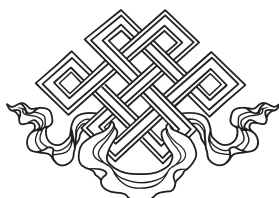


ДОСТОЧТИМЫЙ  
ГЕШЕ ДЖАМПА ТИНЛЕЙ

# ДРАГОЦЕННЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

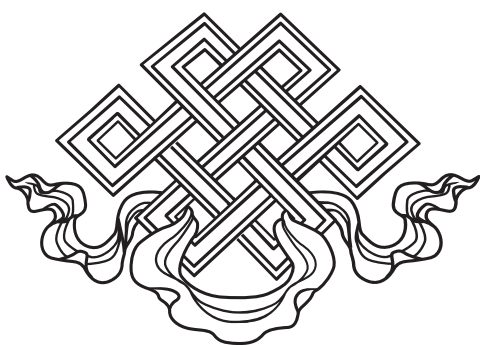
ЛЕКЦИИ ПО БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ  
ПРОЧИТАННЫЕ В УФЕ (1999-2005)



ПЕРЕВОД: МАЙЯ МАЛЫГИНА, ЕЛЕНА ПАХНО  
РАСШИФРОВКА И РЕДАКЦИЯ: ДХАРМА-ЦЕНТР «ТУШИТА»  
[WWW.TUSHITA.RU](http://WWW.TUSHITA.RU)

В эту книгу включены лекции, которые Досточтимый Геше Джампа Тинлей прочитал в Уфе с 1999 по 2005 годы. В них можно найти как основные положения буддийской философии, так и комментарии (наставления) к буддийским практикам.

Эти лекции предназначены для всех, но особенно полезны они будут для тех, кому посчастливилось непосредственно их прослушать. Они прочитаны специально для нас. В них нет ничего, что бы не имело отношение к нашей с вами жизни в этой стране, в этом городе и в это время.

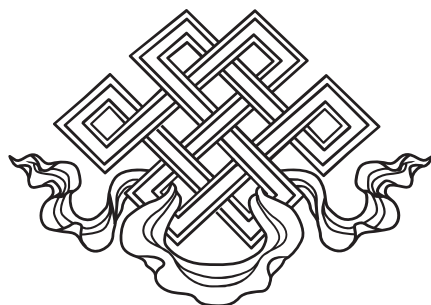


## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>ОСНОВЫ БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ</b> <i>(весна 1999 года)</i>	
Лекция первая.....	7
Лекция вторая.....	14
<b>ДОКАЗАТЕЛЬСТВО НЕПРЕРЫВНОСТИ СУЩЕСТВОВАНИЯ</b> <i>(осень 1999 года)</i>	
Лекция первая.....	26
Лекция вторая.....	39
<b>СЕМИНАР ПО ШАМАТХЕ. ГУРУ-ЙОГА</b> <i>(осень 1999 года)</i>	
Занятие первое.....	50
Занятие второе.....	58
Занятие третье.....	69
<b>ЧЕТЫРЕ ПЕЧАТИ</b> <i>(весна 2000 года)</i>	
Лекция первая.....	82
<b>ТРИ ОСНОВЫ ПУТИ</b> <i>(осень 2000 года)</i>	
Лекция первая.....	96
Лекция вторая.....	105
Лекция третья.....	114
<b>ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ</b> <i>(осень 2002 года)</i>	
Лекция первая.....	126
Лекция вторая.....	138
Лекция третья.....	149
Лекция четвертая.....	160
<b>МЕХАНИЗМ РАБОТЫ УМА</b> <i>(осень 2003 года)</i>	
Лекция первая.....	174
Лекция вторая.....	186
Лекция третья.....	198
<b>КОММЕНТАРИЙ НА СУТРУ СЕРДЦА</b> <i>(осень 2004 года)</i>	
Лекция первая.....	214
Лекция вторая.....	226
Лекция третья.....	238
<b>КОММЕНТАРИЙ НА СУТРУ СЕРДЦА. ШАМАТХА</b> <i>(весна 2005 года)</i>	
Лекция первая.....	252
Лекция вторая.....	262
Лекция третья.....	273
<b>ТРЕНИРОВКА УМА</b> <i>(осень 2005 года)</i>	
Лекция первая.....	286
Лекция вторая.....	296
Лекция третья.....	308



# ОСНОВЫ БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ



ВЕСНА 1999 ГОДА



**Лекция первая.**

**04.05.1999 г.**

Во время общего разговора мне бы хотелось говорить по-русски. С русским языком я соприкасаюсь уже шесть лет, именно столько я нахожусь в России. Я не очень хорошо знаю русский, но если вы будете внимательно слушать, думаю, поймете. Если я буду общаться с вами напрямую по-русски – для вас будет больший эффект, больше пользы. Если вы не поймете что-либо, поднимите руку, и я повторю через переводчика. Хорошо?

Я очень счастлив посетить Уфу. Это мой первый визит. Я очень много был в других республиках и городах России, встречался с людьми и беседовал о буддийской философии. Моя главная цель – чтобы люди поняли, что представляет собой буддийская философия. Очень важно для людей знать, что такое буддийская философия, христианская философия, мусульманская философия, тогда люди смогут уважать друг друга. Если человек не знает философии других религий и особенно той религии, к которой он принадлежит, говорит себе: «Я буддист», а буддийской философии не знает, говорит: «Я мусульманин», а мусульманской философии не знает, в таком случае он становится фанатиком. Он начинает рассуждать так: «Я буддист (христианин, мусульманин), я хороший, а другие плохие. Почему? Потому что они не буддисты (христиане, мусульмане, соответственно)». Так люди не должны думать. Поэтому в наше время, в такое тяжелое время, когда из-за религиозных разногласий бывают даже войны, необходимо открыть людям глаза на философии разных религий. Именно поэтому я как буддийский монах приехал сюда, чтобы объяснить, что такое буддийская философия. Я бы очень хотел, чтобы представители других религий – христианства, мусульманства – также приезжали в Тибет и другие буддийские страны, чтобы объяснить свою философию. Тогда люди будут лучше знать и уважать друг друга.

Я немного знаю христианскую и мусульманскую философию, я их немного изучал, суть у них одинаковая. Все религии говорят о добре, о качестве ума, о том, как стать мудрым, как стать хорошим человеком. Поэтому главная цель буддийской религии, так же, как и других, – помочь человеку стать хорошим, добрым, полноценным, мудрым. Такова цель религии. Если кто-то стал фанатиком, это неправильно. Иногда бывает так, что человек не понимает религии и ее цели, и, если он буддист, хочет, чтобы и все другие стали буддистами. Он думает: «Если я фанатик буддизма, надо, чтобы все другие тоже стали буддистами, потому что другие религии плохие». Как так можно?! Точно также и последователи других религий, не зная цели религии, говорят: «Я христианин, и все другие должны стать христианами. Христиане хорошие, а другие плохие». Из-за этого разгораются все конфликты. Здесь нет философии.

Цель религии – помогать людям. Религия – это лекарство. Лекарство дается людям тогда, когда они больны. Принимая лекарство, люди выздоравливают. Но это лекарство для ума. Сейчас у нас достаточно лекарства для тела, для нашего физического здоровья. Но нам надо гораздо больше лекарства, чтобы излечить наш ум. У нашего ума много различных заболеваний, много разных негативных состояний.

Я считаю, что в настоящее время необходимо дать людям настоящее учение, объяснить философию. Поэтому я пробуду у вас несколько дней и дам вам учение о буддийской философии, о том, как учение Будды может помочь вам в жизни. Если для вас оно полезно, вы примете его. Это так же, как если бы вы изучали какую-то науку. Вы берете из нее только хорошие качества. Необязательно иметь большую буддийскую шапку, самое главное то, что вы человек. Шапка – это не друг. Буддийская шапка, христианская шапка. Она иногда закрывает глаза человеку, из-за этого человек даже может упасть. Мне это не нравится. Я бы хотел, чтобы вы воспринимали философию просто как люди, и я со своей стороны хочу преподнести вам философию как обычный человек. Я знаю хорошо буддийскую философию, а вы знаете больше меня в какой-то другой области, согласно вашей профессии. Я хочу меняться знаниями. Если я знаю что-то больше и лучше – я это как бы дарю вам. Затем я бы хотел принять в качестве вашего подарка ваши хорошие качества,

ваши знания. Мне тоже интересно их узнать. Это, как говорят, меняться мудростью друг с другом. Это настоящие деньги. Настоящие деньги – это не бумага. Настоящие деньги – это мудрость. Когда человек мудрый, он знает, как стать счастливым.

Почему люди бегают туда-сюда? Тараканы также много бегают туда-сюда. Их цель – счастье. Все хотят быть счастливыми, никто не хочет иметь трудности, ради этого они и бегают. У таракана метод добывания счастья очень низкого уровня. Его метод – это бегать в поисках крошек хлеба, колбасы, сахара, он думает: «Если я найду еду, то стану счастливым. Если я не найду ее, останусь голодным и буду несчастен». Поэтому таракан бегают, и его метод поиска счастья очень бедный. Что касается человека, его метод обретения счастья немного лучше, но в основном все еще очень схож с тараканьим. Люди должны знать, как создавать. Для этого они бросают зерно в землю. Нужно создавать, а не бегать в поисках, как таракан. Нам надо знать, что существуют причины, ведущие к счастью. Создавая такие причины, мы получаем результат – счастье.

Но, к сожалению, наши причины очень бедны. Мы не знаем, как создать больше причин для умственного счастья. Мы думаем, что чем больше у нас земли, тем лучше, так как посадим больше зерна, значит, будет большой урожай, и мы будем богаты и счастливы. Это наш метод.

Возьмем пример из экономики. Мы думаем: «Если я накоплю деньги, потом выгодно их вложу, то будет большой доход, и я буду счастлив». Но это тоже не надежно. Иногда получается, а иногда нет.

Многие люди не знают о существовании тонкого уровня причин и результатов. Они знают грубые причины счастья. Но у счастья есть тонкий уровень причин и тонкий уровень результатов. Исходя из этого знания, вы должны создавать причины для счастья. Только просить Бога, не создавая этих причин, недостаточно. Может ничего не получиться.

Люди совершают ошибку, думая, что все создает Бог. Думая таким образом, они молятся и просят его: «Боже, помоги мне, пожалуйста, дай мне денег, пусть мои дети не болеют, пусть я вообще не болею». Они молятся, молятся, а ответа на свою молитву не получают. Тогда они думают: «О, Бог не помогает». И начинают обвинять во всем Бога. Это происходит из-за незнания философии. Бог, конечно, помогает, но вы тоже со своей стороны должны создать причины. Невозможно, чтобы только Бог помогал.

Буддисты утверждают, что не Бог все создает. Они верят в Бога, что у него есть сила, и этой силой он наделяет вас. Если вы хотите быть счастливыми, он делает вас счастливыми. Он с радостью дает всем счастье, потому что любит всех существ. Но вы должны знать, что Бог не может всегда все создавать, остальные причины должны создать вы.

Буддисты рассматривают Бога как Учителя, а живых существ как учеников. Если будет прикладывать усилия только Учитель, то ученик не сможет стать мастером религии. Это не учеба. Если Учитель будет читать мантры, а ученик – нет, он не станет мастером. Так не бывает. Учитель очень помогает – он учит, но также много зависит и от ученика. Он должен внимательно слушать, что говорит Учитель, как нужно заниматься, и тогда с помощью Учителя он сможет стать великим мастером.

Другой пример, это когда Бог рассматривается как врач, а живые существа – как больные. Только врач помочь не может. Врач может дать вам лекарство или дельный совет, но вы со своей стороны должны прислушаться к тому, что говорит врач, и принимать лекарства. Только тогда вы почувствуете себя лучше. Если вы не послушаетесь врача, не будете принимать лекарство или соблюдать диету, данную врачом, то как вы сможете выздороветь?

Поэтому очень важно знать, что Бог есть, но только один Бог помочь не сможет. Молить Бога – это правильно. Но одна мольба причин для счастья не создает, если вы не будете слушать Бога как врача. Бог говорит: «Нельзя убивать, нельзя вредить другим». А люди не слушают – вредят другим, обманывают и при этом молятся Богу: «Помоги мне». В этом случае от молитвы пользы не будет.

Сейчас мы поговорим о буддийской философии. Сначала я представлю вам учение об основах буддийской философии, а потом мы пойдем все глубже и глубже.



Сущностный буддизм говорит о трех основных моментах:

1. Мировоззрение
2. Медитация
3. Поведение

Эти три момента очень важны для того, чтобы человек стал лучше. Даже если вы хотите стать лучше, но у вас нет правильного мировоззрения, вы не медитируете, и ваше поведение неправильно, сколько бы вы ни старались, у вас ничего не получится, вы не сможете стать лучше. Именно поэтому очень важно иметь знание о мировоззрении, медитации и поведении.

Главная цель мировоззрения и медитации – это изменить поведение. Почему очень важно, необходимо изменить поведение? В настоящее время у большинства людей вредоносное поведение. Буддизм утверждает, что вредоносное поведение тела, речи, ума является причиной, по которой страдают другие и мы сами. Буддийская теория говорит, *что если вы причиняете вред другим, то тем самым вы косвенно причиняете вред и себе*. Существует детальное учение, которое доказывает, что, вредя другим, вы косвенно вредите себе.

Другая фундаментальная теория утверждает, что, *помогая другим, вы косвенно помогаете себе*. Эти два важных утверждения буддизм и доказывает. Это действительно так, но люди этого не понимают, они считают дураками тех, кто уверен, что, причиняя вред другим, вредит себе. Они думают: «Если я кого-то ударил, как я могу этим ударить себя? Он упал, а со мной все в порядке, мне хорошо». Или, например, два конкурирующих магазина. Мой магазин здесь, другой там. «Если я закрою его магазин, мне будет лучше». Так ведь обычно размышляют, да? «Все будут идти в мой магазин, я стану богаче». Люди вредят, чтобы получить выгоду для себя, а на самом деле вредят себе, и потом все становится хуже и хуже.

Сначала я докажу вам, что, причиняя вред другим, вы вредите себе. Вам интересно? Я хотел бы, чтобы вы расслабились и постарались понять. Не надо напрягаться. Не воспринимайте меня как профессора, который поучает вас, воспринимайте меня как друга, делящегося своими знаниями. Это важно. Профессор хочет показать свои знания: «Я такой умный. Я то-то, то-то знаю. Вы все дураки. Слушайте». Я бы не хотел, чтобы вы меня так воспринимали, слушайте меня как друга. Это будет лучше. Тогда ваш ум откроется. Если вы очень серьезно будете меня слушать, тогда ваш ум закроется, и вы заснете.

Чтобы доказать, вредите ли вы себе, причиняя вред другим, поговорим о законе кармы. Что такое карма? Возможно, вы часто слышали о карме, но у вас нет ясного понимания, что это означает. С некоторых пор слово «карма» стало очень модным в России. Многие люди говорят о карме. Слово «карма» означает действие. То есть, какое бы вы ни совершали действие, вы создаете карму.

Существует три категории кармы: позитивная, негативная, нейтральная. Каковы они? Ваши позитивные действия – это позитивная карма. Ваши негативные действия, причиняющие вред другим, – это негативная карма. Действия, которые не вредят другим, но и не помогают, называются нейтральной кармой.

Буддизм утверждает, что, какое бы действие вы ни совершали, оно оставляет отпечаток в вашем уме. Эти отпечатки существуют, но вы не можете их видеть. Они не имеют формы, но существуют. Если я покажу вам книгу, написанную на русском языке, все вы сможете ее прочесть. Если я покажу эту же книгу людям из других стран, они не смогут ее прочитать. Вы спросите: почему? Ответ будет: потому что вы изучали русский язык, а они – нет. Но это не совсем логичный ответ. Точный ответ будет таким: потому что в вашем уме есть отпечатки русского алфавита, который вы изучали в детстве. Оперировав этими отпечатками, вы сможете читать русский текст. Если отпечаток не проявляется, вы не сможете прочитать текст. Это может произойти после аварии, несчастного случая, когда у человека травма головы. У таких людей, даже если они изучали язык, отпечатки не проявляются, и они не могут прочесть. Буддизм говорит, что отпечаток не проявляется, потому что не все в порядке с мозгом. Но не будем слишком углубляться. Итак, отпечатки существуют, но, глядя на свое тело, вы их не обнаружите. Ум есть, но его тоже не видно.

Существует три вида кармических отпечатков. Если вы совершаете позитивный поступок, вы оставляете в уме позитивный отпечаток. Соответственно, если вы совершаете негативное действие, кармический отпечаток будет негативным. Почему же один отпечаток называется позитивным, а другой негативным? Позитивный кармический отпечаток является причиной позитивных результатов, причиной счастья, а негативный кармический отпечаток является причиной страданий.

А теперь я вам объясню, как влияют на нашу жизнь позитивные и негативные отпечатки. Буддизм утверждает, что позитивные отпечатки являются причиной удачи, успеха и счастья. Если у вас нет позитивных кармических отпечатков, которые называются заслугами, то вам не хватает удачи. Буддизм говорит, что быть умным хорошо, но этого недостаточно, надо еще иметь и заслуги, тогда будет и удача. Например, в одном городе живут два бизнесмена. Оба они умны, у них одинаковый бизнес и одинаковый капитал. У одного дела идут хорошо, ему везет, а другому – нет. Мы можем сказать, что одному сопутствует удача, а другому ее не хватает. Тогда вы можете спросить: почему одному из них больше везет? Ответ таков: у него больше позитивной кармы. Причина удачи – позитивная карма.

Буддизм говорит, что карма подобна семени. Вся наша деятельность, чем бы мы ни занимались, включая бизнес, подобна воде, которой поливают семя. Если семя, посаженное в землю, не поливать водой, оно не взойдет. И если, не посадив семя, просто поливать землю, также ничего не взойдет. Приведем пример: в Тибете у людей много земли, и они сажают много семян, но мало их поливают. В этом их ошибка. В России другая ошибка: люди сажают мало семян, но слишком обильно их поливают. Но и в том, и в другом случае ничего не вырастает. Говоря о карме, следует отметить, что одной кармы недостаточно, вместе с кармой мы создаем и условия.

Вернемся к тому, как же мы вредим себе, причиняя вред другим. Буддизм утверждает, что каждое состояние, которое вы испытываете, является следствием совершенного вами действия. Например, если вы принимаете хорошую пищу, ваше тело становится более здоровым. Если вы принимаете плохую, вредоносную пищу, ваше тело становится все слабее и слабее. Бог не создал вас больными или здоровыми. То, как вы питаетесь, ваши собственные действия делают вас сильными или слабыми. Такой же пример можно привести относительно вашего ума. Если ваш ум хорошо и умело работает, вы создаете причины для счастья. Ваш ум становится сильнее, спокойнее и счастливее. Если же ваш ум работает негативно, нанося вред другим, то это подобно тому, как если бы вы принимали яд, или у вас была бы плохая диета для ума. В таком случае ваш ум слабеет, становится все более и более загрязненным.

Буддийское учение так построено, что оно отходит от основного пункта, детализируя какой-то частный момент, а потом возвращается снова к основному пункту. Вы должны внимательно слушать, потому что все мои слова взаимосвязаны. Одну вещь невозможно доказать прямо, надо рассмотреть ее со всех сторон, а потом вернуться снова к общему понятию.

Рассмотрим еще один пример. Если вы вредите другим, в ответ на это вы получаете тоже вред. Если вы отвечаете человеку помощью, то вы получаете помощь. Например, если, находясь в горах, вы крикнете: «Ты дурак», то услышите в ответ: «Ты дурак». Люди, которые не знают механизм кармы, обычно вступают в такой диалог: «Ты тоже дурак». Они на первое место ставят свое эго. Буддизм утверждает, что каждое слово, которое вы слышите в свой адрес, равно тому, которое вы уже произнесли в адрес других. Если вы никогда ни о ком ничего плохого не говорили, то вы никогда не услышите ничего плохого в свой адрес. Это распространяется не только на эту жизнь, но и на многие предыдущие жизни.

Буддийское учение говорит, что все ваши страдания, даже небольшая головная боль, которую вы испытываете в этой жизни, являются следствиями тех действий, которые вы совершили в предыдущих жизнях. Итак, в действительности никто извне не создает причин для ваших страданий. Другой человек является только условием, а действительные причины

создали вы сами. Например, если у вас на руке рана, и кто-нибудь до нее дотрагивается, то вы испытываете боль. Какова же главная причина того, что вы испытываете боль? Главной причиной не является рука того, кто дотронулся до вашей раны, главная причина – рана на вашей собственной руке. Рука дотронувшегося человека – это лишь условие. Если бы у вас на руке не было раны, и кто-нибудь дотронулся бы до вашей руки, вы не испытали бы никакой боли. Даже наоборот, вы бы рассматривали это как массаж и могли бы сказать: «О, это очень полезно!» Но если есть рана, пользы не будет, будет боль.

То же самое и с грубыми словами. Сейчас я приведу интересный пример. Два человека. У одного – большая ментальная рана, потому что он не лечит свой ум, его ум слабый. У другого нет такой раны, его ум сильный. Они сидят вместе, в это время заходит третий человек и говорит: «Вы, два глупца, чем занимаетесь?» Тот, у кого большая умственная рана, очень быстро разгневется, его рана будет задета, подобно ране на руке. «Как ты можешь говорить, что я дурак! Я самый умный человек в Уфе». Два часа пройдет, а он все будет помнить и говорить своему другу: «Как он мог так назвать меня?!» Другой, у которого нет ментальной раны, будет просто смеяться. Он скажет: «Если я и вправду глуп, он прав, что я глуп. А если я на самом деле не глупец, тогда он ошибается. Зачем мне расстраиваться? Лучше посмеюсь. Его слова не делают меня ни умнее, ни глупее. Все зависит от меня самого». У наших страданий много причин. Если вы наносите вред другим, тем самым вы косвенно вредите себе. Из-за причинения вреда другим, из-за плохих мыслей, гнева ваша умственная рана растет, и вы испытываете страдания, даже если вам сказали несколько грубых слов.

Вернемся к нашей теме. Почему мы говорим об этих вещах? Потому что наше поведение играет важную роль. Если вы себя ведете должным образом, вы создаете причины для счастья. Если вы не ведете себя как следует, то создаете причины для ваших страданий. Поэтому невредоносное поведение тела, речи и ума очень важно.

Любая религия говорит об одном и том же. Христиане, мусульмане – все говорят об этом. Не вреди. Будь добрым. Вредить другим – плохо. Но в этих религиях не говорится, почему это плохо. Буддизм же объясняет, почему это плохо, через закон кармы.

Все здесь согласны с тем, что все хотят стать лучше, чем есть на самом деле. Почему это происходит? Все хотят стать добрыми, но сами плохие. Даже если вы самому плохому человеку сказать: «Ты добрый». Он скажет: «Да, я добрый». Он так скажет, потому что тоже хочет стать добрым, но не получается. Очень много трудностей в нашей жизни, различных влияний, поэтому очень трудно всегда быть добрым.

Часто бывает, что в детстве человек хороший, добрый, а когда вырастает, становится все хуже и хуже. Почему же? Ответ таков: они не медитируют и у них нет правильного мировоззрения. У них неправильное мировоззрение. В чем заключается их мировоззрение? Причиняя вред другим, сам себе этим никакого вреда не наносишь. Иногда они даже думают, что могут помочь себе, причиняя вред другим. Поэтому люди даже убивают друг друга. Они думают, что, если убьют кого-то, кто им мешает, им станет лучше. Они неправильно думают, и поэтому убивают других. А потом другие убивают их.

При подобном мировоззрении люди решают убить другого человека, которого считают врагом или конкурентом. Так они пытаются решить проблему. Но это неправильно. У этого врага пять братьев. Если вы его убьете, то приобретете пять новых врагов. Если вы решите убить и этих пятерых, у них в свою очередь много родственников, и вы приобретете еще сотню врагов. Таким образом, проблема не решается, она становится все больше и больше.

У нас очень много таких неправильных воззрений, а также множество неправильных, неумелых методов для разрешения проблем. Например, у вас впереди на одежде появилась дырка. Вы почувствовали, что вам стало холодно. И тогда, чтобы решить проблему, вы вырезали ткань на спине и закрыли ею дырку на груди. Вам стало тепло. Но потом ветер подул с другой стороны, и ваша спина стала замерзать. Теперь вы вырезаете ткань спереди и пришиваете ее на спину. Если вы будете использовать этот метод, то, сколько бы вы ни старались решить проблему, у вас ничего не выйдет. Всю жизнь вы будете отрезать с одной

стороны и пришивать с другой, но проблема останется нерешенной. Таким же образом, когда у нас возникает проблема, мы не ищем умелый, правильный метод, мы хотим решить проблему быстро и используем метод, подобный отрезанию с одной стороны и пришиванию с другой. Это ошибка. Мы хотим решить проблему слишком быстро – в этом главная ошибка. Почему мы хотим решить проблему быстро? Потому что нам не хватает терпения, а терпение – это главное в нашей жизни. Терпение подобно дебюту в шахматной игре.

Вернемся к мировоззрению. В чем оно заключается? Существует много видов правильного мировоззрения. Каждый из видов открывает ваш ум и дает вам лучшие методы решения проблем. Сегодня я не буду говорить обо всех видах правильного мировоззрения, расскажу об одном – о воззрении по отношению к практике терпимости, о воззрении, которое помогает противостоять гневу. Поскольку мы все заражены болезнью гнева, нам необходимо лекарство от гнева. Мировоззрение – это тоже лекарство, которое называется учением, Дхармой.

Вот что говорит буддизм о гневе. Для того чтобы избавиться от гнева, прежде всего мы должны знать, что такое гнев и как он приходит. Прежде, чем лечить болезнь, мы должны знать, что это за болезнь, каковы ее причины. Тогда мы сможем избавиться от нее. Разузнав о болезни, мы должны принять противоядие, которое смогло бы удалить ее. Что такое гнев? Где он находится? Вы все испытываете гнев, но не знаете, где он находится. Иногда вы думаете, что гнев находится здесь (в груди), потому что вам здесь жарко, как будто огонь горит. Гнев – это состояние ума. Гнев неотделим от ума, это одно из состояний ума.

Вы рассматриваете какой-либо предмет, он кажется вам нехорошим, появляется агрессия. Этот предмет вам кажется неприятным. Поскольку предмет вам неприятен, у вас укрепляется мнение, что он вам не нравится. Затем это чувство нарастает, и вы начинаете испытывать гнев. Такое состояние ума и называется «гнев». Этот вид гнева зарождается от непонимания природы предмета.

Чем же является объект нашего гнева, враг? Любой человек, который вредит вам, вот что является объектом гнева. Итак, как нужно действовать, чтобы противостоять гневу? Вы должны постараться понять, кто действительно причиняет вам вред. Буддизм утверждает, что тот человек, который говорит вам плохие слова, не вредит вам. А вы думаете, что он вам причиняет вред. Тогда кто же вредит? Что-то другое, но не человек. Приведу пример. Если вы стукнете кошку палкой, что подумает кошка? Кошка подумает: «Эта палка очень плохая. Она меня ударила и поранила вот здесь. Какая она плохая. Это она причиняет мне вред». И кошка начнет бросаться на палку с сильной ненавистью и гневом. Но мы люди, и мы понимаем, что кошка глупа, раз бросается на палку. Ведь ей причиняет вред не палка, а человек, который бьет ее палкой. Мы, люди, немного умнее кошки, но все-таки наш уровень мышления недалеко ушел от уровня кошки.

Когда кто-нибудь, испытывая гнев, будет говорить вам плохие слова, в этот момент вы должны осознать, что человек сам является жертвой своего гнева. Его собственный гнев вначале вредит ему и только потом вам. Он сам несчастлив. Некоторые люди, впадая в сильный гнев, даже сами себя убивают. Не он, а его гнев заставляет убивать себя. Человек, говорящий вам грубые слова в гневе, в этот момент движим своим гневом и подобен палке из вышеупомянутого примера. Поэтому, если вы хотите рассердиться на этого человека, вы должны рассердиться не на него, а на его гнев.

С другой стороны, гнев подобен огню. Поэтому, если вы добавите к уже существующему гневу другого человека еще и свой гнев, то гнев будет становиться все больше и больше, как если бы разгорался огонь, и в результате он спалит всех. Если вы не любите гневаться, чтобы погасить этот огонь, вы должны добавить в него воду. Что является водой? Водой является любовь и сострадание. Если вы добавите воду любви и сострадания в огонь гнева, вы потушите пожар гнева. И тогда этот человек станет вашим лучшим другом.

Такое случается и в семьях. Муж разжигает огонь-гнев, жена добавляет свой огонь-гнев. Потом этот огонь становится большим, и обоим становится трудно. В результате семьи распадаются, а страдают дети. Всем случается гневаться, не добавляйте огня-гнева,



добавьте воду любви и сострадания, погасите огонь гнева вашего мужа или вашей жены, и тогда вы будете жить в любви и гармонии.

Это гнев заставляет людей говорить плохо, сам человек не хочет плохо говорить, сам человек внутри хочет уважать и помогать своей жене или мужу. Гнев-огонь подталкивает жену, как палку, а кошка-муж думает, какая она плохая, а потом обоим становится плохо. Как только вы почувствуете, что начинаете гневаться в ответ на чужой гнев, вспомните историю о кошке и палке и скажите себе: «О, кошка, не гневайся на палку». Если вы будете думать так, анализировать подобным образом, даже если кто-то будет говорить вам грубые слова, вы не разгневаетесь на него. Вы подумаете: «Пусть говорит. Он так говорит, потому что он сегодня в ужасном гневе». На следующий день он уже будет сожалеть о сказанном, ему будет стыдно. Это доказательство того, что сам он не хотел говорить такие слова, его заставил гнев.

Еще вы должны знать, что, когда гневаетесь, вы наполовину сумасшедший, потому что гнев делает человека наполовину сумасшедшим. Поэтому в этот момент лучше ничего не говорить. Если вы гневаетесь, скажите себе: «Я сейчас наполовину сумасшедший, лучше я помолчу и ничего не буду делать. Достаточно уже того, что я сумасшедший». Лучше пойдите спать или смените условия. А поговорить можно будет завтра утром, когда голова не будет ничем забита, когда вы уже не будете сходить с ума, тогда может получиться хороший разговор. Можно выяснить, почему вы так-то вели себя и почему вам было сказано то-то. Если ваш партнер в чем-то ошибается, поступает неправильно, а вы при этом гневаетесь, это ни к чему не приведет. Быть мужем или женой трудно. Плохие отношения между супругами складываются в большинстве случаев из-за гнева. В их отношениях нет «воды», и это наносит вред семьям. Когда человек впадает в гнев, говорится очень много ненужных слов, которые делают других людей несчастными. Человек в гневе говорит ненужные вещи, а люди их надолго запоминают. Потом делают вывод: «Она меня не любит».

Это было одно мировоззрение. Но просто иметь мировоззрение недостаточно, вы должны и на практике придерживаться этого мировоззрения. Оно должно быть привычно и близко для нашего ума. В связи с этим буддизм говорит о медитации. Что такое медитация? Медитация означает приближение нашего ума к позитивному образу мышления. Буддизм говорит о двух видах медитации:

1. Аналитическая медитация;
2. Однонаправленная концентрация.

Когда занимаетесь аналитической медитацией, вы размышляете над вашим мировоззрением, над объектом, человеком, который причиняет вам вред. Чем больше вы анализируете, тем яснее и яснее представляются вам вещи, и у вас более не возникает гнева на тех, кто клеветает на вас. Вы понимаете, что гнев происходит из-за неправильного понимания предмета. Впоследствии, когда кто-нибудь будет клеветать на вас, вы никогда не впадете в ярость.

Благодаря правильному воззрению и медитации меняется ваше поведение. Оно становится позитивным и стабильным. Гнев не будет возникать. Когда ваше поведение становится полностью совершенным, не вредоносным, вы больше не создаете причин для страдания. А когда вы не создаете причин для страданий, вы не страдаете. Вы свободны от страдания.

Эта полная свобода от страданий называется Нирваной. Нирвану можно сравнить с состоянием, которое наступает у человека после полного излечения от какого-либо заболевания. В настоящее время мы страдаем от болезни омрачения, заблуждения, по этой причине мы сами несчастны и делаем несчастными других. А через медитацию и воззрение мы можем полностью освободиться от омрачений.

Когда мы полностью освободимся от омрачений (заблуждений), это называется нирвана. Нирвана означает освобождение. Это освобождение от страданий и причин страданий. Это тот результат, которого стараются достигнуть буддисты. Буддизм говорит, что если вы достигаете такого результата, то это совершенный результат. Если вы полностью решили

проблему, то это совершенное решение проблемы. Все другие мирские методы подобны методу отрезания и пришивания заплатки с одного места на другое. Если вы применяете подобные методы, то проблема никогда не будет решена.

Когда у вас маленькие дети, у вас с ними много проблем. Дети подрастают, а проблемы остаются. Одна проблема уходит, возникает другая. Проблемам нет конца. Это происходит потому, что вы не закрыли, не блокировали источник проблем.

На сегодня достаточно. Прощу ваши вопросы.

**Вопрос:** Если человек попадает в Нирвану, то он остается там навсегда?

**Ответ:** Существует два вида Нирваны: в которой пребывают и в которой не пребывают. В нирване, которую достигают в Хиньяне, можно оставаться долгое время. Практики Махаяны, когда достигают нирваны, не остаются в ней долго. Из любви и сострадания ко всем живым существам и поскольку их ум совершенен, они вновь перерождаются, чтобы приносить пользу всем существам. Например, Далай-лама XIV-й много-много лет назад достиг нирваны, но он не остался там, а вновь и вновь приходит в мир как человеческое существо, чтобы помогать другим. Поэтому он называется перерожденный Учитель. Он возвращается на землю не из-за омрачений, а из сострадания. Именно из сострадания он помогает другим.

**Вопрос:** Возможно ли европейцу достичь реализации?

**Ответ:** Конечно, возможно.

На этом мы сегодня остановимся. Завтра продолжим разговор о буддийской философии. Я расскажу, что такое медитация, и поговорим немного о практике. Поговорим о том, как мы можем изменить наш ум, как можем его излечить.

## **Лекция вторая.**

**05.05.1999 г.**

Я очень счастлив снова видеть вас сегодня. Мне осталось быть в Уфе два дня: сегодня и завтра, и завтра же я уезжаю. Я бы очень хотел, чтобы мое трехдневное пребывание в вашем городе имело значение для вас и было вам полезным.

Вчера я дал некоторые основные положения буддизма. Повсюду в мире, в том числе и в Европе, люди интересуются буддизмом и медитацией. Мы говорим, что если вы медитируете, то необходимо иметь основу учения, иначе не будет никакого результата. Внимательно воспринимайте базовое учение. Буддийская философия и медитация взаимосвязаны. Если вы медитируете, но у вас нет философии – не будет никакого результата. Точно также одна философия без медитации не даст никакого результата. Философия и медитация подобны двум крыльям. Чтобы летать, недостаточно иметь только одно крыло, необходимо иметь два крыла. Медитация – это не значит просто сесть в какую-то позу, прикрыв глаза. Медитация – это философский способ мышления. Медитация – это тренировка ума. Многие люди думают, что, когда занимаются медитацией, ум летает туда-сюда. Они считают, что тело остается на месте, а ум повсюду перемещается. Это не медитация. В медитации необходим контроль над умом. Существует много различных техник, хорошо знать все эти техники, тогда будет польза.

Расскажу вам одну историю об этом. В Тибете медитация очень распространена. Один молодой человек медитировал, пришел другой человек и спросил: «Что ты делаешь?» Он ответил: «Я медитирую на терпимость». Пришедший ему сказал: «Тогда ты собака!» «Сам ты – собака, а я нет!» – ответил медитирующий. «И ты медитируешь на терпимость?» – сказал пришедший человек. «Да, я медитирую на терпимость. Ты мне, пожалуйста, не мешай», – ответил медитирующий. Пожалуйста, не медитируйте подобным образом.

Сегодня я дам вам основную базу для медитации. Это учение о четырех Благородных Истинах. Это учение включает в себе основные принципы буддизма. Это сущность буддийского учения, его основа. Буддийская философия утверждает, что все страдания происходят оттого, что мы не знаем об этих четырех Благородных Истинах. Это не просто истины, это благородные истины. Я заинтересовался буддизмом, когда узнал о них. И тогда я стал очень почитать Будду.

Сначала, когда мне было восемнадцать-девятнадцать лет, я вообще не верил в эту религию, я был атеистом. Я думал: «Мои папа и мама – верующие. Хорошо, пусть верят. А мне это не надо. Зачем нужна религия? Самое главное – быть добрым, помогать другим. Во имя религии было много войн, люди становятся фанатиками. Меня это не интересует. Главное – быть хорошим человеком». Так я думал, а когда изучил четыре Благородные Истины, понял: нам действительно нужна религия. В мире существует так много учений, которые мирские люди не могут понять. Когда я учился в школе и в университете, у меня было много вопросов, на которые я не мог найти ответ. Но когда я изучил философию буддизма у моего Учителя, я нашел ответы на все вопросы, которые только были в моей жизни. Я понял, что такое жизнь, каков ее смысл.

Когда Будда начал давать учение пяти своим ученикам, в первую очередь он дал им учение о четырех Благородных Истинах. Как же он преподнес им это учение? Он сказал: «Признайте Благородную Истину о страдании. Добавьте Благородную Истину об источнике страдания. Осознайте Благородную Истину пресечения страдания. Медитируйте на Благородную Истину Пути». Без комментариев трудно понять, что это значит, поскольку это очень глубокое учение. Но его ученики немедленно занялись медитацией и достигли высокой реализации. Нам необходимы комментарии.

Сейчас я вам объясню в очень сжатом виде, почему эти основные четыре линии объясняют все учение о четырех Благородных Истинах. Почему прежде всего Будда говорит: «Признайте Благородную Истину о страдании»? Почему мы должны знать, что у нас достаточно страданий? Будда говорит, что мы знаем о своих страданиях, но мы не осознаем их в полном объеме. Мы пытаемся избавиться от части страдания, но мы не пытаемся избавиться от всего страдания. Буддизм говорит, что страдание на самом деле имеет три уровня.

Первый уровень страдания, о котором действительно все знают, называется **страданием от страдания**. Головная боль, ум беспокоен, несчастлив, приближение старости, всевозможные болезни, расставание с предметами, чувство одиночества, подавленность, депрессия – все это является страданием страдания. Об этом виде страдания мы все хорошо знаем и стараемся освободиться именно от него. Но если вы не поймете второй и третий уровни страдания, то не сможете освободиться от первого уровня страдания. Первый уровень страдания – это симптом второго и третьего уровней страдания. Если бы, например, у вас был туберкулез, у вас были бы высокая температура и кашель, которые являются симптомами туберкулеза. Но вы не знаете, что это туберкулез, и вы не лечите саму болезнь, а принимаете просто таблетки от кашля, а кашель появляется вновь и вновь. Также и в жизни: голова болит, ум несчастен, депрессия – все это симптомы второго и третьего уровней страдания.

Что такое страдание второго уровня? Страдание второго уровня называется **страданием от перемен**, страданием изменения. Об этом уровне мы уже не знаем. Мы думаем, что это страдание от перемен является счастьем. А на самом деле это не счастье, а страдание от перемен. Чем же является страдание от перемен? Когда зимой на улице вам очень холодно, вы приходите домой и садитесь у камина, вы чувствуете себя счастливыми. Но в действительности то, что вы испытываете, не есть счастье. Что же вы тогда испытываете? Ощущение холода ушло, потому что вы находитесь у камина, но в то же время с каждым моментом возрастает страдание от жары. Когда два уровня страдания выравниваются, вы ощущаете себя счастливыми. Таким образом, страдание от холода меняется на страдание от жары, а вы думаете, что счастливы. В конце концов, вам становится жарко, вы больше не хотите сидеть у камина и уходите. Все, что вы испытываете в мирской жизни, протекает именно так.

Когда у вас нет машины, вы сожалеете об этом, вы ее очень хотите. Вы много работаете и покупаете машину. Сначала вы будете ощущать себя счастливым, но это вовсе не будет счастьем. Страдание от того, что у вас не было машины, уменьшилось, так как вы приобрели машину, но в то же время появилось страдание от обладания машиной. Не спите ночами, боитесь, как бы вашу машину не украли, а раньше спокойно спали. Бензин

покупать нужно, приходится ремонтировать. Когда у нас нет машины, мы хотим ее иметь. Глядя на тех, у кого она есть, думаем, что они счастливы, и тоже хотим быть счастливыми, страдаем от того, что нет машины. Но те, у кого машина есть, хотя и не страдают от того, что у них нет машины, все равно страдают, но уже от того, что машина у них есть. Если человек будет это знать, он спокойно будет относиться к тому, есть у него машина или нет. А если не знать об этом уровне страдания, то, видя красивый костюм или машину у вашего соседа, вы будете думать, что он счастлив. Зная же об этом уровне, вы будете понимать, что как у вас, так и у него есть страдания, просто они различного плана. Тогда у вас не будет больших желаний.

Если у вас нет желаний, вы счастливы, а если у вас много желаний, то вы чувствуете себя очень несчастными. Чем больше у человека желаний, тем он несчастнее. Вчера меня одна женщина спросила, почему я такой счастливый. Я ответил: «Потому что у меня мало желаний». Когда у вас много желаний, даже будь у вас миллион долларов, две дачи и пять машин, вы не будете счастливы. Вы будете смотреть на ваших знакомых, у которых сто миллионов долларов и у которых машин больше, и они красивее, то есть вы все равно будете несчастны. Когда у вас меньше желаний, вы понимаете, что вещи – это детские игрушки, а детские игрушки вас не интересуют, у вас есть настоящая игра – это качество ума, мудрость. Есть у вас что-то – хорошо, нет – тоже хорошо. Вы всегда спокойны. Вы смотрите на людей с большими желаниями, которые бегают туда-сюда в поисках красивых вещей, считают себя счастливыми, но как только вещь ломается, становятся очень несчастными, и понимаете, что все это детские игры. Это очень важно понимать.

Все это – страдание от перемен, и когда вы не знаете о страдании от перемен, вы ищете счастье только во внешнем мире. Находясь в Уфе, вы думаете, что если переедете в Москву, в большой город, займетесь там бизнесом, то там будете счастливы. Вы думаете, что в Уфе ужасно, ничего нет, а в Москве хорошо и все есть. Там вы намереваетесь заняться крупным бизнесом, заработать хорошо и вернуться в Уфу на новой красивой машине, чтобы люди сказали о вас, какой вы умный. Это неправильная работа ума, плохие мысли. Когда вы в Уфе, вы знаете ее недостатки и испытываете страдание от Уфы. Когда они слишком сильны, вы хотите убежать из нее. Многие уезжают в Москву, в Европу. Два дня они счастливы, поскольку не испытывают страдания от Уфы, но Москва есть Москва, Европа есть Европа, а Америка есть Америка, там у вас начинаются страдания от Москвы, Европы, Америки и так далее.

Люди находятся в постоянном поиске счастья, но нигде не могут его найти. В буддизме говорится, что, когда ты находишься на одной горе и видишь другую, она тебе кажется более зеленой и красивой. Тебе кажется, что, если ты попадешь на ту гору, там будешь счастлив. А когда ты взбираешься на нее и оглядываешься назад, твоя гора тебе кажется красивее. Также от скуки вы уезжаете в Америку, а в Америке от того, что скучаете по друзьям, хотите домой. На протяжении всей жизни мы ходим с одной горы на другую и ничего не достигаем. Это заблуждение происходит из-за того, что мы не понимаем уровень страданий от перемен. Все это: Москва, машина, Америка – может изменить вашу жизнь, но не может дать настоящее счастье.

Самое главное, что нужно человеку, – это еда, потому что без нее невозможно жить. Одежда тоже нужна. Дом тоже обязательно нужен. Человеку нужно только то, без чего невозможно обходиться. Зачем человеку то, что для него необязательно? Золото человеку необязательно, потому что без него человек не умрет. Зачем ради него много работать? Очень дорогой телевизор тоже не нужен. Хороший телевизор есть – хорошо, нет – ничего. Если вы будете так думать, понимать, что у вас достаточно всего, вы не бедны, вы живете даже лучше, чем раньше люди жили: одежда уже другая, удобнее, пища более разнообразна, чем раньше, то вы будете спокойны и счастливы. Почему? Потому что ум согласен, что достаточно всего. Сейчас ваш ум не понимает страдания от перемен. У вас есть телевизор, и по нему рекламируют другой телевизор: новее, моднее, намного лучше. У вас возникает желание приобрести тот телевизор, а свой вам уже не нравится. Вы становитесь рабом этой компании, она играет вами. Поэтому нужно открыть людям ум, глаза: не нужно иметь



много вещей, стремиться к более модным вещам. Нужно просто жить, думать, что того, что есть, – достаточно, тогда всегда будете богатыми.

Будда говорит, что истинное счастье и богатство заключается в удовлетворенности вашего ума. В тот момент, когда достигнете удовлетворения, вы обретете истинное богатство. Если вы не достигнете удовлетворения ума, вы никогда не станете богатым.

В чем заключается третий уровень страдания? Это **всепроникающее страдание**. Оно подобно ране на руке: стоит дотронуться до нее – возникает боль. Наш ум, наше тело – это большая невидимая рана. Из-за нее одно маленькое плохое слово – и ум сразу болит, несчастлив. Человеку говорят: «Ты дурак! Ты собака!», и он сразу становится несчастен, это происходит потому, что есть рана. Если говорят: «Ты дурак!» человеку, у которого нет такой раны, он смеется: «Если я дурак, он прав. Если нет, он ошибается, а его слова не делают меня дураком, пусть он говорит». У русских говорят: «Собака лает – караван идет». Пусть собака лает, а у людей, которые ведут караван, есть своя цель, и они продолжают путь.

Если мы не излечимся от всепроникающего страдания, тогда невозможно будет избавиться от страдания от страдания и страдания от перемен, которые подобны симптомам этого заболевания. Можно уподобить всепроникающее страдание туберкулезу, а страдание от страдания и страдание от перемен – его симптомам: кашлю и температуре. Когда мы не понимаем корень всепроникающего страдания, мы пытаемся избавиться от симптомов: страдания от страдания и страдания от перемен. Сегодня одни страдания ушли, завтра придут другие. Сегодня кашлять перестал, так как принял лекарство, завтра снова кашель вернулся, потому что там есть болезнь. Вчера мы говорили о методе, и был пример с заплатой: с одной стороны отрезаем, с другой стороны пришиваем. Также и со страданиями – бесполезное перекидывание заплата. Третий уровень страдания мы не можем увидеть, но мы можем его понять.

Это была аналогия, а теперь поговорим конкретно по этому страданию. Если мы находимся под контролем омрачений, то мы как раз страдаем от всепроникающего страдания, и можно сказать, что наше тело и наш ум загрязнены, поэтому всегда будут приходить страдания. Если мы не хотим страдать, тогда нужно очиститься. Специально тело очищать не обязательно, нужно очистить ум. Когда ум очищен, ваше тело тоже будет святым. Через чистый ум очистится тело, если вы хотите совершенно избавиться от этого страдания. Поэтому Будда говорит, что вы должны распознать Истину о страдании. Здесь речь идет даже не об одном уровне, а обо всех трех уровнях страдания.

В чем же суть понимания этих трех уровней страдания? Когда вы осознаете эти три уровня страдания, вы не будете гнаться за страданием от перемен. Вы хотите счастья, не хотите страдать, и вы бежите, как за радугой, но по-настоящему ее нет, вы бежите за ней и не получаете ее, оказываетесь с пустыми руками. Бывает, некоторые люди много работают, так много туда-сюда бегают, как тараканы, потом домой приходят и что получают? Ничего по-настоящему не получают. Богатые люди думают, что они очень умны. «У меня много бумаги». Доллар – это бумага с печатью. Это не настоящие деньги, это бумага. Настоящие деньги – это качества ума, ваши заслуги. Заслуги – это настоящие деньги. Если есть большие заслуги, даже мало работая, вы удачливы. А если заслуг нет, вы не получите то, что хотите.

Все эти ошибки происходят от непонимания страдания от перемен, когда вы понимаете эти страдания, тогда ваши тело и ум отдыхают. Когда вы осознаете все эти виды страдания, вы уже не хотите избавиться только от одного страдания, вы захотите избавиться от всех страданий. Когда ваши ум и тело загрязнены, вы думаете, что, очистив и то, и другое, вы станете чистым, счастливым.

Третий вид страданий происходит от умственной болезни. Если вы хотите избавиться от этого страдания, то должны знать, в чем причина страдания. Будда говорит, что вам нужно отбросить Благородную Истину об источнике страдания. Будда говорит, что для того чтобы избавиться от страдания, нужно избавиться от причины страдания. Как врач, если у вас есть болезнь, сначала смотрит, что это за болезнь, ставит диагноз. Нужно полностью

знать, что это за болезнь, частичного знания недостаточно. Смотрим, есть покраснение, его убрали, прооперировали, а там внутри вокруг тоже все поражено болезнью, только этого пока невидно, но если это тоже не убрать, в будущем это место тоже покраснеет. Поэтому его тоже нужно убрать, полностью избавиться от болезни. Будда говорит, что нужно полностью осознать все страдание.

В чем же состоит причина страдания? Мы всегда думаем, что причина страдания – это что-то вне нас: наш сосед, другие люди. Например, мой сосед вчера ночью много кричал, сегодня у меня болит голова. На самом деле это не является источником страдания. Источник страдания не вне нас, он внутри. Он находится в нашем уме. А где наш ум? Если спросить у европейца: «Где ум?», он покажет на голову, если спросить у тибетца, он покажет на сердце. Почему так? Потому что европейцы хорошо знакомы с функциями нашего мозга, и думают, что все происходит из мозга. Тибетцы говорят, что ум находится здесь (показывают на сердце). Почему? Есть два вида ума: грубый ум и тонкий ум. Грубый ум происходит из тонкого ума. Тонкий ум происходит из сердца, из центрального канала, тонкий ум исходит оттуда, подобно электричеству, и преобразуется уже в грубый ум. Когда ум контактирует с глазами, вы видите, когда ум контактирует с ухом, вы слышите. Когда вы спите, грубый ум уходит в центральный канал, вы не можете видеть, слышать, потому что грубый ум растворился в тонком уме, это называется сон. Я не знаю, как говорят в науке: глаза не видят, потому что мозг не работает?

Буддизм говорит, что тонкий ум находится в центральном канале, через него проходит грубый ум: зрительное, слуховое, обонятельное и прочие сознания. Когда мы спим, грубый ум медленно-медленно опускается в центральный канал, остается только тонкий ум, поэтому глаза не видят, уши не слышат, запах не чувствуется, тело не чувствует прикосновений. Но человек не умер, просто грубый ум растворился в тонком уме и находится в центральном канале.

В Тибете люди перед смертью медитируют в течение трех дней. Если врач посмотрит на такого человека: пульса нет, мозг не работает, сердце не работает – человек умер. Но его ум находится в центральном канале. Он медитирует так три дня, при этом запаха от тела нет, лицо живое.

Недавно умер мой Учитель. Он мне сказал: «Я родился в Тибете, когда я буду умирать, я должен умереть в Тибете». Он уехал в Тибет, там медитировал в горах, спускался читать лекции, потом снова уходил в горы. Перед смертью он медитировал пять дней. Все, кто видел его, говорили: «Как жалко, что китайцы убили столько тибетских лам, столько монастырей разрушили. Смотрите, какой высокий человек, так пять дней медитировал».

Итак, в чем заключается Благородная Истина об источнике страдания? Ее можно назвать негативным состоянием ума. Наши гнев, зависть – все эти негативные состояния ума являются источником страдания. Привязанность тоже является источником страдания. Из-за всего этого мы начинаем страдать. Если мы не избавимся от болезни – омрачения, то не сможем избавиться от страдания. Поэтому Будда говорит, что, если вы хотите избавиться от страдания, вы должны избавиться от источника страданий, то есть от омрачений.

Вы точно знаете, что агрессия и гнев являются источниками страдания. Это все знают. Нет ни одного человека на земле, кто бы сказал: «Сегодня я пребываю в ужасном гневе, и от этого счастлив». Нет, никто не говорит так, все говорят: «О, сегодня я так несчастлив, потому что сильно гневался». То есть вы, наверное, понимаете, что гнев разрушает покой вашего ума. Почему же мы тогда постоянно гневаемся?

Потом, если мы обратимся к привязанности, здесь может возникнуть сомнение. Каким же образом привязанность может оказаться страданием? Некоторые люди говорят, что если у вас нет привязанности, то ваша жизнь пуста. Некоторые люди говорят, что если у вас нет привязанности, то вы не сможете наслаждаться. Чтобы наслаждаться чем-то, вам нужно иметь привязанности. Это неверно. Дело в том, что привязанность не доставляет наслаждения, она еще больше заставляет вас страдать. Некоторые подумают: «А если у меня нет привязанности к детям, как же я могу о них заботиться?» Но есть большая разница между привязанностью и любовью. Мать должна любить своих детей, а не

привязываться к ним. И эта область вашей жизни довольно важная, мы попробуем ее сейчас проанализировать.

Сначала я вам расскажу о разнице между любовью и привязанностью. Многие люди не понимают, в чем заключаются любовь и привязанность, поэтому они их смешивают. Сначала я вам расскажу, в чем заключается привязанность. Привязанность – это, во-первых, состояние нашего ума. Когда человек видит привлекательный объект, его ум хочет приобрести, схватить этот объект, присвоить его. Это называется привязанность. Все это происходит из-за эгоцентризма, самолюбия.

Что же такое любовь? Любовь – это такое чистое состояние ума, когда человек видит объект и говорит: «Он такой же, как я. Я хочу счастья, и он тоже хочет счастья. Поэтому пусть он всегда будет счастлив». Желать другим людям счастья – это любить. Возьмем для примера юношу и девушку. Любовь между ними не является чистой любовью, это любовь, смешанная с привязанностью: «О, красивый объект! Хочу себе». Молодой мужчина думает: «О, она очень красивая!», и его эгоизм говорит: «Она моя. Она должна всегда со мной разговаривать, не должна разговаривать с другим мужчиной, только со мной». Когда он видит, что эта девушка разговаривает с другим мужчиной, он несчастен, он гневается. Это эгоистично. Это привязанность. Такая любовь не является чистой любовью, она смешана с привязанностью.

А что же такое чистая любовь? Когда вы очень близко узнаете человека, он вам понравился, потом вы думаете: «Эта женщина, подруга, мне много помогала. Я всегда желаю ей счастья. Она должна быть счастлива». Всегда внутренне желать ей счастья: «Где бы она ни была, пусть будет счастлива, ведь счастья всегда не хватает» – вот это любовь. Любить – это всегда желать ей счастья. Потом, если вы увидите, что ваша подруга разговаривает с другим мужчиной и при этом радуется, вы подумаете: «Хорошо! Моя подруга счастлива. Если она счастлива, когда разговаривает с красивым мужчиной, так пусть будет счастлива. Зачем я завидую, самое главное – она должна быть счастлива». Если вы так будете думать, то зависти не будет. Наш ум не может так думать, потому что в основе чувства симпатии лежит не любовь, а привязанность, самолюбие. И поэтому, когда вы попадаете в такую ситуацию, как в случае с юношей и девушкой, когда девушка разговаривает с другим юношей, вы хотите убить его из ревности. Потом оба несчастны.

А как быть с отношением матери к детям? Мать не должна привязываться к детям, она должна любить их чистой любовью. Привязанность матери к своим детям делает ее еще более несчастной. Если мать сильно привязана к детям, а дети вырастают, потом, если они уйдут из дома, мать будет очень несчастна. Это происходит из-за привязанности. Поэтому, когда мать думает: «Куда бы мои дети ни поехали, пусть будут счастливы», это истинная, чистая любовь. Когда мать думает: «О, моя красивая дочка, мой красивый сыночек. Они всегда будут рядом со мной, всегда на меня будут смотреть», это не любовь, а привязанность. Невозможно их всегда удерживать рядом с собой.

С другой стороны, буддизм говорит, что никогда нельзя привязываться к объектам, к предметам, потому что они непостоянны. Буддизм говорит, что, если ваш предмет является постоянным, он не изменяется, тогда, пожалуйста, привязывайтесь к нему, будьте с ним всегда вместе. Возьмем, например, эту кружку. Я не могу всегда быть с ней вместе, она непостоянна, завтра она может разбиться. Тогда зачем я буду думать: «О, какая красивая! Хочу, чтобы она всегда была со мной», когда могу ее разбить и потом буду несчастлив. Мудрый человек знает, что эта вещь непостоянна, она каждую секунду меняется, тогда зачем я буду к ней привязываться? Можно говорить: «О, какая красивая!», но без привязанности.

Я сейчас расскажу вам, как можно наслаждаться, не привязываясь к объектам. Некоторые люди говорят: «Как же практикующий буддизм может наслаждаться предметами, не привязываясь к ним?» На самом деле этот буддист наслаждается ими еще больше, чем любой обыкновенный человек.

Некоторые люди, может быть, думают: «О, этот монах говорит, что не нужно привязываться. Как он может быть счастлив? Ведь нужно соблюдать обеты. А вдруг он

вообще несчастлив?» Но это неправда. У меня тоже есть магнитофон, и я тоже слушаю музыку, но я более счастлив, чем другие люди.

Я приведу вам пример. Был один человек, который хорошо знал Дхарму, и у которого не было никаких привязанностей к предметам. Был другой человек, который не знал Дхарму и у которого были сильные привязанности. Оба они купили себе очень хорошие магнитофоны, самой последней модели. Человек, у которого была сильная привязанность, не стал сразу использовать этот магнитофон и не позволял другим людям слушать его. Он смотрит, и, если кто-то подойдет к магнитофону, он говорит: «О, это новый магнитофон, не трогай его!» Он и сам не наслаждался и другим не давал насладиться своим магнитофоном. Это привязанность.

Помню, когда я был мальчиком, в нашем доме самой драгоценной вещью была шкатулочка, которая хранилась в отдаленном месте. Никто не мог посмотреть, что находится в ней, потрогать ее. Ни сами не могли посмотреть, ни другие не могли посмотреть, она всегда стояла там, и мы боялись, как бы люди не украли ее. Вот это привязанность.

Но вернемся к нашей истории. У того человека, который и сам не слушал магнитофон, и другим не разрешал его слушать, на следующее утро украли магнитофон. Он кричит: «О, кошмар! Какой кошмар! У меня украли такой красивый магнитофон! Я убью человека, который украл его!» То есть он несчастлив. Большая привязанность – большое несчастье. Потому что, когда у него был магнитофон, он думал, что он будет с ним всегда: десять, двадцать лет. Он не думал, что магнитофон непостоянен, он думал, что магнитофон постоянный, потому что в рекламе по телевизору говорили: «Он самый надежный!» Этот человек верит рекламе, испытывает большую привязанность, вдруг украли магнитофон, и человек очень несчастен, потому что есть привязанность. Большая привязанность – большая умственная рана, и из-за нее человек очень несчастен.

А другой человек пользовался красивым магнитофоном, который купил. Он знал, что этот магнитофон непостоянен. Так как он это знал, естественно, что у него не было сильной привязанности к магнитофону. Поэтому он знал: если у него есть какая-то вещь, то нужно обязательно ее использовать. Он и сам слушал этот магнитофон, и давал другим людям слушать его. Все наслаждались, все были довольны.

А когда у вас есть привязанность, вы не можете наслаждаться, вы очень зажаты в этот момент, вам самим хочется обладать этим предметом.

На следующий день с этим человеком случилась та же история: у него тоже украли магнитофон. Но он знал, что магнитофон непостоянен: вчера он был, сегодня нет. И он сказал: «Мне повезло, что не я расстался с магнитофоном, а магнитофон расстался со мной. Если бы я расстался с магнитофоном, это означало бы, что я умер. А это плохо. Если бы я купил сегодня магнитофон, красивый дом, машину, а завтра умер – вот это был бы кошмар!» Он знал: так как это непостоянно, то либо я расстанусь с предметом, либо предмет расстанется со мной. Ничего страшного в этом нет. Человек не должен думать: «Если у меня есть магнитофон, то он всегда будет со мной рядом». Это неправильно. Либо вы уйдете, либо магнитофон уйдет. Это так всегда.

Буддийская философия говорит, что конец встречи – это начало расставания. В буддизме есть четыре важных пункта:

- Рождение заканчивается смертью (конец рождения – это смерть).
- Встреча заканчивается расставанием (конец встречи – это разлука).
- Конец собрания – это расставание.
- Конец взлета – это падение.

Итак, тот человек, который знал, что конец встречи – это расставание, абсолютно не был шокирован этим происшествием. Он думал: «Это бывает. Вчера я встретил магнитофон. Сегодня утром мы расстались, но очень удачно, что не я расстался с магнитофоном, а магнитофон расстался со мной». Этот человек не был в депрессии, не чувствовал печали. Он даже думал так: «Ведь его украл какой-то человек, он тоже, как и я, хочет слушать музыку. Я сделал ему подарок! Пусть будет счастлив!» Лучше сделать подарок, потому что, если вам будет жалко эту вещь, она ведь от этого не вернется к вам обратно. Если вы будете



думать так, вы не ощутите депрессии. Пусть это станет вашей повседневной практикой. Для буддийской практики необязательно надевать большие четки на шею, большую шапку на голову. Только монахам необходима специальная одежда. Если вы настоящий буддийский практикующий, вы должны быть как обыкновенный человек из Уфы, на вас должна быть ваша обычная одежда, не нужно внешне меняться.

Это мудрые слова, храните их в сердце, и, когда у вас украдут магнитофон, вы уже не будете думать, как обычный человек: «О, кошмар! Как же так? Я убью этого человека!» Вы будете думать по-другому: «Конец встречи – расставание. Хорошо, что не я ушел от магнитофона, а магнитофон ушел от меня. Хорошо, ведь человек, который украл, тоже хочет слушать этот магнитофон. Это мой подарок ему». Если вы так будете думать, ваш ум будет спокоен. Магнитофон уже обратно не вернешь, поэтому лучше думать так. Я, конечно, знаю, что вы не отдадите магнитофон в качестве подарка, но если у вас кто-то его украдет, пусть это будет подарок.

С другой стороны, буддизм говорит, что если в этой или в других жизнях вы не воровали вещи у других людей, то никто не украдет вещь у вас. Какая причина – такой результат. «Наверное, я в предыдущей жизни украл у этого человека магнитофон или другую вещь, поэтому в этой жизни он взял свою вещь обратно. Зачем я буду расстраиваться, если я украл у него вещь, потом он взял ее обратно, пусть берет. Теперь у меня не будет этого кармического долга. Хорошо, я счастлив», – вот так думайте. Буддизм говорит, что без причины не бывает результата. Это очень полезно. Для меня очень полезно, для вас тоже будет полезна такая философия, такие мысли.

Необязательно говорить: «Я буддист». Если вы христианин, то с такой философией вы будете хорошим христианином, если вы мусульманин, с такой философией внутри вы будете хорошим мусульманином. Такие светлые, чистые мысли. Аллах не говорит, что, если вы слушаете буддийскую философию, это плохо. Если вы слушаете ее и становитесь лучше, он будет счастлив. Если вы христианин, Иисус Христос скажет: «Как хорошо, что он слушал буддийскую философию и стал добрым человеком». Это самое главное. В отношении буддистов то же самое: если буддист слушает мусульманское или христианское учение и от этого становится добрым, Будда тоже будет счастлив: «О, как хорошо! Мой ученик такую философию слушал и стал добрым. Как хорошо!»

Итак, сейчас вы понимаете, что привязанность является причиной страдания. Будда говорит: «Привязанность разрушает счастье человека подобно тому, как огонь убивает бабочку, которая летит к нему». Когда бабочка видит свечу или лампочку, она восхищается ею: «О, какая красивая! Очень красивая!» У бабочки возникает привязанность, и она приближается к огню, и огонь опалит ей одно крыло. А она даже не осознает, что этот огонь опалил ей крыло. Она снова возвращается и опять летит к этому огню. Потом она умирает. Так кто же убивает бабочку? Привязанность бабочки, а не лампочка ее убивает.

Многие люди в этом мире умирают из-за своей привязанности, сами себя губят. В Москве много людей-бабочек, которые привязаны к деньгам. Они обжигаются, но не думают о том, что виновата их привязанность, потом умирают. Из-за денег люди убивают друг друга. Человек умирает из-за своей привязанности к деньгам, а не деньги его убивают. Поэтому очень важно как можно меньше привязываться.

Сейчас я расскажу вам другую историю. Во времена Будды жил один человек, он был довольно богат и жил счастливо. Однажды днем он лежал, отдыхал под деревом, внезапно ему в голову пришла мысль, что он недостаточно богат, что ему нужно больше богатства. Он захотел стать самым богатым человеком в этом городе. Когда эта привязанность возникла в его уме, она лишила его покоя, не позволила ему сидеть на месте, заставила думать, как стать богатым. И вот он думает: «У меня есть огромная плантация, если я получу хороший урожай, я стану самым богатым!» Из-за этой привязанности он вскочил и побежал приступать к работе. Он побежал, чтобы срубить дерево, для этого он побежал к своему соседу, чтобы взять у него топор. Целый день он рубил это дерево, не отдыхал, при этом он все говорил себе: «Самый богатый, самый богатый...» В конце концов, он понес топор обратно соседу. Когда он принес топор, сосед сидел за трапезой, а есть такая

традиция, что ни в каком случае нельзя прерывать человека, когда он ест. Поэтому он оставил топор на улице и ушел. Кто-то проходил мимо и украл топор. На следующее утро сосед приходит к этому человеку и спрашивает: «Где мой топор? Отдавай». Тот говорит: «Ну, как же, я оставил его на улице у двери». Сосед говорит: «Там его нет». И начинают спорить. Тут приходит жена этого человека и начинает его ругать: «Глупец, постоянно все путаешь», как в Уфе жена ругает мужчину. И вот жена и все остальные его ругают, и он не вынес этого и убежал из деревни в лес.

В лесу он увидел Будду, который медитировал под деревом. Будда был спокоен. Он посмотрел на Будду и подумал: «О, этот человек выглядит очень счастливым!» Тогда Будда кивнул головой: «Да, я очень счастлив». Этот человек спросил: «Почему ты счастлив?» Будда сказал: «Потому что я не хочу быть самым богатым человеком в городе. И из-за того, что я не хочу быть самым богатым человеком в городе, мне не нужно рубить деревья. Из-за того, что я не хочу рубить деревья, мне не нужно обращаться к своему соседу за топором. Так как я не ходил к соседу, я не потерял топор. Из-за того, что я не потерял этот топор, я не вступал ни в какой спор со своим соседом. В конце концов, потому что у меня нет жены, она меня не ругала. Поэтому я счастлив». У этой истории очень глубокий смысл, над ним нужно подумать.

Вернемся к омрачениям. Откуда они происходят? Буддизм проводит очень детальный анализ. И заключение такое, что все эти омрачения происходят от одного корня, которым является неведение. Неведение – это отсутствие мудрости. Из-за неведения человек не знает, кто он такой, что есть «я», что есть явления. Мы всегда говорим: «Я, я, я...», а что есть «я» – не знаем. Поэтому я хочу задать вам вопрос: «Кто же вы?» Ваше тело – это не вы, ваш ум – это тоже не вы, где же вы? Вы существуете. Но когда начнете искать себя, вы не сможете найти. Когда наше тело идет, мы думаем: «Я иду». Почему? Когда ваше тело сидит, вы говорите: «Я сижу». В этот момент вы думаете: «Я – это тело». Вы смотрите на свое лицо в зеркало, лицо хорошее, вы говорите: «Какая я красивая». Это лицо красивое, а вы говорите: «Какая я красивая». Если лицо не так красиво, вы говорите: «О, какой кошмар! Я стала некрасивой!» Но само лицо состоит из множества частичек. Там множество бактерий бегают туда-сюда. Мы этого не знаем. Мы смотрим и говорим: «Я красивый». Когда вы глубже и глубже начинаете анализировать, вы замечаете, что нет такой внутренней, самосущей красоты.

Иногда мы думаем, что «я» – это наш ум, тогда мы говорим: «Я думаю». Когда наш ум не очень хорошо функционирует, мы говорим: «Я дурак, я тупой, глупый». Это ваш ум ненормально функционирует, но вы называете дураком себя: «Я дурак». Вы в этот момент предполагаете, что вы есть ум. Это тоже неверно. Потому что ваш ум – это не вы, если бы ваш ум был вы, тогда никто бы вас не увидел. Тогда почему мы говорим «я красивый», «я некрасивый», ведь ваше тело – не вы, ваш ум – не вы.

Третий момент: мы иногда думаем, что «я» – это выше нашего тела, ума. Человек говорит: «Ум – это не я, тело – это не я. Я – это душа», душа находится здесь, владеет телом и умом, она говорит: «Мое тело, мой ум... Мое красивое тело, мой дурак-ум, или мой умный ум, мое некрасивое тело». Но такого третьего момента, как душа, нет.

Что же такое «я»? Это не тело, это не ум, но «я» существует. Как оно существует? Оно существует благодаря взаимозависимому происхождению. Например, водород не является водой, кислород тоже не является водой, но их соединение есть вода. Что же такое вода? Вода – это взаимозависимое происхождение от кислорода и водорода. Таким же образом, «я» – это не тело и не ум, это совокупность тела и ума. «Я» является взаимозависимым происхождением ума и тела. Именно поэтому, когда ваше тело идет, вы говорите, что «я иду». Это не значит, что тело – это я. Но комбинация тела и ума называется «я». Именно поэтому, когда ваше тело идет, вы можете сказать: «Я иду», когда ваш ум думает, вы можете сказать: «Я думаю».

Например, лес. Каждое дерево не является лесом. Но совокупность всех этих деревьев представляет собой лес. Если вырастает еще больше деревьев, вы говорите, что лес разрастается. Если деревья рубить, вы будете говорить, что лес редет. Но каждое дерево же

не представляет собой лес. Как вы можете сказать, что лес уменьшается? Это происходит, потому что лес является совокупностью многих деревьев. Я это объясняю на самом низком уровне буддийской философии, на более высоком уровне это очень трудно.

Если мы возьмем самый высокий уровень буддийской философии, то там говорится, что нет вещей, которые истинно существуют. Это для нас сложно. Когда начинают анализировать предметы, если объект не существует, то как же он предстает перед нами, как проявляется? Допустим, существует какое-то явление. Как оно нам видится? Мы не будем углубляться в эту философию, она называется философия пустоты.

Тогда как же вы понимаете, что такое «я»? Неведение происходит от того, что вы думаете, что «я» имеет независимое существование, что оно существует субстанционально. Это называется неведение. Нет, подобного «я» не существует. «Я» зависит от тела и ума, то есть оно имеет взаимозависимое происхождение, поэтому оно не может быть независимо, другими словами, оно пусто от независимого существования.

Люди, несведущие в науке, думают, что вода существует субстанционально, независимо. Но когда вы начинаете анализировать, то приходите к выводу, что такой воды нет, потому что вода зависит от водорода и кислорода. Наш глаз не видит тонких вещей, поэтому он привязывается к предметам.

Наше время подходит к концу. У меня, конечно, не получилось завершить разговор обо всех четырех Благородных Истинах, когда я приеду в следующий раз, я закончу. Это хорошая причина для моего визита. Если я завершу все свое учение, то в другой раз мне не придется приезжать. Завтра в десять часов будет благословение Тары. Тара – женское божество, божество деятельности. Она убирает все препятствия на вашем жизненном пути, чтобы вы достигли успеха. Благословение в буддизме не сводится к тому, чтобы что-то положить на голову. Со своей стороны вы что-то визуализируете, я со своей стороны что-то визуализирую, в конце концов, благодаря соединению наших умов происходит результат. Ваш ум, подобный сосуду, нужно готовить. Я даю благословение, подобное нектару, но если ваш ум-сосуд не готов, перевернут, то вы не сможете его получить. Ваш сосуд-ум должен быть чистым, должен быть готов. Если ваш сосуд-ум стоит правильно, я наливаю, а вы получаете. Только Учитель не может дать благословение, если ученик сидит и не думает. Иногда люди (в Тибете и в России) думают, что, когда святой человек кладет руку на голову, они получают благословение.

Если вы на благословении далеко от меня сидите, но концентрируетесь на том, что я говорю («так надо представлять» – и вы правильно представляете), вы получите полное благословение. Если вы ничего не представляете, то, даже если сидите около меня, вы не получите благословения. Вера – это самое главное. Чистый ум, вера: «Я хочу получить это благословение ради блага, счастья всех людей».

Если даже благословение вам не поможет, то сто процентов и вредить не будет. Если у вас стопроцентная вера, то вы получите сто процентов благословения, пятьдесят процентов веры – пятьдесят процентов благословения. Но даже если один процент благословения получите, это лучше, чем совсем ничего. Поэтому совсем без веры не приходите. А если в вас есть хотя бы один процент веры, тогда, пожалуйста, приходите, вы получите один процент благословения. Я не хочу, чтобы на благословение пришло много людей, для меня важно качество людей. Кто хочет стать лучше, ближе к богине Таре, приходите завтра.

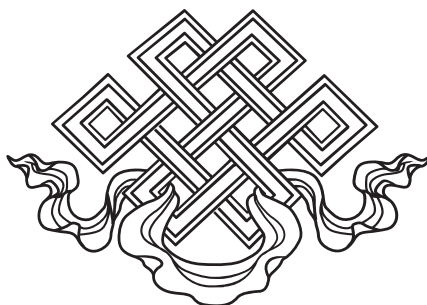
**Вопрос:** Где находится «я», когда человек умирает?

**Ответ:** Хороший вопрос. Буддизм говорит о грубом теле и о тонком теле, о грубом уме и о тонком уме. Пока мы живы, функционируют наше грубое тело и грубый ум. Когда мы умираем, наш тонкий ум вместе с тонким телом расстается с грубым телом и с грубым умом. Этот процесс называется смертью. «Я» в этот момент все равно существует, потому что «я» является совокупностью ума и тела, но в данном случае оно является совокупностью тонкого ума и тонкого тела. Некоторые люди даже могут видеть этих умерших людей. У них есть тонкое, энергетическое тело. Если я в Уфе пойду на кладбище, то там есть умершие люди, которые гуляют туда-сюда в тонком теле, грубого тела у них нет. Когда человек умирает – это не конец жизни. Наше тонкое тело и тонкий ум отделяются от грубого тела, грубый

ум исчезает, тогда говорят, что человек умер. Тонкое тело и тонкий ум неразделимы, именно поэтому существование никогда не прекратится, именно поэтому «я» всегда будет продолжать существовать. Если тонкое тело и тонкий ум разделятся, тогда существование прекратится, «я» не будет. Если отделим кислород от водорода, воды не будет; если тонкое тело и тонкий ум разделить, тогда «я» не будет. Но последнее невозможно, поэтому вы всегда продолжаете существовать, меняя грубые тела. Грубое тело – это как дом, вы – как жилец дома. Дом меняется: иногда он хороший, иногда плохой, но человек продолжает существовать.



# ДОКАЗАТЕЛЬСТВО НЕПРЕРЫВНОСТИ СУЩЕСТВОВАНИЯ



ОСЕНЬ 1999 ГОДА

## Лекция первая

24.11.1999 г.

Я очень рад снова видеть вас. Я был здесь летом, встречался с вами, давал вам учение и был очень рад своему визиту сюда. Я очень счастлив, что мое учение принесло людям пользу. Основной целью людей, которые дают учение, должно быть принесение людям пользы, а не обращение их в свою веру. Моя цель – не обратить вас в буддизм, а внести вклад той мудрости, которая есть в буддийской традиции, в вашу жизнь, в вашу культуру так, чтобы эта мудрость принесла вам практическую пользу, помогла измениться к лучшему. В конце концов, все мы – люди. Буддист, русский, христианин, мусульманин – эти понятия все вторичны. Для нас очень важно в трудных, кризисных ситуациях стараться возвращаться к своим основам. Я просто как человек даю вам учение. Вы просто как люди слушаете это учение от такого же человека, как и вы сами и затем стараетесь использовать его для того, чтобы стать лучше. Это очень важно.

Основной целью каждой религии является изменение каждого человека в лучшую сторону. Если вы изменитесь к лучшему благодаря христианской вере, я буду этому очень рад. Если благодаря буддизму, то также я буду рад. И не менее рад я буду, если вы станете лучше с помощью ислама. Какая разница: примете вы тибетское лекарство – и вам лучше станет или примете европейское лекарство – и вам станет лучше. Самое главное, вашу болезнь надо лечить. Тибетское лекарство вы принимаете или европейское – это неважно, но очень важно, чтобы оно вам подходило.

Религия – это тоже лекарство, лекарство от болезней ума. Если болезни ума не лечить, в уме всегда будут проблемы: этого не хватает, того не хватает, это не получается, то не получается, здесь кошмар, там кошмар. Почему? Потому что ум нездоров, в нем много болезней. Поэтому ум надо лечить. Если вы оставляете свой ум в таком слабом состоянии, то потом всё больше и больше проблем будет. В жизни всегда так: сначала много проблем, потом еще проблемы и проблемы, как в начале жизни, так и в конце.

Если вы приступаете к лечению ума, то с какого лекарства надо начать? Сразу мы не можем сказать: «Это лекарство самое лучшее». Не надо говорить: «Это лекарство лучше, а это хуже». Надо посмотреть, какое лекарство больше подходит. Если христианское лекарство вам подходит, если оно вам более полезно, то надо принимать для лечения христианское лекарство.

Если буддийское лекарство вам подходит, то можно полностью вылечиться с его помощью. Не надо надевать большую шапку и говорить: «Я буддист, а он – другой». Не так. Если вы лечитесь с помощью ислама, то это тоже очень хорошо. Не надо надевать на себя большую шапку и говорить: «Я – мусульманин, он – буддист, а вы – христианин». Эта болезнь у людей бывает от неправильного понимания религии. Религия – это лекарство.

Вы все пришли сюда сегодня, потому что заинтересованы в применении именно буддийского лекарства для излечения от болезней своего ума. И поскольку вы в нём заинтересованы, я постараюсь дать вам это буддийское лекарство. Но сначала вы должны исследовать лекарство. Не надо сразу же принимать его. Надо проверить, полезно оно или не полезно, чистое это лекарство или нет, потому что сейчас есть много разных лекарств, в том числе новых. Когда лекарств очень много – это мешает. Есть много экстрасенсов, много разных духовных учений. Если вы их не проанализируете, а сразу же всё будете принимать, то потом голова заболит. Ум и так достаточно больной, а так еще хуже будет. Поэтому сразу не надо принимать лекарство, надо анализировать: подлинное оно или нет, чистое или нет? Анализируйте, ведь у вас есть ум.

Когда вы покупаете магнитофон, вы смотрите сначала, какая компания произвела его. Если плохая компания, то, даже если на вид магнитофон красивый, как китайский, например, вы не будете его покупать. А если компания – Sony, тогда будете, даже если он дороже – это ничего, зато хорошая компания.

Сначала я представляю вам буддизм в общих чертах. В первую очередь важно ознакомиться с полным механизмом системы. Узнав этот механизм, вы поймете, что это предназначено

для такой-то цели, а то предназначено для такой-то цели. И тогда вы будете принимать лекарство с удовольствием, даже если оно горькое. Лекарство не должно быть интересным для вас, оно должно быть наиболее полезным.

Иногда люди просят то учение, которое их интересует, просят дать им ту духовную практику, которая для них интересна, – это ошибка. Вы же не просите врача прописать вам то лекарство, которое вас интересует. Вы должны просить врача, чтобы он прописал вам наиболее полезное лекарство. Горькое оно или нет – не имеет значения, потому что цель, предназначение лекарства – вылечить человека от болезни. А если вас интересует сладкое, покупайте не лекарство, а шоколад. Потому что цель шоколада – сделать так, чтобы человеку было вкусно. Очень важно знать цель.

Поскольку вас интересует излечение от болезней ума, вашей целью должно стать излечение ума: изменение себя в лучшую сторону.

Откуда и каким образом возник буддизм? Буддизм как традиция появился две с половиной тысячи лет тому назад в Индии, где родился Будда Шакьямуни. Он родился царевичем, и именно от него пошла эта традиция, он стал ее основателем. Будда Шакьямуни считается четвертым по счёту буддой. Перед Буддой Шакьямуни в этот мир уже приходило трое будд. Они пришли и ушли. Считается, что в течение этой калпы, или эона (эон – это неисчислимый период времени) в этот мир должна прийти тысяча будд.

До Будды Шакьямуни в мир пришло трое будд. Третий из них был Будда Кашьяпа – непосредственный предшественник Будды Шакьямуни. Между приходом Будды Кашьяпы и Будды Шакьямуни прошел миллион лет. Пятым по счёту буддой, который придет в этот мир, будет Будда Майтрея. Но он придет сюда еще очень нескоро. Может быть, пройдут еще тысячелетия и тысячелетия, прежде чем он придет. Когда учение Будды Шакьямуни полностью исчезнет из этого мира, то пройдет еще очень много лет, и тогда появится Будда Майтрея, который будет заново давать то же самое учение, которое давал Будда Шакьямуни. Но это учение уже будет считаться учением Будды Майтреи.

Итак, с буддийской точки зрения, конца света не будет еще очень и очень долго, потому что до конца света в мир должна прийти тысяча будд, и они приходят с большими промежутками времени – в миллионы лет. Если в этот мир пришло только четверо будд из этой тысячи, то можете себе представить, что после прихода Будды Майтреи еще девятьсот девяносто пять будд должны будут прийти в этот мир до конца света.

Этим летом многие люди в мире были напуганы, они ожидали конца света. Но я сказал, чтобы они не волновались, что мир еще просуществует миллионы и миллионы лет. Проблемы, конечно, будут, но конца света не будет пока. И действительно этим летом конец света не наступил. Так что не думайте о каких-то коротких промежутках времени с этой точки зрения, а думайте в перспективе, глобально.

С другой стороны, если вы умрете, это тоже будет не конец. В буддизме считается, что не существует ни начала, ни конца. Вы существуете с безначальных времен и будете существовать до бесконечности. Но ваши формы, которые вы принимаете, будут всё время меняться. Иногда вы будете рождаться в тибетском обществе и называть себя тибетцем или тибеткой. У вас будет тибетское тело, маленький нос (не бывает у тибетцев большого носа), такое лицо, как у меня, рост не очень высокий, не очень маленький. Вы будете говорить: «Я тибетец». Фанатик-тибетец говорит: «Я тибетец – самый чистый, самый хороший». Потом вы родитесь русским человеком, будете иметь русское тело и говорить: «Я русский». Но это всего лишь ваше тело. Тело подобно дому.

Если вы подумаете о том, сколько людей живет в Башкортостане, и сколько из них пришло сегодня сюда, чтобы послушать мое учение, то вы увидите, что, очевидно, у всех вас есть со мной довольно сильная связь, раз именно вы из всего населения республики пришли сегодня сюда.

Итак, наш ум, подобно гостю, всё время меняет тела, подобные дому. Какое тело вам достается, с тем вы себя и отождествляете. Вы называете себя тем-то или тем-то. Если вы плохо занимаетесь духовной практикой, совершаете много негативных поступков, то вы можете даже воплотиться в теле собаки. В это время вы называете себя собакой. Итак,

иногда вы воплощаетесь в теле собаки, иногда в теле человека, иногда в телах других живых существ. Таким образом, мы существуем с безначальных времен по сей день. И дальше всё будет продолжаться точно также.

Что такое, с буддийской точки зрения, смерть? Просто остановка вашего пульса или вашего сердца – это еще не смерть. Смерть – это полное отделение сознания от тела, когда всякая связь между телом и сознанием прерывается. Это и называется смертью. После того, как ваш ум отделяется от тела, и до момента вашего нового воплощения вы проходите через промежуточный период, который в буддизме называется бардо. Это промежуточное состояние между смертью и повторным рождением.

Вам интересно послушать об этом? Это очень полезно для вас. Даже если вы в это не верите, когда-нибудь вам придется умереть. Я знаю совершенно точно, что после того, как вы умрете, вы попадете в состояние бардо. Там вы подумаете: «Тибетский лама когда-то об этом рассказывал. Оказывается, всё это правда». Если вы мне не верите сейчас, то в тот момент, я надеюсь, вы мне все-таки поверите. В тот момент вы точно мне поверите, потому что вы переживете это на собственном опыте.

Важно знать, что это за состояние бардо, потому что вам будет необходимо его пережить. Если бы вам не надо было через это всё проходить, то было бы очень хорошо. Если бы смерть действительно была концом всему – полным небытием, то очень хорошо – нам не надо было бы потом вообще страдать. Тогда людям было бы очень легко решить все свои проблемы. То есть, когда у человека возникает слишком много проблем, он просто совершает самоубийство и тем самым всё решает. Конец для всего. Ничего нет. Я не существую. Но факт в том, что люди, которые совершают самоубийство, совершают очень большую ошибку. Если они не могут решить свои проблемы, будучи человеком, то после того, как они покончат с собой и умрут, эти проблемы станут еще хуже, и они уже вообще не смогут их решить. Тогда им грозит опасность переродиться в низших мирах.

В буддизме говорится, что существует три низших мира – мир животных, мир голодных духов и мир ада. Если они переродятся в одном из этих трех низших миров, то их ждут там гораздо худшие страдания, чем когда они были людьми. В буддизме считается, что самоубийство – это также негативный поступок, негативная карма, потому что это убийство человека. Поскольку вы обрели драгоценную человеческую жизнь, если вы уничтожаете ее, то после этого вам будет очень трудно вновь получить драгоценное человеческое рождение. Поэтому расскажите всем своим друзьям, что самоубийством проблем своих не решишь.

В тибетском обществе вообще не бывает такого феномена, как самоубийство. А в Европе и России я очень часто слышал о людях, которые совершают самоубийство. Я понял, что основная причина этого то, что в тибетском обществе все люди знают, что самоубийством не решишь своих проблем, проблемы от этого только усугубятся. Поэтому люди в тибетском обществе, даже если испытывают очень большие трудности, очень много проблем, никогда не покончат с собой. Вы тоже никогда не совершайте самоубийства, что бы с вами ни происходило.

Итак, состояние бардо. В буддизме считается, что максимальный срок пребывания существа в состоянии бардо – сорок девять дней. Находясь в этом состоянии, каждые семь дней существо проходит через маленькую смерть. Поэтому в буддизме считается, что, когда умирает человек, кто-то из ваших родных или близких, то очень важно каждые семь дней после его смерти делать ему какие-то подношения: зажигать свечи, светильники в его память, как бы мысленно поднося, предлагая ему всё это. Или делать подношение пищи. В буддизме так принято.

Сознание умершего человека, если он ваш близкий человек или родственник, всё время будет кружить вокруг вашего дома, находиться близко от вас до тех пор, пока не воплотится снова. У умершего человека остается тонкое энергетическое тело и сознание. Это тонкое энергетическое тело способно очень быстро передвигаться в пространстве, проходить сквозь стены, никаких препятствий для него не существует. Когда вы умрете, вы обретете такие способности. Стоит вам о чём-то подумать, как вы тут же окажетесь в этом месте.

Но это тоже не решает ваших проблем. И у вас будет некоторый уровень ясновидения, потому что ваш ум уже не будет зависеть от грубого ума и грубого тела, а ваше сознание будет как бы оголено, будет зависеть только от тонкого энергетического тела. Поэтому все ваши способности крайне обострятся, и, в частности, у вас проявится способность к ясновидению, но это ясновидение не очень высокого уровня, до определенной степени.

Этот тип ясновидения называется естественно рожденным ясновидением. В действительности таким ясновидением обладает каждый человек и все вы, но в настоящий момент из-за нашего грубого тела, грубого мозга и очень большого количества загрязнений, которые у нас у всех имеются, мы не можем проявить эту способность. Но когда вы умрете, в состоянии бардо эти способности у вас проявятся, и вы будете знать, о чём думают другие люди, и видеть те вещи, которые скрыты от глаз обычных людей.

Если после вашей смерти друзья и родственники будут тосковать, скорбеть по вас, находится в очень подавленном состоянии, плакать, рыдать, то это окажет на вас негативное воздействие. Вы будете тоже очень расстраиваться. Поэтому в тибетском обществе не принято плакать и тосковать по умершему человеку, наоборот, люди делают духовную практику, читают какие-то мантры и желают умершему поскорее получить более благоприятное перерождение. И просят его не привязываться к родственникам, говоря: «С нами будет всё в порядке. Мы люди, мы всё можем решить, а ты, пожалуйста, переродись в благоприятном мире».

Если этот человек очень сильно будет привязан к своей прошлой семье, то он в итоге не сможет переродиться нормально и останется духом, станет каким-нибудь духом – хозяином местности. Допустим, те духи, которые обитают в некоторых домах, домовые, или еще какие-то подобные существа, – на самом деле ни что иное, как умершие люди, умершие существа, которые не смогли принять новое воплощение после смерти и остались духами.

Особенно родители, очень привязанные к своим детям, после того, как умирают, не могут избавиться от привязанности к детям и остаются возле них, и в итоге становятся духами. Поэтому очень важно, когда человек умирает, поступать именно так, как я вам посоветовал. Это полезно вам.

Когда умирает ваш родственник или близкий человек, очень важно после его смерти каждый день делать ему какое-то подношение и посвящать его этому человеку. Если вы посвятите подношение ему, то тогда ему будет чем питаться в промежуточном состоянии. А если вы не подумаете о том, что это предназначено ему, то он не сможет это попробовать.

Существа в состоянии бардо не могут питаться грубой пищей, и их называют пожирателями запахов, или питающимися запахами. Поскольку у них остается только тонкое тело, они могут питаться запахами пищи, потому что запах пищи тоже обладает тонкой материальной субстанцией. В буддизме считается, что запах пищи включает в себе субстанцию самой пищи. То же самое подтверждает наука. Однако буддисты открыли это уже два с половиной тысячелетия назад.

Итак, через сорок девять дней после смерти – максимальный срок, умерший человек или существо обязательно должно принять перерождение. Вы перерождаетесь в соответствии со своими кармическими отпечатками. Если у вас больше позитивных карм, то есть вы больше совершали позитивных действий, то, когда вы умрете, проявится одна из этих позитивных карм, и в силу этого вы получите благоприятное перерождение.

В буддизме считается, что существуют прошлые жизни и будущие жизни. Как буддисты доказывают существование прошлых жизней и как они доказывают тот факт, что жизнь не имеет начала?

Буддизм – это не догматичная традиция. Там никого никогда не призывают принимать что-либо на веру. Так же, как и в научных доказательствах, там всё обосновано логически. Допустим, в медицине считается, что если вы будете употреблять те или иные продукты питания, то они вам принесут такой-то и такой-то вред. Не потому, что это догма, а потому что они способны объяснить, каким образом нам вредят те или иные продукты. Причём любой, кто съест тот или иной продукт, отравится, а не только те, кто верит в науку, верит



в медицину. То есть отравление не зависит от того, верит ли человек в медицину или нет.

Точно так же, независимо от того, верите вы в будущую жизнь или не верите, будущая жизнь наступит. И независимо от того, верите ли вы в то, что хорошая карма даст хороший результат, а плохая карма даст плохой результат, если вы создадите какую-то негативную карму (совершите негативное действие), она, несомненно, принесет вам негативный результат. Здесь не имеет значение, кто вы: буддист, христианин, мусульманин – кем бы вы ни были. Закон кармы и причинно-следственной взаимосвязи распространяется на всех.

Карма – это закон причины и следствия. Это не какое-то понятие, которое выдумали буддисты. Будда Шакьямуни не создал этот закон. Он просто открыл закон самого бытия. Будда обнаружил, что, какую причину вы создадите, такой результат и получите. В ответ на причинение вреда другим вы всегда получите вред. В ответ на помощь другим вы всегда получите помощь. Если в горном ущелье вы крикните: «Ты дурак», то в ответ вы тоже услышите: «Ты дурак».

Итак, очень большую роль играют те действия, которые мы совершаем на уровне тела, речи или ума. Негативная карма – это негативные действия наших тела, речи и ума. Это причина нашего страдания. А позитивные действия тела, речи и ума – это позитивная карма, и это причина счастья.

Все отпечатки совершённых нами действий остаются в нашем сознании. Сознание же существует с безначальных времен и до бесконечности. Если мы хотим доказать, что мы существуем с безначальных времен, а также если хотим доказать факт существования предыдущих и будущих жизней, мы должны использовать для доказательства этих постулатов ум. Также на примере ума мы можем доказать факт наличия более неблагоприятных перерождений и благоприятных перерождений.

Как говорится в буддизме, если вы хотите что-то доказать, то в первую очередь вы должны знать, что феномены, или явления, делятся на три категории. И существование далеко не всех из этих феноменов можно доказать так, как мы доказываем существование, например, этой чашки. То есть чашка существует, потому что мы ее видим. Я могу доказать, что это чашка, показав вам ее. Это будет очень легко доказать, потому что вы все сами увидите, что это чашка. Но предыдущую и будущую жизнь я не могу показать вам как эту чашку, сказав, что будущая жизнь существует, потому что вот она, глядите, посмотрите на эту предыдущую или будущую жизнь.

Итак, вы должны знать, что есть три категории феноменов. Это классификация из буддийской системы логики. Но для того чтобы анализировать феномены и делить их на категории, сначала вы должны понять, что такое вообще феномен, а что такое не феномен.

*То, что является объектом познания, называют феноменом.* То, что является объектом достоверного восприятия, называют феноменом. Под достоверным восприятием имеется в виду не восприятие одного только человека, а общее достоверное восприятие. Это означает, что если вы что-то не познаете, не можете этого познать, то это не значит, что этого не существует. Если вы не способны нечто познать, то существует много других сознаний, которые могут это познать, поэтому объект существует.

Например, рога у меня на голове – это не объект восприятия, никто не может воспринять или познать эти рога, потому что их не существует. Рога на моей голове – это не феномен, потому что это не объект достоверного восприятия.

Итак, с точки зрения восприятия или познания, феномены делятся на три категории. С точки зрения существования объекта, феномены делятся в буддизме на две категории. Но сегодня мы обсудим деление феноменов на три категории с точки зрения их восприятия или познания. Первая категория – это явные объекты, вторая категория – это скрытые объекты и третья – весьма скрытые объекты.

Что такое *явные объекты*? Это объекты восприятия пяти органов чувств: зрительного сознания, слуха, вкуса, обоняния, осязания. Эти объекты называют явными объектами. Например, стол, чашка и т. д. – это все объекты зрительного сознания, и поэтому эти

объекты явные. Все эти прекрасные вещи, которые вы видите, воспринимаете своими глазами – это все явные объекты, и все они связаны с вашим зрительным восприятием, с вашим зрительным сознанием. А вот звуки, которые мы слышим, – это объекты сознания слуха. И звук это также явный, а не скрытый объект. Если люди чего-то не видят, то иногда они приходят к выводу, что те объекты, которые они не видят, являются не явными, а скрытыми, но это не так. Существует очень много объектов, которые невозможно увидеть, но можно воспринять с помощью слуха, вкуса, осязания.

Вторая категория феноменов – это *скрытые объекты*. Что это такое? Это объекты, которые можно познать с помощью логики, с помощью логического умозаключения. Существует очень много объектов, которые вы не можете увидеть, услышать, но существование которых вы можете познать с помощью логики, логического умозаключения.

Например, если я вижу, как в саду растет желтый цветок, то я же не видел предыдущего желтого цветка, из которого появился этот. Но на основе того, что я вижу этот желтый цветок, я могу утверждать, что он произошел из предыдущего желтого цветка. То есть до этого желтого цветка на этом же месте рос другой желтый цветок. Почему? Потому что этот желтый цветок появился из семени, а семя появилось из предыдущего желтого цветка. Итак, с помощью логики, несмотря на то, что вы не видите своими глазами предшествующий желтый цветок, вы можете доказать тот факт, что он существовал. Это называется скрытый объект. Для того чтобы доказать его существование, вы не должны его показывать, не должны говорить, что предыдущий желтый цветок существовал, потому что вот он, ведь предшествующего желтого цветка уже давно нет.

Итак, существование предшествующего желтого цветка – это скрытый объект, но это феномен. В буддизме также говорится, что прошлое и будущее – это тоже феномены. Но в действительности существует только настоящее. Прошлое уже исчезло, тем не менее, это феномен. Оно не функционирует на грубом уровне, тем не менее, является феноменом. Это объект познания.

Итак, прошлая и будущая жизнь – это скрытые объекты. Как желтый цветок произошел от предшествующего ему цветка, так наше сознание произошло от предшествующего ему сознания. Те люди, которые не знакомы с биологией, будут утверждать, что никакого предшествующего цветка не существует, и что начало этого цветка это то, что они видят собственными глазами. Но в действительности существование этого цветка непрерывно, потому что из цветка появляется новый цветок, из этого цветка появляется новый цветок, и, соответственно, можно сказать, что каждый цветок произошел из предшествующего ему цветка. И вы не можете найти начало, ту отправную точку, от которой все это стало происходить.

Третье – это *весьма скрытые объекты*. Это, в частности, наитончайшие механизмы кармы, или причинно-следственной взаимосвязи, которые невозможно доказать с помощью логики. Например, существует очень много кармических факторов, повлиявших на то, что мы все собрались здесь, что на мне надета такая-то одежда, что вы улыбаетесь, что я улыбаюсь. Каждое наше движение, каждая деталь в нашем облике несет определенную кармическую нагрузку, то есть существуют кармические причины этому, но объяснить их все с помощью логики невозможно. Как считается в буддизме, тончайшие механизмы кармы можно познать с помощью цитат из подлинных первоисточников.

А сейчас я докажу вам факт существования предыдущей жизни. Когда мне было восемнадцать лет, я изучал буддийскую философию, но не считал себя буддистом. Я сначала не верил в религию, думал, что из-за религий много войн, зачем нужна религия, самое главное – нужно быть хорошим человеком. Мои мама и папа буддисты, наверное, это приносит им пользу. Я не хотел быть очень религиозным человеком, я хотел быть человеком, который будет приносить много пользы другим людям. Я относился к религии немного скептически, потому что видел, что, когда трудно, религия не помогала. Я видел, что люди делят друг друга по принадлежности к той или иной религии.

Люди говорят: я буддист, я христианин, я мусульманин. Потом дерутся. Зачем это нужно? Человеку и так достаточно трудностей, зачем говорить: я буддист, я мусульманин,

я христианин, драться, ведь так все будут несчастны. Из-за этого, когда мне было восемнадцать лет, я был немного против религии. Но у меня немного доброе сердце, я думал, что надо жить не только для себя, нужно желать, чтобы все люди были счастливы, все одинаковы, все должны быть счастливы. У меня нет такого сильного чувства, что я – тибетец, а другие люди – не такие. Никто меня этому не учил, но я так чувствую: все мы – люди, и неважно, какой следуем религии. У меня есть много мусульманских друзей, много индуистских, много буддийских. Среди мусульман есть очень хорошие люди, среди индуистов тоже, среди тибетских буддистов тоже есть хорошие люди. И плохие люди везде есть. Плохие мусульмане очень опасны, плохие буддисты очень опасны, плохие индуисты и христиане тоже очень опасны. Все люди одинаковы.

Потом я стал изучать буддийскую философию и понял, что это не догма, не религия, это наука об уме. Итак, я стал буддистом, потому что обнаружил, что буддизм – это наука об уме. Именно поэтому я и стал буддистом. Если бы мой Духовный Наставник сказал бы мне, что я должен в это поверить, потому что это догма, потому что это так и все, то я бы никогда не стал буддистом. Как бы ни настаивали мои отец с матерью, я бы все равно не стал буддистом, потому что моя жизнь – это моя жизнь. Я бы думал: «Мои родители – буддисты, хорошо, я не против, но я не хочу быть буддистом, я хочу быть просто хорошим человеком, не хочу делить людей по принадлежности к религии».

Но мой Духовный Наставник никогда не говорил мне, что я должен стать буддистом. Он всегда говорил мне: «Самое главное – будь хорошим, добрым, полезным человеком. Твоя человеческая жизнь должна быть полезна для других людей. Для того чтобы увеличить свой потенциал, ты должен открыть для себя реальность жизни, смысл жизни, что такое жизнь, откуда она произошла, где было ее начало и что станет ее концом».

Изучая буддизм, я обнаружил, что не существует ни начала, ни конца жизни. Вы все время продолжаете свое существование. И то, что я сам для себя открыл, я пытаюсь объяснить вам и надеюсь, что это принесет вам пользу. Но вы должны слушать меня скептически. Если вы будете сидеть благоговейно, принимать на веру все, что слышите, то вам это не принесет пользы, а будет подобно промыванию мозгов. Я скажу: нужно так-то думать – вам это не принесет пользы. Пока я здесь, вы будете говорить: «Да, тибетский лама говорит, что это правда». Потом другой человек скажет, что тибетский Учитель неправильно говорил, нужно думать совсем по-другому. Вы скажете: «Да, это правда». И потом вашему уму будет очень плохо. Никогда не верьте, если вам скажут: «Потому что это так». Думайте, анализируйте сами. Не верьте мне сразу, проанализируйте. Нужно иметь скептический ум: «Может быть, это правда, может неправда. Я подумаю». Так обычно говорят русские бабушки и дедушки.

Итак, сначала поговорим о потоке нашего сознания. Когда вы ведете речь о потоке сознания, сначала вам нужно выяснить для себя, что такое сознание. В буддизме говорится, что сознание имеет три характеристики. Любой объект, который обладает этими тремя характеристиками, называется сознанием. Очень просто. Что же это за три характеристики? Например, кто такой русский человек? Тот, кто обладает такими-то качествами характера или характеристиками, называется русским человеком.

Первая характеристика сознания – оно *чисто по своей природе*. Ваш ум и ум любого другого существа чист по своей природе. Представьте себе очень грязную воду, так вот эта грязная вода по своей природе чиста. Грязь не является ее природой, и поэтому, если, применив особую технику, вы очистите воду от грязи, то эта грязная вода станет совершенно чистой водой. Вам не надо будет искать чистую воду где-то вне этой воды. Эта грязная вода сама по себе может превратиться в совершенно чистую воду, если вы знаете особые техники ее очищения. В буддизме это было известно еще два с половиной тысячелетия назад.

В буддизме считается, что, каким бы омраченным ни был ваш ум, сколько бы в нем ни было зависти, ревности, злости, гнева, природа вашего ума совершенно чиста. Вам не надо искать чистоту своего ума где-то извне. И бог не может подарить вам чистоту ума. Подобно тому, как очень грязную воду превращают в очень чистую, вы должны сами превратить свой омраченный ум в чистый ум. Но как это возможно? Это возможно, потому что, как



говорится в буддизме, природа ума не омрачена. Все омрачения, которые присутствуют в нашем сознании, носят временный характер.

А как буддисты доказывают, что омрачения не заложены в природе ума? Здесь очень много доказательств. В буддизме говорится: «Если бы гнев был частью природы ума, то вы все время должны были бы пребывать в состоянии гнева, потому что гнев являлся бы частью природы вашего ума, он был бы заложен в природу ума». Что здесь означает «природа»? Это то же самое, как огонь и жар. Природа огня – это жар, и поэтому там, где есть огонь, есть и жар.

Итак, если гнев является природой ума, если он заложен в природу ума, то там, где есть ум, должен быть и гнев, постоянно. Но иногда мы вовсе ни на кого не злимся, а ведем себя очень сострадательно. Иногда очень гневливый, злобный человек обретает способность очень глубоко любить. И от любви он плачет. Это говорит о том, что в природе его ума нет гнева. Гнев возникает благодаря появлению каких-то условий, каких-то фактов, когда исчезают эти условия, то исчезает и гнев. Мы можем убедиться на собственном опыте в том, что иногда мы испытываем гнев, ненависть, злость, а иногда испытываем очень сильную любовь. То, что гнев непостоянно присутствует в нашем сознании, сознание охватывают переменчивые чувства, говорит о том, что гнев не заложен в природу сознания. То есть мы можем судить об этом именно на основе такого опыта.

Вторая характеристика ума – *ум обладает функцией познания*. С одной стороны, ум чист по своей природе, а с другой стороны, он обладает познающей способностью. То есть все объекты, которые возникают, ум познает и говорит: «Это – это, это – то, это пятое, это десятое». Если бы здесь находилось только ваше тело, сколько бы я тут ни говорил перед вами, вы бы совершенно ничего не поняли. Даже если бы ваши глаза были широко открыты, если бы ваши уши были настроены, если бы я надел вам на уши какие-то особые наушники и говорил бы очень громко, но если в вашем теле не было бы сознания, вы вообще не смогли бы ничего понять. Вы просто сидели бы, как чурбаны. А если бы я шутил, вы не улыбались бы, а если бы я говорил вам что-то неприятное, у вас тоже никаких эмоций не возникало бы, потому что в вашем теле не было бы сознания. Теперь же, когда я шучу, вы улыбаетесь, вы наблюдаете за моими жестами, за выражением моего лица, и вас охватывают разные эмоции. Это и есть работа вашего сознания, не вашего мозга, не ваших глаз. Это работа вашего сознания. Сознание познает, например, меня с помощью ваших глаз и анализирует познанное с помощью мозга.

Итак, ваш мозг, ваши глаза, нос – все это подобно электрическим лампочкам, а сознание – как электрический ток. Если электрического тока нет, то, какой бы большой ни была эта лампочка, она никогда не загорится. Итак, именно потому, что в вашем теле функционирует сознание, вы способны ходить, говорить, мыслить, чувствовать, и очень сильно отличаетесь от роботов и компьютеров. Робот может ходить, но он не испытывает чувств. Его кто-то придумал, разработал вариации сигналов, в соответствии с которыми он выполняет какие-то действия, команды. Когда ему кто-то говорит: «Подойди сюда», то робот идет к этому человеку не потому, что он понимает, что ему говорят, а потому что он реагирует на команды, сигналы. Он был разработан специально для того, чтобы реагировать определенным образом на определенные звуковые сигналы, поступающие к нему. А людям, которые этого не знают, кажется, что у робота есть сознание, и он может понимать человеческую речь. Но это не сознание.

У всех вас есть сознание. Вы можете придумывать что-то, созидать что-то новое, творить, а компьютерные роботы не способны творить и созидать. Они могут выполнять лишь то, что заложено в их памяти, а что-то новое создать не могут. Вот в чем разница между человеком и роботом.

Но самое главное, что у всех живых существ, у всех людей есть сознание, и это сознание позволяет им что-то выдумывать, мыслить, творить. Главным образом вторая характеристика сознания – его познающая функция, позволяет людям познавать окружающие объекты, явления окружающего мира и на основе них творить что-то новое. А у компьютеров и роботов нет этой познающей функции, которая есть у сознания. Они

работают на сигналах, у них нет способности познавать что-то новое. Но наш человеческий ум, если правильно его использовать, обладает невероятным потенциалом, невероятной способностью к познанию. Если мы захотим, то можем добиться того, что будем способны познавать все феномены.

Согласно буддийской философии, человек использует лишь 2 – 3 % всего потенциала своего ума. А если человек сможет добиться того, что он будет использовать 5 или 10 % своего сознания, то он станет очень необычным. А если человек вдруг задействует свое сознание на все 100%, то это будет что-то невероятное.

Когда я разговаривал с некоторыми нейрохирургами, они мне то же самое сказали. Правда, они вели речь не о сознании, а о мозге. Они мне сказали, что мы, люди, используем лишь 2 или 3% всего объема своего мозга, а если мы начнем использовать 5 или 10%, то станем очень необычными людьми, со сверхъестественными способностями. То есть мы сможем сгибать кусок железа взглядом. Ученые говорят, что если мы используем 100% объема своего мозга, то это будет нечто непостижимое, они еще не могут даже сказать, какими мы будем, если мы будем использовать свой мозг на все 100%. У ученых идет речь о мозге, у буддистов об уме, но сводится все к одному. Ученые думают, что мыслит эта материальная субстанция, которая находится у нас в голове, то есть мозг, но буддисты с этим не согласны. Буддисты утверждают, что мыслит как раз не мозг, а ум, или сознание. А мозг – это всего лишь объект, который способствует работе сознания, помогает ему познавать, анализировать свои объекты. И по мере того, как будет возрастать сила вашего ума, функции мозга также будут меняться.

У тех людей, которые, например, занимаются медитацией, в сознании возникают новые функции, благодаря чему начинают активизироваться новые участки их мозга, и это также уже подтвердили ученые. Когда я медитировал в горах около Дхарамсалы, ученые также и мой мозг проанализировали. Я не знаю, правда, что они там нашли. Но они сказали, что мой мозг функционирует совершенно не так, как у других людей. Например, когда я медитирую, то лобная часть моего мозга очень активна. А когда я не медитирую, то кажется, затылочная часть. В общем, я уже не помню. Но это не важно.

Самое главное, что вы должны запомнить и понять, это то, что вторая характеристика сознания – это его функция познания.

Для вас очень важно все время сравнивать науку и буддизм, и тогда вы многое для себя откроете. Я действительно уважаю науку и ученых. Почему? Потому что, несмотря на то, что ученые делают много ошибок, мне нравится их принцип – открывать реальность. У них нет никаких догм. Они не пытаются надергать догмы из христианства, ислама, буддизма, они просто пытаются открыть, понять, что такое действительная реальность. Они пытаются что-то открыть со своей перспективы. И все свои открытия они записывают, вот это мне действительно нравится в науке.

Для нас очень важно открыть для себя истину, реальность, а не что-то сконструировать или придумать. В коммунистические времена было очень много всего надуманного (я имею в виду идеологию), и люди ничего не пытались открыть и никакую истину не искали, а очень много чего-то такого нового создавали, что не имело отношение к реальности, и из-за этого были все проблемы.

Теперь возвращаемся обратно к третьей характеристике сознания – *сознание бесформенно*. Оно не имеет формы, лишено какой бы то ни было субстанции. Поэтому сознание невозможно увидеть, невозможно услышать, его невозможно почувствовать или понюхать, его нельзя ощутить на вкус и к нему нельзя прикоснуться, потому что оно пусто от субстанции. Говоря иными словами, от материи, оно нематериально, а мозг, с другой стороны, материален. Поэтому мозг – это не сознание. То есть, когда вы говорите, что сознание лишено формы, лишено материи, тем самым вы также говорите, что мозг – это не сознание. Итак, нечто несубстанциональное, познающее и чистое по своей природе в данный момент существует здесь, внутри вас, и вы должны сами постараться ощутить, что это сознание есть, и именно оно сейчас понимает смысл моих слов. Компьютеры не способны понять то, что я говорю, а вы можете понять, потому что у вас есть сознание. Мне

не надо разрабатывать для вас специальную программу, микросхему. Я говорю какие-то слова, а вы анализируете мои слова с помощью своего собственного творческого мышления, что-то для себя новое открываете. А если бы вы все были компьютерами, а я разработал какую-то микросхему или программу, то все, что я сказал, вы поняли бы все одинаково. Но это же не так. В данном случае я говорю, а вы все понимаете меня совершенно по-разному, на разных уровнях, в зависимости от ваших умственных наклонностей и способностей. Это функция вашего ума.

Вы пользуетесь своим умом ежедневно, но про этот ум знаете очень мало. Если бы я до этой лекции спросил вас: «Что такое ваш ум?», – вы бы сказали: «Ну, как что такое. Ум – это ум». А если бы я завел речь об электроны и протоне, то у вас было бы очень много информации, которую вы бы мне тут же сообщили про электроны и протоны: «Электрон такой-то, протон – это то-то, Юпитер – это то-то, а на Марсе так-то». Если вы про Марс ничего не знаете – это совершенно не имеет значения, если знаете, то очень хорошо. В древности в этом мире жило очень много людей, которые и не слышали вообще про Марс, но проблем у них никаких от этого не было, они жили себе счастливо и не знали, что там Марс. Поэтому самое главное – это ваш ум. В древние времена люди, которые открывали для себя свой собственный ум, несмотря на то, что не знали, что такое Марс и где он находится, решали свои проблемы. Их ум благодаря этой работе, которую они с ним проводили, становился очень спокойным и умиротворенным.

Итак, для того чтобы развиваться умственно, очень важно сначала узнать, что такое ум, и открыть для себя свой ум. Чем больше вы для себя откроете, тем больше вам это поможет в вашем умственном развитии.

Чем больше ученые делают каких-то открытий, связанных с материей, тем дальше движется материальный прогресс. Если я вас спрошу, каким образом движется материальный прогресс, ответом будет то, что основной причиной прогресса являются новые открытия, связанные с материей. С другой стороны для умственного прогресса вам необходимы новые открытия, связанные с механизмами работы вашего ума: почему в уме возникает депрессия, почему в уме непроизвольно возникает гнев, зависть; почему положительные качества ума так трудно породить и почему так легко, непроизвольно, естественно в нем возникают негативные состояния. Почему это так? На это должна быть какая-то причина! Когда вы откроете ее, вы должны будете устранить эту причину спонтанного, естественного возникновения негативных состояний ума. Вы должны заменить эту причину причиной такого же естественного и спонтанного порождения позитивных состояний ума. Такова практика.

В буддизме говорится, что, допустим, ветряная мельница под порывами ветра все время вращается в одну сторону. И если вы захотите остановить движение ее лопастей руками, то это будет невозможно. Если она сама по себе вращается под порывами ветра в одну сторону, а вы хотите, чтобы она начала вращаться в противоположную сторону, вам будет очень трудно руками механически заставить ее начать вращаться в противоположную сторону. Если даже вы, приложив усилия, заставите ее вращаться в другую сторону, она сделает один или два оборота, а потом опять начнет вращаться в ту же сторону, что и раньше.

Также и с нашим умом: ветряная мельница ума движется в определенную сторону из-за ее механизма. Пока вы не измените этот механизм, она будет продолжать вращаться в одну и ту же сторону. Чтобы изменить направление ее движения, движения своего сознания, вы должны изменить механизм. Если вы будете насильно что-то пресекать в себе, подавлять и заставлять ваше сознание вращаться в другую сторону, это будет безрезультатно.

Некоторые люди, которые не понимают этого механизма, насильно заставляют себя превратиться в очень благообразных, духовных людей. Такими являются некоторые православные монахи, буддийские монахи, также некоторые мусульмане. Они насильственным путем пытаются изменить себя. То есть они не смотрят по сторонам, для них все плохо, кроме их благочестивых занятий. Они могут пробыть в таком состоянии, может быть, месяц. Все это время они пытаются остановить движение ветряной мельницы

руками. И окружающие смотрят на этого монаха и говорят: «Какой добродетельный монах. Он не ест в неположенное время, ни с кем не разговаривает. Даже если ему что-то неприятное говорят, он на это не реагирует». Хотя на самом деле он просто давит в себе гнев, и поэтому так и сидит, опустив голову. Но чем дольше он остается в таком состоянии и чем больше ему говорят неприятных слов окружающие люди, тем сильнее в итоге такой человек взорвется, как бомба, в один прекрасный день.

Психологи тоже говорят, что подавлять гнев очень вредно. И в буддизме говорится то же самое. Если вы будете подавлять в себе гнев, то рано или поздно взорветесь. Но психологи говорят, что гнев нужно выражать, давать ему волю, но это тоже ошибка. Если вы будете все время давать волю своему гневу, то гнев войдет у вас в привычку. Так вы тоже никаких проблем не решите.

В буддизме говорится, что гнев не надо ни подавлять, ни проявлять. А что нужно делать с ним? Просто отпустить. А как вы можете отпустить гнев? Не слишком принимайте его всерьез. То, что вам говорят другие люди, должно быть похоже на письмо на воде. Если на воде напишут: «Ты дерьмо», то какая разница: через секунду уже этих слов не будет на поверхности воды, ничего не произойдет. То же самое, если вам кто-то сказал: «Ты дерьмо», то уже через секунду этих слов не существует. Но в нашем дурацком уме эти слова почему-то крутятся: «Дерьмо, дерьмо, дерьмо...» – в итоге у нас возникает гнев.

Вернемся к нашим основным положениям. На самом деле канва нашей лекции одна, но я все время отступаю немножко в сторону и затрагиваю еще кучу всяких вспомогательных моментов для вашей пользы. То есть я не веду ход своего повествования слишком прямолинейно, мои доказательства развернуты, потому что по пути я еще затрагиваю всякие другие темы, которые могут быть вам полезны. Я, как экскурсовод, веду вас по Уфе и веду к основному месту вашего назначения, но по пути покажу вам еще разные интересные магазины, в которых вы можете купить всякие полезные для себя предметы, в Уфе очень вкусный хлеб.

Как говорится в буддизме, ум не может существовать беспричинно. Любой объект, способный функционировать, должен иметь причину. Без причины он существовать не может. Поскольку он зависит от причины, причина его возникновения в свою очередь должна зависеть от какой-то другой причины, потому что причина – также функциональный объект. А та причина тоже, будучи функциональным объектом, зависит от предшествующей причины.

Когда вы все это анализируете так, вы, как говорится в буддизме, приходите к выводу, что никакого начала нет. Почему? Потому что, если есть первый момент, после которого все началось, – некая первопричина, то является она функциональным объектом или не является? Она должна быть функциональным объектом, потому что она породила второй момент. Значит, она функционирует. Но если она – функциональный объект, то откуда она появилась? Если она возникла беспричинно, значит, она не может функционировать, потому что не имеет причины.

То, что не зависит от причины, не может разрушиться, должно быть вечно, постоянно. Например, пространство не зависит от причины, поэтому оно постоянно, оно неизменно, все время одинаково, и миллион лет назад пространство было тем же самым пространством, что мы имеем сейчас, то есть оно не изменилось. В Уфе за это время произошло очень много перемен, но пространство осталось неизменным, все изменилось в Уфе, кроме пространства, потому что оно не зависит от причины, а все вещи в Уфе, которые зависят от причины, постоянно меняются.

Поэтому, как говорится в буддизме, если первопричина не зависит от причины, то она должна быть постоянна. Поскольку она зависит от причины, она не может быть первопричиной, потому что она произошла от предшествующей ей причины. А предшествующая причина произошла от своей причины, поэтому начала нет. То же самое и с нашим сознанием, и с тем миром, в котором мы живем. Нам кажется, что наш мир, наша планета Земля возникла только тогда, когда она появилась в виде круглой планеты. На самом деле эта круглая планета Земля появилась из космических частиц, а те



частицы являлись раньше частью другой планеты, другого мира, а тот мир тоже возник из скопления космических частиц, которые раньше были тоже каким-то миром. Таким образом, этот процесс можно проследить до бесконечности, то есть начала тоже нет.

Как говорится в буддизме, если мы исследуем каждую частицу, из которой состоит тот или иной материальный предмет, то мы увидим, что все эти частицы ведут свое существование с безначальных времен. То же самое открывают для себя и ученые, например, закон сохранения массы и энергии. Они говорят, что нет ни начала, ни конца, невозможно создать какую-то принципиально новую материю и невозможно полностью уничтожить материю, материя существует с безначальных времен. Эту чашку вы можете разбить на мелкие кусочки, но не сможете полностью уничтожить ни одну частицу, составляющую эту чашку. Каждая из частиц, составляющих чашку, продолжит свое существование.

Этот закон буддизм открыл уже два с половиной тысячелетия назад. Когда вы знаете эту теорию безначальности, вы очень легко можете ответить на вопрос: что было первым - яйцо или курица? А если вы не знаете этой теории, то вам очень трудно будет ответить на вопрос: что появилось раньше - курица или яйцо? Если вы скажете: «Курица», то как она могла появиться без яйца? Если вы скажете: «Яйцо», то кто же снес тогда это яйцо? Оно же не могло из пространства появиться, не мог же Бог просто сказать: «Вот вам яйцо», и вот из этого яйца и появилась первая курица. Это невозможно.

Люди, которые не могут отчетливо для себя понять этот закон, все вопросы, на которые они не могут дать вразумительных ответов, переадресуют к Богу. Они говорят: «Это все Бог». Как маленький ребенок, если вы спросите у него что-нибудь трудное для него, то он скажет: «Спросите у моего папы, он скажет». Это и есть чрезмерная зависимость от Бога, когда люди сами не могут ответить на некоторые вопросы. Бог существует, но он далеко не все создал. Если бы Бог сотворил все, то тут же возникает противоречие, потому что Бог крайне сострадателен. Если бы я был Богом, и у меня была бы способность сотворить весь мир, поскольку я люблю всех живых существ, я бы с самого начала создал причины для всеобщего блага и процветания, а причины страдания вообще бы не создавал. Так что получается логическое противоречие.

Итак, все ваши страдания и проблемы создали вы сами, а вовсе не Бог. Дикий слон вашего ума сорвался с цепи и где-то что-то напортачил, поэтому у вас проблемы. Когда у вас возникают проблемы, не обвиняйте в них Бога, а обвиняйте безумного слона своего ума.

Если бы вы знали теорию о безначальности, как бы вы ответили на этот вопрос: что появилось раньше - яйцо или курица? Если бы было начало, тогда можно было бы так ставить вопрос: что появилось первым? Но начала нет, поэтому такой вопрос даже не стоит.

Сегодня уже кончилось время. Я буду в Уфе только завтра, послезавтра, и послезавтра вечером я уже уезжаю, вот в эти два дня мои тело, речь и ум принадлежат вам. Мне от вас ничего не нужно, и все, что я делаю, это как подарок вам от Тибета. Мы все живем в северном полушарии, один человек из северного полушария делает небольшой подарок жителям Башкирии.

В Тибете у нас есть одно бесценное сокровище – это наша философия, учение Будды, это целостная философская система, а не какие-то разрозненные знания, которые нужны лишь для развлечения. В этой системе все взаимозависимо, взаимосвязано. Люди, которые действительно понимают эту систему и практикуют ее, действительно достигают очень высоких результатов, их ум достигает больших духовных совершенств.

Если вы слышали какие-то истории о тибетских йогинах, которые достигали каких-то выдающихся духовных способностей, это правда. Но не все эти истории правдивы, в них много правды и много фантазии. Например, не верьте всему, что написано в книгах Лобсанга Рампы, потому что это художественная литература, роман. А когда писатель пишет роман, он может из этой чашки раздуть целую гору. Когда он объясняет, что такое чашка, про эту чашку рассказывает: «Это такое огромное, красивое...» Это можно почитать ради интереса, но большой пользы вам чтение этой литературы не принесет. Кроме

того, вы можете утратить связь с реальностью и улететь в мир фантазий. Очень важно жить в реальности, не надо также погружаться в духовные фантазии, потому что и это опасно. Некоторые люди погружаются в духовные фантазии, а некоторые погружаются в фантазии материального развития. Но в конечном итоге вы ничего не получите, уйдете с пустыми руками. Очень важно пребывать в реальности, держать связь с реальностью и хорошо понимать свою реальную ситуацию. Тогда вы скажете себе: «У меня нет времени заниматься всеми этими фантазиями, потому что моя ситуация весьма критическая».

Представим себе, что ваш ум – это тело, если бы он в данный момент стал телом, то это был бы совершенно больной человек, у которого болит и сердце, и легкие, и печень, и голова, и глаз, и ухо, и зубы – у него абсолютно все болит. Вам нужно его вылечить. Поэтому у вас нет времени для каких-то полетов фантазии, ауры и так далее. Вы должны заниматься практическими, крайне насущными для себя вопросами, лечить свой больной ум, делать его лучше.

Я думаю, что аура существует, но у меня нет времени слишком серьезно изучать ауру. Ну, существует аура и что с того? Допустим, если она синяя, так синяя, если красная, так красная, желтая так желтая, и что?

Самое главное, что наш ум должен развиваться, становиться сильным. Нужно открывать для себя теории и механизмы ума, как он функционирует, и постепенно развивать его с помощью практики. Это основная цель изучения философии – сделать вас лучше, добрее мудрее. Добрых людей много – мудрых мало, интеллектуальных людей много – мудрых мало. Важно быть мудрым. Когда вы становитесь мудрым, вы становитесь по-настоящему добрым. Когда у вас нет мудрости, вы можете один день быть добрым, два дня, а на третий день разгневаться – нестабильный ум. Многие люди так себя ведут. Почему так происходит? Потому что отсутствует мудрость.

Мудрый человек постоянно одинаковый. Если тысяча человек скажет ему: «Ты дурак», у него одинаковая реакция. Он знает: «От того, что они так говорят, мне плохо не будет. Если я действительно дурак, значит, они говорят правду, если нет, их слова не сделают меня дураком. Их слова помогут мне стать сильным, большое им спасибо. Поэтому я не устаю слушать такие слова». Если тысяча человек скажет: «Ты такой умный, такой мудрый», то он не летает от этого. Если я по-настоящему мудрый – это правда, если я не мудрый, то от их слов я мудрым не стану. Пока я недостаточно мудрый, потому что есть много омрачений. Пока в вашем уме есть много омрачений, вы недостаточно мудры. Когда мудрость отсутствует, приходит много омрачений. Когда ваш ум мудрый, он становится по-настоящему чистым, тогда это правда.

Сейчас если люди говорят, что вы мудрый, вы говорите: «Нет, у меня еще не хватает мудрости, у меня мудрости мало. Я как стакан воды, а мудрый – это океан. У меня мало мудрости, как я могу думать, что я такой умный?» Вот так.

Когда я учил буддийскую философию, у меня был Учитель, который очень много знал. Но когда я говорил: «Вы очень мудрый», он отвечал: «Нет, я очень мало знаю. Мудрость – это океан, а у меня есть один контейнер с водой. Этого мало». У него не было высокомерия. Он говорил: «Чем больше я изучаю буддийскую философию, тем больше я понимаю, что мало знаю и еще много нужно узнать».

Сейчас мы сделаем по традиции посвящение заслуг.

Послезавтра будет благословение Авалокитешвары. Авалокитешвара – это божество любви и сострадания. Сейчас подходит к концу 1999 год, и мы стоим на пороге 2000 года. Недавно, когда я был в Калмыкии, я дал это благословение для избавления от всех проблем и несчастий, которые были в 1999 году, для того чтобы они дальше не преследовали нас, чтобы дорога в наступающий 2000 год была светлой и благоприятной и чтобы в следующем году нас ждала удача. Здесь я буду давать благословение с той же целью, посвящу его тому же самому. Также я посвящу его тому, чтобы в Башкирии был всегда мир, чтобы все народы и последователи всех конфессий уважали друг друга, чтобы между ними во имя благополучия их нации никогда не было конфликтов. Таким будет наше посвящение.

И также мы должны молиться о том, чтобы война, которая сейчас идет, очень быстро

закончилась. Я, в конце концов, гражданин России. Когда что-то происходит в нашей стране, то все мы несем за это ответственность. Если мы, допустим, пораним себе руку, мы же не можем сказать: «Это не я, это моя рука. Мне безразлично, что она ранена». Рука – это часть нашего тела. Представим, что тело – это Россия, а рука – это Чечня. Это же часть нашего тела. Мы не можем оставаться безразличными к тому, что там происходит. Если там что-то не так, мы не можем просто игнорировать это, там столько людей сейчас умирает. Поэтому мы должны молиться о том, чтобы как в Чечне, так и повсеместно было благоденствие, мир, счастье. Это мы действительно можем сделать.

Я сам, будучи тибетцем, прошел через много испытаний. Я знаю не понаслышке, что такое страдание, поскольку китайцы сорок лет назад оккупировали Тибет. Послезавтра благословение, которое я проведу, мы все вместе посвятим тому, чтобы в России был мир. Но те люди, которые придут на благословение, получают самое сильное благословение.

Что такое благословение? Это та позитивная сила, которая делает ваш ум добрее и мягче. То есть благословение – это не то, что какая-то аура входит в ваше тело или что-то подобное. После благословения вы почувствуете, что ваш ум стал добрее, стал более открытым.

### **Лекция вторая 25.11.1999г.**

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Вчера я дал вам некоторые основы буддизма, вводное учение по буддизму, а также рассказал об эволюции жизни. Мы существуем с безначальных времен и будем существовать до бесконечности. Смерть – это всего лишь смена тела.

Каким образом буддисты доказывают существование предыдущей и будущей жизни? В буддизме было совершено открытие, которое гласит, что невозможно создать новую частицу и невозможно сделать ее несуществующей, она продолжит свое существование. Полностью уничтожить грубую материю невозможно. Ее можно разбить на мелкие части, но все эти мельчайшие частицы продолжают свое существование. На основании этого утверждается существование прошлых и будущих жизней. Если невозможно сделать несуществующей даже грубую материю, как же можно полностью уничтожить сознание? Поэтому сознание продолжит свое существование даже после смерти. Это также одно из доказательств того, что после смерти нас ждет будущая жизнь.

Кроме того, как говорится, не существует причины прекращения существования ума. Поскольку нет причины, по которой бы ум после смерти перестал бы существовать, ум продолжает свое существование после смерти.

Теперь, для того чтобы доказать факт существования прошлых жизней, приведем следующее логическое обоснование: первый момент существования сознания ребенка в утробе матери произошел от предшествующего ему момента сознания, потому что это сознание. Сначала буддисты доказывают, что если нечто является сознанием, то это нечто должно происходить от предшествующего ему момента сознания. Если вы можете доказать этот постулат, вы также сможете доказать и существование прошлых жизней.

Теперь нужно доказать, что, если нечто сознание, оно должно являться следствием предшествующего момента сознания. А как мы это докажем? Все знают, что сознание зависит от причин, и это доказывать нет необходимости, потому что это общеизвестный факт. Если сознание зависит от причин, то оно должно зависеть от некоей причины, которая является феноменом. Не феномены не могут быть причиной сознания, потому что не феномены – это нечто несуществующее.

Итак, причиной сознания является феномен. Феномены делятся на две категории: постоянные и непостоянные. Постоянный феномен не может являться причиной сознания, и это совершенно очевидно. Что же остается? Остаются непостоянные феномены.

Теперь ведем анализ дальше. Непостоянные феномены делятся на три категории: материя, сознание и композитный фактор. Четвертой категории феноменов в буддизме нет. Итак, если нечто непостоянный феномен, то это нечто либо материя (чашка, стол, ваше

тело, звук и т.д. – это все материя), либо сознание – это вторая категория. Как я вам вчера уже говорил, сознание, обладает тремя характеристиками. И третье – это композитный фактор. Что это? Непостоянный объект, который не является ни материей, ни сознанием называется композитным фактором. Например, это человек. Человек – это не материя, человек – это не сознание, человек – это композитный фактор. И вы тоже не материя, не сознание, вы – композитный фактор. Также время – оно непостоянно, но не является ни материей, ни сознанием, поэтому время – это тоже композитный фактор, третий фактор. Мы можем говорить «третий фактор».

Итак, из этих трех категорий мы точно убеждаемся в том, что третий фактор не может являться причиной сознания, потому что у третьего фактора нет никакой субстанции, и вообще он является номинальным, абстрактным понятием.

Теперь остается две категории. Либо причиной сознания является материя, либо причиной сознания является сознание. А сознание делится в свою очередь на два типа. В данном случае, это либо ваше собственное предшествующее сознание, либо сознание ваших отца и матери. Остается три альтернативы, одна из которых является причиной сознания: либо это материя, либо это сознание ваших родителей, либо это ваше собственное предшествующее сознание. Четвертого варианта нет.

Сейчас мы должны провести логический анализ, чтобы исследовать, может ли материя быть причиной сознания. В буддизме говорится, что, если материя является причиной сознания, то в этом утверждении очень много логических противоречий. Почему? В данном случае, когда мы говорим о причине, мы говорим о субстанциальной причине. Допустим, когда из глины делают горшок, то глина является субстанциальной причиной горшка, а человеческие руки, которые лепят этот горшок из глины, являются обуславливающей причиной появления горшка. То есть одно из этих двух является причиной, а второе условием. Руки являются условием, а причиной является глина. Глина является субстанциальной причиной горшка. В данном случае, когда мы говорим о причине сознания, мы имеем в виду именно субстанциальную причину сознания. Субстанциальная причина не обязательно должна быть материей.

Мы можем подумать, что субстанциальной причиной сознания могут являться гены, ДНК наших родителей. Если ДНК являются причиной нашего сознания, то гены и ДНК – это все материя, они материальны. И поэтому, если гены являются субстанциальной причиной сознания, то сознание тоже должно быть материально. Подобно тому, когда из глины лепят горшок, то эта глина превращается в горшок, то есть горшок – это глина на самом деле, он состоит из глины. И точно также, если субстанциальной причиной сознания является материя, то сознание тоже должно быть материально. То есть сознание в этом случае должно состоять из ДНК, генов, чего-то в этом духе. Тогда было бы очень легко устранить из ума гнев. Вы бы просто посмотрели, какие гены отвечают у вас за гнев, какая материальная частичка содержит в себе гнев, и вырезали бы ее из своего ума. Провели бы операцию, вырезали гнев и стали бы человеком, лишенным гнева. Затем вы бы провели анализ, в какой части вашего сознания, в каких его клеточках содержится неведение. Убрали бы и его и стали великим ученым.

Итак, если материя является причиной сознания, то здесь очень много противоречий. Тогда получается, что у сознания есть форма, цвет. Но совершенно очевидно, что сознание – это отсутствие формы, оно бесформенно. По своей функции оно способно к познанию, ясное или чистое, но бесформенное.

Что же нам остается? Остается два варианта – сознание родителей или ваше собственное предшествующее сознание.

Сознание отца и матери не может являться причиной сознания их ребенка. Допустим, если выбирать между отцом и матерью, то вы больше связаны с матерью, поскольку рождает вас все-таки ваша мать, а не отец. Может быть, некоторые люди думают, что, поскольку ребенок девять месяцев проводит в утробе матери, его сознание является как бы следствием сознания его матери, продолжением его, но это также неверно.

Если бы сознание матери являлось бы причиной сознания ребенка, то с момента



возникновения сознания ребенка сознание матери должно бы было прекратить свое существование. Почему? Потому что, когда глина становится глиняным горшком, она перестает существовать как глина. Она продолжает свое существование уже в форме глиняного горшка, но в форме глины прекращает существовать.

Допустим, если брать два момента вашего сознания: первый момент сознания служит причиной возникновения второго момента сознания, в тот миг, когда возникает второй момент вашего сознания, первый момент прекращает существовать. Первый момент продолжает свое существование в форме второго момента сознания и, соответственно, прекращает свое существование как первый момент сознания. Потому что первый момент сознания есть субстанциальная причина второго момента сознания. Точно также, когда глина становится глиняным горшком, она перестает существовать в форме комка глины и уже продолжает свое существование в форме глиняного горшка. Итак, как гласит буддийская теория, субстанциальная причина и субстанциальный результат не могут существовать одновременно.

Всем очевидно, что, когда рождается ребенок, его мать продолжает жить. Это ясно доказывает тот факт, что сознание ребенка не произошло от сознания матери, что сознание матери не является субстанциальной причиной возникновения сознания ребенка.

И еще одно: если бы причиной сознания ребенка было сознание матери, то все знания, которыми располагает мать, перешли бы к ребенку. Возьмем ваше нынешнее сознание. Предыдущий момент вашего сознания является причиной вашего последующего момента сознания, поэтому все те знания, которыми вы обладали в предшествующий момент сознания, перешли в последующий момент сознания. Если бы знания не переходили из момента в момент, тогда было бы бесполезно учиться. Вы бы учились, но знания, полученные вами в предыдущий момент, исчезали бы вместе с этим моментом, в настоящем прекращали бы существовать. Тогда учиться было бы действительно бессмысленно. Но совершенно очевидно, что все те знания, которыми мы располагали в предшествующий момент сознания, перешли в последующий, во второй момент сознания. Эти отпечатки, которые мы имеем, продолжают из момента в момент. Когда мы были маленькими детьми, вы изучили азбуку, но этот отпечаток знаний азбуки в сознании до сих пор помогает вам читать. Сознание ежесекундно меняется, но все отпечатки в сознании продолжают существовать от мгновения к мгновению. И вы не можете уничтожить эти отпечатки. Но проявлены ваши отпечатки или не проявлены – это уже другой вопрос. Поэтому очевидно, что знания матери не переходят к детям, дети должны заново все изучать.

Итак, мы заключаем, что сознание ребенка не произошло от сознания родителей. Остается только один вариант, что сознание ребенка могло произойти только от своего же собственного предшествующего сознания. Если нечто сознание, то оно должно на сто процентов быть следствием предшествующего ему момента сознания. Как только вы в этом убедитесь, как только вы отчетливо поймете, что других вариантов здесь нет и быть не может, для вас станет очень ясным это логическое утверждение: первый момент сознания ребенка в утробе матери происходит от предшествующего момента того же сознания, потому что это сознание.

А что такое момент сознания, предшествующий первому моменту существования сознания в утробе матери? Что это за предшествующий момент? Это ваша собственная прошлая жизнь. Первый момент существования сознания в материнской утробе является следствием предшествующего момента, следовательно, этот предшествующий момент относится к прошлой жизни. А то сознание также происходит от предшествующего ему сознания, потому что это сознание. И тот момент тоже происходит от предшествующего ему момента сознания, потому что это сознание.

Если вы будете, отслеживая момент за моментом, уходить в прошлое, вы не найдете начала, этот процесс не имеет начала, потому что сознание зависит от причины, а та причина зависит от другой причины. Эта причинно-следственная взаимосвязь начала не имеет.

Раньше, в древнее времена, когда буддисты заявили об этом, индуисты с ними не

согласились. Буддисты сказали, что эволюция жизни в нашем мире безначальна, она не имеет начала. Но индуисты считают, что у нашего мира есть начало. Буддисты их спросили: «А что это за начало? Какова причина возникновения первого момента нашего мира, нашей мировой системы?» Индуисты ответили: «Не может быть речи о причине первого момента, потому что этот первый момент был создан Богом. Бог его создал, и с тех пор все стало существовать». Тогда возникает вопрос: «А кто создал Бога?» Либо: «Создал ли Бог сам себя?» Они говорят: «Нет». Следовательно, если Бог сам себя не создал, Бог уже не может быть творцом всего. Это противоречие своим собственным постулатам.

Итак, если вы верите в то, что было некое начало, то у вас возникает очень много трудностей с логикой. Но если вы признаете, что начала никакого нет, то все эти проблемы – кто создал мир, что было раньше: курица или яйцо – для вас уже не существуют, потому что вы руководствуетесь теорией отсутствия начала.

Сейчас ученые приходят к тем же самым выводам, что и буддисты. Поэтому в Европе и Америке люди все больше и больше ценят буддизм, потому что видят, что буддизм идет бок о бок с наукой, причем ученые не смотрят на то, что говорят буддисты, они самостоятельно делают свои открытия, которые почему-то все чаще и чаще совпадают с буддийскими. Теория неделимой частицы – одна и та же в буддизме и в науке. Но в последнее время ученых все больше стал интересовать третий фактор. Что это за фактор? Ученые по сей день никогда не говорили о том, что такое «я», но теперь тоже занялись исследованием этого вопроса.

Таким образом, мы можем на сто процентов доказать, что существует прошлая жизнь. Люди, знакомые с биологией, могут сказать, откуда появился этот цветок? И они могут объяснить, что этот цветок произошел от предшествующего ему цветка. А откуда были занесены семена этого цветка? Они могут очень тщательно изучить этот вопрос и сказать, что, может быть, из Таиланда, из Индии, еще откуда-то. Но люди, незнакомые с наукой, скажут: «Откуда произошел этот цветок? Из земли вырос, я вижу». Если цветок завянет или его кто-то сорвет, они скажут, что цветка больше не существует.

Итак, когда люди заявляют, что нет ни прошлой, ни будущей жизни, то они говорят это, руководствуясь неведением, потому что у них нет никаких фактов, доказывающих несуществование прошлых и будущих жизней. Если вы спросите таких людей: «А почему нет ни прошлых, ни будущих жизней?» Они скажут: «Потому что я не вижу их». Но это нелогично. Их логика такова: не существует ни прошлых, ни будущих жизней, потому что я их не вижу. По логике мы делаем следующий вывод из этого: то, чего он не видит, не существует. Такова логика. Значит, мозг этого человека не существует, потому что он его не видит. Это противоречие самому себе. Вы не видите своего глаза, но вы же не можете сказать, что ваших глаз не существует. Вы не видите также звук, но из этого вы не делаете вывода, что звука нет. Все это нелогично.

Теперь, когда вы убедились, что есть и прошлые, и будущие жизни, я поговорю о трех важнейших факторах буддизма. Поведение, медитация и воззрение – это три самых важных фактора в буддизме.

Зачем нам нужны правильное поведение, правильная медитация и правильное воззрение? Именно они создают наше счастье и наше страдание. В буддизме говорится, что поведение является творцом нашего счастья и творцом наших же страданий. Само по себе поведение мы называем кармой. В зависимости от того, как вы себя ведете, вы создаете ту или иную карму. Если вы плохо себя ведете, то каждое мгновение вы накапливаете негативную карму, и эта негативная карма – причина ваших страданий. С точки зрения тибетской медицины, если вы плохо питаетесь, то это причина ваших болезней. Если вы правильно питаетесь, то ваше тело становится здоровым. Большая часть наших болезней является следствием неправильного питания: жирная пища, острое, перец и так далее, также несбалансированное питание. Но есть еще ядовитая пища, которая совсем плоха.

Наш ум тоже зависит от диеты. И наше поведение на уровне тела, речи и ума подобно диете для ума. Если мы будем кормить свой ум негативными делами, то ум будет болеть. А когда ум болеет, то в нем возникает депрессия, беспокойство, смятение, растерянность.

В этой жизни вы несчастливы и накапливаете причины для дальнейших страданий, и в будущем будете также несчастливы. Ваше счастье в будущем зависит от вашего поведения в этой жизни. Поэтому в буддизме говорится: если хочешь быть счастливым, измени свое поведение. А каким должно быть ваше поведение? Поведение – это сама по себе практика.

Первый уровень поведения – это поведение, не приносящее вреда. Это также первый уровень буддийской практики. Когда все поведение на уровне тела, речи и ума вы превращаете в невредоносное поведение.

Второй уровень поведения, который называется в буддизме махаянским поведением, – это помимо того, что вы не приносите никому вреда, вы еще изо всех сил стараетесь помогать другим. Это второй уровень поведения. Если ваше поведение никому не будет причинять вреда и, кроме того, будет помогать, то вы постоянно будете накапливать причины для счастья. А там, где есть причины счастья, появится и само счастье.

В действительности все мы хотим быть безвредными, и все мы хотим стать полезными. Даже если плохому человеку вы скажете: «Ты хороший», – он очень обрадуется этому, потому что он хочет быть хорошим человеком. А если плохому человеку, даже если он по-настоящему плохой и вредный, вы скажете: «Ты очень вредный и плохой», – он очень расстроится, даже если это правда, он же все равно расстроится. Он не хочет быть таким. Он так же, как и все остальные люди, хочет быть безвредным, хорошим, добрым человеком.

О таком безвредном и полезном поведении говорится во всех религиях: в исламе, христианстве говорится, но всем очень трудно стать такими. Почему? Потому что у нас отсутствуют два других фактора: правильное воззрение и правильная медитация.

В буддизме говорится, почему люди непроизвольно поступают неправильно. Поскольку у них ложный взгляд, неверное воззрение, они все время готовы причинять другим вред ради собственного мелкого счастья. Они себя ведут следующим образом: сидя на стуле, сиденье стула они пытаются обить парчой, золотом, бриллиантами, потому что они непосредственно соприкасаются с ним, а ножки стула, поскольку они не сидят непосредственно на ножках, им безразличны, и они постоянно подпиливают эти ножки. Но когда ножка отваливается, они падают вместе со стулом. Из-за того, что люди лишены правильных взглядов, они понимают только прямую зависимость, а косвенную зависимость не понимают, не знают, что это такое, а из-за этого они ведут себя неправильно.

А что такое буддийское воззрение? Буддийское воззрение – это взаимозависимость, взаимозависимое происхождение. В буддизме говорится, что все зависит друг от друга. Вы также зависимые существа, каждый человек зависит от других людей, поэтому в буддизме говорится: не причиняй вреда другим, потому что ты зависишь от них. А мы, если знаем, что зависим от кого-то напрямую, то этим людям мы боимся причинить вред. Например, вы все напрямую зависите от вашего начальства, даже если начальник будет вас ругать, вы будете только улыбаться в ответ и не осмелитесь огрызнуться. Почему вы так себя ведете? Почему вы не можете аналогично поступить со всеми другими людьми? Стоит к вам подойти какому-нибудь нищему на улице, если нищий вам что-нибудь не то скажет, вы тут же на него рассердитесь и скажете: «А ну, заткнись, а то побью». Но если начальник будет вам хамить, вы сможете только улыбнуться и не позволите себе никакой неправильной реакции. А если вы отреагируете жестко на выпады начальства, то вы, значит, просто глупее глупого. Итак, причина нам всем известна – это то, что мы напрямую зависим от этих людей.

В буддизме считается, что вы все прямо или косвенно зависите от всех живых существ. Поэтому, если вы вредите другим, то вы косвенно вредите себе. Когда мы говорим о зависимости, то надо сказать, что вы все зависели от других в прошлом, зависите от них в настоящем и будете зависеть от них в будущем. Поэтому умные люди знают: я не должен вредить ему, потому что в будущем я могу зависеть от него. А если вы знаете, что в будущем вы будете зависеть от того или иного человека, то вы также будете с ним очень вежливы и обходительны. Вы подумаете: «Может быть, в будущем он станет президентом России», – и будете разговаривать с ним очень вежливо.

Таким образом, если вы проанализируете все это очень глубоко, то увидите, что вы в прошлом зависели от каждого живого существа, в настоящем зависите от каждого живого существа и будете зависеть в будущем. Поэтому мудрый человек никогда не причинит вреда ни одному живому существу.

С другой стороны, если вы причиняете вред другому существу, то в этот самый момент создаете причину своего будущего страдания, то есть негативную карму. Именно негативная карма является причиной ваших страданий. Ваши страдания имеют взаимозависимое происхождение, их создал не Бог. И от чего же они зависят? От ваших вредоносных действий. Поэтому в буддизме говорится, что в ответ на причинение вреда другим вы всегда получите вред. Это закон природы, который открыл Будда, это закон не был создан Буддой.

Будда не создал этот закон, для того чтобы кого-то наказывать, потому что вы не нуждаетесь в наказании. Как вы поступаете, такой результат вы и получаете. Если вы питаетесь ядом, то сами будете страдать от этого. Поэтому, если хотите иметь хорошее будущее, создавайте причины счастья, то есть ведите себя хорошо – не причиняйте вреда, помогайте. Если же вы хотите в будущем страдать, то создавайте причины страдания, то есть причиняйте вред другим – обманывайте людей, предавайте, пейте алкоголь, принимайте наркотики. Тогда вы можете не беспокоиться о страданиях, они придут к вам сами. И никто вас при этом не будет наказывать. Это просто механизм причинно-следственной взаимосвязи. Если вы скажете своему уму: «Хорошо, создавай причины страдания, если хочешь страдать», то ваш ум немедленно отреагирует на это, он скажет: «Нет, нет, нет. Я не хочу создавать причины страдания. И я не хочу причинять вред другим». Но если вы будете заставлять свой ум не вредить, то он из чувства противоречия захочет вредить. Если вы будете все время повторять: «Не ври, не ври», то вы захотите больше врать.

Итак, существует очень много теоретических воззрений, которые удерживают вас от неправильного поведения на уровне тела, речи и ума. Например, если вы будете заставлять себя не гневаться, говорить: «Не злись, не злись, не злись...», тем самым от гнева вы не избавитесь. Но когда вы будете иметь правильное воззрение, гнев прекратится у вас сам собой. Поэтому избавление от гнева также зависит от воззрения.

Как появляется гнев? Он возникает из-за непонимания. В буддизме говорится, что гнев и все другие негативные эмоции, негативные поступки являются следствием недопонимания, отсутствия правильного воззрения.

А как у нас появляется гнев? Вы сидите себе спокойно, и вдруг вам кто-то говорит: «Ты такой-то, сякой-то». И вас охватывает гнев. Тогда вы думаете: «Этот человек очень плохой, он сделал меня несчастным. Из-за этого я вынужден на него злиться. Раньше он точно также поступал, разрушал мое спокойствие, и сегодня он тоже лишил меня спокойствия». У вас появляется желание отреагировать также негативно на его слова. В этот момент вы думаете, что он очень плохой человек. Но в действительности, если вы исследуете эту ситуацию, то тот человек, который наговорил вам кучу грубых, неприятных слов, является первой жертвой своего гнева. Гнев сначала сделал несчастным его самого, а потом уже сделал несчастным вас. Поэтому он первый пострадавший, а я уже второй пострадавший. Естественно, никто не радуется своему гневу. Никто не скажет: «Сегодня я очень счастлив, потому что очень разгневан». С этой точки зрения вы можете понять, что ваш обидчик – первая жертва своего гнева.

С другой стороны, исследуйте, кто в действительности причиняет вам вред? Если вы должны на кого-то разозлиться, то вы должны разозлиться именно на тот объект, который непосредственно вам вредит, а не на что другое. Например, если вы ударите кошку палкой, то кошка подумает, что палка очень плохая, палка ей вредит, и кошка начнет кусать эту палку. Кошка не способна анализировать глубже, не может проследить все эти вещи, уяснить для себя, кто орудует этой палкой. Люди немножко умнее кошек. Если я какого-то человека ударю палкой, то он рассердится не на палку, а на человека, который этой палкой орудует, потому что он знает, что глупо сердиться на палку – ею орудует человек, это он плохой. Если кто-то в гневе говорит вам что-то плохое, почему вы злитесь на этого



человека? Этот человек подобен палке, которой орудует гнев. Возьмите себя в качестве примера, когда вы злитесь, вы говорите очень много всяких глупостей в состоянии гнева, а когда гнев проходит, вам становится стыдно, вы думаете: «Зачем я все это сказал?» На собственном опыте вы можете понять, что, когда вы злитесь, у вас не остается другого выбора, вами орудует гнев. В этот момент вы подобны палке, и гнев бьет вами окружающих. Точно также, если кто-то в гнев говорит вам плохие слова, с одной стороны, этот человек сам несчастлив, а с другой стороны, он полностью находится под властью своего гнева. Подумайте: «Зачем же мне еще негативно реагировать на него и лишь усугублять его страдания, делать его еще несчастнее, чем он есть?»

Когда вы общаетесь со своим мужем или женой, очень важно думать именно в этом ключе. Когда ваша жена на что-то гневается и говорит вам из гнева что-то плохое и неприятное, не надо сразу же немедленно реагировать, заводиться, а надо подумать: «Она же страдает, поэтому говорит. Ей нужна помощь, ей не нужно еще больше страданий».

Гнев подобен огню. Если вы подливаете в этот огонь еще больше гнева, то получается, что вы подливаете в огонь еще огня, и огонь разгорается больше. Поэтому гнев, подобный огню, необходимо залить водой любви и сострадания. Вода любви и сострадания может смыть из тела человека настоящего врага, то есть гнев. Итак, если вы польете огонь гнева этой водой, то огонь гнева вам удастся потушить, и этот человек, который ранее испытывал гнев, может стать вашим лучшим другом.

Когда у вас есть такое воззрение, по мере того, как вы все больше и больше к нему привыкаете, соответственно, будет меняться и ваше поведение, оно станет правильным. А когда у вас будет правильное поведение, вы перестанете реагировать негативным образом в каких-то ситуациях, когда вас кто-то обижает или говорит вам какие-то неприятные вещи. Ваше правильное поведение должно сохраняться у вас в трудные времена. При хороших, благоприятных обстоятельствах все могут себя правильно вести. Даже очень плохой человек, если он находится на какой-то вечеринке в кругу знакомых, друзей, он там будет вести себя хорошо, будет очень приятным, обходительным со всеми. И все будут говорить: «Как вы добры! Как вы мудры!» А он будет говорить: «Да, я очень мудрый». Он будет чокаться со всеми, произносить тосты. И в этой ситуации он действительно будет вести себя хорошо, ему будет это нетрудно. Так каждый может. Но вот если человек несколько выпьет, то уже не сможет, наверное, сохранить себя в таком приятном для всех облике.

Водка делает людей очень большими дураками. Они и так большие дураки, но когда напьются водки, даже если все благоприятно и мило и обстановка очень хорошая, становятся совсем дураками. Поэтому, если ваш муж или какие-то ваши друзья пьют водку, скажите им: «Ты и так достаточно глуп. Зачем же тебе становиться еще глупее?»

Каждый, наверное, знаком с этой ситуацией на вечеринке: первый час проходит совершенно идеально, все вежливы, дружелюбны, все, как святые, сидят за столом. А потом обстановка начинает все больше и больше накаляться по мере поглощения спиртных напитков, и потом в воздухе уже начинает пахнуть опасностью. В конце вечеринки посуда вся побита, столы валяются. Все это связано напрямую с нашей жизнью.

Если вы ведете себя правильно, вы можете и не называть себя буддистом, вы будете, тем не менее, создавать причины для своего счастья. Быть или не быть буддистом – это не так важно, самое главное – это создавать причины для счастья и не создавать причины для страданий. Этот закон причины и следствия, то есть закон кармы, распространяется не только на буддистов, ему подчиняется все живое. Закон причинно-следственной взаимосвязи, который открыла наука, также распространяется на всех, а не только на ученых. Если человек даже заявляет, что не верит в науку, он все равно вынужден подчиняться этому закону, он не исключение из этого закона.

Поведение очень сильно зависит от воззрения. Если у вас эгоцентричное воззрение, то поведение у вас будет спонтанно неправильное. А если вашим воззрением является ум, который заботится о других, то в вашем сознании спонтанно будут возникать позитивные состояния. Тот эффект, который оказывает то или иное воззрение на наше поведение, можно проиллюстрировать на следующих примерах. Я вам сейчас приведу два примера.



Возьмем двух девушек. Одна девушка руководствуется себялюбием, ее воззрение построено на себялюбии: я самая главная, я самая красивая, все для меня, другим ничего. Руководствуясь таким воззрением, девушка отправилась на вечеринку. Она очень сильно накружилась, обвешалась украшениями, надела очень нарядное, дорогое платье. Зачем она все это сделала? Исходя из некоторых взглядов, из какого-то воззрения. Не имея воззрения, люди ничего не делают. Когда они спят, у них нет воззрения. Но, когда они на себя что-то надевают, они делают это не просто так: какая-то причина, теория у них внутри есть. У девушки теорией было себялюбие: «Я должна выглядеть очень красиво. Если люди увидят, сколько на мне украшений, они, возможно, скажут, что я очень красива. И я им понравюсь». С таким эгоцентричным воззрением девушка также делала макияж.

Когда она, наконец, пошла, то была переполнена таким эгоцентризмом, что даже шла аккуратно, постоянно чутко реагируя на все реакции окружающих: если кто-то в стороне от нее засмеялся, она думала, что это смеются над ней. Наконец она дошла до вечеринки. Давайте посмотрим, как ее себялюбие лишило ее покоя. Находясь на вечеринке, она неожиданно увидела свою подругу, которая была красивее, чем она, на которой было больше украшений, более дорогое платье, и на нее смотрело больше людей. Какой у нее первый вопрос возник? Ее воззрение основано на эгоцентризме: я должна быть самая главная, самая красивая. По этой причине первый вопрос, который возник в ее голове: «Почему ей лучше, чем мне? Почему на нее смотрит больше людей, чем на меня?» Из-за этого вопроса уже в следующий момент появилась зависть. А когда возникла зависть, ее лицо покраснело, и, если эта девушка открывала свой рот, то каждое ее слово было ядовитым и мало выносимым для окружающих. Ее друзья и все, кто слышал, что говорит эта девушка, были очень расстроены. Итак, она пришла туда за счастьем, но из-за неправильного воззрения ее поведение стало тоже неправильным. Поэтому музыка перестала казаться ей интересной, пища стала казаться невкусной, и все стали казаться ей ужасными.

В итоге она оттуда ушла и, увидев на улице собаку, в довершение ко всему ударила ее. Потом она вернулась домой, очень громко, раздраженно стала стучаться в дверь. Затем вошла, раскидала свои туфли по углам, бросилась на кровать и зарыдала. Все это является следствием ложного воззрения.

Еще одна девушка имела правильное воззрение, основанное на заботе о других. Она знает, что, если ты будешь заботиться о других, твое собственное счастье придет само. Она также знала, что себялюбие и эгоцентризм являются причинами страдания. Ее также пригласили на эту вечеринку. Она тоже накружилась. Зачем? Также с некоторыми воззрениями. Но ее взгляды не были эгоцентричными, они были основаны на заботе о других. Она подумала: «Если я приду на эту вечеринку красивая, то люди меня там заметят и обрадуются, что я такая красивая, потому что, когда люди видят красивых женщин, они радуются. Ради их счастья я накружусь».

В Уфе тоже, наверное, есть одна или две женщины, которые красятся именно с такой целью, но подавляющее большинство красится только ради себя: я должна быть самой красивой и т.д. Но если вы с такой мотивацией, как я сказал, краситесь, то это тоже Дхарма, тоже причина вашего счастья. Вы даете людям счастье и в результате будете счастливы сами. Если вы будете с этой мотивацией так поступать, то будете становиться лишь красивее и красивее. Даже состарившись, вы не утратите своей красоты.

Когда она пошла на эту вечеринку, она не была так напряжена, как предыдущая девушка, потому что у нее не было эгоцентризма, она спокойно пошла, не думая о своем «я». И когда кто-то смеялся у нее за спиной, она тоже оборачивалась и улыбалась, а не думала, что это над ней смеются. Так она дошла до вечеринки.

Также самая ситуация: она увидела там свою подругу, которая была красивее, у нее было больше украшений и лучше платье. Поскольку мотивация этой девушки основана на заботе о других, то ее спонтанной реакцией, когда она увидела подругу, было: «Как здорово, сегодня моя подруга очень красива. У нее столько всегда проблем, а сегодня она очень счастлива. Все на нее смотрят. Пускай самый красивый молодой человек посмотрит на нее и влюбится в нее». И ее сердце наполнилось радостью за свою подругу. Вот это

настоящее счастье. Настоящее счастье – это когда вы радуетесь счастьем других людей. Это даст вам истинное спокойствие.

А если счастье других людей вас раздражает, вызывает у вас зависть, то это настоящее страдание. Зачем же вам мучить самих себя?

Порадовавшись за свою подругу, эта девушка думала: «Пусть она будет такой же счастливой все время». Когда у нее возникло такое чувство, ее лицо осветилось. Такое хорошее спонтанное поведение является следствием правильного воззрения. Если она что-то кому-то говорила, то каждое произнесенное слово было как цветок. Таким образом, она каждое мгновение создавала позитивную карму, делала счастливыми окружающих и создавала причины для своего счастья. Она оживила эту вечеринку, изменила ее атмосферу к лучшему. Музыка стала более приятной, и пища стала вкуснее. Поскольку она мудрая девушка, она долго не задержалась на этой вечеринке, зная, что до двенадцати – время людей, а после двенадцати – время духов. Поэтому еще до двенадцати она вернулась домой и спокойно заснула. Сами посмотрите: все проблемы, которые возникают у людей, чаще возникают после двенадцати ночи, люди напиваются, дерутся и так далее.

В буддизме говорится, что нет ничего плохого в том, чтобы ходить на вечеринки и там развлекаться, но важно ходить на вечеринки с правильными взглядами. Если вы пойдете на вечеринку с правильным воззрением, то сами будете счастливы там, и другие там будут счастливы. Ваши спонтанные, естественные реакции в поведении тела, речи и ума сильно зависят от вашего воззрения. Поэтому очень важно, чтобы воззрение было правильным. Если у вас будет правильное воззрение, ваше поведение будет позитивным.

Но недостаточно иметь правильное воззрение, ваш ум должен привыкнуть к нему, иначе вы все время будете о нем забывать. Некоторые люди знают все эти воззрения, но ведут себя почему-то неправильно. Почему? Потому что им не очень привычно это воззрение, они больше привыкли к негативному воззрению, и поэтому спонтанным у них остается лишь негативное поведение. Некоторые люди хорошо знают буддийскую философию, но ведут себя почему-то так же, как все остальные. Когда этот человек читает какую-то лекцию, он превосходный профессор, но в трудных ситуациях он ведет себя точно так же, как любой другой обычный человек, – кипит от гнева. Почему такое происходит? Он знает воззрение.

Потому что отсутствует третий фактор – медитация. У него правильное воззрение есть, но медитации нет, поэтому его правильное воззрение очень слабо. Его правильное воззрение возникает в уме только тогда, когда условия ему благоприятствуют, а в трудной ситуации правильное воззрение оттуда сбегает, и над его умом начинает властвовать ложное воззрение. У некоторых моих учеников и в Москве и в Уфе есть некоторый уровень правильного воззрения, но в трудных ситуациях оно их покидает, и они ведут себя так же, как обычные люди. Когда они приходят в центр и общаются между собой, тогда они ведут себя хорошо.

Итак, все эти ошибки являются следствием отсутствия медитации. Только узнать о воззрении недостаточно, вы должны также и медитировать на нем. А медитация означает привыкание. Привыкание ума к позитивному образу мышления называется медитацией. Когда ваш ум привыкнет к позитивному образу мышления, тогда позитивные мысли будут возникать в нем спонтанно. А если в уме будут спонтанно возникать позитивные мысли, то у негативных мыслей не будет шанса возникнуть.

В буддизме считается, что если в уме порождается позитивное состояние, то одновременно с ним негативное состояние существовать не может. Если позитивное состояние будет пресечено, пройдет, тогда у негативного будет возможность возникнуть взамен. Но если у вас будет все время правильное воззрение, позитивный образ мышления, то у негативного состояния, у негативных эмоций будет крайне мало шансов появиться в уме, и они станут все менее и менее активными. А иначе вы можете подумать: «У меня столько негативных мыслей, столько негативных эмоций. Как я могу их все пресечь?» Если вы знаете эту теорию, то вы знаете, что, когда в вашем уме порождается позитивное состояние ума, надо просто его поддерживать и продолжать их порождать в себе. Тогда они просто не

оставят места для негативных состояний ума, просто не смогут возникнуть одновременно с позитивными. Для этого очень важна медитация.

Когда вы занимаетесь медитацией, в это время вы не позволяете уму войти в негативное состояние. Различают два вида медитации – однонаправленная концентрация и аналитическая медитация. Однонаправленная концентрация даст вашему уму стабильность и ясность. Она укротит дикого слона вашего ума и не позволит ему слишком много блуждать там и сям. А аналитическая медитация реализует потенциал вашего сознания и полностью устранил из него негативные состояния ума. Когда вы подчините свой ум средствам медитации, тогда это будет безупречным подчинением. А если вы изменитесь к лучшему благодаря тому, что на вас подействовало какое-то воззрение, то это ненадолго, потом вы опять станете такими, как прежде, изменитесь к худшему.

Сегодня вы все получили учение, получили какое-то воззрение. Поэтому в течение целой недели ваше поведение будет спонтанно позитивным. Даже если кто-то будет говорить вам что-то плохое, вы улыбнетесь и не будете принимать это всерьез. Всю эту неделю у вас будет терпение. Но через неделю вы станете такими же, какими были раньше. Но не думайте, что вы стали хуже. Просто вы должны понять: так происходит потому, что вы не медитируете как следует, не создаете причин для изменений. Если вы не создаете причины, как вы можете ожидать, что будете оставаться хорошими все время?

Поэтому все учения Будды можно, в принципе, разделить на три категории: учение для воззрения, учение для поведения и учение для медитации. И поэтому учения Будды разделены на так называемые три корзины (трипитака) – учение о нравственности, о поведении называется Виная. Виная содержит подробное учение о том, каким должно быть поведение вашего тела, речи и ума, что такое нравственность, как соблюдать ее, каковы преимущества соблюдения нравственных норм, каков ущерб от их нарушения. Итак, все эти подробные учения о поведении называются корзиной Винаи.

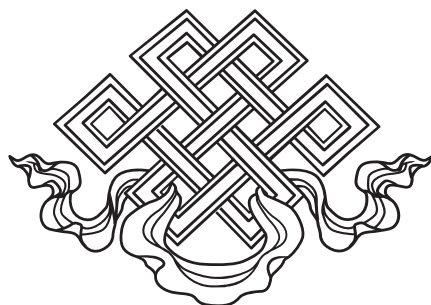
Вторая корзина учений называется Абхидхарма. Абхидхарма – это учение, специально обращенное на воззрение. В нем приводится подробный анализ феноменов. То есть вся буддийская наука и все, что с ней связано, включено в тексты по Абхидхарме, то есть в тексты о воззрении.

Тексты сутр, в которых речь идет о медитации, включены в третью корзину. Там идет речь о разнообразных видах медитаций, как развить ту или иную концентрацию. Итак, все учения Будды объединены в эти три корзины.

Для чего нужна медитация на воззрение? Для правильного поведения. Зачем нам нужно правильное поведение? Потому что правильное поведение принесет счастье и вам, и всем остальным. Правильным поведением вы создадите причины для собственного счастья и для счастья других. Правильное поведение сделает вас счастливыми в настоящем и создаст причины для вашего счастья в будущем. Благодаря этому жизнь за жизнью у вас будут более и более благоприятные перерождения.

Если у вас нет медитации и правильного воззрения, то вы будете находиться под властью ложного поведения. Это неправильное поведение уничтожит ваше спокойствие в настоящем и спокойствие других людей. Одновременно оно создаст причины для больших страданий, которые вы испытаете в будущем. Поэтому, если вы хотите освободиться от страданий, для вас очень важно изменить свое поведение. Один буддийский мастер сказал: «Ваши страдания созданы ни кем иным и ни чем иным, как вашим собственным поведением, поэтому будьте осторожны со своим поведением».

СЕМИНАР  
ПО ШАМАТХЕ. ГУРУ-ЙОГА



ОСЕНЬ 1999 ГОДА

## Занятие первое

25.11.1999 г.

Наш семинар будет посвящен буддийским практикам. Практика означает тренировка. Что мы тренируем в данном случае? Мы тренируем свой ум. Самой мощной техникой тренировки ума является медитация. В Тибете и в Индии великие мастера прошлого благодаря тренировке ума, благодаря медитации полностью подчинили себе свой ум и достигли высочайших реализаций. Все реализации являются следствием тренировки или укрощения дикого слона нашего ума.

Если мы не укротим дикого слона своего ума, то все наши страдания продолжатся. Наши страдания будут продолжаться непрерывно. Что бы вы ни делали, вы все время будете страдать. Кем бы вы ни стали, вы будете страдать. Если ваш ум будет находиться под властью омрачений, то, даже если вы станете президентом России или президентом Америки, у вас останутся те же самые проблемы. У вас будет очень много ментальных проблем, а также будут и физические проблемы. Вы будете страдать от сердечных болезней. В основном, люди, занимающие высокое положение в обществе, страдают именно от сердечных болезней. Сердечные заболевания являются следствием стрессов и большого количества проблем. Поэтому, даже если вы станете самым богатым человеком в мире, но ваш ум не будет вам подчинен, то у вас будут те же самые проблемы, и вы все равно будете страдать. Если бедные люди страдают от нищеты, то богатые люди страдают от богатства.

Если вы проанализируете это, то поймете, что, кем бы вы ни стали, чего бы вы в жизни ни достигли, если вы не укротите свой ум, не подчините его себе, то вы не избавитесь от проблем. Для того чтобы полностью освободиться от страданий, я хочу тренировать, укрощать свой ум, и именно с этой целью я хочу медитировать. Вас не должна интересовать медитация ради того, чтобы с ее помощью, допустим, научиться летать или стать экстрасенсом. Не в этом цель медитации. Это детский подход к медитации.

Моя традиция, практикуемая в Тибете, это традиция Махаяны. В соответствии с этой традицией недостаточно желать освобождения только от собственных страданий. Мы, последователи Махаяны, делаем практику для того, чтобы реализовать весь свой потенциал с целью принесения блага всем живым существам. Ради того, чтобы в дальнейшем жизнь за жизнью помогать всем живым существам, я занимаюсь медитацией. С помощью медитации у меня в уме уменьшаются плохие качества, а все хорошие качества укрепляются. Именно через медитацию я практически смогу помогать людям. Сейчас я не могу им помогать. Я не знаю точно, что – правда, а что – неправда. Но через опыт, когда я получу реализацию, тогда я точно смогу помогать многим живым существам. Ради этой цели я хочу медитировать. Это мотивация Махаяны.

Практики Хинаяны и Махаяны различаются мотивацией. Медитация Хинаяны – ради себя: «Я полностью очищусь от омрачений и достигну Нирваны. Как это хорошо». Для практика Махаяны недостаточно, если один человек достиг Нирваны. Что такое один человек? Как много живых существ страдает. Все они были нашими матерями [в прошлых перерождениях]. Во многих прошлых жизнях все они были мамами, очень добрыми к нам. Сейчас я получил человеческую жизнь, встретил Дхарму, знаю, как надо медитировать. Если я посредством медитации только для себя получу Нирвану, а другие ничего не получают, то это немудро. Я не должен только для себя достигать реализации. Поэтому во время медитации надо формировать мотивацию, что в будущем из жизни в жизнь я буду помогать другим живым существам. Если с такой мотивацией вы хотите медитировать, тогда ваша медитация становится медитацией Махаяны. Это очень важно.

Мотивация это как направление, в котором вы заставляете скакать своего коня. Если у вас мотивация неверная, то ваша лошадь скачет в неверном направлении. И тогда, сколько бы вы ни медитировали, вы больше и больше удаляетесь от своей истинной цели. Если у вас эгоцентричная мотивация, если вы медитируете только для того, чтобы достичь каких-то целей в этой жизни, тогда медитация вообще бесполезна для вас. Вы не достигнете тех результатов, которые упомянуты в текстах. Если вы будете медитировать с мотивацией Хинаяны, то достигнете результата лишь наполовину. Вы не достигнете



полных реализаций, которых можно достичь с помощью этой медитации. Это означает, что вы достигнете только Нирваны и не сможете достичь состояния Будды, а медитация в итоге приводит к состоянию Будды. Итак, вы все должны сейчас породить в себе такую мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Тогда ваше счастье придет к вам само. Мудрый человек не слишком-то думает о себе. Он думает о других и говорит ради блага других, а его счастье приходит к нему само.

Я не знаю, получите ли вы результат, если будете так вести себя в бизнесе, но я знаю на 100%, что в духовном плане такой подход приносит именно такие результаты. Если вы в бизнесе будете все время говорить: «Это вам, вам. Я вам все готов отдать», то, наверное, никаких денег бизнес вам не принесет, по крайней мере, в ближайшем будущем, но в долгосрочной перспективе, я уверен, что какая-то отдача у вас от этого все-таки будет, и от этого вам будет благо. В долгосрочной перспективе благодаря карме, благодаря тому, что вы почитали и уважали других и заботились о них, у вас тоже будет успех в жизни. Если вы, занимаясь бизнесом, будете придерживаться принципа уважения других и заботы о других, то в долгосрочной перспективе это принесет вам только благо, но в ближайшей перспективе, конечно, может принести вам проблемы. Когда я разговаривал с экономистами высокого уровня, то они сказали, что самый лучший бизнес должен быть основан на принципах взаимного уважения и взаимной заботы. Благодаря этому бизнес будет более стабильным. А если ваш бизнес эгоцентричен, если вы с большим эгоцентризмом занимаетесь бизнесом, то, может быть, вы и получите сначала некоторое временное преимущество, но в конечном итоге вы проиграете. Что касается буддийской практики, то если вы будете заботиться о счастье других, на 100% вам от этого будет благо.

В первую очередь вы должны знать две основополагающие теории. Первая из них гласит: *если вы вредите другим, то косвенным образом вредите себе*. Вы можете обсудить это с друзьями и попытаться понять, почему это так: если вы вредите другим, то косвенно вредите себе. У вас в Уфе есть Центр «Тушита», и вы можете вместе собираться и обсуждать эти вопросы. Я очень доволен членами Дхарма-центра «Тушита». У них очень острый ум. И поскольку они люди с хорошими мыслительными способностями, вы можете в процессе дискуссий все вместе искать ответы на вопросы.

Вначале очень важно дискутировать, обсуждать различные темы и анализировать. Тогда постепенно ваш ум станет стабильным. В противном случае, если вы сразу все примете и скажете: «Да, да, да. Я буду этим заниматься», сразу же захотите медитировать, то на полдороги вы остановитесь и подумаете: «Зачем я всем этим занимаюсь?», и все это бросите. Вы запутаетесь, растеряетесь и не захотите ничего продолжать. В результате у вас нет ни вашего бизнеса, ни духовной практики. Это плохо. Если нет духовной практики, у вас должен быть бизнес, потому что вам надо жить. Очень важно соблюдать баланс. Не надо говорить, что заниматься бизнесом – это плохо, надо заниматься только медитацией. Это очень опасно. Иногда в некоторых сектах (в России сейчас очень много разных религиозных сект) говорят, что все домашние дела – это ерунда, это мирское дело, бизнес – это мирское дело, надо заниматься только медитацией, потому что это духовное дело. Не надо так думать. Это плохой совет.

Вам надо соблюдать баланс. Учитель, который учит вас, – это врач. Врач не дает сразу очень сильное лекарство. *Он дает лекарство, которое подходит именно этому человеку*. Вам тоже нельзя сразу заниматься только духовной практикой, как тибетские йоги, такие, как Миларепа и другие великие мастера, которые занимались только медитацией в горах и не занимались мирскими делами. Так сейчас нельзя. Это непрактично. Если вы будете заниматься медитацией в горах, вы через 1-2 дня умрете, потому что там очень холодно. Вам надо действовать согласно своей ситуации. Хороший шахматист не будет говорить, что если Каспаров сделал такой-то ход и выиграл, то я тоже сделаю такой ход и выиграю. Так думает только дурак. Каспаров сделал такой ход, потому что была такая ситуация. Именно в такой ситуации, через такой ход, именно этой пешкой он выиграл. У вас совсем другая ситуация. Вам не надо думать, что раз через такой ход Каспаров выиграл, то я тоже,

как и он, сделаю этот ход. Тогда вы проиграте. Иногда люди говорят: «О, смотрите, какая хорошая жизнь в Америке. Там это так-то, а это вот так-то. Там процветает бизнес. В России тоже так надо». Это неправильно. В Америке своя ситуация, в России ситуация совсем другая. Даже в Москве по сравнению с Уфой совсем другая ситуация. Если вы говорите, что Москва – это центр, там вот так, у нас тоже надо так, то это неправильно. *Вы должны знать свою ситуацию.* Тогда вы будете делать свой ход согласно своей ситуации. Это будет соблюдение баланса. Тогда на вас не будет оказываться давление. Вы будете спокойно дышать, в вашей жизни будет присутствовать немного медитации, и бизнесом вы тоже будете заниматься.

Когда вы разговариваете со своими друзьями, с родственниками, с мамой и папой, не говорите: «Я буддист», не надевайте на шею большие чётки, как-то особенно не садитесь. Не надо так делать. Мама с папой будут испуганы. Они подумают: «Что стало с моим ребенком? Раньше он был такой скромный, а сейчас он сидит странно, глаза выпучил». Мама с папой хотят, чтобы вы были счастливы. Если вы делаете такие странные для них вещи – это неправильно. Вы вредите другим людям: через ваше поведение вы пугаете маму и папу. Вы должны быть очень мудрым человеком. Внутри себя можете думать все, что хотите, – это ваше право, но во время разговоров с мамой и папой надо разговаривать, как они. Если ваш отец любит футбол, любит «Спартак», надо говорить с ним о футболе, тогда он будет доволен. Он будет думать: какая у него хорошая дочь или сын. Если ваш отец любит бизнес, тогда надо говорить с ним о бизнесе, и ваш отец будет счастлив, что может говорить об этом со своим ребенком. А вот когда вы будете у себя дома или у себя в комнате, тогда можете спокойно заниматься своей медитацией. Это ваше личное дело. Всем говорить об этом совсем необязательно, потому что не все это понимают.

Теперь о медитации. Что такое медитация? Само слово медитация означает привыкание, или ознакомление. В данном случае *привыкание нашего ума к позитивному образу мышления называется медитацией.* Зачем нам это нужно? Потому что наш ум очень хорошо приучен к негативному образу мышления. Негативные состояния возникают в нашем уме спонтанно, потому что наш ум привык к негативному мышлению.

*Есть два различных способа привыкания к позитивному образу мышления:*

- *однонаправленное сосредоточение;*
- *аналитическая медитация.*

Когда вы занимаетесь однонаправленным сосредоточением, то вы сосредоточиваетесь на каком-то одном объекте и удерживаете концентрацию только на нем. Благодаря этой практике вы развиваете в себе сосредоточение, концентрацию. В настоящий момент вы неспособны удерживать концентрацию на одном объекте долгое время. Ваш ум подобен абсолютно дикому, обезумевшему слону и все время мечется туда-сюда, не способен какое-то время стоять в одном месте. Ум очень много мечется в разные стороны и потом устает. Из-за этого вы сами несчастны и делаете несчастными других. Поэтому очень важно укротить свой ум, подчинить его себе.

Теперь аналитическая медитация. *Аналитическая медитация – это анализ позитивного образа мышления.* Благодаря этому анализу ваш ум становится ближе к позитивному образу мышления, привыкает к нему. *Чем больше вы анализируете позитивный образ мышления, тем больше у вас порождается позитивных состояний ума. Благодаря этим позитивным состояниям ваш ум пребывает в покое и умиротворении.*

Вы тоже умеете делать аналитическую медитацию и делаете ее, но только негативную аналитическую медитацию. Для того чтобы заниматься негативной аналитической медитацией, вам необязательно сидеть в позе лотоса, в позе медитации. Вы можете заниматься очень мощной негативной аналитической медитацией даже в тот момент, когда смотрите телевизор. Например, вы смотрите телевизор, и к вам приходит друг. Он говорит вам: «Такой-то человек, которого ты считал своим другом, на самом деле говорит про тебя то-то и то-то. И вот в прошлый раз этот человек то же самое про тебя сказал». И в этот момент у вас начинается аналитическая медитация. Телевизор включен, вы смотрите в экран, но ничего не видите. То, что происходит на экране, и звук вам не мешают. Вы

думаете: «Так. Значит, тогда-то этот человек сказал про меня то-то, а теперь он говорит вот это. Очевидно, в будущем он сделает то-то или то-то. Оказывается, этот человек – мой самый худший враг». По мере этого анализа в вашем уме все больше и больше разгорается гнев, и у вас меняется выражение лица. В итоге вы говорите: «Я убью этого человека». Таков результат негативной аналитической медитации. В этот момент, когда вы ею занимаетесь, вы разрушаете спокойствие своего ума и делаете также несчастными всех остальных. Вы даже можете телевизор разбить от гнева. Тогда ваши кошки и собаки разбегаются от вас в ужасе. Вы орете: «Что здесь все время делает эта кошка?! Постоянно под ногами путается?!», и пинаете кошку ногой.

Такой негативной аналитической медитацией большую часть своей жизни заняты люди не только в России, но и в Америке, и в Европе, и во всех странах мира. Люди очень часто выполняют такую негативную аналитическую медитацию. Все вы занимаетесь негативной аналитической медитацией на гнев, на зависть, на ревность, на привязанность, на депрессию. И получаете соответствующий результат.

У меня депрессии не бывает. Я живу в России так же, как вы, но депрессии у меня нет, потому что у меня нет времени на аналитическую медитацию на депрессию. У меня достаточно много позитивных медитаций, поэтому у меня нет депрессии и нет гнева. Когда мне говорят: «О, твой друг говорит о тебе плохо, так-то и так-то», я сразу начинаю позитивную аналитическую медитацию: «Почему он так говорит?» В результате позитивной аналитической медитации я понимаю, что мой друг несчастлив. Когда он несчастлив, он плохо говорит о других людях, а когда он счастлив, он плохо не говорит. Мой друг несчастлив, его ум в гневе – это его гнев так говорит. Иногда в результате гнева люди сами себя убивают. Гнев – это опасно. Через гнев люди сами себе вредят. Мой друг сейчас наполовину сумасшедший. Как я могу ему помочь? Через такую медитацию у меня вообще не возникает гнева. Потом я размышляю о том, как я могу ему помочь. Наверное, он меня не понимает. Потом я думаю, что гнев возникает в уме из-за омрачений. В результате таких мыслей вместо гнева возникнет сильное чувство сострадания, и ум остается спокойным. Даже если мне будут говорить: «Ты, геше Тинлей, плохой человек, ты ворует у людей, ты – такой-то и такой-то» – пусть говорят. Если это правда, это правильно. Если это неправда, то я от этого плохим не становлюсь. Он накапливает плохую карму. Для меня нет ничего плохого от этого разговора. Потом ему станет стыдно, когда я спокойно и скромно разговариваю с ним. Когда человеку стыдно, его гнев уходит. Настоящий враг – это гнев человека, а не сам человек. Мастера религии говорят, что если вы хотите убрать настоящего врага, то это не человек, а его гнев, его негативное состояние ума. Если вы будете любить его и с таким состоянием ума будете разговаривать с ним, вы убьете его гнев, убьете его негативное состояние ума. Этот человек станет вашим близким другом. Через разумный личный разговор вы поможете этому человеку. Итак, все это приносит вам практическую пользу, и вы должны сами проверить на своем собственном опыте.

В настоящее время вы неспособны заниматься позитивной аналитической медитацией. Почему? Потому что пока у вас не хватает для нее материала. Что касается негативной аналитической медитации, то материалов для нее у вас предостаточно: «В такое-то время, такого-то числа ты мне то-то сказал. В такое-то время, такого-то числа у тебя такое-то было лицо, ты мне так и так говорил». Все это помним, не забываем. Хорошие качества, что он вам помогал – все забываем. Когда нам говорят: «В такое-то время, такого-то числа я тебе помогал», мы говорим: «Когда? Я не помню. Наверное, ты обманываешь». Это потому, что у нас негативный ум. Все блага, все хорошее он забывает. Даже если нам напоминают, что в такое-то время помогали, мы не помним. А когда нам вредили, ум все помнит. Например: мы помним, что в такое-то время мой папа или моя мама меня вот так и так наказали. А то, что, когда мы были маленькими детьми, наши мама и папа нас кормили, растили и заботились о нас, мы все это забыли. Мы думаем: «Вообще, какая мне польза от мамы? Я не помню, как это она мне помогала?» Это негативное состояние ума. *Мудрый человек забывает все плохое, а все хорошие качества, все благие вещи не забывает.* Это надо помнить. Когда это помнишь, то это как медитация. Все негативные события вы помните и не

забываете. Почему? Потому что внутри вас идет негативная аналитическая медитация. Вы это не забываете из-за аналитической медитации. *Хорошие вещи вы быстро забываете, потому что вы на них не медитируете. Вы принимаете это как должное.* Тот факт, что вы очень легко забываете о доброте других людей и очень хорошо помните о том вреде, который они вам причинили, и является одной из основных причин, почему негативное состояние ума порождается у вас спонтанно, непроизвольно, а позитивные состояния ума – с таким трудом. Проанализируйте это и поймете. Это касается не только тибетцев, не только буддистов. Попросите проанализировать это любого человека, и он, проведя исследование, поймет, что это правда.

Сегодня я в первую очередь объясню вам, как заниматься медитацией шаматха, или однонаправленным сосредоточением. Я дам вам неполные наставления на эту тему, но дам их на достаточном уровне для того, чтобы вы могли заниматься этой медитацией и достигли результатов. В следующий раз, когда я сюда приеду, я продолжу учение об этом, но уже на более глубоком уровне. Я думаю, что вначале мы должны сегодня позаниматься шаматхой. Для вас это будет очень важно.

Потом мы перейдем к аналитической медитации на Ламрим. Аналитическая медитация на Ламрим – это невероятная система. Это полная, целостная система укрощения ума. Мой Учитель говорил мне, что *существует очень много методов укрощения ума, но наиболее безупречным из них является метод укрощения ума с помощью медитации на Ламрим.* Это невероятная система, которая состоит из аналитических медитаций на разные темы, которые все между собой взаимосвязаны. Если вы медитируете на Ламрим, то эта медитация не дает шансов негативным состояниям породиться в вашем уме. Вы с помощью очень хорошей стратегии постепенно и методично, полностью и бесповоротно устраняете из своего ума все негативные состояния, все негативные эмоции. С другой стороны, если вы будете использовать лишь одну или две какие-то отдельные техники, то, может быть, они и помогут вам на неделю или на две, а потом вы станете такими же, как раньше.

Сначала я расскажу вам о преимуществах медитации шаматха, то есть однонаправленного сосредоточения. Благодаря однонаправленному сосредоточению ваш ум станет ясным, очень пронизательным, очень спокойным и безмятежным. Вы сможете оставаться в сосредоточении на одном объекте в течение 4-х или 5-и часов без малейшего отвлечения, концентрируясь только на нем. Совершенно без малейшего усилия, без труда, в состоянии безмятежности ума. То умиротворение и безмятежность, которые вы достигаете посредством развития шаматхи, совершенно несравнимы с другими видами счастья. Если их сравнивать, то это все равно, что сравнивать маленькую лужу с огромным океаном. Таковы все другие виды счастья по сравнению с шаматхой. А также посредством шаматхи вы можете развить в себе ясновидение. И всех остальных духовных реализаций вам будет достичь гораздо проще с помощью шаматхи. Итак, шаматха является очень мощным инструментом для достижения реализации в медитации Ламрим и для достижения реализации в тантрической практике. Поэтому все великие мастера прошлого в первую очередь делали упор на развитии шаматхи. Они занимались этим одновременно с медитацией на Ламрим, то есть сочетали развитие шаматхи с аналитической медитацией на Ламрим. Но когда вы занимаетесь шаматхой, вы должны заниматься только шаматхой и больше ничем. Но, допустим, во время следующей сессии вы можете заняться медитацией Ламрим. Когда я говорю: «Сочетать эти две практики», я не имею в виду, что их надо смешивать.

Какой бы практикой вы ни занимались, очень важно сохранять каждую практику в чистоте. *Практики смешивать между собой очень вредно. Не только практики разных традиций, но даже и в самом буддизме нельзя смешивать между собой разные практики.* Если во время медитации шаматха вы займетесь вдруг тантрой, почитаете мантры или перейдете к аналитической медитации, то это будет отвлекать вас, мешать вашей практике шаматхи. Если вы занимаетесь шаматхой, занимайтесь только шаматхой; если вы занимаетесь аналитической медитацией, занимайтесь только аналитической медитацией. Эти практики должны выполняться отдельно друг от друга. Существуют огромные преимущества



от развития шаматхи. Я не хочу слишком подробно рассказывать вам обо всех этих преимуществах, иначе вы «улетите». В России люди очень склонны к таким «полетам», но мне не нравится, когда люди слишком много «летают». Я хочу, чтобы вы все сидели на земле. Мои ученики похожи на птиц. Каждый раз, когда я приезжаю, я очень долго сыплю на землю зерно, для того чтобы собрать их на земле, чтобы они клевали это зерно, сидя на земле. Но когда я уезжаю, стоит кому-нибудь придти и хлопнуть в ладоши, как тут же все опять улетает в воздух. А когда я приезжаю снова, я смотрю в небо и вижу: они все в небе летают. Что случилось? Почему они там парят высоко в небе? Они мне оттуда говорят: «Эта медитация очень умиротворяет. Она очень успокаивает». Я им говорю: «Нет, это не медитация. Спускайтесь».

Сейчас в Россию приезжает очень много всяких учителей: нью-эйджевских и всяких других. Если бы их учение действительно приносило пользу людям, то я бы первый за них порадовался. Однако многие из этих людей приезжают сюда для того, чтобы давать вам то учение, которое вас интересует. *Они рассказывают вам то, что вам интересно услышать.* Кроме того, стремятся привлечь как можно больше учеников к себе. Это очень опасно. Так что не «летайте». Очень важно быть практичным человеком и твердо стоять на земле. Не надо сразу же бросать все свои повседневные дела, работу и другие вещи, которыми вы занимаетесь, которые составляют вашу жизнь. Не отказывайтесь от всего этого, говоря, что это сансара и все это плохо. Вы должны жить в этом мире там, где вы живете. У вас есть тело, и ваши дети должны во что-то одеваться.

Но не надо, подобно другим людям, полностью погружаться в эти повседневные мирские дела. Это тоже ошибка. Только деньги, дом, одежда, дети – это тоже неправильно. Это другая крайность. Если кто-то говорит вам, что все это не надо, – тоже крайность. Мы практикуем срединный путь. В России говорят «золотая середина» – это правильно. Вначале придерживайтесь срединного пути, то есть 50 % своего времени и своих сил посвящайте этой жизни и 50 % – будущей жизни; 50% посвящайте материальному развитию, а 50 % – духовному развитию.

Если это возможно, поставьте у себя дома алтарь. Это очень важно. Если это невозможно – не страшно. Потому что главное место, где должен быть ваш алтарь, – это ваше сердце. Если ваши родители являются последователями какой-то другой религии, и они против ваших занятий, то не создавайте проблем, ругаясь с ними. Пусть алтарь просто находится в вашем сердце, и все. Там никто вам не может помешать его держать.

Для того чтобы заниматься медитацией, вы должны знать, в какой позе занимаются медитацией. Ваша подушка для медитации должна быть приподнята сзади на 5-7 см., чтобы вам было удобно медитировать. Сидеть вы должны, если возможно, в позе лотоса, если это невозможно – в позе полулотоса. Я думаю, что все вы можете сидеть в позе полулотоса. Сядьте все так. Некоторые пожилые люди, у которых болят ноги, могут сидеть в позе Майтрейи, то есть просто сидеть на стуле, но *с прямой спиной*. Но мне кажется, что все вы можете сидеть в позе полулотоса. Я вижу, что вам это нетрудно. Или вы можете сесть как бы на коленях (на пятках, Ваджрасана). Если у вас будет мягкая подушка, то вы можете и так сидеть.

Теперь вы должны положить правую ладонь на левую и соединить большие пальцы. Это особый жест (мудра), которым сопровождается буддийская медитация. Буддийская медитация даже своей позой и даже жестами очень отличается от других видов медитаций: индуистской и прочей. Большой палец на правой руке символизирует метод, большой палец на левой руке символизирует мудрость. Когда вы соединяете большие пальцы рук, тем самым у вас получается единство мудрости и метода.

*Позвоночник у вас должен быть прямым*, потому что в вашем теле находится особая система тонких каналов и чакр. Если у вас согнута спина, то вы не можете правильно медитировать. Если позвоночник у вас прямой, то ветры [по-тибетски «лунг» – прана, энергия] циркулируют по вашим каналам правильно, и ваша медитация, соответственно, тоже будет правильной. *Плечи также следует выпрямить*. Они не должны быть скошенными в одну или другую сторону. *Голову следует немного наклонить вперед*. Если она слишком наклонена



вперед, вы уснете, а если слишком наклонена назад, то у вас начнется блуждание ума. От позы тела, как вы видите, зависят многие психологические моменты.

*Глаза должны быть полужакрыты.* Многие люди во время медитации полностью закрывают глаза, но это неправильно. А индуистские мастера медитируют с широко открытыми глазами, это тоже неверно. Буддийская поза медитации – это медитация с полужакрытыми глазами. Когда вы видите такого человека, то вам тоже передается его спокойствие и умиротворение. *Рот должен быть немного приоткрыт.* Не надо его полностью закрывать, но не надо и слишком широко открывать. Если он слишком широко открыт, то комар в него залетит. Если вы его полностью закроете, то там появится неприятный вкус. *Язык должен соприкоснуться с верхним небом.* Чтобы в будущем, когда вы будете заниматься медитацией очень длительное время, у вас изо рта не капала слюна. Такова поза медитации.

До того, как вы приступите к медитации шаматха, вы должны позаниматься дыхательной медитацией. В повседневной жизни вам следует немного заниматься медитацией шаматха. Я объясню вам технику.

- Сначала вы читаете ежедневную молитву, которую мы читаем перед лекциями. Вы садитесь в позу медитации и произносите молитву. *Читая молитву, старайтесь понять смысл этой молитвы.*

- Затем вы читаете мантру Будды Шакьямуни и представляете, что из Будды Шакьямуни, который находится напротив вас в пространстве, исходят белый свет и нектар. Свет и нектар наполняют все ваше тело, полностью очищают и благословляют вас на достижение реализации шаматхи и других медитаций. Это очень полезная практика.

- Затем, если это возможно, почитайте другие мантры. (У вас в распечатке практик перечислены основные мантры). Когда вы читаете эти мантры, вы представляете, что из Будды исходят свет и нектар, и делаете ту же самую очистительную визуализацию. Свет и нектар наполняют ваше тело, очищают все ваше тело от негативной кармы и благословляют вас. Кроме того, очищают вас от болезней, недугов, от всего. Если это возможно, то, когда вы будете читать мантру Тары или Манджушри, то не визуализируйте их отдельно от Будды Шакьямуни. То есть представляйте, что Будда Шакьямуни превратился в Тару или в Манджушри. Читая мантру Тары или Манджушри, вы делаете визуализацию уже через образ Тары или Манджушри. Если вы сможете это сделать, то будет очень хорошо. (Вы можете спросить у кого-нибудь из центра «Тушита», кто такие Тара и Манджушри. Они все вам объяснят).

Итак, вы читаете молитву, потом читаете мантры с визуализацией, затем приступаете к дыхательной медитации.

Дыхательная медитация поможет вам стабилизировать свою концентрацию, после нее вам будет гораздо проще медитировать. Ваше тело не должно быть напряжено, оно должно быть совершенно спокойно и расслаблено. Сидя в той позе, которая была описана выше, вы делаете медленный вдох, а потом медленный выдох. Сделав вдох и выдох, вы про себя считаете: «один». Когда делаете вдох, то представляйте, что вы вдыхаете белый свет, который несет в себе благословения всех будд и бодхисаттв. Вдохнув его, вы представляете, что ваше тело наполняется очищающим и благословляющим белым светом. Когда делаете выдох, то представляйте, что вы выдыхаете черный дым. В виде черного дыма вы выдыхаете все свои омрачения, загрязнения и болезни. Так вы делаете медленный вдох-выдох и медленно считаете: «один», потом опять медленный вдох-выдох и считаете: «два». Так вы продолжаете до 21 раза. Эту практику надо делать каждый день, 21 вдох и выдох без отвлечения. *Концентрируйтесь только на своем дыхании и на визуализации.*

Вы каждый день смотрите телевизор. Вместо того чтобы посмотреть телевизор, сделайте эту медитацию. *Вы должны заниматься ежедневной практикой у себя дома.* Вы должны как-то постараться дисциплинировать себя в этом отношении. Иногда люди в течение двух-трех дней делают медитацию очень интенсивно, а потом вообще перестают заниматься. Это большая ошибка. Когда они возбуждены, когда они в состоянии восторженности по поводу медитации, то занимаются очень интенсивно. Но потом, как только они видят, что медитация не приносит таких быстрых результатов, как им хотелось, они

разочаровываются в ней и бросают. Это все равно, что вы в течение трех дней принимаете слишком много лекарств, а потом вообще перестаете их принимать. Есть слишком много лекарств – вредно. Такая же ситуация с медитацией. *До тех пор, пока вы не окрепнете, не надо слишком интенсивно заниматься медитацией, но вы должны заниматься регулярно – каждый день понемножку.*

Очень важно иметь Духовного Наставника, который скажет, сколько вам следует медитировать. Как врач, который предписывает лекарство и говорит, сколько вам надо его принимать. Врач знает вашу ситуацию лучше, чем вы сами. Поэтому в духовной практике очень важно в первую очередь найти подлинного мастера, подлинного Наставника, который будет вам помогать. Иногда он будет вас ругать, а иногда хвалить. Вам нужен такой Наставник, который может вас поругать, иногда даже побить. Я шучу. В наши дни наставники уже не бьют своих учеников, потому что ученики стали слишком слабыми – их нельзя бить. Если Учитель вас бьет, то это для вас очень хорошие новости. Это означает, что вы очень хороший ученик, очень сильный. В будущем, когда вы станете очень сильными, может быть, я тоже начну вас бить. Палкой. Шучу.

То, что я вам сейчас говорю, предназначено для вашей ежедневной медитации. Вы должны каждый день хотя бы какое-то время медитировать, и тогда постепенно вы наберетесь опыта. Когда вы визуализируете перед собой Будду, представляя, что из него исходят свет и нектар и очищают вас, то это тоже медитация. Это подготовительная, очистительная медитация, которая поможет вам развить концентрацию. Вначале такая медитация очень полезна для вас. Вы представляете, как из Будды нисходят белый свет и нектар, наполняют и очищают ваше тело, потом опять нисходят свет и нектар, опять наполняют и очищают. Это очень полезно. Причем ваш ум удерживает свою концентрацию только на одном канале: Будда-свет-вы, и опять Будда-свет-вы. *Это сосредоточение пресечет блуждание вашего ума в разные стороны.*

Итак, после того, как вы почитали мантры, вы немножко занимаетесь дыхательной медитацией так, как я вам объяснял: делаете медленный вдох, медленный выдох и считаете: «один», потом опять медленный вдох, медленный выдох – «два», и так далее. Если вы можете, не отвлекаясь ни на что, сделать 21 вдох и выдох, значит, вы достигли некоторой стабильности. Про шаматху я вам расскажу на второй сессии, а пока мы с вами позанимаемся дыхательной медитацией. Сядьте в позу медитации. У нас семинар и занятие по медитации одновременно. Расслабьте свое тело. Когда вы делаете вдох, то на вдохе в ваше тело через нос входит благословение всех будд в форме белого света, а на выдохе вы выдыхаете все свои омрачения и загрязнения, все свои болезни в форме черного дыма. Просто вдыхайте и выдыхайте. Теперь начали.

Вы делаете вдох медленно, но не слишком медленно. Если вам трудно представлять белый свет на вдохе и черный дым на выдохе, то не надо ничего представлять – просто почувствуйте, что вы вдыхаете целебный, очищающий белый свет, а выдыхаете свои болезни. Даже не надо думать: «Я выдыхаю болезни». Вы просто знайте, что вы выдыхаете все плохое, но не очень-то на этом концентрируйтесь. Просто концентрируйтесь на вдохах и выдохах и ни о чем другом не думайте. Вам не надо пресекать мысли, которые приходят к вам в голову. Одним тем, что вы концентрируетесь исключительно на вдохе и выдохе, вы не позволяете другим мыслям возникнуть, потому что у вас концентрация однонаправленная: на вдохе и выдохе.

Когда у вас возникает депрессия или гнев, лучше всего в эти моменты позаниматься дыхательной медитацией. Если вы во время гнева или депрессии будете пить водку, то вам будет только хуже от этого. В такие моменты лучше не смотреть телевизор и вообще ничего не говорить, а пойти к себе в комнату, закрыть дверь и сначала прочесть молитву, а потом сделать дыхательную медитацию. Не закливайтесь на своих несчастьях и проблемах, а просто думайте, что все эти вещи приходят и уходят, как волны. Волны приходят и уходят. Концентрируйтесь только на вдохах и выдохах. Не считайте свои проблемы слишком серьезными. Все получают плохие новости. В течение своей жизни вы, несомненно, встретитесь с такими вещами, как болезнь, старость, расставание с объектами

желаний и в конечном итоге – смерть. Все это должно к вам прийти, раз уж вы родились. Кроме того, вы будете страдать от того, что не можете получить объекты желаний. Но это не кошмар. Кошмар будет, если вы умрете и отправитесь в низшие миры после смерти. А если вы в этой жизни потеряете ногу, даже это не будет кошмаром. Вам следует сказать: «Это благословение моего Духовного Наставника, он говорит мне тем самым, что я и так слишком много бегал туда-сюда. Теперь хватит разгуливать, посиди лучше в одном месте и позанимайся медитацией». Даже если у вас не будет ноги, вы будете сидеть себе спокойно и медитировать. Этот метод называется «трансформацией страданий в Путь». Однажды с вами может случиться нечто подобное. Если с вами случится несчастный случай, авария, и вы потеряете ногу, то не надо относиться к этому как к кошмару и трагедии. Надо сказать себе: мне повезло, что я не погиб в аварии. По сравнению с тем, что я мог умереть, – это ничто.

Все ваши страдания и проблемы, если сравнить их с большими проблемами, становятся очень маленькими и незначительными. Но мы поступаем совершенно наоборот. Когда речь идет о страданиях, мы сравниваем свои страдания с какими-то очень маленькими страданиями, и тогда наши страдания вырастают до невероятных размеров. А когда речь идет о богатстве, мы сразу же сравниваем свое благосостояние с очень большим богатством, и тогда нам кажется, что мы очень бедные и нищие. Богатство очень полезно сравнивать с каким-то маленьким богатством (с маленьким количеством денег), но вы почему-то сравниваете свое богатство с очень большим богатством и тем самым уменьшаете его. В действительности, вы должны сравнивать свое страдание не с маленьким, а с большим страданием, а свое богатство не с большим, а с маленьким богатством. Это также один из способов решения проблем.

В будущем, когда вы ослепнете или перестанете хорошо слышать, не рассматривайте это как катастрофу. Все это возникнет у вас рано или поздно. У многих из нас в старости слабеет слух, слабеет зрение. Это нечто естественное. Мы должны быть готовы к этому. Если вы подготовитесь к этому, а этого с вами не произойдет, то будет очень хорошо. А если произойдет, то это не будет для вас большим потрясением. Если вы ослепнете, то не говорите, что это кошмар. А отнеситесь к этому также как к благословию Будды и Духовного Наставника, которые говорят тем самым, что вы слишком много разглядываете окружающие вас предметы, а вглубь себя не смотрите. Теперь настало время перестать смотреть во внешний мир и начать смотреть только вглубь себя. Вы уже достаточно много видели, и вам видеть больше ничего не надо. Глаз нет – хорошо. В Тибете был один мастер, который сидел в китайской тюрьме и специально оглох: проткнул себе барабанные перепонки или еще что-то, потому что в тюрьме было очень много шума, и китайские охранники все время его отвлекали, мешали ему медитировать. Он так поступил специально для того, чтобы его медитациям больше ничего не мешало. Он был спокоен: слуха нет, ну и очень хорошо для медитаций. Но вам не надо специально ничего с собой делать. Если возникают какие-то ситуации, то надо их превращать в духовный путь.

## **Занятие второе**

**25.11.1999 г.**

Вначале я дам вам передачу мантр для вашей практики. Если вы будете практиковать без передачи мантр, то ваша практика будет не особо эффективной. А после того, как вы получите передачу [лунг, энергии], в вашем чтении мантр будет заключена большая сила.

Очень важно знать линию преемственности, по которой вы получаете передачу. Во всем, что касается какой бы то ни было духовной традиции, духовной практики, *всегда в первую очередь надо знать линию преемственности*. Если вы не знакомы с линией преемственности данного учения, то вам грозит опасность увлечься ложным учением.

Если вы покупаете, допустим, магнитофон, вы обязательно сначала исследуете: какая компания его выпустила. Вы покупаете его не из-за того, что он красиво выглядит. Некоторые магнитофоны, очень красивые на вид, произведенные в Китае или в каких-то

таких странах, внутренности имеют не самые лучшие и очень быстро ломаются. Поэтому, когда вы покупаете магнитофон, вам нужно удостовериться, что его произвела компания «Sony» или «Panasonic». Но если вы ошибетесь в выборе компании-производителя, то это мелочь. Если вы ошиблись с магнитофоном и купили не тот, который надо, – это не страшно, потому что вы можете купить новый магнитофон.

Но духовная область – это то, что имеет непосредственное отношение к вашей жизни и большое значение. Это все равно что выйти замуж или жениться. Перед тем, как жениться, вы должны очень хорошо для себя уяснить и удостовериться в том, что ваш избранник или избранница – хороший человек. Красота – это не единственное качество, которое требуется для того, чтобы выйти замуж за этого человека или жениться на нем. Очень важны также его внутренние качества. Так что все, что связано с духовной областью, надо обязательно тщательно проверять и анализировать. *Не хватайтесь за духовную практику, как голодная собака хватается за мясо.* На это обращали особое внимание Учителя моей собственной линии преемственности Лама Цонкапа и Кхедруб Ринпоче. Если вы будете хватать все куски мяса, которые вам попадают, то когда-нибудь вы попадете в капкан.

Учение по буддизму, именно передачу мантр, я получил по линии, которая идет от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество Далай-лама получил эти мантры от своего Учителя, его линия преемственности доходит до Ламы Цонкапы и проистекает от самого Будды Шакьямуни. *Это очень чистая линия, которая нигде не прерывалась и ничем не осквернялась.* Именно по этой линии передачи вы получите мантры. Ничего не могу сказать про другие линии передачи, насколько они хороши или нет. Но знаю точно, что именно эта линия является безупречной и одной из самых чистых линий преемственности в мире. По этой линии передачи мантры передавались в той же чистоте, в какой они были два с половиной тысячелетия назад, и они передавались непрерывно. Так что сегодня вы получаете в свое сердце редчайшую, древнейшую вещь – передачу мантр. Ничем не загрязняйте и держите их в чистоте.

Очень важно, как только вы вступаете на путь какой-то одной духовной традиции, следовать ей до конца, и только ей, практиковать ее во всей целостности и полноте. Тогда вы получите результат от этой практики. Например, если вы принимаете какие-то европейские лекарства, вы должны пройти полный курс лечения. Если вы хотите принимать тибетские лекарства, вы должны пропить опять же полный курс тибетских лекарств. А если вы немножко европейских лекарств принимаете, немножко тибетских, потом прекращаете, потом немножко гомеопатии, опять прекращаете, затем европейские лекарства пьете, потом опять к тибетским возвращаетесь – такой метод лечения никакой пользы вам не принесет. Очень важно сохранять открытость, и говорить, что европейские лекарства очень хороши, гомеопатические средства тоже хороши, но для меня, скажем, полезнее всего тибетские лекарства. Лично я пропью полный курс этих лекарств. Я не хочу сказать, что вы должны стать фанатиками этого метода лечения. Вы просто должны сказать, что лично для меня этот метод полезен, поэтому я буду придерживаться только этой системы до тех пор, пока не стану здоров.

То же самое и в духовной области. Вы должны с равным уважением относиться ко всем религиям, но выбрать из них для себя ту, которая вам больше всего подходит. В буддизме существует много традиций и много школ. Например, школа, к которой я отношусь, это традиция Ламы Цонкапы, или по-другому школа Гелуг-па. Я считаю ее для себя оптимальной и наиболее полезной, поэтому следую только ей. Если вас интересует эта традиция, то вы тоже можете последовать ей. *В рамках этой традиции существует полная система излечения от болезней ума.* Я сам практикую эту систему, и на собственном опыте убедился в том, что она приносит огромную пользу. Она очень логична и систематична. В ней на вас не оказывается никакого давления, никто вас не заставляет делать то-то или то-то. У вас появляется желание делать больше, благодаря тому, что углубляется ваше собственное понимание. Так что это путь очень счастливый, и на нем нет никаких наказаний и пыток. Ваш Духовный Наставник не будет бить вас палкой, не волнуйтесь. В наше время нам необходимы какие-то объяснения, просто запретов для нас мало. Если кто-то, ничего



не объясняя, будет нам просто запрещать, то нам наоборот захочется делать то, что запрещают. Такова наша психология. Поэтому для тех людей, которые относятся к моему типу менталитета, подходит именно такое учение. У меня, например, такой ум, что если кто-то будет от меня требовать: «Делай это, делай то. Не задавай никаких вопросов, просто делай и все. Если ты не будешь так делать, значит, ты плохой, а если ты меня слушаешься, значит, ты хороший», то я такой метод принять не могу. Я знаю, что в перспективе это для меня не сработает. Если я и попытаюсь, то, возможно, продержусь месяц. Но через месяц я скажу: «Нет, все. Для меня достаточно, не могу больше. Я устал».

Но если я ясно понимаю причины, понимаю основания, которые существуют на тот или иной счет, тогда у меня самого возникает желание это делать. Если бы мне кто-то приказал жить в затворничестве в горах около Дхарамсалы три года, то это для меня было бы невозможно, я бы не смог этого сделать. Я жил в это время в Новой Зеландии, жил очень комфортно. Как я мог неожиданно поселиться в горах, где нет ни воды, ни электричества, и жить там? Но, благодаря большему и большему пониманию учения, в вас развивается очень сильное желание жить в горах. Вы понимаете, что именно там ваша жизнь станет наиболее значимой и более счастливой. Кроме того, благодаря пониманию философии, я осознал, что, проживая в Новой Зеландии, я трачу свое время впустую и впустую растрачиваю свою драгоценную человеческую жизнь. На собственном опыте, благодаря пониманию философии я понял, что временное счастье – это пустая трата времени, а временное страдание принесет мне больше пользы в будущем.

Как только вы это поймете, вы будете радоваться временному страданию, потому что оно во многом вам поможет. Подобно тому, как люди, которые знают всю пользу от сауны, с большой радостью сидят в парилке, также высоко в горах вы можете найти духовную «сауну», и, узнав все ее преимущества, будете с радостью сидеть в ней. Там вас ожидают небольшие проблемы, но они для вас будут очень полезны. Поэтому я, три года прожив в горах в одиночестве, пришел к выводу, что счастливее, чем в горах, я нигде не могу быть. Наиболее значимой моя жизнь становится именно там, в горах. *Благодаря чистому и правильному пониманию учения в уме начинает появляться стабильная решимость.* При этом никто вас никуда не толкает. Вы не должны себя насиловать, просто развивайте в себе вдохновение. Но иногда, если вы слишком ленитесь, немножко надавить на себя надо.

Теперь для того, чтобы получить передачу мантр, представьте над моей головой Его Святейшество Далай-ламу. Авалокитешвара, божество сострадания в человеческом теле, – это Его Святейшество Далай-лама.

Сначала я дам вам **обет Прибежища**. В этот момент вы должны представлять, что изо рта Его Святейшества, из моего рта выходит белый свет, который входит вам в рот, проникает к вам в сердце и остается в вашем сердце в качестве чистого обета Прибежища. Приняв обет Прибежища, вы тем самым принимаете обет не причинять другим вред. *Начиная с того момента, как вы прекращаете причинять вред другим, вы становитесь чистыми буддистами.* С того момента, как вы получите этот обет, если вы будете хранить его в чистоте, то, даже не называя и не считая себя буддистом, вы все равно будете чистым буддистом. Но если вы не принимаете этот обет, продолжаете вредить другим, то, сколько бы вы ни называли себя буддистом (хоть тысячу раз) – буддистом от этого вы не станете. Если вы с фанатизмом будете повторять: «Я буддист, я буддист. Все другие религии плохие, только буддизм хороший. Последователей всех других религий нужно убить», то это – не буддизм. Я хочу сказать, что фанатичный буддизм – это не буддизм, а буддист-фанатик – это не буддист, а просто фанатик. Христианский фанатик – не христианин, исламский фанатик – не мусульманин. Настоящие мусульмане – это те люди, которые занимаются чистой практикой ислама, то есть не приносят вреда. Таков настоящий мусульманин. Но настоящих мусульман в этом мире очень мало, и точно также мало в этом мире настоящих буддистов, и не больше в этом мире настоящих христиан. В разных религиях существуют разные способы посвящения, вступления в ту или иную духовную традицию. В буддизме нет таких ритуалов, церемоний типа крещения (когда вас в воду окунают или еще что-то с вами делают). Буддистом человек становится только после того, как дает обет не причинять



другим вреда, и после того, как принимает Прибежище в Трех Драгоценностях – в Будде, Дхарме и Сангхе. После этого человек становится чистым буддистом.

Итак, сейчас, когда я буду произносить слова обета Прибежища, вы должны визуализировать у меня над головой Его Святейшество Далай-ламу, а также представлять, что нас окружают все будды, бодхисаттвы и божества. Когда я буду повторять слова обета, повторяйте за мной и представляйте, что из моего рта, изо рта Его Святейшества Далай-ламы исходит белый свет, который входит к вам в рот, изо рта попадает вам в сердце и остается в сердце в качестве обета Прибежища. Вы чувствуете, что после этого вы стали чистыми буддистами, стали людьми, не приносящими никому никакого вреда. Соедините ладони.

[Передача обета Прибежища: НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ.]

С этого момента вам очень важно быть открытыми, никогда не критиковать другие религии. Очень важно уважать другие религии, других людей и даже животных. Вы должны понимать, что животные также живые существа, которые хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Поэтому они также имеют право на мирную и спокойную жизнь. Вы как буддисты должны прилагать все свои усилия, чтобы никому не вредить, вплоть до самых маленьких насекомых. Таков принцип буддизма. Если вы причините вред, никто не будет вас ругать, говорить, что вы плохие и так далее, но вы обязательно испытаете на себе результат этого действия, потому что накопите негативную карму.

*Если вы вредите другим, то вы косвенно вредите себе, поэтому вредить другим глупо.* Если вы будете вредить другим, я не буду ругать вас, говорить, что вы плохие, и не буду вас наказывать. Ни я, ни Будда вас не накажет, вы сами себя накажете. Если вы приняли яд, то это не кто-то вас наказал, это вы сами себя наказали. Поскольку вы проглотили этот яд, рано или поздно вам придется испытать на себе его результаты. И точно также негативные, вредоносные действия рано или поздно неизбежно приведут к негативному результату. Понимая все это, вы должны сказать себе: «Я никогда не буду вредить ни одному живому существу». То есть вы воздержитесь от причинения вреда другим благодаря пониманию закона кармы. *Какую причину вы создаете, такой результат и получаете.*

С другой стороны, вы не причиняете вреда другим с точки зрения сострадания. *То есть вы не причиняете вреда другим с точки зрения кармы и с точки зрения сострадания.* Для практиков Махаяны особенно важен аспект сострадания, с точки зрения которого они не должны вредить другим живым существам. То есть вы берете себя в качестве примера, и на основе этого примера вы не причиняете вреда другим. Вы выясняете, что сами не желаете испытывать никакого, даже самого малейшего страдания. Как вы себя чувствуете, когда кто-то говорит вам что-то неприятное? Если вы скажете то же самое другому человеку, вы должны знать, что этот человек испытает то же самое, что и вы. Подумайте о том, как драгоценна для вас ваша жизнь. Точно также драгоценна и жизнь для любого таракана. Если вы не можете помочь этому маленькому таракану, как же вы можете убить его? Вот это и есть взаимопонимание. Мы, люди, убиваем тараканов, потому что у нас нет с ними взаимопонимания.

У нас очень ограниченные возможности. Все наши мысли только о своем «я-я-я». Но в действительности этот мир принадлежит не только людям, он принадлежит всем существам, которые в нем живут. Ну, допустим, если бы вы оказались тараканом, как бы вы пожаловались на людей, что бы сказали? Будучи тараканом, вы сказали бы: «А как насчет прав тараканов? Люди слишком много кричат про свои человеческие права: «Права человека, права человека!», а мы, между прочим, тоже живые существа. У нас тоже должно быть право на жизнь. Мы не просим ни пенсии, ничего, мы просим только одного, чтобы нам дали право на жизнь. Люди такие большие, но вместо того, чтобы помогать нам, они не дают нам спокойно жить. Они все время сорят у себя дома, а нам приходится убирать за ними. Вместо того чтобы поблагодарить нас, они выбрасывают нас из окна или давят». Если вы будете думать так, то станете чуткими к тараканам. В этом случае, если вы не сможете накормить какого-то таракана, то уж убить его вы точно не сможете. Я не говорю,

чтобы вы разводили у себя дома тараканов. Очень важно с самого начала держать свой дом в чистоте, чтобы в нем не появлялись тараканы, но если уж они появились, не убивайте их. Вы можете их убирать в какое-нибудь безопасное место. Или посылать в дом соседа. Я шучу. Но уж, по крайней мере, не убивайте. Я шучу, но в любом случае найдите метод борьбы с тараканами так, чтобы не убивать их. Вы же все умные люди.

А теперь передача других мантр. Сначала мантра **Будды Шакьямуни**. [Передача мантры ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА]

**Мантра Авалокитешвары**. Авалокитешвара – божество сострадания. Когда вы будете читать эту мантру, то у вас возрастут любовь и сострадание, что очень важно для всех нас. Повторяя мантру, вы тоже представляете, как изо рта выходит белый свет, который входит в ваше сердце и остается в нем в качестве передачи мантры. [Передача мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ]

**Мантра Манджушри**. Манджушри – это божество мудрости. Если вы будете читать мантру Манджушри, то это поможет вам взрастить вашу мудрость. Вам необязательно все время петь эти мантры, вы можете просто их читать, и в это время представлять, что исходит белый свет, очищает и благословляет вас. Каждый день вы должны немножко читать мантру Манджушри, немножко Авалокитешвары и немножко Тары. Это будет очень полезно. Это будет самая лучшая пища для вашего ума. Ваш желудок ежедневно нуждается в пище, точно также ежедневно нуждается в пище и ваш ум. И это самая вкусная, самая полезная еда, которой мы можем накормить свой ум. В основном мы кормим свой ум очень некачественной, вредной пищей: гневом, завистью, всеми этими негативными эмоциями. Из-за этого наш ум все время болеет, все время страдает, все время несчастен и беспокоен. Какая пища – такое и тело. Какая пища для ума – такое и здоровье будет у вашего ума. Хорошую пищу дают уму, ум будет здоровым, красивым. Плохую пищу дают – будет больной. И этого никто не создавал, просто какую причину вы создаете, такой результат вы и получите. [Передача мантры Манджушри ОМ АРА ПАДЗА НАДИ]

Теперь **мантра Ваджрапани**. Ваджрапани – божество могущества. Если вы будете читать эту мантру, это поможет вам стать могущественным. В наши дни, во времена упадка недостаточно быть только сострадательным и мудрым, вы еще должны быть сильным. Если вы не будете сильными и могущественными, то другие «сядут вам на шею». Если вы скажете: «Я добрый, я буддист», то вам не скажут: «Ты хороший». Вам скажут: «Ты дурак. На твоей шее сидят, а ты не можешь выгнать». Вы будете говорить: «Пожалуйста, уходите», но вам ответят: «Тихо!» и ничего не изменится. Буддист – это необязательно такой скромненький и беззащитный человек. Буддист – это состояние ума. Но никогда не ругайтесь из-за гнева и зависти. Иногда вы можете ругать кого-то из сострадания, из-за любви: «Если я не буду ругаться, то не смогу пресечь его негативный поступок». Когда кто-то пытается «сесть вам на шею», вы говорите: «Сиди на своем месте». Вы показываете ему на его место и говорите: «Это твое место, садись туда. Я сижу на своем месте. Я не буду на твоей шее сидеть, и ты мою оставьте в покое».

Иногда говорят, что духовный – значит слишком слабый – это неправильно. Сейчас преобладает негативная сила. Все духовные люди говорят про любовь и сострадание и становятся все слабее и слабее, а плохие люди наоборот силу набирают. Поэтому в наши времена упадка очень важно читать мантру Ваджрапани и тем самым возвращать в себе силу. Не показывайте другим свои любовь и сострадание, это должно быть вашим внутренним чувством. Не надо демонстрировать всем, что вы духовный человек, прямо так и излучаете любовь. Все это должно скрываться у вас внутри. Внешне вы должны быть очень сильными, а внутренне очень чистыми. Но не со всеми. Если вы находитесь в обществе людей, которые человечны, которые понимают вас, то вы можете быть умиротворенными и внутри, и снаружи. Но если люди не понимают человеческий язык, а понимают только собачий, то с ними глупо говорить на человеческом языке. Если ему сказать: «Пожалуйста, уходи», то он не уйдет, правда? Вот с таким человеком вы должны говорить, как с собакой. То есть внутри вы человек, но притворяетесь при этом такой же собакой. Потому что он – собака, и он понимает только собачий язык. Если он увидит, что вы действительно сильны,

то ему придется вас послушаться, и он уйдет. Поэтому вы должны знать, как себя вести в зависимости от того, с какими людьми вы имеете дело и в какой ситуации оказываетесь.

В буддизме нет никаких догм, не говорится, что вы должны всегда делать только это или то, быть всегда только такими. Все, что вы делаете, зависит от времени и от ситуации. Но самое главное, что все, что вы делаете, должно быть полезно. В одних ситуациях полезно ругаться, в других ситуациях полезно, наоборот, говорить мягко. В одних ситуациях хорошо солгать, в других ситуациях хорошо сказать правду. Да, в буддизме есть такое правило – не лгать, но в буддизме не говорится, что вообще никогда нельзя лгать. В буддизме говорится, что все зависит от ситуации. Допустим, охотник гоняется за оленем, хочет его убить. А вы видели, как мимо вас пробежал этот олень. К вам подбегает охотник и спрашивает: «В какую сторону побежал олень?» Вы про себя думаете: «Я буддист, я дал обет не лгать», и говорите охотнику: «Вон туда побежал». Он его догоняет и убивает. То, что вы сделали, называется недостатком сострадания. Вы думаете только о своей карме и не думаете о жизни животного. В некоторых ситуациях вы должны оценить приоритеты, что для вас более важно.

Если для вас важнее сохранить чью-то жизнь, то, если вы солжете и немного накопите негативной кармы, то ничего страшного. То, что вы спасете жизнь другому живому существу, принесет вам гораздо больше позитивной кармы. В буддизме вы должны сами решать, что вам делать или не делать в этой жизни, исследуя такие две вещи: цель и ограничения. Если ограничений или недостатков от вашего поступка будет больше, чем преимуществ, то лучше не совершать его. А если преимуществ будет больше, чем недостатков, тогда вам следует пойти на такой поступок. Поэтому всегда очень важно анализировать цель: какова ваша цель, и какие ограничения существуют на этот счет. Иногда люди приходят в смятение, когда видят, что, если они поступят так-то и так-то, то в их поступке будут и преимущества, и недостатки. Они не знают, как им поступить. В этот момент вы должны понять, что здесь перевешивает. [Передача мантры Ваджрапани ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ]

Теперь **мантра Тары**. Тара – это божество активности. Если вы будете читать мантру Тары, от этого возрастет ваша удача, и путь перед вами откроется. Так что попытайтесь читать эту мантру как можно больше. Когда вы куда-нибудь едете или идете, вы можете по пути начитывать эту мантру. Если вы кого-то ждете, то не ждите просто так – читайте мантру. Просто сидите и читайте мантру, и этот человек, которого вы ждете, придет к вам очень быстро. Если вы его будете просто сидеть и ждать, то для вас каждая минута будет идти очень медленно, и вы скажете: «Вот он уже на час опаздывает. Какой ужас». А если вы не будете его ждать, а будете просто читать мантру, то когда он придет, вам покажется, что он пришел очень быстро. [Передача мантры Тары ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА]

Теперь **мантра Ламы Цонкапы (Мигзем)**. Для вашей практики Гуру-йоги. В будущем я дам вам практику Гуру-йоги. *Практика Гуру-йоги – это самый лучший, самый мощный способ получить благословение.* А когда вы получите мощное благословение, то после этого духовные реализации породить вам будет гораздо проще. Но без получения благословения реализаций достичь очень трудно. Лама Цонкапа – это Манджушри в человеческом теле.

[Передача Мигзем: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЭНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ДЮПО МАЛЮ ДЖОМЦЕД САНВЕДАК  
ГАНЧЕН КЭНБЕ ДЗУГЬЕН ДЗОНКАПА  
ЛОВСАН ДАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП]

**Мантра Его Святейшества Далай-ламы.** Визуализация та же. [Передача мантры ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДХИ ХУМ ХУМ]

Итак, я вам передал все важные, наиболее важные мантры. Пока для вас достаточно. Теперь медитация шаматха. Для того чтобы заниматься медитацией шаматха, в первую очередь вы должны знать, в чем заключаются ошибки при этой медитации. Существует *пять ошибок* во время медитации шаматха. Существует *восемь противоядий* от этих пяти ошибок.

Для того чтобы устранить эти пять ошибок, вы должны применить все противоядия. Кроме того, вы должны знать *девять стадий*, через которые вы проходите, достигая шаматхи. Вы должны знать еще *шесть сил*, которые способствуют вашему прогрессу на пути к шаматхе. Кроме этого, вы должны знать, каковы *четыре способа вступления в медитацию*. Если вы все это знаете, то это значит, что вы в совершенстве знаете, как развивать шаматху. В противном случае, если кто-то вам просто скажет: «Медитируй на Будду, и все. Концентрируйся на Будде». То вы не поймете, каким образом это надо делать, и как вообще вы должны развивать шаматху.

Если говорить о шаматхе в упрощенной форме, то это очень легко. Вкратце это можно сформулировать так: перед вами находится Будда размером с большой палец руки, вы на нем концентрируетесь и не позволяете своему уму отвлекаться от этого образа. А если вы способны удерживать совершенно непрерывное сосредоточение на этом объекте (не позволяя своему уму отвлекаться) и пребывать только на этом объекте, испытывая при этом умственную и физическую безмятежность, то это означает, что вы достигли шаматхи. Просто, да? Звучит просто. Но для того, чтобы действительно достичь такого состояния ума, вам необходимы очень подробные инструкции.

Что же является целью духовной практики, что является ее результатом? Это ум, полностью очищенный от всех омрачений, не причиняющий вреда ни единому живому существу и постоянно готовый помогать другим. Это ваша цель, к которой вы стремитесь, занимаясь духовной практикой. В принципе все религии говорят об одном и том же, что нельзя вредить и надо помогать другим. Все религии говорят одинаково, но для того чтобы достичь такого стабильного состояния, вам нужно немало потрудиться. Это очень трудно, поэтому вы нуждаетесь в большом количестве теоретических знаний. Вы должны узнать механизм работы своего ума. Говорить о духовной практике очень просто, все это сводится к одному: никому не вреди и помогай другим. Но добиться этого на практике очень трудно. Поэтому вам нужно очень хорошо знать и понимать философию.

Шаматха тоже на словах звучит очень просто: «Шаматха – это однонаправленное сосредоточение на Будде. Вы каждый день сосредоточиваете свое сознание на образе Будды и постепенно достигаете стабильности в этом сосредоточении. Посредством этой практики вы достигаете умственной и физической безмятежности. Когда вы этого достигнете, то вы достигнете шаматхи. Все. До свидания». Но вы не должны удовлетворяться такими общими фразами. В наши дни очень много людей приезжает в Россию с такими учениями: «Никому не вреди, помогай другим, и ты будешь счастлив. Практикуй щедрость, отдавая все другим, и, в особенности, поскольку я ваш Учитель, очень важно практиковать щедрость по отношению к Учителю». Вы продаете свою квартиру и все остальное. Это неправильно. Если Духовный Наставник говорит вам что-то ради вашего блага, если его слова соответствуют Дхарме, то вы должны его слушаться. Но если то, что он говорит, противоречит Дхарме, то вы слушаться его не должны. Если я вам скажу то, что противоречит Дхарме, не слушайте меня. Вы должны при этом стать как деревянный чурбан: не говорить ни да, ни нет, просто застыть неподвижно.

А теперь я объясню вам, как развить шаматху. В первую очередь я расскажу про пять ошибок в медитации. Если вы не знаете, в чем заключаются пять ошибок в медитации, то вы можете медитировать всю свою жизнь, но так и не продвинуться вперед. Развитие шаматхи очень сильно похоже на ремонт телевизора. У вас есть телевизор и в нем что-то испортилось. Пока вы не устраните эту неполадку, изображение на экране телевизора не станет четким и ясным. Для того чтобы починить телевизор, вы должны знать, какие у него неполадки.

Я могу рассказать историю, которая случилась со мной. Когда я приехал в Россию, у меня был телевизор, и в нем что-то испортилось. Я не знал, что там конкретно испортилось, и стал его чинить. Просто чинить, как мог. Но телевизор стал показывать все хуже и хуже. Подобно этому, когда вы медитируете, вы ремонтируете телевизор своего ума. И если вы не знаете, как правильно его ремонтировать, то телевизор вашего ума будет показывать все хуже и хуже. В Америке и Европе я видел очень много людей, которые слишком активно занимаются ремонтом телевизора своего ума, но он показывает все хуже и хуже, уже гораздо



хуже, чем у других людей. А иногда два канала начинают показывать одновременно. Это очень опасно. Тогда эти люди начинают говорить всякие странности. Поэтому очень важно перед тем, как приступить к ремонту телевизора своего ума, понять, какие и где там неполадки и что конкретно нужно исправить. Я попросил своего друга вызвать мастера. Пришел мастер и буквально за две-три минуты понял, что там было не так, и починил телевизор. То же самое с шаматхой, когда вы знаете ошибки в своей медитации, то вы можете устранить их гораздо быстрее.

Слушайте внимательно, сначала я вам расскажу, каковы пять ошибок при медитации. Когда вы устраните их, то убедитесь в том, что экран вашего ума сам по себе обладает ясностью, а телевизор может быть настроен на миллионы каналов. Когда все ошибки будут устранены из нашего сознания, то мы разовьем весь потенциал своего ума, в том числе и ясновидение, которое можно уподобить настройке каналов. Мы можем настроить свой ум на огромное количество каналов и воспринимать все, что творится даже очень далеко от нас. У нас есть способности к этому. Поскольку ум обладает функцией познания, когда вы устраняете ошибки, способность к познанию становится очень мощной. Ум обладает способностью познавать все феномены одновременно. Вот такая у него сила. Мой Учитель сказал мне, что когда человек достигает шаматхи, он еще не может познавать все феномены, но зато обретает способность воспринимать все окружающие его объекты невероятно ясно, как кристалл на ладони. Ну и, кроме того, вы уже сможете видеть, о чем думают другие люди, что происходит в других местах, кем вы были в предыдущей жизни. Кроме того, вы будете знать, что вас ждет в будущем, если вы сделаете то или иное действие. То есть все альтернативы будут перед вами как на ладони.

**Первая ошибка – лень.** Лень будет с самого начала мешать вам развивать шаматху. Лень все время будет просить, чтобы вы спали или смотрели телевизор, или ходили туда-сюда, или пошли на дискотеку, выпили там водки, немножко подрались. Все это лень. Лень не означает, что вы все время спите, лень означает привязанность к неправильным [не приводящим к положительному результату] действиям. Это тоже лень. Как говорится, вначале лень мешает вам приступить к медитации шаматха, в середине она отвлекает вас от медитации, а в конце мешает вам достичь реализации.

**Вторая ошибка – забывание объекта медитации.** Что это такое? Во время медитации вы забываете, на что вы медитируете. Вначале вы концентрируетесь на Будде, потом ваш ум начинает «летать» туда-сюда, потом Будда трансформируется в разные вещи, потом вы думаете о том, чем занимаются у вас дома (наверное, там уже еда готова), потом о том, чем занимаются друзья. Это не медитация. Это забывание объекта медитации. Ваши мысли уносятся далеко-далеко от того места, где вы находитесь, и у вас есть опасность совсем «улететь» куда-то. Некоторые нью-эйджевские деятели даже учат людей таким вещам: «Думайте о том, о сем. Вы уносите далеко-далеко в другие миры, в другие вселенные». Зачем вас учить этому? Вы это и так прекрасно умеете делать. Каждый день вы думаете постоянно о том, что думает тот или иной человек, что там говорит тот или иной человек. Это не медитация. Если это медитация, тогда у всех уже безупречная реализация. И у маленьких детей, которые тоже на это способны. Это не медитация, а ошибка в медитации. Итак, во время медитации ваш ум должен быть сконцентрирован на одном объекте, а если он отклоняется от этого объекта, вы опять возвращаете его, не позволяя забывать об объекте медитации. Это вторая ошибка, которая не даст вам достичь прогресса в своей медитации. Вместо того чтобы забывать об объекте медитации, вы должны удерживать этот объект своим умом.

**Третья ошибка – отсутствие памятования.** Третья ошибка делится еще на две ошибки:

- блуждание ума;
- умственная притупленность.

Вот эти два фактора являются основными препятствиями в медитации. Что такое блуждание ума? Это когда во время медитации в силу привязанности ваш ум блуждает туда-сюда и отвлекается. Это блуждание ума. Вторая ошибка – это умственная притупленность.



Это когда во время медитации ваш ум становится все слабее и слабее. Вы теряете ясность и уже не можете ясно воспринимать объект своей медитации. Пока вы не устранили эти две ошибки, прогресса в вашей медитации не будет. Так что вы должны знать, что эти два фактора – это ошибки в медитации. Поподробнее я объясню вам потом.

**Четвертая ошибка – неприменение противоядия при необходимости.** Когда вы уже достигнете стабильности в своей медитации, то возникающее блуждание ума или умственная вялость на тонком уровне уже не мешает вам удерживать свою концентрацию. Если вы не будете устранять даже незначительные ошибки при медитации, думая, что они не нарушают вашу концентрацию, то это неправильно, это ошибка. Потому что из-за тонких ошибок ваша концентрация теряет свою чистоту.

**Пятая ошибка – применение противоядия, когда в этом уже нет необходимости.** Четвертая ошибка – это неприменение противоядия, когда в этом есть необходимость. Поподробнее я объясню вам позже, когда буду объяснять вам восемь противоядий, то объясню их в связи с этими пятью ошибками. Применение противоядий, когда в этом уже нет необходимости, может быть, когда вы достигли уже высоких уровней концентрации. На этих этапах в вашем уме уже нет даже тонких форм блуждания или притупленности. Но поскольку вы до этого все время применяли противоядия, то вы привыкли их применять. Если вы будете на этом этапе продолжать применять противоядия, то это уже ошибка. Тогда дальнейшего прогресса не будет. Когда орел взлетает, то вначале ему необходимо махать крыльями. И взмахи его крыльев подобны применению противоядий. Однако, когда орел взлетает высоко в небо, под самые облака, если он будет продолжать махать крыльями, это будет ошибка. Потому что тогда взмахи его крыльев нарушат его спонтанное, свободное парение. Поскольку высоко в небе орел должен не лететь, не махать крыльями, а парить. Он должен расслабиться и в таком расслабленном, спокойном полете достичь мастерства свободного парения. Точно также в начале своей практики шаматхи вы должны пользоваться «крыльями» применения противоядий. А когда вы достигнете высоких уровней сосредоточения и полностью освободитесь от ошибок в медитации, вы должны медитировать спонтанно, не применяя никаких противоядий: очень естественно и просто пребывать в состоянии концентрации.

Некоторые учителя с самого начала рекомендуют это делать, но это ошибка. Такой человек усвоил только одно: мастером медитации можно стать, только если пребываешь в естественном состоянии. И он советует это другим. Он говорит: «Будьте естественным». Но это все равно, что советовать парить еще не взлетевшему орлу: он будет ходить по земле, не двигая крыльями, в свободном таком парении и притворятся, что он спонтанно парит. В России очень много таких людей: они сидят на земле, но думают, что занимаются спонтанной медитацией. Это очень большая ошибка. Если вы так застынете, то будете и дальше находиться в таком состоянии, и прогресса у вас не будет никакого.

Вначале не надо слишком расслабляться, но не надо и слишком напрягаться. Вы должны следовать срединному пути. Это подобно тому, что вы держите очень хрупкую чашку. Если вы эту очень хрупкую чашку слишком сильно сожмете – вы ее разобьете. Но если вы ее слишком слабо будете держать, то вы ее вообще не удержите. [Показывает, что пытается взять чашку в свою руку, но совсем не касается ее пальцами]. Так вы не можете взять чашку в руки. Так всю жизнь вы и будете делать со своей практикой. А другие люди, наоборот, как возьмутся за что-то – сразу разобьют. Очень важно, чтобы крепость вашей руки, которая держит чашку, была средней.

Таковы эти пять ошибок в медитации. Вы должны их понимать. Если вы устранили эти пять ошибок, то достигнете безупречной шаматхи.

А теперь, для того чтобы устранить эти пять ошибок, вы должны применить противоядия. Эти ошибки – не какие-то конкретные предметы, которые можно выбросить из окна. Поэтому для их устранения и применяются противоядия. Эти пять ошибок в медитации подобны темноте, а устранить эту темноту могут противоядия, которые, подобно свету, рассеивают тьму. Там, где зажигается свет, темнота перестает существовать. Свет – это противоядие.

Теперь, что касается **противоядий от лени**, то таких противоядий четыре:

- Вера;
- Вдохновение;
- Энтузиазм;
- Безмятежность.

Поскольку от лени избавиться очень сложно, и существует столько противоядий. Возбуждение ума и восторженность при медитации – это не противоядие от лени, потому что это не энтузиазм, не радостное усердие, а просто возбуждение и восторженность. Кто-то говорит вам: «Это вот такое и такое – это замечательно!», и у вас возникает страстное желание заниматься этой практикой. Но это не энтузиазм, а возбуждение. Самое большее, этого вашего возбуждения хватит на месяц, а потом вы устанете и не захотите ничего делать. *Противоядий от лени должно быть четыре, и о них упомянуто в коренных текстах.*

Первое – это **вера**. Что такое вера? В данном случае это вера в устранение препятствий (ошибок в медитации), мешающих достижению шаматхи. Вера также означает веру в качества шаматхи, которые вы стремитесь достичь. Это также очень ясное понимание всех качеств шаматхи и сильная вера в то, что вы также способны в себе породить такое состояние ума. Когда у вас будет такая вера, вы сможете развить в себе шаматху с ясным пониманием того, что это такое. Вот эта вера станет до некоторой степени противоядием от вашей лени.

Благодаря этой вере приходит **вдохновение**. У вас появляется вдохновение: я хочу развить шаматху. Поскольку у вас есть вера в то, что вы способны развить шаматху, возникает вдохновение. Когда возникнет вдохновение, у вас станет еще меньше лени. Что такое лень? Это примерно следующее отношение: «Я не способен развить шаматху. Для этого надо быть только святым человеком – тибетцем, который живет в горах. Я русский человек (или я башкир), я могу только бизнесом заниматься, а медитацией шаматха не могу». Это лень. Все могут. Вы человек, и вы все можете. Нет в мире ни одной вещи, которую вы не можете. Вы можете, только ваша лень мешает. Если вы каждый день не будете уступать своей лени, вы сможете все. Вот так надо думать, как средство от лени: «Я все могу». Это вера в себя. Это хорошо. Как думает собака: «Это не могу, это не могу. Мясо получил – этого мне достаточно». Это собачий ум. Такой человек никогда не получит, того, что хочет.

Третье: когда появляется вдохновение, то вслед за ним приходит спонтанный **энтузиазм**. Энтузиазм является следствием вдохновения. Энтузиазм – это следствие не возбуждения, не восторженности, а вдохновения. Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это когда вам доставляет удовольствие чем-то заниматься.

Приведу вам простой пример. На этом примере вы поймете, каким образом энтузиазм является противоядием от лени. Одного маленького ребенка никогда не интересовала игра в футбол, потому что он все время боялся упасть. Когда в его палец попадала даже маленькая заноза, то он не мог этого стерпеть, плакал и бежал к маме. Он говорил: «Я это не могу, я то не могу». Это тоже похоже на лень. Его отца очень интересовал футбол, но даже отец не мог заставить его играть в футбол. Он пытался настаивать: «Играй в футбол», на что ребенок ему отвечал: «Нет, не буду». Каким же лучшим способом отец мог помочь ему избавиться от своей лени? Сначала он должен был помочь сыну обрести уверенность в своих силах. Он так и сделал. Он стал повторять ему, что если мальчик научится играть в футбол, то станет классным футболистом. Он говорил ему: «У тебя огромный потенциал, у тебя очень большие способности к этому. Если ты не хочешь играть в футбол, не играй, но ты можешь стать профессиональным футболистом, вообще мирового класса». Чем больше его сын *верил* в то, что он может стать высококлассным футболистом, тем больше у него возникало *вдохновение*. В конце концов, он сказал: «Я хочу тренироваться». Отец ответил: «Нет, еще рано». Но ребенок стал уже настаивать. Когда у него появилось вдохновение, он стал настаивать: «Пожалуйста, отвези меня в футбольный клуб. Я хочу начать тренировки». В итоге отец отвел его в футбольный клуб, там тренер ему сказал: «Хорошо, приходи завтра, сегодня у нас нет тренировок». Но поскольку у мальчика уже

появилось огромное вдохновение, он стал настаивать: «Нет, я хочу сегодня». «Нет, завтра», – сказал тренер. Мальчик даже ночью не мог уснуть, все думал, когда же наступит завтра, когда же он пойдет в клуб тренироваться. Он спал в футбольных бутсах. Вот какую роль играет психология. Если этого ребенка кто-либо попытался бы заставить играть в футбол, то это не привело бы ни к каким результатам, кроме единственного – футбол стал бы вызывать у него отвращение. Но благодаря развитию веры и вдохновения этот мальчик совершенно изменил свое отношение к футболу.

На следующий день, во время игры в футбол, он упал и поранил ногу, тем не менее, он с большим энтузиазмом носился по полю, не чувствуя боли. До этого, стоило ему чуть-чуть пораниться, как он тут же плакал и бежал к маме. Но поскольку у него возник энтузиазм, то, несмотря на то, что он довольно сильно поранил ногу, он не замечал этого и продолжал играть. *Человек один и тот же, но благодаря вере, вдохновению и энтузиазму он совершенно изменился.*

То же самое с медитацией. Пока у вас нет веры, вдохновения и энтузиазма, вам не хочется медитировать. Но когда эти чувства станут сильны, вы даже можете отправиться медитировать в горы – вы не будете испытывать трудностей, медитация будет приносить вам удовольствие. Вы даже не почувствуете этих трудностей, как тот маленький мальчик, который, играя в футбол, не чувствовал боли. Кроме того, когда вы медитируете с энтузиазмом, вы не слышите никаких посторонних звуков, вам ничто не может помешать. Я привел вам аналогию из области психологии. Если вы хотите как-то повлиять на своих детей, изменить их поведение, используйте этот метод. Никогда ребенка ничего не заставляйте делать, не говорите ему: «Делай то-то, делай это». Если вы хотите сделать из него кого-то, то вселите в него веру в то, что он может стать таким человеком. Затем постепенно и очень искусно старайтесь развивать у него вдохновение. Тогда энтузиазм придет к нему сам.

Четвертое противоядие после энтузиазма – это **безмятежность**, спокойствие. Это последнее противоядие от лени. Безмятежность означает, что после того как вы достигнете шаматхи, вы достигнете этой безмятежности, и у вас просто не будет никаких условий для проявления лени. Практика будет приносить вам все время большое наслаждение. Если вы наслаждаетесь своей медитацией, то откуда тут взяться лени? Поэтому лень полностью и окончательно исчезнет. Вы не сможете избавиться от лени, если будете прогонять ее от себя и говорить: «Лень, оставь меня в покое». Так лень вас в покое не оставит. Никогда не прогоняйте лень. Просто развейте в себе веру, а потом вдохновение и затем энтузиазм, и лень уйдет сама. Лень подобна темноте. Если вы будете прогонять темноту, говорить: «Уходи отсюда, темнота», вы же ее не прогоните. Вы должны просто посмотреть, что здесь является противоядием. А что является противоядием от темноты? Включите свет и темнота или лень пройдет сама собой. Когда вы выключите свет, она опять вернется. Вам остается только одно: все время поддерживать «свет» энтузиазма во включенном состоянии и никогда его не гасить.

Вторая ошибка в медитации. **Противоядием от забывания объекта медитации является памятование, или внимательность.** Если вы обладаете внимательностью, то вы с ее помощью сможете устранить эту ошибку в медитации. Когда вы развиваете шаматху, для вас очень важно также развивать внимательность. Что такое внимательность? *Каждый раз, когда вы что-то делаете, говорите или думаете, все время наблюдайте за собой, и, таким образом, вы будете развивать свою внимательность.* Когда вы что-то говорите, прислушивайтесь к тому, что вы говорите и как вы говорите. Тогда вы начнете понимать, сколько вы делаете ошибок, когда что-то произносите. Мы, люди, все время хотим что-то говорить, а слушать не хотим, особенно себя. Мы не любим слушать ни себя, ни других. Мы любим только говорить. Очень важно слушать то, что вы сами произносите, внимательно слушать. Тогда недостатки вашей речи, все то, что загрязняет речь, постепенно будет исчезать, поскольку вы будете все время внимательно себя слушать. Кроме того, вы должны тщательно следить за своим умом, о чем он думает. Если вы все время будете держать в поле своего зрения недостатки своего ума, то постепенно этих недостатков будет становиться все меньше.

Но если вы будете замечать только недостатки других, то негативных состояний в вашем уме будет становиться все больше. Поэтому, как говорили великие мастера прошлого, *не обращайтесь на недостатки других людей, а обращайтесь на свои недостатки, и тогда ваших недостатков будет становиться все меньше.*

При этом не надо заниматься самобичеванием и говорить: «Какой я плохой. Я такой, сякой», просто наблюдайте за своими недостатками, смотрите на них, и они от этого будут уменьшаться. Каким образом? Допустим, кто-то приходит в ваш дом и что-то у вас ворует, но вы никогда не выслеживаете этого человека, и он продолжает к вам ходить и воровать. Однажды вы решаете проверить, что у вас дома происходит, то есть вы решаете выследить вора. Вы его выслеживаете, и в тот момент, когда он у вас что-то крадет, вы ничего ему не говорите, но даете понять, что вы знаете, кто он такой. Поскольку он поймет, что его разоблачили, в следующий раз ему будет неудобно опять приходиться и воровать у вас. Такая же ситуация и с нашими концептуальными мыслями. Если вы отследите свою концептуальную мысль, то этой мысли станет уже неудобно все время возникать в вашем уме. Здесь имеется в виду негативная концепция.

У **внимательности** три характеристики:

1. С точки зрения объекта, это должен быть знакомый вам объект.
2. Удерживание этого объекта [как объекта концентрации].
3. Неотступление от этого объекта в сторону [отсутствие отвлечения].

То, что обладает этими тремя характеристиками, называется внимательностью.

Когда вы медитируете на Будду размером с большой палец руки, то сначала вы медитируете посредством внимания. Сейчас я вам расскажу, как это происходит. Что такое объект медитации? Будда размером с большой палец руки, который находится в пространстве перед вами не слишком высоко, не слишком низко, примерно на уровне межбровья, на вытянутой руке. Постарайтесь мысленно представить себе образ Будды золотого цвета. Это и есть тот самый, знакомый вам объект. Внимательно сконцентрируйтесь на этом образе. Вы должны удерживать его силой своего внимания, не отступая. Это и называется шаматха.

*Сначала развейте внимательность.* Ваш ум подобен дикому слону. Объект медитации подобен колонне. Внимательность подобна веревке, которая привязана к шее слона, и которой вы привязываете слона к этой колонне. А бдительность подобна крюку, которым вы подстегиваете слона, когда он вас не слушается. Такова шаматха. Когда дикий слон вашего ума пытается убежать, вы с помощью крюка бдительности возвращаете его обратно и веревкой внимательности привязываете его к объекту медитации. Вначале время пребывания слона у колонны будет очень коротким: он будет обрывать веревку и убегать. Но по мере тренировки веревка будет становиться все толще и толще, и время пребывания слона около колонны будет увеличиваться.

### **Занятие третье**

**26.11.1999 г.**

Сегодня утром мы поговорим о том, как заниматься аналитической медитацией на преданность Гуру, которая является в буддизме корнем всех реализаций. Без преданности Гуру, своему Духовному Наставнику, сколько бы вы ни медитировали, никаких реализаций вы не получите. Поэтому все реализации возникают благодаря преданности Гуру. Я не думаю, что только в буддизме, но и в христианстве, индуизме, исламе также преданность Гуру имеет очень большое значение.

Если вы посмотрите в прошлое, то увидите, что те, кто имел очень большую преданность своему Духовному Наставнику, достигли очень высоких духовных реализаций, те же, кто нарушил связь со своим Духовным Учителем, отрекся от него, духовных реализаций не получили. В Тибете было очень много мастеров, которые достигли высочайших духовных реализаций, но если вы исследуете, почему им это удалось, то вы увидите, что у них у всех была очень большая преданность Гуру, и именно благодаря своей преданности Духовному Наставнику они так быстро достигли высоких реализаций.



Сначала очень важно изучить человека, которого вы хотите принять в качестве Духовного Наставника. Как только вы его изучили, убедились в его качествах, приняли его как Учителя, после этого сомнений у вас уже быть не должно. Люди делают ошибку. Они сразу же принимают кого-то в качестве Учителя, потом, разочаровавшись, меняют своих учителей, подобно тому, как люди выбрасывают старый телевизор и покупают себе новый. Это ошибка.

Ваша преданность должна быть подобна преданности Кхедруба Ринпоче – величайшего тибетского ученого, который был одним из основных учеников Ламы Цонкапы. Вот [показывает на изображение] внизу под изображением Ламы Цонкапы изображены два его сердечных ученика, и один из них – Кхедруб Ринпоче. Центральная фигура на изображении – Лама Цонкапа – величайший ученый Тибета четырнадцатого века, который является основателем традиции Гелугпа, одной из четырех школ тибетского буддизма. А справа от него, внизу, находится один из самых главных его учеников – Кхедруб Ринпоче, тоже великий ученый того времени. А слева – Гьялсап Ринпоче, второй из его ближайших учеников.

Кхедруб Ринпоче до встречи с Ламой Цонкапой был последователем другой школы тибетского буддизма – традиции Сакья. Но он слышал высокие отзывы о Ламе Цонкапе. Однако, несмотря на похвалу и высокие отзывы, Кхедруб Ринпоче не сразу поверил в его высокие качества, не сразу признал его. Он сказал: «Я хочу вступить в диспут с Ламой Цонкапой и убедиться, что он действительно такой знающий. Я слышал, что он является эманацией (воплощением) Манджушри, и, если он действительно эманация Манджушри, то я это пойму в процессе диспута с ним». Так сказал Кхедруб Ринпоче. Он сказал, что, только глядя на барабан, невозможно понять, как он звучит. Понять, какой у него звук, можно, только ударив по нему. Тогда Кхедруб Ринпоче отправился в столицу Тибета – Лхасу, где Лама Цонкапа давал учение перед большой аудиторией.

Накануне прибытия Кхедруба Ринпоче в Лхасу Ламе Цонкапе ночью приснился сон. Во сне к нему пришла Тара и сказала: «Завтра к тебе явится твой сердечный ученик – Кхедруб Ринпоче. Но он придет к тебе не для того, чтобы получить учение, а для того, чтобы вступить с тобой в диспут. Но ты не должен вести с ним диспут. Ты сможешь опровергнуть его воззрения, но у тебя это займет очень много времени, потому что он один из умнейших людей Тибета. Поэтому, когда он придет к тебе, просто дай в его присутствии учение об укрощении ума, а затем дай учение о пустоте на более тонком уровне. По этому учению он поймет твои качества».

На следующий день Лама Цонкапа сидел на высоком троне перед огромной толпой людей, которые пришли получать от него учение. Характер Ламы Цонкапы был такой же, как у Его Святейшества Далай-ламы, очень мягкий, очень добрый. Когда Лама Цонкапа давал учение, пришли Кхедруб Ринпоче и Гьялсап Ринпоче. Они подошли к трону, на котором сидел Лама Цонкапа, и уселись рядом прямо на его трон: с одной стороны сел Кхедруб Ринпоче, с другой – Гьялсап Ринпоче. Лама Цонкапа немножко потеснился, чтобы они поместились, ничего не сказал, разрешил им сесть вместе с ним на трон. Улыбнулся и тому, и другому и продолжил свое учение. Когда Лама Цонкапа стал давать учение о пустоте, Кхедруб Ринпоче начал подсчитывать все логические несоответствия, которые он услышал в этом учении. Он стал отсчитывать на четках все противоречия: одна бусина – одно противоречие, вторая – другое и так далее. «Вот это спорный вопрос, вот это спорный вопрос, по поводу этого я могу поспорить, что это противоречие». Таким образом насчитал пятьдесят противоречий. Лама Цонкапа знал, что Кхедруб Ринпоче подсчитывает количество его противоречий. Но Кхедруб Ринпоче считал, что это противоречия, потому что не понимал того высокого уровня учения, который излагал Лама Цонкапа, он не понимал учения с той точки зрения, с которой Лама Цонкапа его объяснял.

Затем Лама Цонкапа начал объяснять то же самое учение, но с другой стороны. И Кхедруб Ринпоче начал понимать, что противоречия, которые он насчитал, – вовсе не противоречия, и стал отсчитывать обратно: «Это не противоречие, и это не противоречие, и это не противоречие, и это не противоречие...» В итоге количество противоречий у него



свелось к нулю. Когда он дошел до нуля, то соскочил с трона и сделал полное простирание перед Ламой Цонкапой, и Гьялсап Ринпоче сделал то же самое. После этого Кхедруб Ринпоче обратился к Ламе Цонкапе: «Пожалуйста, стань моим Духовным Наставником, будь им жизнь за жизнью. Ты действительно Манджушри в человеческом теле, я теперь понял, потому что, если бы это было не так, ты не смог бы дать такое учение». С того момента Кхедруб Ринпоче никогда больше не расставался с Ламой Цонкапой. Где бы Лама Цонкапа ни находился, Кхедруб Ринпоче каждый вечер перед сном делал простирание в ту сторону и ложился спать туда головой.

Кхедруб Ринпоче был основным учеником Ламы Цонкапы. Он и попросил Ламу Цонкапу основать в Тибете новую школу. Лама Цонкапа не был заинтересован в том, чтобы основывать какие-то новые школы. Кхедруб Ринпоче знал, что учение, которое дает Лама Цонкапа, – это очень чистое учение. Другие традиции и школы, которые существовали в Тибете на тот момент, уже были несколько загрязнены веяниями из других традиций (например, бон), а также неверными интерпретациями учения некоторыми мастерами. Чистое воззрение Будды, учение о пустоте, согласно Прасангике Мадхьямике, во многих школах потеряло уже свою ясность и излагалось лишь в самых общих чертах.

Кхедруб Ринпоче сказал Ламе Цонкапе: «Для того чтобы возродить в Тибете учение Будды во всей его чистоте, очень важно основать новую школу. Иначе учение Будды в Тибете окончательно придет в упадок». Тогда Лама Цонкапа, вняв просьбе Кхедруба Ринпоче, взял самое чистое, самое основное, что было в учениях трех школ тибетского буддизма, существовавших на тот момент. Он взял только те учения, которые соответствовали коренным текстам (первоисточникам), и на основе традиции Кадам-па, объединив сутру и тантру, основал новую школу, которая позже стала называться Гелуг-па. Гелуг-па означает добродетель. Вот такова история о преданности Гуру, которую испытывал Кхедруб Ринпоче.

В наши дни в России очень важно, чтобы у людей, изучающих буддизм, была такая же преданность, как у Кхедруба Ринпоче. Сначала досконально изучить, а потом, убедившись в качествах Наставника, породить несокрушимую веру в него.

После того, как Лама Цонкапа стал Учителем Кхедруба Ринпоче, у Кхедруба Ринпоче уже не было больше много Учителей, ему это просто было не нужно. Он сказал: «Теперь, когда у меня есть Лама Цонкапа, мне не нужно уже много Учителей». И всеми своими помыслами он был сосредоточен на одном Учителе, на Ламе Цонкапе. Благодаря этому он получил высокие реализации. Кхедруб Ринпоче также ругал других учеников, которые ходили туда-сюда в поисках новых учителей. Он говорил: «У вас же есть бриллиант! Зачем же вы еще что-то ищите?» К тому же он говорил: «Если у вас будет очень много учителей, то один Учитель вам скажет: «Иди на запад», другой скажет: «Иди на восток». Куда вы пойдете?» А если у вас один Учитель, то вам будет очень легко быть преданными ему. Он скажет вам: «Иди на восток», и вы пойдете на восток. Как говорил Кхедруб Ринпоче: «Вначале очень важно иметь не много Духовных Наставников». А когда вы в своей практике достигнете высокого уровня, тогда вы можете иметь столько Учителей, сколько захотите. Это хороший совет, поэтому я вам его даю. В противном случае, если вы ошибетесь в выборе Духовного Наставника, это будет очень серьезная ошибка.

Теперь что касается аналитической медитации на преданность Гуру: если вы будете заниматься этой медитацией, она откроет ваш ум. И днем, и ночью вы будете получать благословение. Я уверен, что для вас это будет полезно. Медитация на преданность Гуру очень полезна. Я сам всегда занимаюсь аналитической медитацией на преданность Гуру. И чем больше становится моя преданность, тем спокойнее и счастливее становится мой ум, тем больше я получаю благословений от Духовного Наставника, и тем чаще Духовный Наставник мне снится. По ночам в своих снах я все время нахожусь рядом с ним.

Вы должны понять, что у вас пока такая карма, что вы неспособны напрямую видеть ни божеств, ни будд. Даже если они явят вам себя в своем совершенном теле, вы не сможете их увидеть. Поэтому в настоящий момент для вас самым драгоценным объектом является ваш Духовный Наставник, потому что через него вы можете молиться всем буддам и божествам,

через него вы можете получить от них от всех благословение. Если ваша преданность Учителю не чиста, если вы на него полагаетесь не полностью, то та реализация, которая у вас уже есть, с легкостью деградирует. Сейчас я расскажу вам одну историю на эту тему. Один тибетский монах медитировал в горах. У него был Духовный Наставник, который в это же время давал учение в горной долине другим своим ученикам. Тот монах, который медитировал в горах, достиг такой реализации, что смог летать по небу. Эта история произошла в действительности. Это не выдумка. Он вошел в состояние медитации и полетел. Во время полета ему в голову вдруг пришла мысль: «А обладает ли мой Учитель такой же реализацией, как я? Может ли он летать или не может? Наверное, не может», – подумал он. «Если бы он мог, он бы показал нам, как он летает. Но он нам никогда не показывал». Как только подумал об этом, он тут же упал.

Когда он упал, его Духовный Наставник давал учение большой группе учеников. В тот момент, когда он упал, его Учитель засмеялся. Ученики спросили его: «Почему Вы смеетесь без всякой на то причины?» Тогда Учитель сказал: «Идите и спросите об этом моего ученика. Он сейчас медитирует в горах, и он расскажет вам, почему я засмеялся». На следующий день ученики поднялись в горы к этому практику и сказали: «Вчера наш Духовный Наставник тогда-то и тогда-то засмеялся безо всякой на то причины. Мы спросили его: «А почему вы смеетесь?» Он нам посоветовал пойти и спросить об этом у тебя. Он сказал, что ты расскажешь нам, почему наш Учитель вчера засмеялся». Тогда этот практик сказал: «Да, какой же я дурак! Вчера я обрел небольшую способность летать и думал, что у моего Духовного Наставника нет таких способностей. Из-за этой глупой мысли я упал и потерял свою реализацию. Я понимаю, что корнем реализации является преданность Гуру. До вчерашнего дня у меня была очень большая преданность Учителю, поэтому я достиг реализации. Но как только я достиг реализаций, у меня в голове зародились сомнения, и из-за своих сомнений я упал».

Я говорю вам и на основе собственного опыта, что преданность Гуру является корнем всех реализаций, и вы никогда не должны нарушать преданности Гуру. Если вы нарушите преданность Гуру, то вы потеряете все. Это как фундамент: если фундамент есть, на нем может строиться все остальное, но если фундамент исчезает, то все рушится. Это я понял на своем опыте, поэтому говорю об этом вам. Я слышал об этом и раньше, но сейчас я знаю это на собственном опыте. Поэтому, исходя из собственного опыта, я делюсь этим с вами как со своими друзьями. Вы тоже на примере этой истории можете понять, насколько важна преданность Гуру. В будущем, когда у вас породится шаматха или ясновидение, не надо ни на секунду сомневаться в том, что у вашего Духовного Наставника есть те же самые реализации.

Теперь для того, чтобы заняться медитацией на преданность Гуру, я объясню вам, как медитировать на основе сущностных наставлений по медитации, которые я получил от своего Учителя Панора Ринпоче. Панор Ринпоче провел в медитации, в затворничестве в горах более тридцати пяти лет. Это был невероятно великий мастер. Перед смертью он вернулся в Тибет, хотя большую часть жизни он провел в Индии, в изгнании. Незадолго до смерти он вернулся в Тибет, где умер в горной пещере. Я помню, во время одного из учений Панор Ринпоче в шутку сказал: «Я родился в Тибете, и умру тоже в Тибете. Поскольку я обещал провести всю жизнь в горах, то умру я тоже в пещере». Однажды я услышал о том, что Панор Ринпоче приехал в Тибет, дал учение большой группе людей, но ночью отправился в горы, в пещеру. Умер он тоже в горной пещере. Среди тех, кто получил от него учение, было много китайцев, и китайцы после этого сказали: «Если бы все тибетские мастера были как этот, мы бы поверили в буддизм. Но обычно мы видим большое количество высоких тибетских лам, которые живут в окружении многочисленных помощников, в богатых домах, и это все нам не нравится». Надо быть в действительности такими, как Панор Ринпоче, который всю жизнь провел в пещере и давал учение. Ничего сам не имел, а все подношения отдавал в монастыри или раздавал бедным. Слава о нем моментально распространилась по всему Тибету, как только он туда вернулся. Сначала, когда я жил в Индии, я тоже не знал, кто такой Панор Ринпоче. Его Святейшество Далай-

лама как-то сказал мне: «Панор Ринпоче пока еще живет в Дарамсале, пока он там, иди и получи от него учение». Но я был очень упрямым. Мне не хотелось иметь много Духовных Наставников. И я сказал Его Святейшеству: «У меня достаточно Учителей, я не хочу новых. У меня есть Вы. Мне этого достаточно, и других я не хочу». Его Святейшество засмеялся и сказал: «Нет, нет, это все не так. У меня нет времени, чтобы постоянно давать тебе учение. Поэтому для того, чтобы получать практические учения, у тебя должен быть такой Наставник, как Панор Ринпоче – невероятный мастер». Так сказал Его Святейшество.

В конце концов, я пошел в горы, но пошел, чтобы заниматься своей медитацией. Я не искал Панора Ринпоче, а просто поднялся в горы для медитации. Через несколько месяцев у меня была аудиенция с Его Святейшеством Далай-ламой. Первое, что он у меня спросил, это: «Ты встретился с Панором Ринпоче?» Я сказал: «Нет». Он спросил: «Почему?» Я сказал: «Я не могу принять столько Духовных Наставников». Тогда Его Святейшество сказал: «Не надо быть слишком упрямым. Это не очень хорошо. Ты потеряешь все свои преимущества». Некоторые люди, наоборот, слишком доверчивы и податливы, в этом тоже есть опасность. Они как бумага – это тоже опасно. Но быть слишком упрямым тоже опасно, потому что вы от этого теряете свои преимущества. Поэтому, как сказал мне Его Святейшество: «Ты должен хотя бы раз пойти и встретиться с ним». Тогда я ответил: «Хорошо. Раз Вы меня просите, я сделаю это. Вы же мой Учитель».

После этого я отправился на поиски Панора Ринпоче. Когда я, наконец, встретил его, я застал его на улице возле входа в его пещеру. С первого взгляда у меня появилось какое-то сильное чувство к нему. Я вошел в пещеру. У Панора Ринпоче был один помощник, и он поручил ему принести для нас чай. После чего Панор Ринпоче вступил со мной в диспут. Не я вступил в диспут с Панором Ринпоче, а он со мной. И я отвечал на его выпады. Его диспут был на таком тонком уровне, что я понял, что передо мной действительно великий мастер. После этого я сделал перед ним простирание и сказал: «Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником». С того момента я стал получать от него учение.

Когда я уже приехал в Россию, то услышал, что Панор Ринпоче уехал в Тибет. Потом до меня дошли новости о том, что он скончался в Тибете. Умер он высоко в горах, в горной пещере, в позе медитации. После смерти он в течение пяти дней пребывал в медитации на Ясный свет, то есть пять дней он сидел в позе медитации, не шелохнувшись. Сердце у него не билось, он не дышал, тем не менее, он был еще жив. В те дни, когда Панор Ринпоче находился в медитации на Ясный свет, люди видели в небе очень много радуг различных форм.

Я вам рассказываю эту историю о Паноре Ринпоче и о моей встрече с ним, потому что те сущностные наставления по преданности Гуру, которые я намерен сейчас вам передать, я получил именно от него. Кроме того, он передал мне все сущностные наставления по медитации на весь Ламрим. Сегодня я передам вам наставления на первую из тем Ламрима, медитацию на преданность Гуру.

**Сущностные наставления по медитации на преданность Гуру имеют четыре основных положения:**

- **Преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику.**
- **Ущерб от неправильно вверения Духовному Наставнику.**
- **Развитие в себе веры в Духовного Наставника.**
- **Развитие в себе уважения к Духовному Наставнику.**

На эти четыре основных пункта вы должны проводить аналитическую медитацию. **Первое положение – преимущества правильного вверения себя Духовному Наставнику, оно имеет восемь пунктов.** И когда вы поразмышляете над этими восемью пунктами, то вы поймете, что преданность Гуру несет в себе огромные преимущества. Эти восемь положений и доказывают тот факт, что преданность Гуру имеет столько преимуществ. Потом благодаря этим размышлениям и медитации у вас возрастет чувство преданности Духовному Наставнику.

*Первое преимущество: правильное вверение себя Духовному Наставнику имеет колоссальное преимущество, потому что приближает меня к состоянию Будды. С того момента, как у*

вас появится чистая преданность Гуру, вы с каждым мгновением все ближе и ближе будете подходить к состоянию Будды. Эти слова основаны на цитатах из подлинных первоисточников [коренных текстов].

*Второе преимущество: вы будете непрерывно получать благословение всех будд и бодхисаттв.* Духовный Наставник является воплощением всех будд и бодхисаттв. Сказано, что, как бы сильно ни сияло солнце, без увеличительного стекла, только при помощи лучей, вы не сможете зажечь костер. Подобно этому, каким бы могущественным не был Будда, без Духовного Наставника вы не сможете получить благословение.

Посредством вашей преданности Гуру вы сможете получить благословение всех будд и бодхисаттв. Что такое благословение? Как только вы получаете благословение, ваш ум становится гибким и податливым, его легко изменить. Когда вы получите благословение, ваша медитация будет даваться вам гораздо легче. Как только вы получите благословение, гнев и другие негативные эмоции не будут возникать спонтанно в вашем уме. Вам не захочется гневаться.

Когда Его Святейшество Далай-лама дает посвящение Калачакры, на это посвящение собирается около трехсот тысяч человек. Но там вообще нет полиции. Там собирается много тибетцев, много индусов, которые живут на границе с Тибетом, они тоже буддисты. Днем все они получают посвящения от Его Святейшества, по вечерам поют и танцуют тибетские танцы, читают мантры. Никто ни с кем не дерется, пьяных вообще нет, все смеются, шутят, радуются. Поэтому полиции нечем заняться, полицейские смотрят, как народ танцует, и танцуют вместе с ними. Когда на такие мероприятия приезжают люди с Запада, им кажется, что тибетцы постоянно такие благодушные и добрые люди. Но это не так. На неделю, приезжая на посвящение Его Святейшества, все становятся прямо святыми. Почему? Потому что все получают большое благословение от Его Святейшества Далай-ламы. В это время никто не спорит, не ругается, все уступают друг другу. Но через неделю, когда они возвращаются домой, они становятся такими же, как и вы.

Я сначала тоже слышал какие-то вещи про благословение, но поскольку у меня научный склад ума, я долго не верил во все эти вещи. Я думал: «Что это еще за благословение такое?» Я вообще не верил ни в какие ауры, ни в какие энергии, никак не мог понять, что же это за благословение. Затем я понял, что благословение не имеет грубой формы, а имеет тонкую энергетическую форму, эта очень тонкая энергия действительно делает ум более позитивным и убирает из него некоторые омрачения, он становится менее омраченным благодаря силе благословения. Некоторые люди Запада, которые не верят в буддизм, посещают учение Его Святейшества Далай-ламы, а потом очень удивляются, обнаружив, что во время этого учения они чувствуют себя очень счастливыми и чистыми.

Благословение, несомненно, существует. Не думайте, что благословение имеет цвет, например, желтый или синий, оно необязательно имеет цвет. Вы тоже сейчас во время учения получаете благословение, но вы этого не видите. Но если вы чувствительны, то можете проверить это на собственном опыте и почувствовать, что вы сейчас очень отличаетесь от того человека, которым вы были несколько дней назад, до того как началось это учение. На собственном опыте вы можете понять, что существует благословение.

*Третье преимущество: жизнь за жизнью мой Духовный Наставник будет меня защищать.* Если у вас хорошая преданность, то, где бы вы ни родились в своих будущих жизнях, ваш Духовный Наставник будет рождаться рядом с вами и защищать вас. Это очень большое преимущество преданности Учителю.

Один ученик умер и переродился в другом месте. В той жизни у него была очень большая преданность Духовному Наставнику. Благодаря его сильной преданности Духовный Наставник специально переродился в той же местности, где родился его ученик. Этот ученик, благодаря заслугам в прошлой жизни, накопил большую позитивную карму, и поэтому у него все в жизни получалось. Все, что он делал, приносило ему успех, поэтому он ни на минуту не обращался к Дхарме, у него и так все было хорошо. Он был очень удачливым бизнесменом, у него были жена и дети, он не задумывался ни о чем таком духовном. Все это время его Духовный Наставник ждал, когда же его ученик обратится



к Дхарме, но он к Дхарме не обращался и не обращался. Тогда его Духовный Наставник специально создал условия для того, чтобы он все-таки повернулся к Дхарме.

Он сделал так, что ученику перестало везти в бизнесе. Когда его дела пошли плохо, дети стали грубы с ним, люди перестали его уважать. Раньше, когда его дела шли хорошо, все очень уважали и превозносили его. Они называли его «господин». Когда удачи нет, «господин» не говорят. Однажды дети выгнали его из дома, потому что он стал бесполезен, стар, бизнесом не мог заниматься. Он поселился в очень бедном, старом домике. Оглянувшись на свою жизнь, он сильно пожалел, что не занимался практикой Дхармы. Он сказал: «Если бы в молодости я занимался практикой Дхармы, вместо того чтобы накапливать мирское богатство, сейчас я был бы уже готов к смерти и умер бы спокойно. Но, к сожалению, вместо того чтобы практиковать Дхарму, я копил мирское богатство. Теперь у меня нет ни богатства, ни Дхармы. Теперь, если я и захочу получить учение, то кто же захочет мне его дать? Кто поможет мне практиковать Дхарму?» Не успел он подумать так, через мгновение у его двери возник Духовный Наставник. Вот в чем преимущество преданности Гуру.

Как только ученик повернулся к Дхарме, в тот же момент его Наставник в облике нищего монаха постучался в дверь. Ученик открыл дверь и увидел очень мудрого старика, мастера. Монах сказал: «Есть ли у тебя какое-нибудь подношение для меня?» Ученик сказал: «Почему же ты не приходишь раньше, когда я мог поднести тебе все что угодно? Теперь я стал нищим, и мне нечего тебе поднести. У меня есть только моя еда». Тогда этот монах сказал: «Мне безразлично, какое подношение ты мне сделаешь. Поднеси мне все, что можешь. Но дай мне это от чистого сердца». Тогда он почтительно поднес монаху тарелку со своей скудной пищей. Духовный Наставник спросил его: «Ты счастлив?» Он ответил: «Нет». Духовный Наставник сказал: «Если ты хочешь быть счастливым, ты должен создавать причины для счастья. Если ты не хочешь страдать, ты должен устранить причины страдания». Тогда ученик спросил: «А какова причина счастья и какова причина страдания? Пожалуйста, скажи мне. Пожалуйста, скажи мне, как практиковать Дхарму. Пожалуйста, будь моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». И сделал простираание перед ним. Поскольку раньше у него была сильная связь с Духовным Наставником, он не мог сдержать слез. Именно благодаря благословию, которое он получил от Духовного Наставника, у него сразу же возникла сильнейшая преданность этому монаху. Обычно людям требуется очень много времени, чтобы развить в себе такую сильную преданность своему Учителю, у него же она возникла за одно мгновение. Это результат связи с Учителем в прошлой жизни.

После этого он получал от него учение. Я забыл упомянуть еще о том, что когда этот человек спросил монаха: «Почему ты не приходишь раньше?» Учитель ответил: «Я всегда прихожу в положенное время». Дав ему учение, Наставник ушел и потом через несколько месяцев вернулся. Каждый раз, когда он возвращался, духовные реализации ученика становились все выше и выше. В конце концов, Духовный Наставник сказал: «Ты был моим учеником в прошлой жизни. Я специально родился здесь ради тебя, чтобы продолжать руководить тобой, продолжать укрощать твой ум. Я ждал тебя много лет, но ты ни разу не обратился к Дхарме, потому что благодаря своим высоким заслугам и хорошей карме у тебя все в жизни было хорошо, ты был удачлив. Поэтому я специально создал для тебя неблагоприятные условия, и благодаря этому твой ум повернулся к Дхарме. С того первого момента, как ты обратился к Дхарме, я уже был у тебя под дверью. Когда ты меня спросил, почему я не приходишь раньше, я ответил, что всегда прихожу в положенное время. Я сказал это именно по этой причине».

Эта история подтверждает то, что если у вас очень хорошая преданность Гуру, жизнь за жизнью Духовный Наставник будет вас защищать. Это очень большое преимущество. Действительно, если у вас очень сильная преданность, то даже если в этой жизни вы не станете Буддой, то жизнь за жизнью вы будете идти все дальше и дальше в своей духовной практике, потому что ваш духовный Наставник будет все время с вами. Если в этой жизни вы очень глупы и неспособны медитировать, тем не менее, у вас очень сильная



преданность, то это не имеет значения, потому что в следующей жизни вы родитесь с большими умственными способностями, с большим интеллектом. Благодаря вашей преданности Гуру, с того момента, как вы обратитесь к Дхарме, Духовный Наставник будет вас направлять. Тогда для вас будет нетрудно достичь реализаций.

Если же вы очень умны, но у вас нет преданности Гуру, то вы можете достичь каких-то реализаций, даже научиться летать, но все это будет абсолютно пустое. Тогда из-за нарушения преданности Гуру жизнь за жизнью вы не сможете встретиться с подлинным Духовным Наставником. Вы будете встречаться с ложными наставниками, которые будут склонять вас к большему и большему негативному поведению. Они будут обучать вас черной магии, и вы будете становиться все опаснее и опаснее для окружающих. Поэтому, даже если человек глуп, но у него есть большая преданность, он имеет от этого огромные преимущества.

*Четвертое преимущество: вредоносные духи и враги не смогут причинить вам вред, если у вас есть преданность Гуру.* В наши дни действительно появилось очень много вредоносных духов, много препятствий и опасностей для жизни. Но если у вас очень сильная преданность Гуру, вы все время будете находиться в окружении защитников Дхармы, ничто не сможет навредить вам. Если вы находитесь под защитой короля, то ни один из министров не сможет причинить вам вред, потому что вы находитесь под непосредственной защитой короля. Даже если вы маленький ребенок, находясь под защитой короля, вы можете спокойно, без страха ходить где угодно. Если вы испытываете сильную преданность Духовному Наставнику, который является воплощением всех будд и всех божеств, вы будете постоянно находиться под их защитой. Вашим коренным Духовным Наставником должен быть Его Святейшество Далай-лама, который действительно является Авалокитешварой в человеческом теле. Сколько бы вы ни искали такого мастера по всей Вселенной, другого такого вы не найдете. А меня вы можете рассматривать как его крошечную эманацию, один из маленьких лучиков света, который исходит от него.

*Пятое преимущество: благодаря сильной преданности, омрачения и негативное поведение будут спонтанно уменьшаться.* Это действительно так. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией на преданность Гуру, ваш ум становится спокойным, умиротворенным, и в нем сами собой непроизвольно уменьшаются негативные эмоции. Если пытаться насильственно пресекать порождение негативных эмоций, говорить: «Не приходите, не возникайте в моем уме», так их будет очень трудно пресечь. Но если у вас сильная преданность Гуру, то вы будете постоянно получать благословение от Учителя. Благодаря благословию ваши негативные эмоции будут уменьшаться спонтанно.

*Шестое преимущество: подлинная реализация будет возрастать в вашем сознании день ото дня.* С того момента, как у вас появится чистая преданность Учителю, ваши реализации, то есть благие качества ума, будут возрастать день ото дня. Не только в духовной области. Например, те люди, которые занимаются боевыми искусствами: карате, кун-фу, если у них очень сильная преданность мастеру, то они гораздо быстрее, чем остальные, достигают мастерства. Поэтому преданность Духовному Наставнику играет очень большую роль. Карате – это не духовная практика; карате, кун-фу – это боевые искусства, но даже в этой области, если вы испытываете преданность своему Учителю, вы достигнете результата гораздо быстрее.

*Седьмое преимущество: во время смерти, если вы хотя бы на мгновение вспомните своего Духовного Наставника, вы совершенно точно избежите перерождения в низших мирах в течение одной жизни.* Во время смерти самое лучшее для вас вспомнить о Его Святейшестве Далай-ламе и обо мне также как о едином целом с Его Святейшеством. Не надо просить слишком много, просто надо помолиться: «Я умираю, пожалуйста, помогите мне». Совершенно точно, если вы так обратитесь к Его Святейшеству Далай-ламе, он будет с вами. И совершенно точно, на сто процентов вы получите благоприятное перерождение. Поэтому предупредите своих друзей, знакомых и близких, скажите: «Когда я буду умирать, то в момент смерти, пожалуйста, напомните мне о моем Духовном Наставнике». Не надо просить их, чтобы они молились о вас или сделали какое-то подношение, этого не нужно.

Нужно просить, чтобы они напомнили вам об Учителе, остальное вы сделаете сами. Это признак независимого человека.

Вы также можете сказать: «Когда я умру, вы можете сделать с моим телом, все что хотите. Не обязательно надевать на него очень дорогой галстук, класть в очень дорогой гроб. В этом нет необходимости. Самое главное, во время смерти напомните мне о моем Учителе, а потом оставьте меня в покое, не мешайте мне». В этот момент, если вы сможете, конечно, займитесь аналитической медитацией на преданность Гуру и практикой Гуру-йоги. Для вас в настоящий момент нет более высокой практики, чем эта. Не думайте, что практика Гуру-йоги и практика преданности Гуру – это практики низкого уровня. Все мастера все время выполняют эту практику как свою основную практику вплоть до достижения состояния Будды. Благодаря практике Гуру-йоги у вас появятся те реализации, которых у вас не было, а те реализации, которые у вас были, возрастут благодаря преданности Гуру. Тогда те реализации, которые у вас уже есть, станут совершенными реализациями, и благодаря им вы достигнете состояния Будды. Все это также результат преданности Гуру.

*Восьмое преимущество: благодаря преданности Гуру вы без труда достигнете как временных, так и долговременных целей.* Без преданности Гуру достичь состояния Будды очень трудно, невероятно трудно. Без преданности Гуру очень трудно пересечь океан сансары. Вы подобны маленькому ребенку, который сидит в маленькой лодке. Как вы, дитя в маленькой лодочке, можете пересечь огромный океан, в котором очень много опасных животных? Если вы скажете, что справитесь и переплывете океан в одиночку, то вы подобны глупому ребенку, который из своей гордыни утверждает, что сможет обойтись без Духовного Наставника. Итак, даже если вы отправитесь в это плавание без Духовного Наставника, то где-то в середине океана вы исчезнете с его поверхности, утонете. Но, имея преданность Гуру, даже если вы маленький ребенок, вы спокойно, ничего не боясь, поплывете, и вас все время будут защищать очень сильные защитники. Мы не являемся независимыми. Пока мы находимся в сансаре, мы очень слабы, поэтому мы не должны быть очень гордыми и высокомерными. Все мы нуждаемся в могущественных, сильных объектах, на которые мы могли бы опереться.

Итак, после того, как вы обдумаете все восемь пунктов первого положения преимущества преданности Гуру, вы должны в конце сказать себе: «Да, это так. Преимущества преданности Гуру огромны. Если я хочу получить их, я должен вверить себя Духовному Наставнику очень чисто, искренне. И я никогда не нарушу свою преданность ему». Итак, размышления над этими основными моментами укрепят вашу преданность.

**Второе положение: ущерб от неправильного вверения себя Духовному Наставнику.**

*Если вы нарушаете преданность Гуру, критикуете своего Учителя, то, как бы вы интенсивно ни практиковали, вы будете все дальше и дальше удаляться от состояния Будды.* Если вы нарушили преданность Духовному Наставнику, вы можете медитировать хоть тысячу лет, реализаций вы не достигнете.

*Будды и бодхисаттвы будут недовольны мной.* Поскольку Духовный Наставник является воплощением всех будд и бодхисаттв, если вы не относитесь к Учителю с почтением, все будды и бодхисаттвы будут расстроены.

*Опасный момент: из-за нарушения преданности Гуру вам будет очень трудно встретиться с подлинным Духовным Наставником в следующих жизнях, жизнь за жизнью.* Если вы в следующих своих жизнях не сможете встретиться с подлинными Духовными Наставниками, то для вас будет практически невозможно достичь состояния Будды, и ваше вращение в сансаре станет практически бесконечным. Теоретически, конечно, все возможно, но практически маловероятно.

Теоретически все живущие в этом мире люди могут стать очень богатыми, но практически это невозможно для тех людей, которые живут в бедных, малоразвитых странах. То есть шанс-то есть, нельзя сказать, что они вообще не могут стать богатыми, ну, может быть, один человек на миллион может, а остальные не смогут. А в том случае, о котором говорим мы, когда человек нарушил преданность Гуру, может быть, один шанс на миллиарды достичь состояния Будды. Так что это практически невозможно.

Следующий недостаток: *злые духи и враги могут легко причинить вам вред.* Маленькому ребенку, который в одиночестве, не имея ни какой защиты, плывет в такой маленькой лодочке по океану, очень легко причинить вред. Он просто станет угощением для акул. Это недостатки от неправильного вверения себя Духовному Наставнику.

*Те реализации, которых у вас нет, не породятся, а та реализация, которой вы уже достигли, деградирует.*

*Кроме того, после смерти вам грозит опасность переродиться в низших мирах.*

*И, наконец, вам будет трудно достичь как временных, так и долговременных целей.*

Поразмышляйте над этими положениями, и вы поймете, что нарушение преданности Гуру – вещь очень опасная. Это также опасно, как авария на Чернобыльской АЭС. Вы знаете, что в том месте, где произошла авария на атомной станции, лучше вообще не находиться и даже близко подходить к тому месту нельзя, там есть опасность получения дозы радиации. Но дураки об этом не знают, лезут туда, а потом заболевают. Поэтому в духовной области вы должны тоже знать, где есть опасности, а где опасностей нет.

Итак, вы должны отчетливо понимать, что очень сильная преданность несет в себе невероятные преимущества, но нарушение преданности чревато опасностями. Если вы знаете только об этих двух моментах, то вы уже станете очень мощным духовным практиком. Даже если вы спите, но в вашем сердце находится Духовный Наставник, и вы, представляя его в своем сердце, читаете мантру, тогда вы получаете очень сильное благословение, и день за днем ваши реализации будут расти. А если вы не знаете этих двух вещей: преимуществ преданности Гуру и недостатков нарушения преданности, то какими бы сильными практиками вы ни занимались: медитациями на Махамудру, шесть Йог Наропы – никаких реализаций у вас не будет. Если преданности нет, если вы думаете, что ваш Духовный Наставник – обычный человек, если вы рассчитываете через несколько лет практики прославиться больше, чем ваш Духовный Наставник, то все, что вы делаете, это абсолютно пустая трата времени.

Наше время подошло к концу, я передал вам преимущества преданности Гуру и недостатки от нарушения преданности. Это должно стать вашей основной темой медитации. Размышляйте об этом. Не обязательно сидеть в строгой позе медитации, просто можете в своей повседневной жизни, занимаясь своими делами, обдумывать это.

Вы можете по утрам после того, как вы прочтете ежедневную молитву, потом прочтете мантру Будды Шакьямуни: ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, поразмышлять на эту тему и, размышляя, убедиться в том, что преимущества преданности Гуру действительно невероятны, фантастические преимущества. «Поэтому я постараюсь никогда не нарушать преданность Гуру и развивать ее в себе. И поскольку ущерб от нарушения преданности Гуру огромен, я буду очень осторожен». Потом с сильной преданностью Учителю читайте мантру МИГЗЭМ, мантру Ламы Цонкапы, мантру Его Святейшества Далай-ламы. Визуализируйте в своем сердце Его Святейшество Далай-ламу размером с большой палец и представляйте, что я также неотделим от Его Святейшества Далай-ламы и также нахожусь у вас в сердце в форме Его Святейшества Далай-ламы. После чего вы читаете мантру Его Святейшества Далай-ламы: ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВАСИДДХИ ХУМ ХУМ, которую я вам давал.

Когда вы читаете эту мантру, представляйте, что из тела Его Святейшества исходят лучи света и нектара, наполняют все ваше тело и распространяются во все десять сторон света. Затем вы представляете на концах лучей крюки, эти крюки зацепляют все реализации всех будд и вместе с этими реализациями возвращаются снова в ваше сердце. Когда вы будете ходить, заниматься своими делами, старайтесь визуализировать в своем сердце Его Святейшество Далай-ламу и читать его мантру. Иногда представляйте, что Его Святейшество Далай-лама в вашем сердце превращается в Авалокитешвару, и тогда читайте мантру: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Читая мантру, вы должны понимать, что божество и ваш Духовный Наставник являют собой неразделимое единое целое, что Божество Авалокитешвара – это воплощение вашего Духовного Наставника. Если вы будете читать

мантру именно с таким осознанием, то от этого у вас будет больше преимуществ, чем если бы вы просто читали мантру.

Затем вы представляете, что Его Святейшество превратился у вас в сердце в Манджушри, и читаете мантру: ОМ АРА ПАДЗА НАДИ. Благодаря этой мантре возрастет ваша мудрость. Визуализируйте, что свет из вашего тела исходит во все десять сторон, зацепляет мудрость всех будд и растворяется снова в вас. С такой визуализацией вы читаете мантру: ОМ АРА ПАДЗА НАДИ. Затем также Тара, Ваджрапани, мантры всех божеств вы читаете через своего Духовного Наставника. И тогда, я уверен на сто процентов, ваша духовная практика будет все успешнее и успешнее.

Сначала заложите очень крепкие основы, развейте в себе сильную преданность, тогда все остальные реализации будут вам даваться уже легче. Но если у вас основы не будет, то даже если я дам вам высочайшие из всех учений, они вам не помогут.

Это вам небольшой подарок от меня. Может, вы были связаны со мной в своих предыдущих жизнях, поэтому сегодня вы получаете от меня такое учение. Может быть, все вы были моими непослушными учениками, и поэтому вы столько лет не могли со мной встретиться в этой жизни. Но поскольку вы обратились своим умом к Дхарме, я вынужден был приехать сюда к вам, и выбора у меня другого не было. Так что в этой жизни старайтесь вести себя лучше, быть более дисциплинированными учениками, чем в прошлых жизнях. Тем не менее, хоть вы и были непослушными учениками в прошлых жизнях, но преданность Гуру у вас была хорошая. Поэтому и в этой жизни, и жизнь за жизнью вы всегда будете встречаться со своим Духовным Наставником и получать от него учение.

У вас есть центр «Тушита», и этот центр предназначен для всех вас. В центре должны быть членские взносы, членство. Поддерживайте друг друга, помогайте друг другу, потому что если один из членов центра вдруг умрет, то все другие должны коллективно делать для него практику. Это очень важно. А если у кого-то из наших членов возникнуть трудности, то все другие должны помочь, поддержать. Наш центр создан не для политических целей, не для поддержки какой-то группы людей. Если вы хотите практиковать Дхарму, то вам необходима община братьев и сестер, которые помогут вам выполнять практику. В трудные времена, в трудных ситуациях вы всегда можете прийти в центр, поговорить со своими братьями и сестрами, и они помогут вам.

Я не хочу, чтобы в нашем центре было много людей, но хочу, чтобы те люди, которые были в центре, были качественными. Я говорю это все время в Москве и повторяю это здесь. Если бы мне захотелось собрать вокруг себя очень много людей, я бы это сделал без проблем. Но какой смысл в том, чтобы иметь очень много последователей, если им не хватает хорошего качества. И в Москве я бы мог сделать себе очень хорошую рекламу, если бы объявил, что я особый тибетский Лама, который дает учение по шести Йогам Наропы, и, практикуя эти учения, люди научатся летать и так далее. Очень много людей пришло бы, но какой в этом смысл? Я бы просто оторвал людей от реальности, и они бы начали «летать» в переносном смысле. И здесь тоже я мог бы перед своим приездом поручить центру «Тушита», чтобы они расклеили громкую рекламу по всему городу, и сказал бы: «Если вы не соберете больше пяти тысяч человек на мое учение, я не приеду».

Я уверен, что если бы я так сказал, то они, конечно, постарались бы собрать такое количество. Они расклеили бы такие большие плакаты, на которых было бы написано, что приезжает особый лама, с моими фотографиями. Я бы сказал: «Сделайте с помощью компьютера такую картинку, что я вишу в воздухе». И чтобы также поместили на эту рекламу фотографии, которые делают в Калмыкии, Бурятии, где я в окружении большого количества учеников, чтобы люди думали, что у меня очень много учеников везде. Некоторые люди именно так и думают. Когда они видят, что вокруг какого-то Учителя собирается большое количество народу, они считают, что этот Учитель очень высокий, и хотят немедленно присоединиться к нему. Я знаю все эти методы, но не хочу ими пользоваться, потому что они не помогают людям.

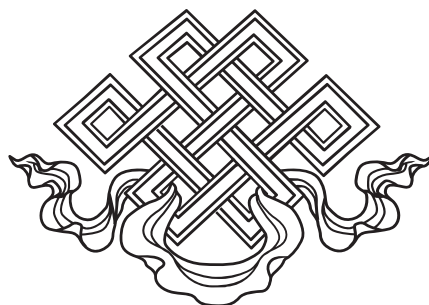
Я все время говорю своим ученикам в Москве и других городах, что те люди, у которых со мной сильная кармическая связь, сами придут, и необязательно делать очень большую

рекламу. В Москве, когда я даю учение, на улице не висит ни одного объявления о том, что геше Тинлей дает там-то и там-то учение. Люди сами звонят в центр и спрашивают: «Когда будет учение? Где будет учение?» Это по-настоящему буддийский подход.

В будущем, когда вы сами станете Духовными Учителями, последуйте моему примеру, никогда не пытайтесь манипулировать людьми. Не ищите сами себе учеников, потому что ученики должны искать Духовного Наставника. А если Духовный Наставник начинает искать учеников, это уже признак вырождения учения. Когда он ходит по домам, стучит в двери и говорит: «Пожалуйста, послушайте меня, я вам дам учение по Дхарме». Это стыд и срам. Это означает приближение конца буддизма, если такие вещи возникнут. Никогда так не поступайте. Даже если вас будут просить, подождите, пока попросят не менее трех раз, прежде чем согласиться. Здесь я тоже очень строг, когда меня один раз сюда пригласили, я еще не сказал, что приеду. Когда три раза попросили, я согласился.



# ЧЕТЫРЕ ПЕЧАТИ



ВЕСНА 2000 ГОДА

## Лекция первая

Май 2000г.

Поскольку в прошлый раз вы получили некоторые основы буддийского учения, сейчас я буду давать вам учение на более глубоком уровне. Новым людям, может быть, будет немного сложно понять, о чем идет речь, тем не менее, слушайте внимательно, потому что все это для вас будет очень полезно. Как я уже вам говорил, в буддийской философии нет никаких догм, у вас есть полное право исследовать все утверждения буддийской философии, для того чтобы понять, полезно вам это или не полезно.

Для того чтобы получать и практиковать буддийское учение, вам не обязательно становиться буддистом. Буддийское учение подобно лекарству для излечения от болезней ума. Чтобы принимать его, становиться буддистом не обязательно. Например, если вы принимаете европейские лекарства, вам ведь не нужно становиться европейцем. Но самое главное для вас – стать хорошими людьми. Я не хочу, чтобы в мире появилось много фанатичных буддистов. Какой в этом смысл? В этом случае во имя буддизма будет происходить множество конфликтов. Поэтому мой Учитель все время говорил мне: «Ты не должен заботиться о количестве. В первую очередь позаботься о качестве. Тебе не обязательно иметь много учеников, но важно, чтобы у тебя были качественные ученики».

В нашем мире происходило и происходит очень много религиозных конфликтов. Основная проблема в том, что люди, конфликтующие из-за религии, основной упор делают не на качество, а на количество. Все религии нужны для того, чтобы приносить людям пользу. У каждой религии есть чистый источник, который приносит людям пользу. Проблемы возникают тогда, когда люди неправильно проповедуют ту или иную религию. Тогда возникают такие явления, как миссионерство. Тогда люди думают, что та религия, где больше последователей – лучше. Это неправильно. Поэтому я приезжаю сюда не для того, чтобы обратить вас в буддизм. Моя основная цель заключается в том, чтобы помочь вам впитать в себя суть буддизма, которая помогла бы вам измениться к лучшему. И чтобы вы при этом могли уважать другие религии.

А теперь вернемся к нашей основной теме. Сегодня я буду говорить о так называемых Четырех Печатах буддийского учения. Учение о Четырех Печатах включает в себя самую суть учения Будды.

Как можно отличить буддийского философа от того, кто не является буддийским философом? Разница заключается в следующем: *человек, признающий Четыре Печати, является буддийским философом, а человек, не признающий Четырех Печатей, не является буддийским философом.*

Если глубоко проанализировать учение о Четырех Печатах, то можно понять, что в него входит все буддийское учение. На первый взгляд это учение кажется легким, но чем глубже начинаешь его анализировать, тем труднее оно становится. Вы сами проверьте, правда это или нет. Если вы признаете эти Четыре Печати, значит, вы также буддийские философы.

Теперь я объясню вам, в чем заключаются Четыре Печати. Когда вы на что-то ставите печать, это означает, что в этом документе заключено окончательное решение. Точно также *Четыре буддийские Печати – это четыре окончательных утверждения. Глубже, чем эти Четыре Печати, найти ничего нельзя. В них нельзя найти ни единой погрешности.* Четыре Печати обнаружил Будда две с половиной тысячи лет назад. После этого много великих мастеров исследовали это учение, но не смогли найти в нем ни единой погрешности.

Какая польза от того, что мы знаем эти Четыре Печати? А какая польза от того, что мы знаем что-то про Марс, Юпитер и так далее? В знаниях о Марсе и Юпитере очень мало пользы, потому что, если вы ничего о них не знаете, то это не грозит вам никакими несчастьями. Марс находится от нас очень далеко. Но Четыре Печати – это очень важно, это нужно знать. Почему? Потому что, *если люди не знают этих четырех окончательных утверждений, то они верят в собственное восприятие окружающих их вещей и из-за этого вращаются в сансаре.*

*В действительности все феномены, явления существуют не так, как мы их воспринимаем. В действительности Земля существует не так, как мы ее воспринимаем. В древние времена,*

когда у людей не было научных знаний, они думали, что раз Земля кажется им плоской, то значит она плоская. Поэтому они боялись уезжать далеко от дома, потому что думали, что могут упасть с края Земли. В наши времена люди спокойно путешествуют где хотят, потому что они знают, что Земля не плоская, а круглая. Однако это открытие имеет лишь относительную ценность, потому что оно не избавило нас от проблем. Напротив, оно сделало нас более беспокойными: теперь нам даже некогда отдыхать – бегаем и летаем туда-сюда.

Но, когда вы откроете для себя Четыре Печати, вам уже не придется искать счастье во внешнем мире. Где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Поэтому великие буддийские мастера прошлого говорили: «Не ищи счастье вовне, ищи счастье внутри себя». Один великий мастер говорил, что живые существа страдают не потому, что они ничего не делают, они страдают потому, что не умеют делать правильно. *Для того чтобы поступать правильно, очень важно руководствоваться правильным воззрением, воззрением основанном на подлинной теории.* Тогда все действия, которые вы совершаете в своей жизни, будут эффективны. Если же у вас нет правильной теории, то вы будете, как обезьяна скакать туда-сюда, но так ничего и не достигнете. Наш ум, как обезьяна, прыгает с дерева на дерево, думая, что на другом дереве он будет счастлив. Но на всех деревьях одно и то же.

Когда вы откроете для себя эти четыре окончательных утверждения, то ваш ум сможет расслабиться. Особенно, если вы откроете для себя абсолютную природу своего ума, тогда вас охватит такое спокойствие, такое умиротворение, что вам больше не захочется искать счастье во внешнем мире. Сначала вам необходимо изучить эту теорию и понять, истинна она или неистинна, а уже потом практиковать. Мой Учитель всегда говорил мне: «Не надо сразу же приступать к практике. Сначала ты должен правильно понять теорию. Только после этого твоя практика будет очень эффективна».

Это я вам объясняю, с какой целью нам надо знать о Четырех Печатях. После такого вступления вас может больше заинтересовать, что такое эти Четыре Печати. Вы можете подумать, почему ни в школе, ни в институте учителя не говорили вам об этих Четырех Печатях.

Итак, Четыре Печати или четыре окончательные утверждения. Можно еще назвать их – четыре основные теории буддизма.

### **ПЕРВАЯ ПЕЧАТЬ: ВСЕ, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ПРИЧИН, – НЕПОСТОЯННО.**

Такова буддийская теория. Почему то, что зависит от причин, непостоянно? *Потому что, если что-то зависит от причин, то оно не может быть независимым. Поскольку оно не является независимым, то оно не может оставаться неизменным, оно должно все время меняться. И поскольку это что-то постоянно меняется, мы не должны на него слишком сильно полагаться.*

Когда мы привязываемся к какому-то объекту, то у нас в сознании возникает мысль, что этот объект постоянен, стабилен и надежен. Особенно когда нам по телевизору рекламируют какой-то продукт и говорят, что он замечательный и надежный. Тогда концепция постоянства в нашем уме еще больше усиливается. Именно эта концепция постоянства и обманывает нас. Она заставляет нас все больше привязываться к этому объекту, мы хотим завладеть им любой ценой, думая, что это подарит нам счастье.

Некоторые люди очень сильно опираются на внешние объекты. *Но эти объекты непостоянны, а раз они непостоянны, то, значит, либо они с вами расстанутся, либо вы с ними расстанетесь.* Когда у вас происходит расставание с объектами привязанности, вы страдаете и впадаете в депрессию. Большая часть наших мирских страданий и депрессий является следствием присущей нам концепции постоянства. *Концепция постоянства – убежденность, что нечто является постоянным и очень надежным.* Но все объекты, к которым мы привязываемся, такими не являются. Все объекты непостоянны.

*Три вида страдания*

Итак, концепция постоянства порождает в нас привязанность к объектам, а привязанность сопровождается тремя видами страдания.

**Первое страдание – это страдание от неполучения желаемого объекта.** Такое страдание

испытывают люди не только в Уфе, но и в Америке. В любой части света люди страдают от того, что не могут получить желаемый объект. Там, где есть огонь, должен быть и жар. Буддийская философия говорит, что там, где есть привязанность, есть и страдание от неполучения желаемого объекта. Итак, одно из наших основных страданий в этой жизни – страдание от того, что мы не можем получить объекты наших желаний. Денег нет, работы нет, этого нет, того нет. Даже если у человека есть миллион долларов, он будет говорить, что у него нет того-то и того-то.

Если у человека нет привязанностей, он не испытывает страданий от неполучения желаемого объекта. Я знаю таких людей. Это люди, которые медитируют в горах, среди них много моих друзей. Поскольку у них нет привязанностей, можно два часа с ними разговаривать и не услышать ни одной жалобы по поводу того, что им чего-то не хватает. Они живут в очень простых домах.

Не только в буддизме, но и в христианстве, исламе были и есть великие мастера, которые живут очень просто, не имеют привязанностей, а следовательно, не испытывают страданий от неполучения желаемых объектов. Поэтому в буддийской теории говорится, что у любого, кто не испытывает привязанностей, нет и страдания от неполучения желаемого объекта, не важно, буддист вы или нет. Итак, если вы испытываете привязанность к чему-то, то первый вид страданий, который вы испытываете, – это страдания от неполучения желаемого объекта.

**Второй вид страданий – страдание от обладания желаемым объектом.** Сначала вы жалуетесь, что у вас нет мужа или жены. Мужчина думает: «Если у меня будет жена, то она мне будет готовить, убираться, а я буду отдыхать дома». Женщины думают: «Если у меня будет муж, то он мне будет покупать красивые вещи». Поэтому, когда мужчина и женщина женятся, то у них совершенно разные ожидания по поводу их брака.

Затем постепенно вы начинаете понимать, что не получаете того, что хотели. Кроме того, вы начинаете страдать от того, что вы получили желаемый объект. Тогда муж начинает приходить домой пьяный, ругать жену, не позволяет выходить ей из дома и не позволяет никому улыбаться. Возникает новое страдание – страдание от обладания желаемым объектом.

Когда у вас нет машины, вы страдаете от того, что у вас нет машины, когда вы ее купили, вы начинаете страдать от того, что она у вас есть. Вы должны понять, что покупка машины не решает ваших проблем, напротив, она создает вам новые страдания. Покупка машины избавляет вас от страдания от отсутствия машины, но прибавляет вам страдание от наличия машины. Вы уже не можете ночью спокойно спать – каждый раз, когда слышите сигнализацию, вы вскакиваете и выходите на улицу посмотреть, не ваша ли это машина. А сколько денег вы тратите на бензин!

Такая же ситуация возникает со всеми другими объектами ваших желаний. Если вы исследуете это, то поймете: *стоит вам получить объект вашего желания, как у вас начинаются страдания от обладания этим объектом.*

Если вы исследуете, то увидите, что большая часть проблем, которые испытывают жители Уфы, это либо проблемы от отсутствия объектов желания, либо проблемы от их наличия. Каждый день в судах рассматриваются различные дела. Если проверить причину этих слушаний, то вы увидите, что все судебные процессы связаны либо с неполучением желаемых объектов, либо с обладанием ими.

**Третье страдание, связанное с привязанностью, – это страдание от расставания с объектом своих желаний.** Когда страдание от наличия объекта желания становится для вас совсем невыносимым, вы уже хотите расстаться с ним. Вы думаете, что если вы расстанетесь с этим объектом, все ваши проблемы будут решены: «Я устала от своего мужа. Если я разведусь с ним, я буду счастлива». За этим решением следует развод. После развода у вас начинаются новые страдания – страдания от расставания с этим объектом. Если у вас есть дети, они страдают из-за развода родителей. Если вы исследуете, то увидите, что все эти проблемы являются в большей степени следствием ваших привязанностей.

Итак, в буддизме говорится, что *одна из основных причин наших страданий – это привязанность.*

Возможно, вы подумаете: «Разве можно быть счастливым без привязанности?!» Так считать – заблуждение, потому что без привязанности вы будете гораздо счастливее. Без привязанности у вас может быть семья, дети, муж и машина. У вас может быть все, что угодно, и вы можете быть не привязаны к этому. Я расскажу вам, как это возможно.

Например, я – монах, и все время стараюсь прилагать максимум усилий, чтобы ослаблять в себе привязанности. Я вижу все недостатки привязанностей, и, не имея привязанностей, я гораздо больше наслаждаюсь жизнью. Я монах, но это не мешает мне слушать музыку, у меня есть магнитофон. Но я не пользуюсь этим магнитофоном с сильной привязанностью: «Это мой магнитофон!», у меня не такой подход. Если у меня есть этот магнитофон – хорошо, если нет – тоже не страшно, это не обязательно. Таким образом, вы можете наслаждаться какими-то объектами в своей жизни, но с этим не будут связаны никакие страдания. Я приведу вам один пример.

Возьмем, например, двух человек. У одного из них очень сильная привязанность, а у другого человека есть знание Дхармы: он знает, что привязанность проблем не решает. *Он знает также, что все, что зависит от причин, непостоянно*, поэтому его счастье не должно зависеть от ненадежных вещей.

Если вы чем-то владеете, то рано или поздно или этот объект расстанется с вами, или вам придется расстаться с этим объектом. А если с чем-то все равно рано или поздно придется расстаться, то зачем же от этого так сильно зависеть? *Привязанность – это нежелание вообще когда-либо расставаться с каким-либо объектом*. Это глупое желание.

Человек, у которого были сильные привязанности, получил в подарок от своего друга компьютер и сразу очень сильно привязался к нему. В этот момент для него не было ничего важнее в мире, чем его компьютер. Этот компьютер был объектом, приносящим ему счастье. И, поскольку он был очень сильно привязан к нему, то, боясь испортить компьютер, он и сам им не пользовался. Он убрал его в коробку и поставил на высокий шкаф. Сам его не использовал и другим людям не давал им пользоваться.

Все непостоянно, и на следующее утро кто-то украл его компьютер. Компьютер с ним расстался. Поскольку этот человек был сильно привязан, вообще никогда не хотел расставаться с ним, а компьютер с ним расстался уже через день, этот факт стал для него настоящим потрясением. Он закричал: «Это кошмар! Кто украл мой компьютер? Я убью этого человека!» И весь день у него не было аппетита, весь день он ссорился со своими друзьями, потому что всех он подозревал в краже компьютера.

Вот что делает привязанность. Когда у вас что-то есть, из-за привязанности вы даже толком не можете этим пользоваться, а когда вы расстаетесь с этим, то очень сильно страдаете. Привязанность делает в нашем сознании очень большую невидимую рану. Когда кто-нибудь чуть-чуть касается этой раны, нам становится больно.

Другой человек тоже попал в такую же ситуацию. Ему тоже подарили на день рождения компьютер. Этот человек был знаком с Дхармой и сразу же понял, что этот компьютер непостоянен и подумал: «Когда-нибудь я расстанусь с этим компьютером или компьютер со мной расстанется. Это естественно. Пока этого не произошло, мне надо им пользоваться». Он не говорил, что компьютер плохой или хороший, он не был привязан к компьютеру, потому что знал, что он непостоянен. Так же, как форма облака в небе: когда облако принимает какую-то красивую форму, оно не остается таким навечно. Ну, красиво. Но поскольку через минуту оно уже изменит свою форму, то зачем же привязываться к ней?

Итак, этот человек стал пользоваться своим компьютером и своим друзьям разрешал им пользоваться. На следующий день произошла та же история: кто-то украл у него компьютер. Какова будет спонтанная реакция этого человека? Он сказал: «Да, то о чем говорил Будда, – правда. Все встречи заканчиваются разлукой. Вчера я встретился с компьютером, сегодня мы расстались». И никакого потрясения у него не было. Почему? Потому что он понимал, что компьютер с ним расстался, а не он расстался с компьютером. В этом мире очень много людей, которые сами расстаются со своими компьютерами. Вот это кошмар. Это означает, что вы умираете. Компьютер остается стоять у вас дома, а вот вы вынуждены с ним расстаться. Это значит, что вы умерли, и вам предстоит перейти в



будущую жизнь. Поэтому этот человек подумал: «Ну, для меня это ерунда, потому что компьютер сам со мной расстался. Ничего, потом будет другой компьютер». Один ушел – другой придет: такова природа сансары, и никакого потрясения тут не должно быть. И еще этот человек подумает: «Другой человек украл у меня этот компьютер. Теперь он работает на нем. Пусть это будет моим подарком».

Мой Учитель говорил: «Если вы сами не можете совершить акт щедрости по отношению к другому человеку, то, по крайней мере, вы должны так думать, когда у вас что-то крадут». Когда у вас что-то украдут, вы должны думать: «Это мой подарок тебе». Потому что, вне зависимости от того, подарите вы в уме этот предмет или нет, он к вам уже не вернется. А раз это ничего не меняет, то лучше отнестись к этому, как к практике щедрости и практике накопления заслуг.

И еще Учитель мне советовал, о чем нужно думать, оказавшись в такой ситуации. «Если ты не создашь причины, то потом и не испытаешь на себе ее результат», – говорил мой Учитель, – «Если бы ты раньше не украл у кого-то его вещь, то сейчас никто бы у тебя ничего не украл. Если бы в прошлой жизни ты не украл вещь, принадлежащую этому человеку, то в этой жизни он ничего бы не украл у тебя». Поэтому можно сказать, что теперь он забирает обратно то, что ему принадлежит. Теперь я очистил свою негативную карму воровства, совершенного мною раньше. Если вы будете думать таким образом, то у вас не будет никакой депрессии. Если у вас есть этот объект, то вы счастливы, если вам придется с ним расстаться, то тоже ничего страшного.

Для нас очень важно иметь гибкий ум и иметь поменьше фиксированных идей. Если вы исследуете, то поймете, что *большая часть наших страданий является следствием фиксированных идей*, мы думаем, что только это правильно. Но правильно ли какое-то действие или неправильно, в значительной степени зависит от конкретной ситуации. Поэтому вы не можете с уверенностью сказать, что во всех ситуациях мягкий характер – это хорошо, а строгий – это плохо. Кроме того, вы не можете утверждать и обратное, что иметь жесткий характер хорошо, а мягкий – плохо. Потому что в некоторых ситуациях лучше подходит мягкий характер, в других ситуациях лучше подходит твердый характер.

*Самое главное - это мотивация.* Самое главное, чтобы была хорошая мотивация, а какие черты характера вы проявляете и как действуете, должно уже зависеть от конкретной ситуации. Этот совет тоже очень для вас полезен. Если у вас хорошая мотивация, то в некоторых ситуациях вы можете действовать довольно жестко, ничего плохого в этом не будет.

С точки зрения буддийской философии, различают два вида непостоянства:

- грубое непостоянство
- тонкое непостоянство.

Есть четыре вида грубого непостоянства:

1. рождение заканчивается смертью
2. встреча заканчивается разлукой
3. накопление заканчивается истощением
4. высокое положение заканчивается падением.

Это очень полезно для вас. Когда вы будете об этом знать, то сможете взглянуть на свою жизнь с новой точки зрения, и у вас в распоряжении будет больше вариантов для решения своих проблем. А пока вы не обнаружите эти четыре вида грубого непостоянства, у вас будет меньше альтернатив в жизни, и вы будете более ограничены. Четыре вида грубого непостоянства никто не выдумал, они существуют «по природе». Это говорил Будда. Но мы, люди, об этом не задумываемся и из-за этого делаем ошибки. Если бы мы задумались об этом, то это было бы не сложно понять.

**Первое: рождение заканчивается смертью.** *Ваша реальная ситуация заключается в том, что с момента вашего рождения вы все ближе и ближе подходите к смерти.*

Например, если вы вдруг выпали из самолета, то каждое мгновение вы все ближе и ближе подлетаете к земле. Что самое важное для человека, который выпал из самолета и летит вниз? Для него не важно стать депутатом Государственной Думы. Например, этот человек

летит вниз, а большое количество других людей, которые тоже летят вниз, объявляют: «Мы выбрали Вас президентом России». И он очень счастлив: «Вот теперь я – президент. Я изменю ситуацию в стране». Мудрый человек, оказавшись в такой ситуации, не будет счастлив от того, что его избрали президентом. И богатство здесь проблем не решит. Что самое полезное для человека, оказавшегося в этой ситуации? Это парашют. Потому что вы неизбежно должны упасть на землю, от этого вы не спасетесь. Но если вы приземлитесь с парашютом, то это будет совсем другое дело.

От смерти вам не скрыться, рано или поздно все равно придется умереть. Но можно умереть с практикой Дхармы, хорошо подготовившись к будущей жизни. Если вы хорошо подготовитесь к этому, тогда смерть для вас будет всего лишь сменой старого тела на новое.

Многие тибетские мастера прошлого, когда старели, говорили: «Мой дом обветшал, теперь мне нужен новый красивый дом». Они шутили так, а через два дня мирно умирали, сидя в позе медитации. А некоторые мастера перед смертью даже оставляли записку, в которой писали, где искать их перевоплощение. Это правда. Эти люди, выпав из самолета, совершенно не заинтересованы в том, чтобы стать министром, президентом, депутатом Государственной Думы или президентом Башкирии, их интересует только одно – где найти парашют. И когда они находят этот парашют, то умирают спокойно. Если у вас есть парашют, вы можете безопасно приземлиться.

*Очень важно помнить, что рождение заканчивается смертью.* Каждое мгновение мы все ближе подходим к смерти, поэтому заниматься только делами этой жизни глупо, вы должны также подумать и о будущей жизни.

А как быть, если нет будущей жизни? Тогда все в порядке. Но правда в том, что жизнь после смерти, несомненно, есть. В буддийской философии говорится: невозможно полностью уничтожить грубую частицу. Вы знаете закон сохранения массы и энергии. В нем говорится, что вы не можете создать принципиально новые частицы, потому что каждая частица ведет свое существование от предыдущего момента. И этим частицам не будет конца, потому что нет никакой причины, которая могла бы воспрепятствовать их дальнейшему существованию.

Если я разобью на мелкие кусочки эту чашку, это будет причиной того, что чашка разобьется на мелкие кусочки, но *в этом не будет никакой причины, препятствующей дальнейшему существованию каждой из частиц, составляющих эту чашку.* Даже взрыв ядерной бомбы не сможет полностью уничтожить эти частицы. Поэтому каждая из них продолжает существовать. Буддийские философы обнаружили эту теорию много-много лет назад. Поэтому в буддизме говорится, что нет ни начала, ни конца. *У этой чашки есть начало и есть конец, но у каждой частицы, составляющей эту чашку, нет ни начала, ни конца.*

В буддизме говорится: *если нельзя полностью уничтожить грубые частицы, то нельзя полностью уничтожить и сознание. Ум продолжит свое существование даже после смерти. А если ум продолжит свое существование после смерти, это значит, что будущая жизнь есть.*

Если вам все еще трудно в это поверить, то пойдите как-нибудь вечером на кладбище и проведите там ночь. Тогда вы сможете убедиться в том, что существуют духи. Что это за духи? Раньше они были людьми, потом умерли и переродились духами. Именно такова форма, в которой продолжил существование их ум, который был раньше человеческим. Если бы вы могли видеть, как выглядят духи в Башкирии, то увидели бы, что они выглядят, как жители Башкирии. Тибетские духи выглядят, как традиционные тибетцы. То есть они имеют облик людей, которыми они были в предыдущей жизни.

Ну, не будем сейчас рассуждать о духах.

Духи также являются одним из доказательств существования будущей жизни, если вы докажете, что существуют духи, тем самым вы докажете, что есть будущая жизнь. Одна группа американских ученых занималась исследованием этого вопроса и обнаружила, что духи действительно существуют. В одной старой церкви, несмотря на то, что в ней никого не было, каждую ночь играла какая-то музыка. Люди стали говорить об этом, и ученые решили исследовать, что это такое. Они поставили в эту церковь специальное

записывающее устройство, все закрыли, запечатали все двери и окна, везде снаружи выставили охрану. Включили устройство. На следующее утро они прослушали запись и услышали музыку, еще какие-то звуки, шаги людей. Это факт.

Теперь мы возвращаемся ко второму положению.

**Второе положение гласит: все встречи заканчиваются разлукой.** Все, кто встретились, неизбежно должны будут расстаться. В буддизме говорится, что пока вы еще не расстались, пока вы еще вместе, очень важно поддерживать гармонию в своих взаимоотношениях. Мы, люди, часто совершаем такую ошибку: пока мы вместе, мы часто ссоримся и спорим, а когда расстаемся, начинаем скучать друг без друга и впадать в депрессию. В действительности вы должны знать, что все встречи заканчиваются разлукой, поэтому, пока вы еще вместе, радуйтесь друг другу, помогайте друг другу, а когда вы расстанетесь, какой может быть повод для депрессии – это закон природы.

В буддизме говорится, что все мы подобны сухим листьям, которые ненадолго собрал в одном углу кармический ветер. Этот угол называется Уфой, и мы будем находиться здесь очень недолго. А когда направление ветра поменяется, то все эти сухие листья полетят в другие места, и им будет очень сложно снова встретиться. Поэтому, если мы собрались на такое короткое время в уголке, который называется Уфа, то почему мы не можем быть добрыми друг к другу, почему не можем помогать друг другу? Почему нужно все время что-то делить, спорить и ссориться? А иногда какой-нибудь сухой лист взбирается на высокий камень и говорит, что он теперь выше всех, а другие сухие листья пытаются согнать его оттуда и сами занять этот камень. Это все не очень искусные действия. Этот пример хорошо иллюстрирует наши повседневные действия.

**Третий вид грубого непостоянства: накопление заканчивается истощением.** Если люди этого не знают, они все копят и копят, и становятся подобны крысам.

Что обычно делает крыса? Крыса постоянно тащит зерно себе в нору, сама его не ест и другим есть не дает и, в конце концов, умирает на этой гряде зерна. В России очень много таких крыс в человеческом облике, у которых галстуки на шее, которые копят зерно только для себя, не позволяют никому съесть ни одного зернышка. У других людей ничего нет, а у этих крыс есть очень много накопленного добра. Затем другая крыса убивает эту крысу и все ее зерно перетаскивает в другую нору. А ту крысу убивает следующая крыса, и таким образом происходит круговорот зерна по норам.

Люди называют это политикой и экономикой. Но настоящая экономика – это не перестановки, это созидание чего-то нового. Что такое в наше время мировой рынок экономики? Это когда что-то, что производится в Японии, кто-то пытается перевезти в другую страну, потом в следующую страну. И получается не созидание, а передел уже имеющейся собственности.

Все эти ошибки – следствия непонимания того, что накопление заканчивается истощением. *Поэтому мудрые люди не копят слишком много, они создают причины.* Если они создают соответствующие причины, то у них вырастет много деревьев, и на этих деревьях вырастет много плодов, из этих плодов вы сами сможете съесть только один, зачем же вам столько других плодов только для себя. Нужно, чтобы каждый съедал свою долю этого урожая. И водой нужно поливать не листья, а корень дерева, тогда дерево вырастет большим и сильным, и всем будет достаточно его плодов.

Это одновременно и коммунистическая, и буддийская теория. Коммунистические теории хороши. Они говорят, что если правительство будет сильным, то от этого выиграет и весь народ. Если делать что-то для всеобщего блага, то от этого будет хорошо всем и каждому. Потому что к группе людей, называемой народом, может причислить себя каждый индивидуум. Если бы коммунисты пользовались буддийскими и другими религиозными теориями и не пытались бы уничтожить религию, а использовали бы ее как инструмент для применения на практике своей теории, то у коммунистов бы все получилось. Их бы не постиг такой крах, как сейчас.

**Четвертый вид грубого непостоянства: высокое положение заканчивается падением.** Какой бы славы вы ни достигли, вы потеряете это высокое положение. Если вы это

знаете, вы не будете привязываться к этому высокому положению. Мой Учитель говорил: «Никогда не сиди на высоких стульях, потому что, стоит тебе немного качнуться, и ты с него упадешь. Лучше всего сидеть на земле, по земле ты можешь даже кататься туда-сюда и никогда никуда не упадешь». Поэтому не пытайтесь в своей жизни стать очень важным человеком, оставайтесь простым. Живите просто и скромно, и тогда вам не придется бояться падения. *Самое лучшее, что может быть в жизни, – это простая, скромная жизнь и при этом высокое мышление.*

Если молодые люди будут подходить к жизни с такой позиции, то гармонии в обществе будет гораздо больше. Но суть в том, что все молодые люди преисполнены очень больших ожиданий: «Я должен стать тем, я должен стать этим. Тогда все будут меня уважать. Я хочу стать необычным человеком. Когда я им стану, то стану и важным лицом». Они не хотят заниматься практическими проектами, не хотят много работать, а мечтают о каких-то очень больших деньгах и большом бизнесе. Это ошибка.

Это один из источников ваших временных страданий. Когда вы избавитесь от него, то вы избавитесь от большого количества своих временных страданий. Но это не решит всех ваших проблем, это решит множество временных проблем, связанных только с этой жизнью. И, благодаря этому, вы сможете создать хорошую стратегию для обретения счастья в будущих жизнях. Но все эти теории можно назвать поверхностными, есть гораздо более глубокие теории, которые одновременно и гораздо полезнее.

Определение **тонкого непостоянства** гласит: *любой объект, который зависит от причин, ежесекундно разрушается, потому что причина его возникновения одновременно является и причиной его разрушения.* Поэтому он ежесекундно разрушается. Если каждый объект ежесекундно разрушается, то вообще нет никакого смысла в том, чтобы к чему-то привязываться.

## **ВТОРАЯ ПЕЧАТЬ: ТО, ЧТО РОЖДЕНО ПОД КОНТРОЛЕМ ОМРАЧЕНИЙ, ИМЕЕТ ПРИРОДУ СТРАДАНИЙ.**

С того момента, как вы переродились под властью своих омрачений, вы все имеете природу страданий. *Кем бы вы ни стали, куда бы вы ни поехали, где бы ни жили, вы всегда будете иметь природу страданий.* Какой же лучший способ, чтобы решить эту проблему? Для этого нужно устранить причины наших страданий, то есть наши омрачения. Пока наш ум будет находиться под властью омрачений, мы всегда и везде будем иметь природу страданий.

В буддизме говорится, что *цепи омрачений, сковывающие нас, – это сансара. Нирвана – это ум полностью свободный от оков омрачений.* В буддизме также говорится, что омрачения – это умственная болезнь. Пока мы страдаем от этой болезни, все симптомы этой болезни будут возникать у нас произвольно. В буддизме говорится, что все наши физические страдания, вплоть до головной боли, и умственные страдания, такие, как депрессия, – все это является симптомами болезни омрачений.

Например, человек болен туберкулезом. От этого у него возникает кашель, и поднимается температура. Температура и кашель – это симптомы туберкулеза. Люди, которые не понимают, что основная причина страданий – туберкулез, будут лечиться от симптомов этого заболевания: от кашля и температуры. Они будут принимать лекарства от кашля, а когда кашель прекратится, они подумают: «Наконец-то все мои проблемы решены, теперь я счастлив». Но через два дня у них опять начнется кашель, и, таким образом, их проблемы никогда не будут решены. Также мы относимся к решению своих ежедневных проблем.

*С безначальных времен и по сей день мы страдаем от болезни своих омрачений, но мы это болезнь не считаем.* Мы даже не понимаем, что все проблемы, от которых мы страдаем, являются симптомами этой болезни. Поэтому, когда у нас возникают какие-то проблемы, мы стараемся решить только эти проблемы. Когда у нас возникает очень много трудностей, мы бегаем туда-сюда, ссоримся и деремся. Наконец, когда нам удастся решить какую-то из своих проблем, мы очень счастливы. Мы говорим: «Ну, все, я решил свои проблемы! Сейчас я самый счастливый человек на свете». Через два дня возникает новая проблема, и нашим проблемам нет конца. С безначальных времен мы делаем столько всего, чтобы



решить свои проблемы, но нам это до сих пор не удалось, и в будущем нам будет также трудно решить свои проблемы. Почему? *Потому что мы пытаемся вылечиться от симптомов заболевания, а не от самого заболевания.*

Врачи знают, что кашель и температура – это симптомы туберкулеза, и они прописывают человеку лекарство от туберкулеза. Когда человек излечивается от туберкулеза, то симптомы проходят сами. Поэтому в буддизме говорится, что основная причина наших страданий находится не снаружи, а внутри нас. *Внутри нашего сознания живут три яда, которые являются источниками всех наших страданий:*

- первый яд – это неведение;
- второй яд – это привязанность;
- третий яд – это гнев.

Они называются тремя ядами или тремя ядовитыми состояниями ума. Пока наш ум будет находиться под властью этих трех коренных омрачений, мы будем страдать. А теперь я объясню вам, каким образом эти омрачения заставляют нас страдать.

Почему омрачения произвольно возникают в нашем уме и почему нам так трудно породить в себе позитивное состояние ума? Нам приходится прилагать усилия, чтобы взрастить в себе благие качества ума, а гнев, зависть и другие негативные эмоции возникают произвольно. Именно таким образом работает механизм нашего ума. Если вы исследуете, какова система вашего ума на данный момент, то увидите, что это очень плохая система.

В буддизме говорится, что в царстве нашего ума в настоящий момент правит царь – неведение. Неведение не знает, что такое «я», не знает, каким образом существуют все феномены. Оно имеет обратное представление о существовании феноменов, оно считает, что феномены обладают самобытием. В таком царстве из-за присвоения «я» самобытия как способа существования, вторым главным лицом является премьер-министр – себялюбие. Это очень активный премьер-министр, который все время говорит: «Я, я, я... Я самый важный! Я должен быть самым счастливым!» Затем этот премьер-министр себялюбие делит всех живых существ на три категории. Ту группу людей, которая приносит небольшую пользу, себялюбие относит к категории своих друзей. Людей, которые приносят ему вред, как-то ущемляют это себялюбие, оно относит к категории своих врагов. А ту группу людей, которые не приносят ему ни пользы, ни вреда, себялюбие считает посторонними. Из-за деления людей на три категории возникает привязанность к своим друзьям, ненависть к своим врагам и полное пренебрежение посторонними.

Всю свою жизнь люди занимаются перестановкой, они переводят людей из одной категории в другую. Людей из категории друзей, если они причинили им небольшой вред, тут же заносят в категорию врагов, людей из категории врагов, если они приносят хотя бы небольшую пользу себялюбию, они заносят в категорию друзей и так далее. Поэтому тот человек, который в том году был вашим врагом, в следующем может оказаться вашим другом. А тот, кто в том году был другом, может в этом году стать вашим врагом. И так мы проводим всю свою жизнь. *Поскольку двумя основными факторами в нашей жизни являются неведение и себялюбие, у нас произвольно возникают все негативные эмоции, такие, как гнев, зависть и так далее.*

В буддизме говорится: для того чтобы изменить систему в царстве нашего ума, не обязательно устранять сразу все омрачения. *Для начала мы должны устранить основное омрачение.* Но, что касается неведения, в данный момент вам будет очень трудно взять и заменить его мудростью, познающей пустоту, поэтому нужно начать со смены премьер-министра себялюбия. Его надо заменить умом, который заботится о других. Для этого вы должны знать, насколько вредоносен себялюбивый ум и насколько полезен ум, который заботится о других.

Итак, если бы я подробно стал объяснять вам, насколько вредоносно себялюбие, то я привел бы вам очень много фактов. В буддизме говорится, что даже маленькая головная боль является следствием себялюбия. Себялюбие – источник всех наших страданий. Почему? Потому что из-за себялюбия все негативные состояния ума возникают у нас спонтанно.



Как только у вас произвольно возникает негативное состояние ума, вы начинаете произвольно накапливать негативную карму. Вы начинаете вредить другим и в ответ получаете вред по отношению к себе.

В буддизме считается, что наши страдания создает не Бог, а наши собственные действия. Потому что, как вы себя ведете, такой результат и получите. В ответ на причиняемый другим людям вред вы всегда получите вред. В ответ на помощь другим вы всегда получите помощь. Если, находясь в горном ущелье, вы крикнете: «Ты дурак!», то в ответ услышите: «Ты дурак!» Вам может показаться, что это крикнул другой человек, но на самом деле это лишь эхо ваших собственных слов. Человек, который не знает, что это эхо, крикнет: «Ты сам дурак!», и в ответ услышит: «Ты сам дурак!» И опять он кричит: «Нет, ты сам дурак!» И если вы начинаете играть с эхо, то конца этим играм нет. В конце концов, проиграете только вы, потому что сами устанете, тогда как эхо никогда не устанет вам отвечать. Мы всю свою жизнь пытаемся с чем-то бороться, потом устаем от этого, потом опять начинаем бороться, потом опять устаем.

Если вы все это исследуете, то увидите, что все омрачения, вся негативная карма является следствием себялюбия. В буддизме говорится, что никакого внешнего врага нет, ваш настоящий враг – это себялюбие. Это настоящий, очень опасный враг. А что касается объектов внешнего мира, если вы будете их правильно использовать, они не будут причинять вам вред, напротив, будут вам очень полезны. Внешний враг – это ваш лучший духовный наставник, который учит вас терпению. Ваш Духовный Наставник научит вас только теории, но настоящую практику обеспечит вам ваш враг. Поэтому ваши внешние враги очень полезны, а себялюбие никогда не принесет вам пользы.

Сейчас я приведу пример работы механизма ума: как в повседневной жизни ваш себялюбивый ум усугубляет ваши омрачения, и как, с другой стороны, ум, который заботится о других, увеличивает ваши позитивные качества.

Возьмем двух женщин, обеим хочется пойти на вечеринку. Первая женщина находится под сильной властью своего себялюбия, все время думает только о своем «я». Она начинает готовиться к вечеринке, и ее себялюбие говорит ей: «Сегодня на вечеринке я должна быть самой красивой. Все должны смотреть только на меня». С этой целью она делает макияж, надевает красивое платье и украшения. И, наконец, вся переполненная эгоцентризмом, она выходит на улицу. Если вы будете идти по улице с сильным эгоцентризмом, вам будет не очень удобно, вы не будете себя свободно чувствовать. Вы будете думать: «А как на меня смотрят люди? Что они при этом думают?» А если кто-то смеется вам вслед, вы злитесь: «Может, они надо мной насмеются?»

Наконец, эта женщина вот так с трудом дошла до вечеринки. Там она видит свою подружку, которая красивее, чем она, у которой больше украшений, лучше платье, и она окружена большим количеством поклонников. Какова будет произвольная реакция женщины, которая все это увидела? Поскольку все ее действия основаны на себялюбии, ее спонтанной реакцией будет мысль: «Почему все обращают внимание только на нее? Почему не на меня?» Этот произвольный вопрос тут же порождает зависть.

Когда возникает зависть, сначала она разрушает спокойствие самой этой женщины, она делает ее несчастной. Потом зависть начнет разрушать спокойствие других. Кроме того, из-за зависти сама девушка станет безобразной, ее лицо покраснеет и исказится. Она превратится в полудемоницу. А если она откроет свой рот, это будет совсем опасно, потому что из ее рта будет вылетать огромное количество «пуль». Из-за этого будут страдать и другие люди. Тогда музыка перестанет казаться ей интересной, пища покажется не вкусной, все остальные – отвратительными и неинтересными. Она не сможет выдержать и пяти минут на этой вечеринке и уйдет оттуда. Уходя оттуда, она увидит на улице собаку и пнет ее со злости ногой. Потому что собака ей тоже покажется очень уродливой. Вернувшись домой, она очень громко постучится в дверь, в прихожей раскидает по углам свои туфли. Потом закроется у себя в комнате, разрыдается и в слезах уснет. Причина всему этому – только себялюбие. Другая женщина тоже оказалась в такой же ситуации. Но она знает Дхарму, она знает, что себялюбие – это источник страданий для всех.

Ей хочется пойти на вечеринку с заботой о других. Она думает: «Большую часть времени я была заиклена на себе, сегодня же я хочу пойти на эту вечеринку с умом, который заботится о других». В таком состоянии сознания она начинает краситься и говорить себе: «Я хочу накраситься для того, чтобы люди, которые сегодня на вечеринке будут смотреть на меня, становились еще счастливее. Ради их счастья я хочу хорошо выглядеть». С такими мыслями она надевает на себя платье и украшения. Это тоже духовная практика. Если вы краситесь ради счастья других людей, это хорошо. Это как духовная косметика. А если вы делаете это все только для себя, то это эгоцентричный макияж.

С таким состоянием ума она отправляется на вечеринку, ее ум переполнен заботой о других. Поэтому она может идти свободно. Когда кто-то на улице смеется, она думает: «Они смеются, потому что счастливы», и от этого радуется сама. Когда она приходит на вечеринку, возникает та же самая ситуация. Неожиданно она видит свою подругу, которая гораздо красивее, чем она, у которой больше украшений, лучше платье, и люди интересуются ею больше. Какова будет ее непроизвольная реакция?

Основа всех ее действий – ум, заботящийся о других. Поэтому ее спонтанная реакция будет следующей: «Как замечательно, что сегодня моя подруга очень счастлива! У нее всегда столько проблем, а вот сегодня она счастлива. Сегодня она очень красива, пусть она будет такой же красивой и счастливой всегда». Ум, который заботится о других, тут же породит в ней сорадование за другого человека. Это дает истинный покой.

Когда вы несчастны из-за счастья других людей – это называется зависть, и это самый страшный разрушитель спокойствия. Когда вы счастливы, если счастлив другой человек, – это называется сорадование, оно является одним из основных источников внутреннего спокойствия.

Итак, благодаря сорадованию за другого человека, вы сами будете очень счастливы, ваше лицо будет сиять от радости. В эти минуты вы превратитесь в самую красивую девушку на вечеринке. Тогда, если вы с таким состоянием ума начнете что-то говорить, то каждое ваше слово будет как цветок. Все захотят вас слушать, потому что каждое слово предназначается для того, чтобы делать счастливыми других. Поэтому все будут очень рады слушать вас, и музыка будет прекрасна, и пища будет очень вкусной, и атмосфера на этом празднике будет замечательной. Но поскольку вы ко всему прочему еще и мудрая девушка, то вы не станете задерживаться на этой вечеринке слишком долго. Вы знаете, что до двенадцати ночи время людей, а после полуночи начинается время демонов. Поэтому вы уйдете до полуночи, всем пожелаете спокойной ночи, потому что вы знаете свои границы. На улице вы увидите собачку и скажете: «Какая красивая собачка». А дома вы тихонько постучите в дверь, потому что вам не захочется всех будить. Аккуратно поставите на полочку свои туфли, медленно откроете дверь и спокойно уснете.

Все эти ваши непроизвольные действия являются следствием ума, заботящегося о других. Это очень важно. Вы должны понимать, что себялюбие является одним из основных механизмов, который разрушает и ваше собственное счастье, и счастье других людей. А ум, который заботится о других, является источником счастья и для вас и для всех остальных.

Если вы просто будете себе внушать, что должны любить всех живых существ, что должны всем сострадать, то вам будет очень трудно развить в себе эти чувства. Если вы будете повторять себе: «Я не должен злиться. Я не должен злиться...», то вам будет очень тяжело перестать злиться, наоборот, у вас все чаще и чаще будет возникать гнев. Самое лучшее, это просто провести замену себялюбия на ум, который заботится о других. Чем меньше у вас будет эгоизма, тем легче вам будет достичь внутреннего спокойствия. Чем больше у вас возрастает ум, заботящийся о других, тем больше покоя будет в вашем уме.

Это одна из наиважнейших теорий, о которых я вам рассказывал. Теперь вы должны провести эксперимент в своей жизни и проверить, правда это или неправда.

Завтра будет Благословение Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. В буддизме считается, что *основная причина всех наших страданий – это недостаток мудрости. Если у вас возрастает мудрость, то счастье приходит к вам само собой.* Существует большая разница между интеллектом и мудростью. Интеллект не может решить наших проблем.

Вы накапливаете очень много информации, но ваши проблемы от этого не решаются, а наоборот, их становится больше. Поэтому очень важно иметь больше мудрости. *Мудрость означает более глубокое понимание механизма жизни.* Не просто информация, что это Марс, а это Юпитер, а знание механизма жизни: почему все бывает так-то и так-то, по той-то и той-то причине. *Не слепая вера, а знания, полученные через точные логические обоснования и через эксперимент на самом себе.*

Благословение Манджушри очень полезно для возрастания вашей мудрости. Буддийский центр «Тушита» в Уфе попросил меня дать благословение Манджушри, поэтому я согласился. Обычно без просьбы в буддизме ничего не разрешено передавать. Но когда люди о чем-то просят, и когда они к этому готовы, то необходимо давать им это из любви и сострадания. Не обязательно при этом, чтобы было много людей, важно качество.

Я делаю упор на то, чтобы, когда вы получите благословение, вы могли понять на своем опыте, что себялюбие является источником всех страданий, а ум, который заботится о других, – источник счастья. Надеюсь, что вы с помощью собственной мудрости сможете постепенно заменить себялюбие заботой о других так, чтобы ваш ум не полностью находился под властью вашего себялюбия.

Увидимся завтра. Завтра вечером я уже уезжаю. Когда я приеду сюда в следующий раз, я продолжу это учение. Пока мы дошли только до второй Печати, третья и четвертая буддийские Печати еще сложнее.

**Вопрос:** В вашей книге «К Ясному Свету» вы упоминаете о практике Чод, отсекающей маар (демонов). В чем она заключается, или где она подробно описана?

**Ответ:** Чод в переводе с тибетского означает «отсечение». Первое отсечение, которое производится – это отсекается привязанность к этой жизни. Согласно буддийской теории, привязанность к этой жизни является источником всех страданий, которые мы испытываем в этой и в будущих жизнях. Поэтому, если вы хотите быть счастливыми в этой и в будущих жизнях, то должны отсечь от себя привязанность к этой жизни. В практике Чод есть для этого особые техники.

Для этого вам нужно специально направиться на кладбище с пониманием того, что умершие, которые там лежат, когда-то были людьми, а теперь они мертвы, в будущем тоже самое произойдет и с вами. «Пока это не случилось, я должен к этому подготовиться, я принимаю, то что со мной это произойдет. От смерти не убежишь, поэтому еще до того, как ко мне придет смерть, я должен подготовиться к ней». Люди, которые практикуют Чод на кладбище, практикуют подношение своего тела. Но для этого у них должны быть уже заложены специальные основы учения, иначе они не смогут делать эту практику. Когда такие люди достигают высоких духовных реализаций, то духи не могут им навредить, они могут контролировать духов.

Сейчас я расскажу вам одну историю, связанную с практикой Чод в Тибете. Один тибетский монах занимался практикой Чод и достиг уже продвинутого уровня в этой практике. Один из его друзей, тоже монах, знал, что он занимается практикой Чод, и ему захотелось по-дружески испытать, насколько он силен в этой практике. Он решил его напугать. Итак, этот монах надел на себя такой костюм, что издалека он стал похож на скелет. И пошел на кладбище, где его друг делал практику Чод с дамару (ритуальный барабанчик). Когда его друг начал делать практику с дамару, этот монах медленно вышел из-за кустов, притворяясь духом. И стал танцевать ужасный танец духов.

Монах, который практиковал Чод, знал, что это его друг пытается ему помешать. Отложив на минутку свой барабан-дамару, он щелкнул пальцами. Его друг в костюме скелета вдруг застыл на месте и понял, что не может пошевелиться. Его приятель спокойно доделал практику Чод и утром собрался уходить с кладбища. Монах, который стоял, застыв, как статуя, попросил его: «Пожалуйста, я тоже хочу уйти». Тогда его друг сказал: «А ты разве не дух?» «Я не дух, я твой друг», – сказал этот монах. «А я думал, что ты дух, поэтому решил заколдовать тебя щелчком пальца», – сказал монах, делавший практику Чод, после чего он снова щелкнул пальцем, и его друг смог пошевелиться. Эта история была на самом деле. Но для такой практики необходима очень серьезная основа.

Второе отсечение, которое необходимо произвести при практике Чод,- это отсечение привязанности к сансаре. А третье – это когда отсекается привязанность к своему себялюбию. Это когда человек полностью избавляется от себялюбия, все, что он делает, он посвящает счастью других. А его счастье уже приходит к нему само. Это странный механизм, который действует в нашем мире. Когда вы заботитесь только о своем «я», то ничего не получаете. А великие мастера прошлого, такие, как Будда, Иисус, исламские мастера, думали только о других, заботились о других больше, чем о себе. И счастье приходило к ним само. Та же самая теория.

Если вы расскажете то, чему я вас сегодня учил, какому-нибудь подлинному христианскому или мусульманскому мастеру, они согласятся с этим. Они скажут: «Да, это правда. Себялюбие – вещь очень опасная, вредная. А ум, который заботится о других – это величайшая вещь». Благодаря этому уму у вас возникнет любовь и сострадание. *Чистая любовь и сострадание, забота о всеобщем счастье – это и чистый ислам, и чистое христианство, и чистый буддизм. Это основа, на которую накладываются все эти обозначения, а не внешние позы, которые относятся к христианству, буддизму.*

**Вопрос:** Что означает мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ее перевод?

**Ответ:** Перевод этой мантры нуждается в очень глубоком комментарии. Сейчас я не могу его вам дать. Вкратце можно сказать, что ОМ символизирует тело, речь и ум Будды, а также символизирует ваши тело, речь и ум. МАНИ символизирует метод. ПАДМЕ символизирует мудрость. Можно объяснить так, что наши обычные тело, речь и ум с помощью метода – бодхичитты и мудрости, постигающей пустоту, превращаются в тело, речь и ум Будды. А ХУМ и означает это самое превращение. Это очень короткое объяснение.

**Вопрос:** А как же привязанность к сыну?

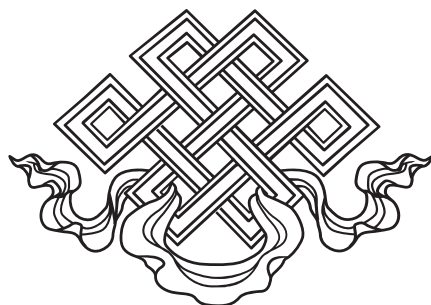
**Ответ:** Привязанность проблем не решает. Очень важно, чтобы вы любили своего сына чистой любовью. Существует огромная разница между чистой любовью и привязанностью. Если вы не привязаны к своему сыну, это не означает, что вы о нем не должны заботиться. Это очень большая ошибка – думать, что не быть привязанным означает не заботиться. Без привязанности к сыну вы можете заботиться о нем больше, чем другие люди. Будда к нам не привязан, однако заботится о нас гораздо больше, чем о самом себе.

Привязанность – это чувство, что нечто – мое, и это все время должно быть со мной. Это глупое чувство. Привязанность – это такое чувство, что я не хочу никогда расставаться со своим сыном. Тогда, если ваш ребенок уедет от вас, то даже если он будет счастлив вдали от вас, вы будете несчастны.

Любовь – это чувство, что мой ребенок хочет быть счастливым и не хочет страдать. Пусть мой ребенок будет все время счастлив. Каждый раз, когда моему ребенку нужна помощь, да смогу я ему помочь. Да смогу я помогать ему не только в этой жизни, а жизнь за жизнью, да смогу я помогать ему и заботиться о нем. Вы должны сказать: «Главное, чтобы мой ребенок был счастлив, где бы он ни находился. Если он счастлив, то это хорошо». Это чистая любовь.



# ТРИ ОСНОВЫ ПУТИ



ОСЕНЬ 2000 ГОДА

## Лекция первая

21.10.2000 г.

Вы должны понимать, что основная цель буддийского учения и буддийской практики – это подчинение ума. Вы должны подчинить самих себя. Буддизм говорит, что через подчинение самого себя вы продвинетесь, а через открытие самого себя вы освободитесь. Вы должны понимать, что основное страдание происходит из-за неподчиненного ума. Неподчиненный ум заставляет вас совершать вредоносные действия тела, речи и ума. Эти вредоносные действия тела, речи и ума наносят вред другим, а, кроме того, косвенно вредят и вам. Почему они вам вредят? Потому что, какие бы действия вы ни предпринимали, они оставляют отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармический отпечаток, и он является причиной вашего страдания. Поэтому буддизм говорит, что результатом нанесения вреда другим всегда будет вред для вас самих, а результатом помощи другим всегда будет помощь вам.

Этот закон никто не создавал, это закон природы. Будда открыл этот закон и говорил, что очень важно жить в соответствии с этим законом природы. Вы можете обмануть закон страны, но вы не можете обмануть закон кармы. *Какую причину вы создаете, такой результат вы и получаете.* Когда вы совершаете что-то негативное в темноте, и никто вас не видит, то вы все равно вы будете испытывать на себе результат этой негативной кармы. Даже если никто не увидит, как вы творите это вредоносное действие, вы не избежите его результата. Это все равно, что принимать яд в темноте. Если вы проглотите яд в темноте, то все равно навредите себе. Вы не можете таким образом схитрить, поедая яд.

Точно также вы должны понимать, что негативная карма ваших тела, речи и ума подобна яду. Поэтому, самое важное, что советовал Будда, это то, что вы должны жить в соответствии с законом кармы. *Какое бы действие вы ни делали, оно должно быть основано на законе кармы. Чем бы вы ни занимались, вы всегда должны основывать свои действия на законе кармы.* Тогда и в близком, и в далеком будущем вы получите благо. Я также советую вам: *все, что вы делаете, делайте на основе закона кармы.* Тогда вам нечего будет бояться в будущем. Это мой небольшой совет вам.

Слушать учение необходимо таким же образом, как в истории с людоедом, которую я вам сейчас расскажу. Великие мастера прошлого говорили, что правильное слушание учения по Дхарме подчинит даже людоеда. Почему же тогда человека нельзя подчинить? Некоторые люди очень долго слушают учение, но не могут подчинить самих себя. Это происходит потому, что они не слушают учение должным образом. Сейчас я расскажу вам одну историю. Вы должны слушать учение так, как в этой истории, тогда оно будет для вас полезным.

Это произошло в этом мире очень давно, может быть, за миллион лет до сегодняшнего дня. С точки зрения буддизма, наш мир не нов – это очень старый мир, и миллион лет назад человеческие существа уже жили в этом мире. Сейчас даже наука признает возможность того, что миллионы лет назад человеческие существа населяли этот мир. Итак, в то время жил один принц, который был великим бодхисаттвой. Его звали Дава. Он был близок к бедным людям, очень добр, и он очень сильно интересовался Дхармой. В то же самое время жил людоед, который обещал, что будет поедать только принцев. Когда он услышал о Даве, то поклялся, что поймает его и съест.

Однажды этот принц отправился в место, где один Духовный Наставник давал учение. Принц слушал это учение и был очень счастлив. Людоед узнал, что принц Дава слушает учение у того Мастера. Он пробрался туда, схватил принца, унес его высоко в горы и там посадил на скалу. Принц начал плакать. Людоед сказал: «Я слышал, что принц Дава очень силен и очень храбр, а сегодня, когда я его поймал, он расплакался». Тогда принц Дава сказал: «Я плачу не из-за тебя. Я много раз рождался и много раз умирал. Даже если ты меня не убьешь, то однажды мне все равно придется умереть. Я не могу избежать смерти, почему же я должен плакать из-за этого. Я плачу потому, что сегодня, когда я получал такое драгоценное учение от своего Духовного Наставника, ты не позволил мне слушать это учение дальше. Я не уверен, смогу ли я в будущей жизни получить такое драгоценное

учение. Из-за этого я и плачу. Если возможно, пожалуйста, отпусти меня и позволь мне получать учение в течение трех дней. А потом я сам вернусь назад». Людоед рассмеялся: «Какой же ты хитрый! Как я могу тебе доверять?» На что принц Дава сказал: «Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но принц Дава никогда не солжет». Людоеду стало еще более интересно. Он подумал: «Посмотрим. Если он не вернется назад, то я все равно поймаю его в любое время». Тогда он сказал принцу Даве: «Ты можешь идти, но через три дня вернись сюда».

Слушайте эту историю очень внимательно, потому что каждое слово в ней имеет определенное значение. В ней есть определенные принципы и философия. Настоящие философы живут по этим принципам и говорят таким же образом.

Принц Дава очень обрадовался, поблагодарил людоеда и отправился слушать учение. В течение трех дней он получал учение, а через три дня рано утром он вернулся. Когда людоед увидел издали, что принц Дава возвращается к нему, он был шокирован. Принц пришел очень счастливый. Он сказал: «Вот, я здесь. Я сдержал свое слово. Спасибо тебе, что ты отпустил меня на три дня слушать учение. Я не забуду твоей доброты. Теперь, пожалуйста, съешь меня». Но людоед ответил: «Нет, подожди, не торопись. Сначала расскажи, почему ты так счастлив? Что это за учение ты получил от Учителя, которое даровало тебе такое счастье? Я никогда не видел никого, кто был бы так счастлив перед смертью. Я постоянно ловлю человеческих существ, поедаю их плоть, но я никогда не видел никого, кто был бы так счастлив в минуту своей смерти. Ты счастлив в наихудшей ситуации. Как это возможно? Пожалуйста, расскажи мне, какое учение дал тебе твой Наставник». Принц Дава ответил: «Такие люди, как ты, не знают ценности Дхармы. Ты знаешь ценность мяса. Мясо – здесь, поэтому не задавай слишком много вопросов». Но людоед снова просил его рассказать об учении.

Наконец принц Дава сказал: «Хорошо, я тебе расскажу. Но для того, чтобы оказать уважение Дхарме, ты должен построить для меня трон». Людоед сделал из камней трон, и принц Дава сел на него. Потом принц сказал: «Для того чтобы отдать дань уважения учению, ты должен сделать передо мной три простирания». Людоед был не очень-то рад этому, но все равно сделал три простирания, чтобы получить учение. Ему было очень любопытно, что это за учение.

На самом деле, принц Дава был его Духовным Наставником. Этот людоед был наихудшим учеником принца Давы в его предыдущей жизни. Он получал учение, но очень легко выходил из себя, гневался. Он практиковал учение, и через практику достиг определенной силы, но его мотивация не была слишком хорошей, поэтому он воплотился как людоед – очень мощное вредоносное существо. И для того чтобы помочь этому ученику, Духовный Наставник специально воплотился там, где жил его ученик. Если Духовный Наставник подлинный, то, даже если вы воплотитесь как людоед, он все равно родится там же, где вы, для того чтобы вам помочь. Поэтому *очень важно найти подлинного Учителя*, который действительно любит вас и заботится о вас, который не думает о вас как о предмете своего обладания. Он дает учение для вашего блага, для того чтобы вы стали лучше, а не для того чтобы вы стали его учеником или буддистом. Это не должно быть мотивацией Духовного Наставника. Вы должны быть людьми. Вы не можете стать больше, чем человеком, вы – люди. Но вы должны стать лучшими людьми – это наиболее важно. Для этой цели вы получаете учение. Поэтому Духовный Наставник делает упор на том учении, которое сделает из вас более хорошего человека, а не фанатика. Не становитесь фанатичными буддистами, потому что это создаст вам больше проблем. В истории, которую я вам рассказываю, очень много учений.

Потом принц Дава сказал людоеду: «Мой Духовный Наставник сказал мне, что эта жизнь – не единственная, есть жизнь и после смерти. Поэтому не думай только об этой жизни. Мудрый человек создает причины для счастья в будущей жизни. Все наши страдания и счастье созданы не богом, а нашими собственными действиями. Вредоносные действия, которые мы совершаем из-за нашего неукротенного ума, создают причины страданий, а действия, направленные на помощь другим, делают нас счастливыми и создают причины

для нашего собственного счастья. Поэтому попытайтесь делать все, чтобы помочь другим и не вредить ни одному живому существу. Самолюбие – это источник всех негативных состояний ума, а забота о других – это источник всех положительных состояний ума. Поэтому мудрые люди заботятся о других больше, чем о себе. Только посредством этого приходит счастье. Состояние Освобождения не вовне. Ты достигнешь Освобождения только через очищение своего собственного ума».

Таким образом, принц дал многие учения. Когда людоед послушал их, его глаза наполнились слезами. Он сказал: «Я такой плохой! У меня такое огромное тело, а я продолжаю вредить живым существам, вместо того чтобы помогать им! С этого момента я перестану вредить любому живому существу. Я дам тебе такое обещание». И людоед дал принцу обет не вредить ни одному живому существу. Тогда принц Дава дал ему учение о том, как практиковать. Людоед практиковал и через несколько лет достиг высоких реализаций. В первой половине жизни людоеда люди разбежались от него в разные стороны, а во второй половине его жизни люди пытались найти его и получить от него учение, потому что оно было очень полезно для них, для укрощения их собственного ума.

*Получайте учение как зеркало, в котором вы видите свои собственные ошибки, а не как увеличительное стекло, в котором вы видите ошибки других.* Если вы говорите: «Он не знает этого учения, и того тоже не знает, а я все знаю», значит, вы плохо слушали учение. Если бы вы слушали учение правильно, то вы бы поняли, что знаете очень мало. Потому что учение Будды очень глубоко, и из этого океана мудрости вы обрели лишь кашлю воды. Если вы это поймете, то не будете гордиться тем, что очень много знаете.

## ОТРЕЧЕНИЕ

В прошлый раз я уже начал давать вам учение о трех Основах Пути: отречении, бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. Сейчас мы будем говорить об отречении. Я расскажу вам о том, как породить отречение, но сначала я объясню причину, по которой нам необходимо его породить. Когда вы поймете причину, по которой необходимо развивать в себе отречение, тогда вы захотите узнать, каким образом развить его в себе. Тогда, даже если я скажу вам: «Я не дам вам учение о том, как развить в себе отречение», вы будете меня просить: «Пожалуйста, расскажите нам, как породить в себе отречение».

Каковы причины, по которым нам необходимо породить отречение? Без отречения, чем бы мы ни занимались, это не станет причиной Освобождения. Это станет причиной счастья только в этой жизни. Без отречения мы никогда не увидим недостатков сансары и потеряемся в ней. Сначала я объясню вам, что такое сансара. **Сансара – это ум, находящийся под контролем омрачений, это состояние нашего ума.** Поэтому буддизм говорит, что пока наш ум будет находиться под контролем омрачений, мы не будем по-настоящему счастливы, мы будем испытывать страдания. Это будет либо страдание страданий, либо страдание перемен, либо всепроникающее страдание. *Без желания освободиться от омрачений, чем бы мы ни занимались, кем бы мы ни стали, чего бы мы ни достигли, проблема нашего страдания никогда не разрешится. Мы решаем одну проблему, но тут же возникает следующая. Вся наша деятельность становится бессмысленной. До настоящего момента вы сделали очень много всего. Посмотрите и проанализируйте, чего вы достигли? Ничего особенного. Почему? Потому что нет отречения.*

Без уменьшения негативных состояний ума вам будет очень трудно достичь чего-то вовне. А если вы достигнете, то вам придется испытывать страдания от расставания с этим объектом. Таким образом, вы постоянно испытываете страдания. Когда вы бедны, вы думаете: «Когда я стану богатым, я буду счастлив». Когда вы становитесь богатым, то у вас наступает страдание от богатства. Ваша проблема полностью не решается: страдание от нищеты меняется на страдание от богатства. Если вы не могущественный человек, то вы испытываете страдание от того, что у вас нет власти. Вы прилагаете очень много усилий, чтобы стать главой администрации или мэром города. Когда вы достигаете этого, то вы испытываете страдание от того, что вы – мэр города. С первого же момента вашего пребывания на посту мэра вы боитесь, что через два-три года кто-то займет ваше место.



Вы начинаете обдумывать, как же защитить себя и свое место. *Вы должны понимать теорию. Вы должны понять, что конец рождения – это смерть, конец встречи – расставание, конец накопления – растрата, конец подъема – падение.* Этого невозможно избежать – вам придется упасть, вам придется умереть, вам придется расстаться с объектом. Какой же смысл в том, чтобы пытаться чего-либо достичь, получить какой-то объект, если все равно, вы с ним расстанетесь? Поэтому очень глупо 100% своих усилий посвящать тому, чтобы достичь чего-то вовне или получить что-то извне. Но буддизм не говорит, что не нужно ничего иметь. Вы должны иметь *необходимое* количество вещей для того, чтобы это тело смогло выжить, чтобы ум смог продолжить свою дальнейшую тренировку.

Без отречения вы совершаете очень большую ошибку в планировании своей жизни. Вы составляете неправильный план. Это будет план гонки за радугой. Какой бы красивой ни была радуга, если вы за ней погонитесь, то, в конце концов, вернетесь с пустыми руками. Ошибка происходит из фундаментальной теории – вашей теории погони за радугой. Точно также, когда вы пытаетесь достичь чего-то вовне без отречения, это похоже на погоню за радугой. Вы думаете: «Если я буду тем-то и тем-то, то я буду счастлив. Если я получу то-то и то-то, я буду счастлив». И когда вы, наконец, достигаете того, за чем гнались, то в этот момент вы думаете: «Я получил это, но я еще не совсем счастлив, потому что мне нужно то-то и то-то». Таким образом, всю жизнь, гонясь за чем-то, вы становитесь бабушкой или дедушкой. Но все равно вы продолжаете твердить: «Если бы у меня были внуки, я был бы счастлив».

Когда у вас есть отречение, то вы совсем по-другому смотрите на свою жизнь. Тогда вы знаете смысл своей жизни. А люди, которые знают смысл своей жизни, делают свою жизнь значимой. Поэтому отречение очень важно. Некоторые люди думают: «Если вы обладаете отречением, то как же вы можете наслаждаться жизнью?» **Отречение означает непривязанность к объекту.** Буддизм говорит, что *привязанность не делает вас счастливым, она делает вас еще более несчастным.* Вы можете пользоваться объектом без привязанности.

Я расскажу вам, как можно получать удовольствие от объекта без привязанности. Например, есть два человека. Одному из них на день рождения подарили компьютер. Он был очень счастлив. Но он был очень привязан к этому компьютеру и никому не разрешал дотрагиваться до него. Когда кто-нибудь подходил к компьютеру, этот человек кричал: «Не трогай его, он особенный!» Сам он также не включал компьютер, боясь его сломать. И вот однажды кто-то украл этот компьютер. В результате, насколько была сильна его привязанность к этому компьютеру, настолько был силен и его гнев по поводу кражи, и настолько же сильна его депрессия. В результате его страдание оказалось больше того счастья, которое он испытывал, когда ему подарили компьютер. *Через привязанность вы не можете получать удовольствие.* Вместо получения удовольствия вы сами не пользуетесь предметом и другим не разрешаете им пользоваться, а когда вы с ним расстаетесь, то впадаете в депрессию. Вы становитесь настоящей крысой. Что делает крыса? Из-за своей привязанности она собирает много зерна. Сама она его не ест, но и другим не разрешает. В конце концов, она умирает около этого зерна.

В Москве есть очень много таких крыс в человеческом облике. Они собирают и собирают богатство, сами им не пользуются и другим не разрешают. Иногда одна крыса стреляет в другую и забирает все ее зерно. И эта крыса в галстук в итоге умирает на этом зерне. У них человеческие тела, но мышление как у крыс. Много людей страдает от того, что у них просто не хватает хлеба, а эти люди занимаются накопительством, но сами не используют это богатство. Даже если бы они захотели его использовать, у них всего лишь один желудок. Как он может все это съесть? Поэтому такая привязанность делает из людей глупцов. Если бы эти люди были счастливы, тогда было бы еще нормально, но они сами очень несчастны. Они очень боятся, у них испуганные глаза. Посмотрите по телевизору на Березовского. На кого он похож? Он постоянно чего-то боится, глаза бегают туда-сюда. У счастливых людей взгляд достаточно устойчивый, а у несчастного человека, который чего-то боится, взгляд постоянно бегающий, как у крысы. Это все привязанность. Именно привязанность делает их несчастными. Она не позволяет людям использовать то, что они имеют. Они хотят

все больше и больше. Поэтому очевидно, что привязанность не позволит вам получать удовольствие, наоборот, она сделает вас еще хуже. Привязанность высушит ваш ум, вы потеряете сострадание. Вы даже будете готовы убить своих отца и мать, чтобы получить то, что вы хотите. Все это – ошибки привязанности. По своей природе никто не хочет никого убивать, но из-за привязанности человек готов убить для того, чтобы получить то, что он хочет. Именно из-за привязанности. Когда кто-то наносит вред объекту привязанности, человек готов убить того, кто наносит этот вред. Если вы исследуете, то увидите, что все войны, вся дисгармония и насилие происходят из-за привязанности.

А как без привязанности вы можете получать удовольствие? Поговорим о втором человеке, находящемся в такой же ситуации. У него день рождения. Кто-то дарит ему точно такой же компьютер. Этот человек знает буддийскую философию и понимает, что все встречи заканчиваются расставанием. Он знает, что однажды либо он расстанется с компьютером, либо компьютер расстанется с ним. Он думает: «Пока я имею компьютер, я должен его использовать». Он разрешает другим людям пользоваться своим компьютером. Происходит та же самая ситуация: компьютер украли. Какова будет его реакция? Он скажет: «То, что говорил Будда, правда. Конец встречи – это расставание. Сегодня компьютер расстался со мной. Мне очень повезло, что не я расстался с компьютером. Если бы я расстался с компьютером, это означало бы, что я умер. В нашем мире очень многие люди расстаются со своими объектами привязанности. А я вот не расстался с компьютером, это он со мной расстался. Но это не имеет никакого значения: один компьютер ушел, другой придет. Кто украл мой компьютер? Какой-то человек. Он будет пользоваться им – пусть это будет моим подарком ему».

Мой Духовный Наставник говорил мне, что если вы не практикуете щедрость, то практикуйте ее тогда, когда у вас что-либо украли, думайте, что это ваш подарок вору. Если при этом не практиковать щедрость, то все равно компьютер обратно не вернется. Поэтому в этот момент у вас просто не остается другого выбора – вы должны практиковать щедрость. После практики щедрости вы не чувствуете себя подавленным. Если же вы продолжаете цепляться за украденный компьютер и думаете о том, как бы вам получить его назад, злитесь на вора, тогда вы будете несчастливы. Вы будете все более и более подавлены.

С другой стороны, вы должны подумать следующим образом: «Мы не получим результата той причины, которой не заложили. Если бы я в прошлой жизни ничего не украл, то в этой жизни никто не смог бы у меня ничего украсть. Может быть, в прошлой жизни я что-то украл у этого человека, поэтому сейчас он забирает свою вещь назад. Теперь, наконец, мой кармический долг закончился. Очень хорошо». Таким образом, когда вы обладаете компьютером без привязанности, вы счастливы, когда вы расстаетесь с этим компьютером без привязанности, вы не подавлены.

Для того чтобы породить отречение, сначала нам необходимо сократить привязанность к этой жизни. *Без уменьшения привязанности к этой жизни невозможно породить отречение. Для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, нам сначала необходимо понять, что эта жизнь – не единственная, и есть жизнь после смерти.* Верите вы или не верите, на 100% есть жизнь после смерти. Если вы тысячу раз скажете: «Завтра не настанет», завтра все равно настанет. Также если вы тысячу раз скажете, что нет жизни после смерти, жизнь после смерти все равно будет.

Буддизм говорит, что вы не можете сделать грубые частицы несуществующими. Даже если вы будете дробить эти частицы до бесконечности, они все равно будут продолжать свое существование. Вы знаете открытый учеными закон сохранения масс и энергии: вы не можете создать вновь ни одну частицу материи, и ни одну частицу материи вы не можете сделать несуществующей. Буддизм знал эту теорию 2500 лет назад. Буддизм говорит, *что если вы не можете даже грубые частицы сделать несуществующими, то как же вы можете сделать несуществующим ум?* Поэтому ум будет продолжаться даже после смерти. Именно потому, что невозможно сделать ум полностью несуществующим, есть жизнь после смерти. Тогда, что такое – смерть? Смерть означает, что наш ум отделяется от этого грубого тела. В

тонком энергетическом теле ум переходит в следующую жизнь. Если вы все еще не верите, тогда проведите одну ночь на кладбище. Тогда по своему опыту вы поймете, что что-то существует после смерти. Вы будете слышать какие-то шумы, шорохи, повернетесь, – а там ничего нет. Или у вас будут какие-то видения. Это все те, кто раньше были человеческими существами. Они умерли, и некоторые переродились в качестве духов, а некоторые переродились как видимые существа. На 100% есть жизнь после смерти.

### **ДРАГОЦЕННАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ**

**Для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, сначала нам необходимо осознать драгоценность человеческой жизни.** У нас есть драгоценная человеческая жизнь. Во-первых, мы должны знать определение этой драгоценной человеческой жизни, во-вторых, понять ее значение, в-третьих, мы должны понять редкость драгоценной человеческой жизни. Тогда ваша жизнь станет значимой.

Сначала я вам объясню первый момент – определение драгоценной человеческой жизни. Не каждый человек обладает драгоценной человеческой жизнью. **Драгоценная человеческая жизнь – это человеческая жизнь, наделенная восемнадцатью характеристиками.** Только при этом условии человеческая жизнь становится драгоценной. Иначе это просто человеческая жизнь. То есть это просто жизнь в человеческом теле, но ум при этом – как у крысы. Такие люди не обладают драгоценной человеческой жизнью. Это просто человеческое тело. *Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, то у вас есть огромный потенциал полностью освободиться от страданий и достичь Освобождения, достичь высочайшего состояния ума, которое называется состоянием Будды.* Поэтому сначала исследуйте, обладаете вы таким потенциалом или нет. Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, тогда вы можете медитировать и достичь высоких реализаций. А если у вас нет драгоценной человеческой жизни – просто человеческое тело – то, сколько бы вы ни медитировали, вы не достигните этих реализаций.

Шантидева говорил: «На лодке драгоценной человеческой жизни вы можете пересечь океан сансары. Такая лодка не будет приходить к вам снова и снова. Поэтому, пока вы обладаете лодкой драгоценной человеческой жизни, не упустите ее».

Я расскажу вам об этих восемнадцати характеристиках, а вы посмотрите: обладаете ли вы, в соответствии с этими характеристиками, драгоценной человеческой жизнью или нет. Если какая-то из этих характеристик не присутствует в вашей жизни, то попытайтесь ее обрести, и тогда ваша человеческая жизнь станет драгоценной человеческой жизнью. Тогда ваша жизнь будет очень значимой. *Мудрые люди сначала делают из себя подходящие сосуды, а потом обучаются и пытаются достичь чего-то.* Иначе если вы, увидев, как снежный лев прыгает с одной горной вершины на другую, попытаетесь сделать то же самое, то упадете.

**Драгоценная человеческая жизнь обладает восемью свободами и десятью благоприятными условиями, что составляет восемнадцать характеристик.** Вы должны исследовать, обладаете ли вы восемью свободами для практики Дхармы или нет. Если вы не обладаете этими восемью свободами, то вы не можете практиковать Дхарму.

Сначала вы должны знать, что существует шесть миров, и что человек не будет рождаться человеком всегда. Все живые существа иногда рождались людьми, иногда – животными, то есть, мы воплощаемся во всех шести мирах. Каковы эти шесть миров? Первый мир – это мир ада. Это самый худший мир. Будда говорил, что если вы создаете очень тяжелую негативную карму, то результатом этой тяжелой негативной кармы будет перевоплощение в мире ада. Это результат вашей очень тяжелой негативной кармы. Но мир ада – это не обязательно какое-то место, это просто проявление вашей тяжелой негативной кармы.

Я расскажу вам одну историю, которая покажет вам, что такое ад. Жил один человек. Он был мясником. Он постоянно убивал животных. Однажды к нему пришел мудрец и сказал: «Ты не будешь жить все время. Однажды ты умрешь. Ты постоянно создаешь очень тяжелую негативную карму, и результат будет очень плохим, поэтому попытайся сделать все, чтобы остановить это. В настоящий момент еще не слишком поздно». Мясник

ответил: «Но если я прекращу убивать, тогда кто накормит мою семью? У меня есть дети, и все они зависят от моей работы. Я не могу больше ничем заниматься, у меня нет другой профессии. Тогда что мне надо делать?» Мудрец его спросил: «Ты можешь не убивать в течение ночи?» Мясник сказал: «Это очень хорошая идея. Ночью я не буду убивать. Я буду читать мантры, делать практику». Мудрец спросил: «А ты можешь дать мне такой обет?» Мясник сказал: «Да». Мясник дал обет не убивать ни одно живое существо ночью.

Прошло время, и однажды этот мясник умер. Когда он умер, он переродился в мире ада. Это был очень горячий мир. Мясник находился в каком-то огромном котле, вокруг был огонь. Различные звери подходили к нему и втыкали ножи в его тело. Но как только наступала ночь, это отвратительное место преображалось в прекрасное место. Все вредоносные существа превращались в очень красивых и мирных существ. Вместо того чтобы издавать какие-то опасные шумы, они издавали очень красивые звуки. Там были очень красивые деревья, очень приятные ароматы. Что эта история показывает? Она показывает, что ад и чистые земли – это просто проявление вашей кармы. Когда проявится ваша негативная карма, вы окажитесь точно в таком же месте, и это будет ужасно. Когда проявится ваша позитивная карма, вы останетесь в том же самом месте, но это место будет для вас прекрасным. Вы будете там наслаждаться. Также и с Уфой. Для некоторых людей это просто ужасное место, это худшее место в мире. И они постоянно думают о том, как бы поскорее уехать отсюда. А для других людей это замечательное место. Это тоже проявление кармы. Буддисты говорят, что ту Уфу, которую вы видите, я не вижу, а ту Уфу, которую вижу я, вы не видите. Потому что на одну и ту же Уфу все смотрят с разных точек зрения. Подумайте над этим.

Итак, каковы восемь свобод?

*Свобода от рождения в мире ада.*

Вы должны понять, что мир ада – это проявление нашей негативной кармы. Если вы переродитесь в таком мире, у вас не будет времени для практики. Вы будете испытывать очень сильные страдания, и в это время вы даже не будете думать о Дхарме. Если кто-то вам скажет: «Сейчас я дам тебе учение», то вы ответите: «Не хочу я никакого учения, я хочу избавиться от этого страдания, я хочу избавиться от этого жара». Если я спущусь в мир ада и захочу дать вам учение, то вы будете искать не того, кто будет давать учение, а того, кто освободит вас от жара: «Какая же ерунда – эти лекции, освободите меня от жара». Там нет свободы для практики Дхармы. Такая ситуация может наступить в любой момент, потому что вы создали всю необходимую карму для того, чтобы родиться в низших мирах. Но в настоящий момент вы там не переродились. В настоящий момент вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Поэтому, не переродившись в мире ада, вы обладаете свободой.

Если вы посмотрите широко, то поймете, что вы обладаете совершенной свободой, совершенными условиями для получения учения и для его практики. А если вы смотрите очень узко, то не понимаете ценность своей жизни. Очень важно знать ценность своей жизни, так редко обретаемой. Один раз из очень многих жизней вы получаете такое рождение. Это реальность. *Если вы не понимаете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью, то вы ее тратите попусту.* Вы все накапливаете, подобно крысе. Вы открываете глаза, надеваете галстук, что-то едите и раздумываете о том, как можно сегодня получить то-то и то-то, и где нужно для этого схитрить. Потом вы выдумываете какой-нибудь хитрый план, а другие люди придумывают еще более хитрые планы, тогда вы проигрываете и думаете: «Какой же я дурак». Но на следующий день ваш хитрый план срывается, потому что вы встречаете человека более глупого, чем вы. Тогда вы говорите: «Какой же я умный».

Так вы собираете и накапливаете, ваши волосы седеют, а ум остается таким же, как и раньше, как у ребенка: все себе и себе. И когда все это с вами расстается, то вы страдаете. Сначала вы страдаете от того, что не получаете того, что хотите. Вы очень много работаете, чтобы достигнуть этого, а потом, когда все это получаете, то страдаете от его наличия. Например, муж и жена. Когда это страдание становится все больше и больше, то вы хотите развестись друг с другом. Несколько дней после развода вы думаете: «Какая свобода!».



Но через несколько дней вы начинаете страдать от отсутствия этого объекта. Тогда вам еще чего-нибудь хочется. И опять вы это получаете. Несколько дней вы счастливы, а потом опять начинаете испытывать страдания от наличия этого предмета. Поэтому есть мужчины, которые меняют четырех жен за свою жизнь.

*Итак, первое страдание от отсутствия объекта, второе страдание от наличия объекта, третье страдание от расставания с объектом.* Когда наступает страдание от расставания, вы начинаете плакать. И однажды ваша жизнь заканчивается. Ваша драгоценная человеческая жизнь становится совершенно бессмысленной. Если, например, завтра умрет Березовский, и завтра умрет самый бедный человек Уфы, то в момент смерти они окажутся в одинаковой ситуации. Березовский не сможет взять с собой ни одного рубля из своего богатства, а у нищего из Уфы и так ничего нет, он тоже ничего с собой не возьмет. То есть они оба проследуют дальше с пустыми руками. Но те люди, которые делали какую-либо духовную практику и развили хорошие качества ума: мудрость, концентрацию, то эти хорошие качества проследуют с ними в будущую жизнь. Почему? Потому что это качества ума. *Качества ума всегда сопровождают ум.* А качества вашего тела не могут сопровождать ваш ум. *Качества внешних объектов не могут переходить в следующую жизнь.*

Если вы будете думать с такой точки зрения, то вы поймете, что в настоящий момент обладаете свободой от рождения в мире ада.

*Свобода от рождения в мире голодных духов*

Голодные духи обладают энергетическим телом, у них очень тонкая шея, очень тоненькие ножки и огромный живот. Этим духам тяжело найти даже глоток воды, но, даже если они находят воду, то не могут ее выпить. Если вода все-таки проникает внутрь, то в животе она превращается в кислоту.

Есть очень много труднообъяснимых феноменов. Например, когда мы видим воду, то для человеческого существа это вода, а голодный дух в этом же месте видит кровь, а не воду. Божество же вместо воды видит нектар. Это одна из теорий буддизма. Поэтому разные живые существа, в зависимости от проявления своей собственной кармы, видят одни и те же явления по-разному. Голодные духи существуют. Если вы сейчас в это не верите – не страшно: в бардо вы их увидите. Бардо – это промежуточное состояние между смертью и новым рождением. В этом состоянии вы и встретитесь с голодными духами. Они жутко страдают. Люди, медитирующие высоко в горах, дружат с этими голодными духами. Они их кормят. Духовные практики высокого уровня особым образом благословляют пищу, благодаря чему голодные духи могут ее потреблять. Они благословляют нектар, который голодные духи могут пить. И, так как они их кормят, голодные духи становятся их друзьями.

Когда вы перерождаетесь голодным духом, ваш ум занят только поиском пищи и воды. Вы не в состоянии думать ни о каком учении, вы думаете только о еде. Если бы я давал вам драгоценное учение, то это учение никак бы не проникло в ваш ум, так как он был бы занят размышлениями о пище и воде. У вас перед глазами, как в мультике, появлялись бы только картинки еды и питья. В это время вы не обладаете свободой практиковать. Вы можете перевоплотиться в такое живое существо. В настоящий момент вы не рождены таким существом. Поэтому вы обладаете свободой от рождения в мире голодных духов. То есть вы обладаете и этой второй свободой.

Если вы с этой точки зрения исследуете свою жизнь, то вы обнаружите: «О, я обладаю такими свободами! Почему же я до сих пор утверждал, что у меня нет свободного времени?» Если у вас нет никакой свободы в человеческой жизни, то, если вы переродитесь в мире голодных духов, то это будет еще хуже. Тогда у вас не будет вообще никакой свободы. В настоящий момент никакого кошмара с вами не происходит. Вы просто избалованные дети. Поэтому вы говорите: «У меня нет времени, у меня проблемы». Но это не проблемы. О вас слишком хорошо заботились ваши родители, когда вы были еще детьми, поэтому вы избалованы. Кошмар – это когда вы воплощаетесь в качестве животного или голодного духа, или в мире ада. Вы говорите, что правительство не дает вам работу. Какой же это кошмар?



Это вы неспособны найти работу, а правительство не должно вам ее предоставлять. Поэтому я и говорю вам, что вы избалованы. Вы привыкли, что для вас всегда кто-то что-то делает. Но вы должны сами для себя найти работу. Когда вы говорите: «Кошмар! Как я буду жить в будущем?», это называется – слабый ум. Собака может жить. Почему же человек не может жить? Некоторые причитают: «Кошмар, как я буду жить?» – это очень слабый ум, который не понимает ценности драгоценной человеческой жизни. Когда вы понимаете ценность драгоценной человеческой жизни, вы не говорите: «Кошмар, кошмар», наоборот, вы говорите: «Как хорошо, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь». Даже если вы потеряете ногу, то все равно будете говорить: «Как же мне повезло, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Если у меня нет ноги, ничего страшного. Я все еще могу получать учение и практиковать его. Я не умру от голода». Вы должны думать подобным образом. Такое понимание изменит ваш образ мыслей. Вы сможете любую плохую ситуацию трансформировать в духовный путь.

*Свобода от рождения в мире животных*

Представьте, что вы рождаетесь животным, например, бараном. Тогда я к вам подхожу и на протяжении десяти часов даю учение. Вы мотае головой и не понимаете ни слова. Такая ситуация возможна. В это время вы не обладаете свободой получения учения, потому что вы не понимаете ни слова. *Если мне сложно передавать вам учение даже пока вы еще люди, то представьте мои трудности, когда вы перевоплотитесь бараном!* Поэтому вы должны говорить себе: «Мне так повезло: я обладаю свободой от рождения в мире животных, я свободен от рождения бараном».

*Свобода от рождения в мире мирских богов*

Есть два вида богов: мирские и надмирские боги. Кто такие мирские боги? Это боги, которые находятся под контролем омрачений. У них есть особенное божественное тело, но их ум находится под контролем омрачений: они испытывают гнев, зависть и т.п. Они будут оставаться богами до тех пор, пока не закончится их позитивная карма. Так говорится в сутре. Когда вы пускаете стрелу гнева, она будет подниматься вверх, пока не закончится сила выстрела. Когда сила выстрела заканчивается, стрела падает. Точно таким же образом, пока не закончится сила вашей позитивной кармы, вы будете оставаться мирским богом, а когда сила позитивной кармы иссякнет, то вы упадете в низшее перерождение. Поэтому мирские боги – это не очень стабильное состояние.

Когда вы перерождаетесь мирским богом, то вы испытываете крайнее счастье, но у вас нет свободы для практики Дхармы. Когда вы испытываете сильные страдания, вы не можете практиковать Дхарму, и, когда вы переживаете крайнее счастье, вы тоже не можете практиковать Дхарму. *Человеческая жизнь – это наилучшая жизнь: в ней немного счастья, немного страдания, поэтому в этой ситуации вы можете практиковать Дхарму.*

Почему, когда вы перевоплощаетесь мирским богом, вы не можете практиковать Дхарму? Из-за крайнего счастья. Я расскажу вам одну историю. Один принц был очень предан своему Духовному Наставнику. У него был очень большой интерес к Дхарме. Когда он обладал драгоценной человеческой жизнью, то, издали завидев своего Духовного Наставника, он спрыгивал со своего слона и получал учение у Духовного Наставника. Благодаря своей преданности и накопленной позитивной карме, после своей смерти принц переродился в качестве мирского бога. Его Духовный Наставник посредством ясновидения увидел, где переродился его ученик, и отправился туда. Принц в это время находился в окружении других очень красивых богов и богинь. Место там было очень красивое, все его жители могли летать. Когда принц увидел своего Духовного Наставника, он издали помахал ему рукой: «Мы с тобой попозже увидимся», и ушел. То есть даже преданный ученик, перерождаясь в мире богов, поступает подобным образом. А если бы вы переродились в мире богов, то вы бы просто сказали: «Кто же этот человек?». Таким образом, в мире богов нет свободы для практики Дхармы. Поэтому вам даже повезло, что вы в настоящее время свободны от рождения в мире мирских богов.

Итак, вы обладаете четырьмя свободами. Следующие четыре свободы и десять благих условий мы с вами рассмотрим завтра. Тогда вы поймете, что ваша человеческая жизнь

очень драгоценна. Вы не будете чувствовать себя подавленными, вы поймете, что обладаете драгоценной вещью. Вы будете счастливы так же, как нищий в истории, которую я вам сейчас расскажу. Этот нищий обладал сокровищем, спрятанным в его доме, но он об этом не знал. Он постоянно пытался найти что-то вовне. Иногда он что-то получал, а иногда ничего не получал. Он был очень несчастлив. Однажды один мудрец ему сказал: «Почему ты сам себя мучаешь? Ты имеешь сокровище в своем собственном доме. Открой это сокровище, осознай его ценность, а потом правильно его используй. И тогда все твои проблемы будут решены».

Когда нищий открыл сокровище, когда он осознал ценность своего собственного сокровища, он был очень счастлив. Даже когда у него не было хлеба, он все равно был очень счастлив. Он говорил: «Ничего страшного, что у меня сейчас нет хлеба. Если я сумею воспользоваться этим сокровищем, миллионы тонн хлеба придут ко мне сами. Даже если я буду говорить, что не хочу хлеба, все равно этот хлеб будет ко мне прибывать. Я не беден, я очень богат». Даже если люди смотрят на вас и думают, что вы бедны, на самом деле, в вашем уме вы очень богаты. Вас не будут вдохновлять богатые люди. Вы никогда не будете говорить: «Если бы я был этим человеком, то был бы очень счастлив». Вы всегда будете счастливы, будучи тем, кем вы являетесь. Вы никогда не скажете: «Если бы я был Березовским, то был бы очень счастлив». Вы будете говорить: «Я счастлив быть тем, кто я есть. Я не хочу быть кем-то еще. В настоящий момент я обладаю драгоценной человеческой жизнью, и я должен правильно ее использовать».

Мой Духовный Наставник сказал мне, что *учение о драгоценной человеческой жизни – это лучший метод устранения депрессии*. Когда у людей депрессия – это значит, что они не понимают драгоценности человеческой жизни.

Я – монах, поэтому у меня нет никаких других особенных подарков для вас. Но, на самом деле, учение для вас – бесценный подарок. У вас есть кармическая связь, поэтому вы пришли сюда. Я здесь для всех. У меня нет никакого намерения давать учение именно для вас, а не для других людей. Для меня, к какой бы религии вы ни принадлежали, каким бы жителем Уфы вы ни были, мне все равно. Я здесь для того, чтобы дать вам немного мудрости. Вы сюда пришли из-за кармической связи. Без кармической связи, даже если вы захотите, вы не сможете сюда прийти, что-то вам помешает. У вас внезапно возникнет какая-то работа, которую необходимо сделать, или вы заболите, или кто-то пригласит вас в другое место. Но из-за того, что у вас есть кармическая связь, даже если еще утром вы не собирались прийти сюда, вы все равно будете здесь. Это называется кармическая связь, – подует кармический ветер, и у вас не будет другого выбора. Поэтому, если вы обладаете кармической связью, то завтра вы обязательно будете здесь.

## Лекция вторая

22.10.2000 г.

Я рад снова видеть вас сегодня. Сначала развейте правильную мотивацию. Подготовьте свой ментальный сосуд, потому что, если вы не подготовите сосуд своего ума, то учение не будет для вас полезным. *Вы должны слушать учение без трех ошибок сосуда*. Первая ошибка сосуда – *перевернутый сосуд*. Когда сосуд вашего ума перевернут, сколько бы нектара учения я не проливал на вас, ни одна капля не упадет внутрь. Это относится к тому, кто во время учения думает о чем-то другом или просто спит. Это называется перевернутый сосуд. Поэтому в течение этих двух часов постарайтесь не спать. И в эти два часа не думайте о своем доме или даче. Там все будет в порядке.

Вторая ошибка сосуда – *дырявый сосуд*. Сколько бы нектара учения вы ни наливали в такой сосуд, все это будет вытекать наружу через дыру. Хотя учение и проникает внутрь, но оно там не задерживается. В таком случае вы получаете учение и тут же забываете его. Когда вы придете домой, вы поймете, дырявый вы сосуд или нет. Если кто-нибудь из ваших друзей спросит: «Что там тебе рассказал тибетский лама?», а вам нечего будет ответить, тогда вы – полностью дырявый сосуд: «Он много чего там наговорил, но я ничего не помню». А если вы сможете пересказать хотя бы половину того, о чем я говорил, тогда

вы только наполовину дырявый сосуд.

Я надеюсь, что вы хотя бы наполовину, а не полностью дырявые сосуды.

Третья ошибка сосуда – *загрязненный сосуд*. Сколько бы нектара ни налили в загрязненный сосуд, весь этот нектар станет грязным. Он не будет полезным ни для вас самих, ни для тех людей, которым вы будете потом это учение передавать. Из-за загрязненного сосуда весь нектар становится загрязненным. У некоторых людей есть хорошее знание Дхармы, например, у некоторых профессоров есть много информации о Дхарме, но они получили ее в загрязненный сосуд. Поэтому, когда у них возникают проблемы, эта философия им не помогает. Они действуют так же, как и обычные люди. Когда они передают нектар Дхармы другим людям, этот нектар не полезен для этих людей, потому что он загрязненный. *Поэтому важно получать небольшое количество нектара, немного нектара, но вливать его в чистый сосуд*. Я сам не обладаю слишком большой мудростью, но ту небольшую часть мудрости, которую я получал от своего Духовного Наставника, я старался получать в чистый сосуд. Поэтому, когда у меня возникают проблемы, этот нектар мудрости очень полезен для меня. И когда я передаю этот нектар мудрости другим людям, он также им полезен. Это происходит потому, что учение было принято в чистый сосуд. Мой Духовный Наставник делал на этом большой упор, и я также делаю на этом упор. Тогда учение, которое вы получаете, будет для вас полезным.

Как можно очистить сосуд своего ума? Его можно очистить водой любви и сострадания. Когда вы получаете учение, вы должны думать, что вы получаете его для того, чтобы принести благо живым существам: «Я хочу счастья, и точно также хотят счастья все. Чем более мудрым я становлюсь, тем большему количеству людей я могу помочь. Для этой цели я получаю учение». Тогда ваш сосуд будет очень чистым. Иначе, если вы думаете: «Я получаю учение, буду практиковать его, я научусь летать и достигну особых сиддхи. У меня будет много учеников, все будут говорить, что я святой. У меня будет много денег, и я буду очень знаменит», – то это очень загрязненный сосуд.

*Есть три разных уровня правильной мотивации:*

- мотивация достичь счастья в будущей жизни;
- мотивация достичь освобождения от сансары, чтобы полностью освободить свой ум от омрачений;
- мотивация принести благо всем существам.

*Вы должны иметь один из этих трех уровней мотивации*. Тогда само по себе получение учения станет духовной практикой. Это мой маленький совет вам перед учением.

Вчера мы с вами начали обсуждать три сущностных положения медитации на драгоценную человеческую жизнь:

- определение драгоценной человеческой жизни;
- значимость драгоценной человеческой жизни;
- редкость драгоценной человеческой жизни.

*Когда вы определите драгоценную человеческую жизнь, то вы поймете свою человеческую ценность, вы поймете смысл этой человеческой жизни. Когда вы поймете значение драгоценной человеческой жизни, тогда вы захотите ее использовать в правильном направлении. А когда вы поймете редкость драгоценной человеческой жизни, то вы не будете тратить время попусту*. Эти три положения очень важны. Когда вы будете размышлять над ними, в вашем уме возникнет энтузиазм к получению учения, к размышлению о Дхарме и к медитации. Три вида лени исчезнут.

Сначала лень является для нас препятствием для вступления в духовную практику. С безначальных времен и до сегодняшнего дня мы с вами получали учения, у нас есть интерес к духовному развитию, но из-за лени мы не могли практиковать. Поэтому лень нам мешает. *Медитация на драгоценную человеческую жизнь очень полезна для устранения лени из сознания*.

Теперь, что касается определения драгоценной человеческой жизни. Я говорил вам о восемнадцати характеристиках, которые делают нашу жизнь драгоценной человеческой жизнью. Вы должны посмотреть, обладаете ли вы этими восемнадцатью характеристиками

или нет. Если вы обладаете ими, тогда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. **Восемнадцать характеристик подразделяются на две группы: восемь свобод и десять благих условий.** Здесь подразумеваются восемь свобод для духовной практики. Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и заявляете, что у вас нет времени для духовной практики, это означает, что вы лжете. Вы обладаете восемью свободами, которыми обладают не все живые существа. Даже не все люди обладают теми восемью свободами, которыми обладаете вы. Десять лет назад в России вы не обладали этими восемью свободами. Теперь вы обладаете ими. Хотя экономические условия не очень хороши, но вы обладаете этими восемью свободами. В Тибете до сих пор нет этих восьми свобод. Раньше там были все эти свободы и десять благих условий. А теперь из-за вторжения Китая там больше нет всех восьми свобод и десяти благих условий. *В настоящий момент люди, которые живут в России, более удачливы, чем те люди, которые живут в Тибете.* Вы должны это понять.

Четыре из восьми свобод я уже объяснил.

*Свобода от рождения в отдаленных от учения районах*

Вчера мы с вами обсуждали свободы от рождения в нечеловеческих мирах: мире ада, голодных духов и так далее. **Первые четыре из восьми свобод касаются свободы от рождения в нечеловеческих мирах, а вторые четыре свободы касаются рождения в человеческом мире.** Если вы родились человеком, но в очень отдаленном месте, где-нибудь в джунглях, то там нет никакого духовного учения. С раннего детства вы мазали свое лицо красками, носили в руке палку и знали только одно – как убивать животных и поедать их. У вас не было никаких представлений о том, как что-либо создать. В таких условиях вы не можете подготовиться даже к ближайшим десяти годам жизни, не говоря уже о будущей жизни. Вы очень зависимы от того, что вы получаете. Вы не знаете, как что-либо создать, вы просто занимаетесь накопительством, подобно таракану. Вы ничего не знаете о Дхарме. И это грустно. Ваша жизнь проходит, как жизнь животного: вы убиваете животных, поедаете их, спите, деретесь, ругаетесь, ничего не знаете о Дхарме, о ценности любви и сострадания, о мудрости.

Сейчас вы обладаете всей кармой, необходимой для рождения в таком месте, но в настоящий момент вы там не родились. Но есть столько много людей, которые родились в тех местах, поэтому вам очень повезло, что вы не родились в таком отдаленном месте. Не родившись в таком отдаленном месте, вы обладаете свободой.

*Свобода от рождения неполноценным человеком.*

Даже если вы не родились в каком-то отдаленном месте, вы можете родиться с каким-нибудь увечьем: вы будете слепым или глухим. Вы не сможете читать тексты, слушать учение. Тогда вы тоже не обладаете свободой. В настоящий момент вы родились с совершенными органами: у вас очень большие глаза и большие уши, вы все слышите, даже если кто-то очень тихо говорит, вы все слышите. То есть, у вас совершенные органы, поэтому у вас есть свобода от рождения неполноценным человеком. Следовательно, вы обладаете этой шестой свободой. Если вы не можете видеть и слышать, вы можете сказать: «Я не могу практиковать, потому что у меня нет физической возможности для этого». В настоящий же момент у вас нет никакого предлога, для того, чтобы не практиковать, потому что вы обладаете совершенными органами.

*Свобода от приверженности ложным взглядам*

Даже если вы родились человеком, вы обладаете совершенными органами, родились в центре, где существует Дхарма, но при этом обладаете ложными взглядами, то у вас нет свободы. Что такое ложные взгляды? Это когда вы говорите, что нет прошлой жизни, нет будущей жизни, все это – ерунда, и самое главное – это иметь больше денег, потому что, если у вас есть деньги, то у вас есть власть. И для этого нужно сделать все, можно обмануть любого, даже своих отца и мать. Нет никакой кармы. Чем бы вы ни занимались, если это приносит деньги, то это хорошо. Если вы обладаете такими взглядами, тогда вам не будет интересно получать философские учения. Вам будет интересно знать только, как накапливать деньги. Тогда вы станете крысой в человеческом облике и будете бояться всего, что происходит вокруг вас. Вы будете думать: «Где я могу насобирать побольше



денег, где я могу побольше украсть». Даже если вы накопите эти деньги, у вас всего лишь один желудок. Сколько еды вы сможете съесть? Если вы имеете много домов, – у вас же всего одно тело. В скольких домах одновременно вы можете спать? И однажды придет смерть. Верите вы в это или не верите, но есть жизнь после смерти. Люди, которые защищали свои ложные взгляды в течение всей своей жизни, в момент смерти чувствуют свою вину и начинают задумываться о духовном. Они начинают волноваться за будущую жизнь, но уже слишком поздно.

В настоящий момент у вас нет таких ложных взглядов. И хотя вы не на все сто процентов верите в будущую жизнь, но вы хотя бы не отрицаете ее. Если вы говорите, что на сто процентов нет никакой будущей жизни, то это ложные взгляды. В настоящий момент у вас пятьдесят процентов этой веры: «Может быть, есть будущая жизнь, может быть, нет. Я не знаю. Наверное, есть». В этом случае вы не обладаете ложными взглядами. И из-за этого отсутствия ложных взглядов у вас есть свобода слушания учения.

*Свобода от неприязни к Будде*

Если вам не интересен Будда, тогда вам не будет интересно и его учение. Тогда у вас нет свободы в практике Дхармы. Но вы все пришли сюда, потому что у вас есть интерес к Будде и к его учению. Это дает вам свободу в практике Дхармы. Даже те люди, которые живут в Уфе, не все обладают этими восемью свободами.

Таковы восемь свобод в практике Дхармы. Теперь – **десять благих условий.**

*Рождение человеком*

Наше человеческое тело со своей анатомией, со своим мозгом имеет особые умственные возможности. Мы способны размышлять более глубоко, чем другие животные. Мы можем открыть причину страданий. Когда мы исследуем, мы можем найти коренную причину наших страданий. Мы также можем выяснить, что является противоядием от этой коренной причины страданий. Мы обладаем такой умственной способностью. Поэтому эта ментальная способность очень благоприятна для духовной практики. Кроме того, человеческое тело обладает особыми каналами и чакрами. Это очень благоприятно для практики тантры. Поэтому рождение человеком является для нас большим преимуществом и благим условием для практики Дхармы.

*Наличие всех органов*

Мы не просто родились людьми, мы еще обладаем совершенными органами. Это одно из десяти благих условий. До этого мы с вами говорили о свободе от рождения неполноценным человеком. Здесь есть небольшая разница, – здесь говорится о благом условии: наличии совершенных органов. То есть мы можем читать, слушать учение, можем путешествовать по разным местам и там получать учение. Мы обладаем здоровым телом, не полностью здоровым, но достаточно здоровым.

*Рождение в центре, где существует Дхарма.*

До недавнего времени Россия не была центром. Под центром подразумевается место, где есть учение Дхармы. Теперь полное учение Дхармы пришло в Россию, и Россия стала центром. Здесь не только присутствует теоретическое учение, но также есть место для практики медитации. Одно из наиболее популярных мест – это Курумкан в Бурятии. В будущем, со временем, оно станет святым местом. Это будет место совершения паломничества. Поэтому вам повезло, – вы родились в центре, а не в каком-то отдаленном месте.

*Несовершение пяти тяжелейших преступлений.*

Если вы совершите хотя бы одно из этих пяти тяжелейших преступлений, тогда вы не будете обладать четвертым благим условием. Тогда, сколько бы вы ни медитировали, вы не достигните никаких реализаций. Но вы не совершили эти пять тяжелейших преступлений. Каковы эти преступления? Слушайте.

1. Убийство Будды. Вы не убивали Будду.
2. Ранение Будды. Этого вы тоже не делали.
3. Убийство архата. Этого вы не делали. Архат – это святой человек, который полностью освободился от омрачений. Такого человека вы не убивали.

4. Убийство отца и матери. Вы не убивали своих отца и мать. Может быть, вы спорили с ними, но не убивали, поэтому вы не совершили это тяжелейшее преступление. Убийство отца и матери является тяжелейшим преступлением, потому что они были очень добры к вам. Поэтому, не убивайте своих отца и мать.

5. Внесение раскола в духовную Сангху. У вас нет такой опасности, потому что в настоящий момент здесь нет духовной Санги. Санга – это община монахов. Если вы внесете в нее раскол, то ослабите ее. Это очень тяжелая карма.

Люди, которые совершили одно из этих пяти тяжелейших преступлений, после смерти немедленно перерождаются в мире ада, даже не проходя состояние бардо. То есть они умирают и тут же оказываются в мире ада. Поэтому совершение этих преступлений очень опасно, будьте осторожны. Нет ничего более опасного, чем совершение этих пяти тяжелейших преступлений. Таким образом, вы обладаете четвертым благим условием, потому что не совершили ни одного из этих пяти тяжелейших преступлений в этой жизни. Поэтому у вас есть все шансы достичь высоких реализаций. Если бы вы совершили хотя бы одно из этих пяти тяжелейших преступлений, то у вас не было бы никакого шанса. Тогда вы бы впустую теряли время, пытаясь достичь каких-то реализаций. Но вы обладаете шансом достичь всех высоких реализаций. Не думайте, что только тибетские Учителя могут достичь каких-то реализаций. Русские тоже могут достичь высоких реализаций, потому что у всех вас есть эти благие условия. Но вы должны создать причины для своей реализации, а создание причин – это не легко.

Один великий Мастер говорил: «Стать Буддой не очень трудно. Буддой можно стать за одно мгновение. Но создать причины для достижения состояния Будды очень тяжело. Нужно создать очень и очень много причин». Создать систему освещения (энергетическую систему) – очень трудно, а включить свет – это очень просто. Когда все условия уже созданы, все подсоединено, все готово, тогда остается только нажать на выключатель, и мгновенно загорится свет.

#### *Вера в Дхарму*

Вера в Дхарму – одно из самых мощных благих условий. Вера в Дхарму, вера в правильный путь, дает вам больше благих условий. Из-за веры в Дхарму вы пришли сюда. Чем сильнее ваша вера, тем более благоприятными становятся условия для практики Дхармы.

#### *Существование в этом мире Будды*

В настоящее время в нашем мире присутствует Будда – это Его Святейшество Далай-лама, который является Буддой в человеческом теле. Вы родились в то время, когда настоящий Будда существует в этом мире. На следующий год Его Святейшество Далай-лама приедет в Россию. Его сострадание, его мудрость просто невероятны. Итак, вы обладаете шестым благим условием, потому что живой Будда существует в наше время.

#### *Существование Дхармы*

Если вы родились человеком, обладаете совершенными органами, у вас есть вера, но нет Дхармы, нет никого, кто бы дал вам учение, и нет никаких текстов, тогда вы будете просто добрыми, но не будете знать, как улучшить свою ситуацию. В настоящий момент существует полное учение сутры и тантры. Вам очень повезло, что так много текстов переводится на русский язык. Есть Ламрим, переведенный на русский язык. Много текстов Его Святейшества Далай-ламы переведены на русский язык, а также очень много разных других текстов. Поэтому вы обладаете седьмым благим условием.

#### *Существование последователей Дхармы*

Существует не только Дхарма, но и люди, которые ее практикуют. Они дают вам хороший пример. Если вы знаете человека, который дает теоретическое учение по философии, но его действия в жизни полностью противоречат этой философии – это не вселит в вас большого вдохновения к практике учения. Сейчас многие люди стали практиковать учение. Сейчас в Курумкане есть люди, которые остались там медитировать. Там постоянно кто-то медитирует. Одни уезжают, другие приезжают.

#### *Существование моего Духовного Наставника*

Если у вас нет Духовного Наставника, тогда вы не знаете, что практиковать, а

что не практиковать. Учение настолько обширно, что вы не можете знать, в какой последовательности его практиковать, если у вас нет Духовного Наставника, которому вы могли бы задать вопросы и разъяснить свои сомнения. Но в настоящее время Духовный Наставник существует. Поэтому вы обладаете девятым благим условием.

*Помощь от других*

Это благое условие относится к тому, что когда вы будете медитировать, вы не умрете от голода. В Тибете очень много практиков, которые медитируют высоко в горах, и нет ни одного случая, чтобы кто-нибудь умер от голода. Есть такая поговорка: «Если медитирующий не спустится с горы, то еда сама поднимется в гору». Защитники Дхармы дали обещание Будде, что в будущем, когда люди будут медитировать, они не умрут от голода. Когда вы будете медитировать, у вас всегда будет пища. Есть некоторые люди, которые приезжают в Курумкан, совершенно не имея денег, но у них всегда есть пища, они всегда находят себе приют, и они получают деньги для того, чтобы вернуться назад домой.

Иногда там происходят даже чудеса. Один из моих учеников рассказал мне, что, услышав о том, что в Курумкане я буду давать учение, он захотел поехать, но у него не было денег. Однако он добрался до Курумкана автостопом, а люди давали ему еду по дороге.

Если вы исследуете восемнадцать характеристик, то обнаружите, что почти все из вас обладают всеми восемнадцатью характеристиками. Поэтому все вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Вы должны быть счастливы, что вы ею обладаете.

*Есть два вида значимости драгоценной человеческой жизни:*

- значимость с точки зрения временных целей
- значимость с точки зрения долговременных целей.

*Значимость с точки зрения временных целей*

*Если вы правильно используете эту драгоценную человеческую жизнь, тогда вы получите лучшее перерождение в будущей жизни.* Миллион долларов, бриллианты не помогут вам достичь лучшего перерождения в будущем и не помогут вам избежать низких перерождений. А драгоценная человеческая жизнь, которой вы сейчас обладаете, поможет вам избежать низших перерождений и обрести лучшее перерождение в будущей жизни. Поэтому эта жизнь очень значима. Это не для всех людей, а для тех, кто обладает драгоценной человеческой жизнью, отвечающей восемнадцати характеристикам. Если такую жизнь использовать правильно, то человек получает совершенное перерождение в будущей жизни. Это первое благо с точки зрения временных целей.

*Вы можете полностью освободиться от сансары.* Основываясь на этой драгоценной человеческой жизни, вы можете полностью освободить свой ум от всех омрачений. Ни за миллион долларов, ни за бриллианты вы не сможете купить освобождение ума от омрачений. Наоборот, богатство сделает ваш ум еще более омраченным, ввергнет в депрессию. Итак, основываясь на драгоценной человеческой жизни, вы можете полностью освободить ваш ум от омрачений. Ум, полностью свободный от омрачений, является совершенным счастьем. Таким образом, на основании этой драгоценной человеческой жизни я могу достичь совершенного счастья.

До тех пор, пока вы будете перерождаться под контролем омрачений, вы будете находиться в сансаре. Когда вы полностью освободите свой ум от омрачений, тогда вы достигнете Нирваны. Нирвана – это не что-то внешнее. **Нирвана – это чистота вашего ума, это ваш ум, полностью освобожденный от омрачений.** Если вы исследуете Нирвану, то она окажется пустотой вашего ума. *Если вы исследуете, что такое чистота от омрачений, что такое пресечение омрачений, то оно будет неотделимо от пустоты вашего ума.* Когда облако растворяется в пространстве, то прекращение существования облака неотделимо от пространства, *это другой аспект.* Если вы исследуете, что такое прекращение существования облака, то это – пространство. Точно таким же образом, когда омрачение растворяется, оно растворяется в пространстве пустоты. *Омрачение возникает из сферы пустоты и растворяется в сфере пустоты.* Если вы полностью этого не поняли, ничего страшного. Для некоторых старших учеников это полезно. У меня есть ученики разных

уровней, поэтому я должен давать учение для разных уровней – для всех. Это может быть трудно для новичков, тем не менее, это хороший отпечаток для вас. Потом, в будущем, вы поймете, что такое сфера пустоты. Например: из воды получается лед, а лед опять тает и становится водой. Таким же образом все видимости возникают из сферы пустоты, и в этой же сфере пустоты они опять растворяются. Каким бы твердым ни выглядел лед, все равно его природа – вода. Точно также, *какими бы твердыми и осязаемыми ни выглядели для вас эти видимости, их природа – пустота от самосущего бытия.*

Итак, с точки зрения временных целей, наша драгоценная человеческая жизнь очень значима.

*Значимость с точки зрения долговременных целей*

С точки зрения долговременных целей наша драгоценная человеческая жизнь тоже очень значима. Что такое долговременные цели? Это достижение состояния Будды. **Состояние Будды – это ум, полностью освобожденный от омрачений и полностью реализовавший весь свой потенциал.** Такое состояние ума называется состоянием Будды. Имея драгоценную человеческую жизнь, мы можем достичь такого состояния ума, которое будет источником счастья для всех живых существ. *Драгоценная человеческая жизнь имеет три вида значимости: используя эту жизнь, мы можем достичь*

- лучшего перерождения;
- освобождения от сансары;
- состояния Будды.

Когда мы достигаем состояния Будды, все наши желания исполняются, а также исполняются желания всех живых существ. Тогда вы уже сделали всю работу, которая касалась вас, и осталась только одна работа – приносить благо всем живым существам. У вас есть потрясающий потенциал принести благо живым существам: вы можете эманировать миллионы тел и отправить эти миллионы тел в миллионы миров для того, чтобы приносить благо живым существам. Это будет не просто желание, – вы на самом деле сможете это делать. Это – значимость драгоценной человеческой жизни. С безначальных времен и до сегодняшнего дня мы еще ни разу не использовали тех возможностей, которые дает драгоценная человеческая жизнь. Сегодня мы с вами должны делать упор на значимости второго и третьего вида.

Вы можете думать: «Драгоценная человеческая жизнь очень значима, дает большие возможности, но в настоящий момент я очень занят. Вот когда я закончу всю свою работу, я буду практиковать Дхарму». Это обман. Мирская работа никогда не закончится. Это как бритье бороды: чем больше вы ее бреете, тем больше она вырастает. Никогда не настанет то время, когда вы перестанете бриться. В Тибете есть одна шутка. Один учитель заставлял своего ученика тяжело работать. И иногда ученик его спрашивал: «Я очень устал, почему бы нам завтра не устроить отдых?» Но учитель неизменно отвечал: «Когда ты закончишь эту работу, мы отправимся на отдых». Таким образом, работа никогда не кончалась. Однажды учитель и его ученик шли вместе и увидели издали, как четыре человека несут труп. Учитель, у которого было плохое зрение, спросил: «Что это там такое?». И ученик ответил: «Этот человек, наконец-то, закончил работу и отправляется на отдых». Если я не буду давать вам отдыха, вы мне должны точно также сказать.

Вы поступаете таким же образом. Вы говорите: «Вот когда я закончу работу, я буду практиковать Дхарму».

В конце концов, вы будете практиковать Дхарму на плечах четырех людей: ваша работа будет закончена, и вы отправитесь на кладбище делать практику. Но будет слишком поздно. Поэтому не медлите со своей практикой.

*Редкость драгоценной человеческой жизни объясняется в трех положениях:*

- редкость с точки зрения причины;
- редкость с точки зрения количества;
- редкость с точки зрения примера.



*Редкость с точки зрения причины*

Почему драгоценная человеческая жизнь редка? Потому что ее причина очень редка. У нас есть много причин получить низшее перерождение. Если мы исследуем, то обнаружим, что среди этих причин очень мало причин для обретения драгоценной человеческой жизни. Поэтому драгоценная человеческая жизнь редка с точки зрения причины.

*Редкость с точки зрения количества*

Количество людей очень мало по сравнению с количеством других живых существ, поэтому возможность родиться человеком редка. Подумайте, сколько в нашем теле существует живых существ. Из этих миллионов существ только одно является человеческим существом. Поэтому человеческая жизнь редка и с точки зрения количества.

Однажды в Тибете один Духовный Наставник давал учение о редкости драгоценной человеческой жизни. В это время там находился один китайский офицер, капитан. Он засмеялся: «Этот тибетский лама никогда не был в Китае. Там очень много людей. У нас есть проблемы с перенаселением. А он при этом говорит о редкости человеческой жизни». Но мы с вами говорим о драгоценной человеческой жизни, а не просто человеческой жизни. *Драгоценная человеческая жизнь очень редка.* В России немногие люди обладают ею, и в Китае – тоже.

С другой стороны, человеческая жизнь очень редка даже по сравнению с жизнью животного. По сравнению с животными людей гораздо меньше. А по сравнению с человеческой жизнью драгоценная человеческая жизнь еще более редка. Таким образом, с точки зрения количества, драгоценная человеческая жизнь очень редка. Поэтому, *если вы не создадите причины, не используете эту драгоценную человеческую жизнь правильным образом, то вы не сможете получать ее снова и снова, как нечто само собой разумеющееся.*

*Редкость с точки зрения примера*

Когда Будда давал учение о редкости драгоценной человеческой жизни, он пояснял это на следующем примере. Представьте, что вся поверхность Земли – это один большой океан. На дне этого океана живет слепая черепаха. Один раз в сто лет она поднимается на поверхность океана. На поверхности океана плавает золотое ядро. Ветер гоняет это ядро по поверхности океана. Представьте себе такое событие: один раз в сто лет черепаха поднимается со дна океана и попадает головой как раз в это ядро. Это почти невероятное событие. Ядро носит ветром и волнами по всей поверхности океана, раз в сто лет слепая черепаха поднимается со дна океана и попадает головой в это ядро. Такое событие очень и очень редкое.

Драгоценная человеческая жизнь так же редка. Почему? Океан – это океан сансары. Слепая черепаха – это вы. Вы слепы, потому что вы находитесь в неведении, у вас нет глаза мудрости. Оттого, что у вас нет глаза мудрости, большую часть времени вы перевоплощаетесь в низших мирах. Поэтому вы проводите сто лет на дне океана сансары. Когда говорится, что черепаха раз в сто лет поднимается со дна океана, это пример того, что мы очень редко обретаем человеческое рождение после множества низких перерождений. Поднятие на поверхность океана – это человеческое рождение, но это все еще не драгоценная человеческая жизнь. А что такое драгоценная человеческая жизнь? Это не просто поднятие со дна океана на поверхность, а попадание головой в золотое ядро. Поэтому, с точки зрения примера, вы сейчас достигли просто невозможной вещи. И это продлится недолго. Поэтому не теряйте времени, сделайте свою жизнь значимой.

Вам интересно? Неважно, интересно или нет. Главное, чтобы было полезно. Я должен давать вам учение, которое будет полезно для вас. Я могу говорить вам много разных вещей, которые будут вам интересны: про Шамбалу, как научиться летать, как достичь ясновидения. Но это не будет полезным. Что полезного в том, что вы будете летать? Птицы тоже умеют летать, и что? Что полезного в том, что вы научитесь читать чужие мысли? У людей много бесполезных мыслей. Главное, чтобы ваш собственный ум стал лучше. Если вы будете читать чужие мысли, вы будете несчастны, потому что очень много людей думают совсем неправильно. Поэтому самое главное, чтобы ваш ум стал чистым, мудрым и добрым. С этой целью я даю вам учение.

Теперь еще один пример. Мне рассказал его мой Духовный Наставник. Иногда я размышляю над этим примером, и для меня это очень полезно. Я просто лежу и размышляю над ним. Вместо того чтобы размышлять о чем-то плохом: он сделал то-то, а он сделал то-то, лучше подумать о чем-то полезном и хорошем. *Если вы будете размышлять о философии, то у вас просто не будет времени обдумывать какие-то глупости.* Тогда ваш ум будет очень мирным и спокойным. Вы сами тревожите свой ум.

Теперь пример. Жил один слепой и безногий человек. Однажды он спал на краю скалы. В это время под скалой пробежал дикий олень. Спящий человек упал со скалы и свалился как раз на спину этого оленя. Он схватился за шею оленя, и олень помчался прочь. Тогда слепой человек понял, что он оказался на спине дикого оленя. Он сказал сам себе: «Сегодня свершилось невероятное. Я, слепой безногий человек, скачу верхом на диком олене. Если сейчас я не спою песню, то когда же мне ее еще петь? Поэтому сейчас я спою песню». И он стал петь песню.

Таким же образом, вы безноги, потому что у вас очень мало заслуг, вы слепы, потому что вы не обладаете мудростью, познающей пустоту. И, несмотря на то, что вы слепы и безноги, вы оказались на спине дикого оленя – обрели драгоценную человеческую жизнь. Невозможная вещь стала сегодня возможной для вас. Вы должны сказать себе: «Если сегодня я не буду практиковать Дхарму, то когда же мне ее еще практиковать. Сегодня свершилась невозможная вещь – я обрел драгоценную человеческую жизнь. Если я не буду практиковать сегодня, то когда я еще смогу практиковать?»

Когда вы будете размышлять подобным образом, возникнет энтузиазм. Тогда вы не захотите тратить свою драгоценную человеческую жизнь попусту. В нашей жизни такой шанс случается очень редко, особенно редко выпадает шанс освободиться от сансары. В океане сансары с безначальных времен и до сегодняшнего дня мы всего лишь несколько раз получали шанс освободиться из этого океана сансары. И вот сейчас мы получили такой золотой шанс – шанс освободиться от сансары. Если мы не используем его правильно, то снова и снова мы не сможем получать такую драгоценную человеческую жизнь. Поэтому не тратьте этот шанс попусту. Используйте его для внутреннего развития, создавайте позитивную карму, прекратите создавать негативную карму.

Вы можете пообещать, что с этого момента не будете вредить ни одному живому существу. Это будет очень большой подготовкой к будущей жизни. Ту негативную карму, которую вы уже успели накопить, попытайтесь очистить посредством духовной практики. Первая важная практика буддизма – ненанесение вреда другим. Будда говорит, что вначале самой мощной практикой является ненанесение вреда другим и уважение всех живых существ, а не только людей, через понимание того, что все живые существа обладают одинаковыми чувствами. Все хотят счастья, и никто не хочет страдания. Каждое живое существо имеет право быть счастливым. Поэтому для вашего собственного счастья будет очень немудрым наносить вред другим. Вы можете быть счастливыми без нанесения вреда другим. Поэтому мудрые люди обретают счастье без нанесения вреда другим. Это наилучший метод. *Не используйте ни единого метода, который вредит другим и приносит вам маленькое счастье. Это яд, сладкий яд. Он приносит вам временное счастье, но вреда от него гораздо больше, чем счастья.* Это совет, который дал Будда, о том, как вести правильную жизнь.

Итак, *ваша первая практика – это видеть в негативной карме самую большую опасность в вашей жизни. Вы должны бояться негативной кармы, вы должны бояться получить низшее перерождение.* Других вещей не следует бояться. Не надо бояться болезней, рано или поздно вы все равно заболите, не бойтесь этого. Постарайтесь сделать что-нибудь для предупреждения болезни. Но рано или поздно вы должны будете пострадать, поэтому нечего волноваться об этом. Что касается старения, не волнуйтесь о старении. Нравится вам или не нравится, вы будете стареть. Не бойтесь расставания с желанным объектом. Конец встречи – это расставание. Рано или поздно вы должны будете расстаться с этим объектом, поэтому не надо бояться расставания. Подготовьте себя.

В любой момент вы можете расстаться с объектом: либо объект с вами расстанется, либо вы расстанетесь с ним. Поэтому не держитесь, не цепляйтесь за него. Когда он с вами,

пусть он остается. Но вы не можете оставить его при себе навсегда. Богатство и все, что угодно, не может оставаться с вами всегда. Однажды объект все равно вас покинет – вы не можете это предотвратить.

Что пытаются сделать мудрые люди перед тем, как объект от них уйдет? Они пытаются послать его в правильном направлении, тогда это станет более значимым. Это называется щедрость. Если вы не будете практиковать щедрость, ваше богатство расстанется с вами. Даже если вы не будете практиковать щедрость, а будете просто накапливать, то рано или поздно вы все равно расстанетесь с вашим богатством. Это очень глупо. Поэтому, когда у вас есть богатство, вы должны практиковать щедрость. Что такое щедрость? Это подобно тому, что вы не копите зерно, а сеете его в землю на хорошем поле. Когда вы закапываете эти зерна в землю, из них вырастают деревья, которые затем дают вам плоды. Вы получаете бесчисленное количество фруктов. Практика щедрости подобна посадке зерен в землю. При этом количество зерен у вас не уменьшится, а наоборот – возрастет. *Практика щедрости не уменьшает ваше богатство, а увеличивает его.* Это учение Будды.

Но это не означает, что вы должны отдать все, чем вы владеете. Это не так. Из того, чем вы обладаете, вы можете отдать 20% в качестве практики щедрости. А если ваш ум сильнее, можно отдать 30%. А если ваш ум слаб, то можно и 2%. Такой вам совет. Завтра мы с вами обсудим непостоянство и смерть и то, как подготовиться к смерти.

### Лекция третья

23.10.2000 г.

Сегодня последний день учения. Завтра будет благословение Сарасвати. Сарасвати – это женское божество, которое известно как божество мудрости. Она увеличивает мудрость и устраняет скрытые препятствия. В своем гневном аспекте Сарасвати называется Палден Лхамо – это одна из самых мощных Защитников. Я надеюсь, что это благословение на один год защитит вас от скрытых препятствий. Но я не могу гарантировать больше, чем один год. Насколько мощное благословение вы получите, зависит также от вашей веры: 100% веры – 100% благословения, 50% веры – 50% благословения, 2% веры – 2% благословения. Вы можете привести на благословение своих друзей и родственников. Даже если у них 2% веры, они все равно получают 2% благословения. Это лучше, чем ничего.

Если после получения благословения Сарасвати вы будете выполнять ее практику, то у вас будет больше шансов обрести прямое видение Сарасвати, чем других божеств. Есть специальная практика Сарасвати. Но сейчас слишком рано об этом говорить. В другой раз. В Тибете есть много людей, которые имеют прямое видение Сарасвати. Они могут задавать вопросы и получать учение от нее напрямую. Люди, у которых есть прямое видение Сарасвати, могут достичь яснослышания. По звуку они могут понять, что происходит. Если бы я имел прямое видение Сарасвати, то я мог бы, стукнув ложкой по стакану, по звуку определять, что надо отвечать на ваш вопрос.

В провинции Амдо в Тибете есть один геше (доктор буддийской философии), у которого есть прямое видение Сарасвати. Многие люди знают его. Однажды в монастыре был диспут между двумя классами монахов. Младший класс боялся проиграть этот диспут. Они не знали, какую тему для диспута приготовил для них старший класс, и они отправились к этому геше. Они попросили его: «Геше, скажи, пожалуйста, какую тему диспута приготовили для нас старшие ученики». Геше ударил ложкой по чашке, послушал звук и сказал: «Старшие ученики приготовили вам такой-то и такой-то диспут, и вы должны отвечать то-то и то-то». В это время старшие ученики шпионили за младшими. Они подслушивали под окном во время разговора и знали, что геше открыл их секрет. Они быстро вернулись к себе и решили поменять тему диспута. На следующее утро все собрались на диспут. Там присутствовал и геше. Перед началом диспута производится хлопок руками. И вот, когда монах хлопнул руками, геше по звуку хлопка понял, что монахи старшего класса изменили тему диспута, и он воскликнул: «О, они меняли тему диспута!» До начала диспута он уже это знал. Говорят, что геше понимает, о чем говорят птицы. Он говорит, что у птиц есть собственный язык. По звуку ветра он может определить,

когда будет ураган. То есть по звуку он может предсказать все. Такие способности дает практика Сарасвати. Так что вы станете экспертами по звуку.

Для прямого видения других божеств необходимо иметь бодхичитту. Но прямое видение Сарасвати мы можем обрести без бодхичитты, поэтому у нас больше шансов. У вас есть шанс достичь прямого видения божества, которого вы можете достичь. Не цепляйтесь за те возможности, которые для вас недостижимы. Завтра я дам вам благословение, но в будущем вы должны будете получить джиданг (посвящение) Сарасвати. Потом, в соответствии со специальными текстами, вы должны будете провести ретрит. Сначала вы будете иметь видение Сарасвати во сне. Потом вы будете иметь видение Сарасвати в полудреме, в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, а потом – прямое видение Сарасвати. Вы будете видеть ее так же, как и обычных людей. Теперь вернемся к нашей теме.

### НЕПОСТОЯНСТВО И СМЕРТЬ

Сегодня мы с вами поговорим о непостоянстве и смерти. В буддизме эта тема очень важна. Вы также должны медитировать на непостоянство и смерть. *Чем больше вы медитируете на непостоянство и смерть, тем больше вы подготавливаете себя к будущей жизни.* Чем больше вы занимаетесь этой медитацией, тем меньше становится ваша привязанность к этой жизни. Вы можете подумать: «Как же я могу медитировать на непостоянство и смерть?» Медитация на непостоянство и смерть не означает, что вы будете сидеть в позе медитации и твердить: «Я умру, я умру». Это не медитация на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть поможет вам осознать реальную ситуацию вашей жизни. Когда вы поймете вашу реальную ситуацию, то вещи, которые вы раньше воспринимали очень серьезно, не будут для вас столь важны. А объекты, которые на самом деле очень серьезны в вашей жизни, но которые вы не воспринимали подобным образом, станут для вас очень важны.

*Медитация на непостоянство и смерть объясняется в четырех положениях:*

- недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти;
- преимущества размышления о непостоянстве и смерти;
- собственно медитация на непостоянство и смерть;
- медитация на аспекты смерти.

### Недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти

Сначала вы размышляете о недостатках неразмышления о непостоянстве и смерти. Здесь есть несколько положений.

*Непамятование о Дхарме*

Если вы не думаете о непостоянстве и смерти, тогда вы заиклитесь на этой жизни. Только деньги, власть и еда будут для вас самым главным, а все остальное – необязательно. Это очень опасно, потому что эти вещи вы не сможете перенести с собой в будущую жизнь. *Из-за того, что вы не размышляете о непостоянстве и смерти, вы не готовитесь к будущей жизни.* А когда будущая жизнь наступает – это настоящее бедствие. Например, в Сибири летом очень жарко (и если летом ваш дом – не теплый, это неважно), но если вы не думаете о зиме и не готовитесь к ней, то, когда наступит зима, она станет для вас трагедией. А для тех, кто думал о суровой зиме и готовился к ней, наступление зимы не является бедствием. Вот первый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти – это непамятование о Дхарме, о вашей духовной практике и о развитии ума. Вы не думаете об этих вещах.

*Невыполнение практики при наличии памятования*

Когда вы не помните о непостоянстве, даже если вы думаете о Дхарме, то не практикуете ее. Иногда вы ведете беседы о Дхарме, *но в глубине своего сердца вы не практикуете.* Вы думаете: «Я буду практиковать в другое время. Когда я закончу всю мою работу, я буду заниматься практикой». Но тогда вы будете заниматься практикой на кладбище, потому что только тогда вы закончите всю свою работу. Все это происходит из-за неразмышления о непостоянстве и смерти.



*Выполняемая практика недостаточно чиста*

Если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, то, даже если вы практикуете, то ваша практика не будет чистой. Вы практикуете только для получения какого-то особенного результата в этой жизни, для того чтобы стать необычным человеком. *Ваша практика смешивается с мирской мотивацией, поэтому она не станет чистой Дхармой.*

*Возрастание омрачений*

Из-за того, что вы не размышляете о непостоянстве и смерти, вы будете привязаны к этой жизни. Вы будете думать, что будете жить очень долго. На самом деле вы можете умереть через месяц или через год. Но эта мысль не приходит вам в голову. Вы думаете, что будете жить очень долго: «Все умрут, а я не умру». Глубоко внутри вы именно так думаете. Это называется концепция постоянства. Вы видите, как вокруг вас умирают люди, даже те, кто младше вас. Но мысль о том, *что вы тоже можете завтра умереть, вас не посещает.* Вы думаете, что будете жить очень долго. Даже когда вы серьезно больны, вы все еще продолжаете думать, что вот-вот поправитесь и что потом будете жить долго, а когда вам станет лучше, вы будете делать то-то и то-то. Из-за этой концепции постоянства возникают все остальные омрачения. Когда кто-то говорит вам что-то плохое, то из-за уверенности, что вы будете жить очень долго, вы расстраиваетесь и гневаетесь. Вы думаете, что эти слова разрушат вашу карьеру, и из-за этого вы гневаетесь. Но если бы вы знали, что можете умереть в любой момент, то эти слова были бы для вас пустыми звуками: «Ну, пусть говорит». Если вы исследуете, то гнев, зависть и другие подобные эмоции происходят из-за концепции постоянства. И однажды вы умрете с пустыми руками: вы никогда не готовились к будущей жизни. Тогда это станет бедствием.

*Сожаление в момент смерти*

В момент смерти, когда органы чувств уже отказывают вам, вы не можете видеть и слышать, в этот момент вы вспоминаете всю свою жизнь и сожалеете о том, что вы впустую потратили свою драгоценную человеческую жизнь. Тогда вы говорите: «Я совершил ужасную ошибку. У меня было такое золотое время, но я не использовал его правильно. Я думал только об этой жизни, но даже в этой жизни я не достиг всего и не подготовился к будущей жизни. Это самая худшая ошибка, которую я совершил». Вы чувствуете сожаление, потому что в этой жизни вы не размышляли о непостоянстве и смерти. Мирские люди не боятся смерти до тех пор, пока она не придет. А когда смерть на самом деле приходит, вот тогда они боятся. На самом деле вы должны бояться смерти и готовиться к ней до того, как она придет. *Но вы не должны бояться смерти, вы должны бояться умереть без подготовки.* Это крайне необходимо. Это заставит вас готовиться. А когда смерть на самом деле придет, вы со счастливым умом примете ее. В Тибете есть очень много людей, которые в момент смерти говорят: «Это отдайте тем людям, а это – тем. До свидания», – и спокойно умирают. В будущем, если люди будут готовиться к смерти до того, как она придет, такие вещи будут происходить и в России.

Один мой друг, который медитировал высоко в горах Дхарамсалы, в качестве шутки сказал своему другу, что завтра он уходит. Он всем сказал, что завтра уходит. Попрощался со всеми: «Позаботьтесь о себе. Самое главное – это духовная практика. Нет ничего более драгоценного, чем это. У нас достаточно еды, достаточно одежды, но нам необходимо накапливать заслуги. Будьте довольны тем, что вы уже имеете: пищей, одеждой. Самое главное – вы должны накапливать заслуги и мудрость. Это очень драгоценно». На следующее утро люди слышали, как он рано-рано утром занимался какой-то практикой, они слышали звук колокольчика и дамару. А в восемь часов было совершенно тихо, и в девять было совершенно тихо. Когда они открыли дверь и зашли в дом, он сидел в позе медитации и был мертв. Рядом с ним лежала записка, написанная его рукой: «Это отдайте Его Святейшеству Далай-ламе, это отдайте моим друзьям». Там было перечислено около пяти предметов, которыми он владел. Сидя в позе медитации, он отправился в Чистую Землю Ваджрайогини. Это был двадцать пятый лунный день.

Такие люди очень мудры. А те, кто владеет пятью мерседесами, подобны детям, которые владеют пятью куклами. В момент смерти все эти мерседесы подобны пяти куклам для

маленьких детей. Но если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, тогда вам эти богатства кажутся какими-то особенными. А если вы размышляете о непостоянстве и смерти, то эти вещи теряют для вас свою важность.

Появляется множество других, более важных вещей. Таковы пять недостатков неразмышления о непостоянстве и смерти.

### **Преимущества размышления о непостоянстве и смерти**

#### *Памятование о Дхарме*

Когда мы думаем о том, что смерть может наступить в любой момент, то мы задаем себе вопрос: «Если я завтра умру, что будет для меня наиболее полезным? Мой дом, моя машина, мой компьютер? Ничего из этого я не смогу взять с собой. Что же тогда будет мне полезно в момент смерти? Только качества моего ума. Мое сознание может взять с собой только ментальные качества, а также положительную карму, заслуги, мудрость. Все это – настоящее богатство. Благодаря ему я могу получить лучшее перерождение». Из-за такого размышления у вас появится интерес к духовной практике. Размышление о непостоянстве и смерти заставит вас подумать о Дхарме и подготовиться к вашей будущей жизни.

#### *Возрастание стремления к практике*

Размышление о непостоянстве и смерти не только натолкнет вас на мысли о Дхарме, но и вдохновит вас на практику Дхармы. Вы не будете откладывать практику. Вы будете говорить: «Сегодня я буду выполнять сегодняшнюю практику, а завтра я буду выполнять завтрашнюю практику». Вы никогда не скажете, что пока не закончите работу, не будете есть. Сегодняшнюю еду вы едите сегодня. Так вы должны практиковать каждый день. Очень важно практиковать последовательно каждый день.

#### *Практика становится чище*

Когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, ваша практика становится чистой. Если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, тогда ваша практика не будет чистой. Она не будет интенсивной. У меня есть собственный пример. Когда я медитировал высоко в горах Дхарамсалы, однажды во сне передо мной в небе появилась голова старой женщины. Она посмотрела на меня и сказала: «Ты умрешь через три дня». Я внезапно проснулся. Обычно я не очень-то верю в сны, но это был настолько сильный сон, что я подумал: «Вероятно, это знак того, что я умру через три дня. Теперь у меня осталось только три дня, и мне нужно подготовиться к смерти». Тогда в мой ум проникла очень сильная мысль о непостоянстве и смерти. Никакой привязанности к славе и репутации при этом у меня не было, никакой привязанности к этой жизни. Мой ум на 100% сконцентрировался на подготовке к будущей жизни. Тогда моя медитация стала очень чистой, и отречение пришло намного легче. Когда я медитировал над тем, как страдают другие живые существа, во мне возникло очень сильное сострадание. Бодхичитта, сострадание – все эти качества стали очень сильными. Моя практика тантры стала намного лучше, потому что отречение и бодхичитта стали сильнее. Эти три дня я был святым человеком. Если бы вы видели меня в эти три дня, вы бы сказали: «О, это очень святой человек». На третий день в десять часов вечера я закончил свою практику. Я подумал: «Осталось только два часа до смерти. Я умру в позе Будды, в позе льва». Я лег в позу льва и уснул. На следующее утро, когда я проснулся, то обнаружил, что я не мертв. Тогда я подумал: «Может быть, сон был неправильный, и я не умру сейчас?» Следом возникла концепция постоянства, и на следующий день я отдыхал.

Из своего собственного опыта я знаю, что это было благословение моего Духовного Наставника. Я осознал, что размышление о непостоянстве и смерти – это очень мощная практика. Оно делает практику очень чистой. После этого я увидел один текст мастера Кадампы, в котором говорится: «Если ты не думаешь о непостоянстве и смерти утром, то вся твоя утренняя сессия будет потрачена впустую, если ты не думаешь о непостоянстве и смерти днем, то вся твоя дневная сессия будет потрачена впустую». Когда я увидел этот текст, то без особой причины из моих глаз полились слезы: я понял, что это очень мощное учение. Если бы кто-нибудь другой прочел эти слова, для него это был бы просто пустой звук: «Если ты не думаешь о непостоянстве и смерти утром, то вся твоя утренняя

сессия потрачена впустую. Ну и что? Моя машина же не потрачена». Но если бы там было написано: «Если ты утром не будешь размышлять о непостоянстве и смерти, то ты не получишь свои деньги в банке», тогда вы бы сказали: «Это очень интересно».

Итак, если вы будете размышлять о непостоянстве и смерти, ваша практика станет очень чистой. Мирские концепции в этом случае не будут вас тревожить. А если вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти, то ваша концепция постоянства будет очень сильной, тогда мирские мысли и концепции будут легко вмешиваться в вашу практику. Вы будете делать практику, начитывать мантры, а ваш ум будет раздумывать: «Я займусь тем-то и тем-то, а потом тем-то и тем-то».

Однажды в Тибете великий йогин Миларепа спустился с горы в какой-то город. Он попросил ночлега в доме у одной семьи. Они ему сказали: «Мы позволим тебе остаться здесь, но там есть еще один монах. И завтра утром вы должны сделать специальную практику, прочитать сутру для успеха нашей семьи». Миларепа согласился. Другой монах тоже согласился. Рано утром этот монах проснулся и стал делать практику, бил в дамару. А Миларепа спал. Но он был великий йогин. И вот уже в девять часов к ним пришел хозяин дома. Монах ему пожаловался: «Этот человек до сих пор спит, а я уже сделал такую-то и такую-то практику». Тут Миларепа сказал: «Да, правильно, я очень плохой человек, я проспал, а он очень хороший монах. Он не только сделал практику, но также совершил много другой работы. Во время практики он купил самку яка, она родила нескольких телят и дала много молока. Он сделал очень много масла из этого молока, продал его и стал очень богатым. Поэтому он особенный человек». Тогда этот монах сразу понял, что это Миларепа. Он сделал простирание перед ним и сказал: «Да, правильно, я так думал. Мой рот читал мантры, а мой ум в это время размышлял о покупке яка и так далее». Потом он попросил Миларепу принять его в свои духовные ученики. Монах сказал, что теперь будет делать чистую духовную практику. Тогда Миларепа забрал его высоко в горы. Миларепа специально спустился с гор в эту деревню, чтобы забрать этого монаха, потому что монах был его учеником в прошлой жизни.

Поэтому, если вы не размышляете о непостоянстве и смерти, то ваша духовная практика будет только выглядеть как духовная практика, но на самом деле это будет мирская дхарма. Вы будете выполнять практику только для того, чтобы продемонстрировать людям, что вы практик Дхармы: «Я великий йогин, а вы ничего не знаете». Вас будут спрашивать: «Как ты пользуешься дамару?», а вы будете говорить: «О, это особое искусство, я вам не расскажу. Вот через три года я вам расскажу. Сейчас слишком рано для вас, а для меня нормально». Это называется мирская дхарма. Настоящие йогини, даже если они и пользуются дамару, то скрывают это. Миларепа – великий йогин, но никто не видел у него колокольчика и ваджры. Может быть, у него были колокольчик и ваджра, но он прятал их от людей. Тантра не предназначена для демонстрации. Это тайная практика, которая практикуется внутренне. Чем более тайно вы будете ее практиковать, тем большую мощь и силу вы обретете. Все эти ошибки происходят от неразмышления о непостоянстве и смерти, а чистота практики Дхармы происходит из размышления о непостоянстве и смерти.

*Уменьшение омрачений и возрастание добродетелей.*

Если вы будете размышлять о непостоянстве и смерти, то гнев, зависть и тому подобное естественным образом будут уменьшаться. Если вы будете знать, что можете умереть в любой момент, вы не станете гневаться, если кто-то назовет вас дураком. Вы подумаете: «Если я дурак, то он говорит правду, за что же на него сердиться, а если я не дурак, то какая мне разница, пусть говорит». Если же вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти и будете думать, что проживете долго, то станете строить планы о том, как станете главой администрации Уфы. Вот если в этом случае кто-то назовет вас дураком, то вы будете очень гневаться на него. Все это происходит из-за концепции постоянства.

Если же вы думаете о непостоянстве, тогда все эти слова и действия не приносят вам вреда и не расстраивают вас. У вас естественным образом возрастают любовь и сострадание к другим. Вы знаете, что вы – всего лишь гость на несколько дней в этом мире, и однажды вы умрете. «Пока я здесь, с этими людьми, почему я не могу быть добрым к ним? Однажды

мы расстанемся, мы совершенно точно расстанемся. И поэтому, пока мы вместе, я должен все делать не только для своего счастья, но и для их счастья, для счастья всех». Из-за размышления о непостоянстве и смерти, в вас естественным образом возрастают любовь и сострадание. Размышление о непостоянстве и смерти изменит образ ваших мыслей. Как? Я приведу вам одну аналогию.

Жила одна старая женщина. У нее был дом и маленький садик. Она была очень привязана к этому дому и к саду. Но, на самом деле, этот дом ей не принадлежал, но она об этом не знала. Это – первый момент. Так как этот дом ей не принадлежит, однажды она должна будет его оставить. Это совершенно точно. Но она об этом не знает. Второй момент: хозяин этого дома очень эгоистичен. Если кто-то даст ему больше денег, он в любой момент может выселить женщину из дома. Но она не думает об этом. Третий момент: когда она покинет дом, то сад и цветы ей не помогут, хотя она уделяла им очень много времени и усилий. Женщина не знает об этих трех особенностях своего положения.

Однажды к ней пришел мудрец. Он объяснил ей ее ситуацию: «Этот дом не принадлежит тебе. Однажды совершенно точно ты должна будешь покинуть этот дом. Хозяин очень эгоистичен, он может выгнать тебя в любой момент. Когда ты будешь вынуждена покинуть дом, то те вещи, которые ты воспринимала очень серьезно, этот сад, эти цветы, этот дом ты не сможешь взять с собой. В это время тебе могут помочь только деньги, потому что на них ты сможешь купить новый дом». Она подумала об этих трех особенностях ситуации и осознала, что это правда. Обычно, когда дети срывали хотя бы один цветок в ее саду, она очень злилась на них. Но на следующее утро, поскольку она поняла эти три особенности ситуации, когда дети опять сорвали цветок, она сказала: «Сорвите еще». Она не была привязана, поэтому не возникло гнева. Она изменилась: естественным образом уменьшился ее гнев.

Эта аналогия относится к нашей реальной ситуации. Первая особенность: наше тело (дом) не принадлежит нам, и однажды совершенно точно нам придется оставить его. Вторая особенность: хозяин этого дома – карма. В любой момент, как только закончится карма, вы должны будете покинуть тело. Смерть вам не скажет: «Я приду завтра». Вы можете умереть в любой момент. Третья особенность: вы ничего не сможете взять с собой. Вы не возьмете с собой ни золотые часы, ни золотую цепь, ни золотые зубы или бриллиантовые серьги, ни ваши красивые пальцы с накрашенными ногтями. Все это будет для вас бесполезно. Вы не сможете взять это с собой. Это все как сад. Тогда почему же вы тратите на все это столько усилий? В это время важна только позитивная карма: чем больше ее у вас, тем лучшее перерождение вы обретете. Поэтому, настоящие деньги – это положительная карма, заслуги. Когда вы будете думать о непостоянстве и смерти, естественным образом возникнут все положительные состояния ума, а омрачения уменьшатся.

*Отсутствие сожалений в момент смерти.*

Перед тем, как придет смерть, вы думаете о смерти и готовитесь к ней. И когда смерть на самом деле приходит, у вас нет сожалений. Вы скажете: «Я сделал все возможное, чтобы выполнить практику, и теперь у меня нет сожалений. Все должно умереть, не только я. Поэтому, Будда, Дхарма и Санга, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью. Пусть я воплощусь в таком месте, где живые существа будут нуждаться в моей помощи. Пусть жизнь за жизнью я буду в состоянии приносить благо живым существам. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я обрел настоящий потенциал для помощи живым существам». Если вы умрете в таком состоянии ума, то на сто процентов вы перевоплотитесь с особыми качествами.

Все эти преимущества происходят от размышления о непостоянстве и смерти до того, как вы умрете. Когда вы будете размышлять над этими двумя положениями – о недостатках и преимуществах – то тогда вы поймете, что медитация на непостоянство и смерть очень важна.

### **Собственно медитация на непостоянство и смерть**

*В собственно медитации на непостоянство и смерть есть три основных момента:*



- смерть неизбежна;
- неопределенность момента смерти;
- в момент смерти поможет только практика Дхармы.

Вы должны медитировать на эти три положения. Это три реальных ситуации в жизни. Когда вы разовьете очень сильную убежденность в этих положениях, то вы естественным образом изменитесь, как произошло с той старой женщиной. Один день она очень злилась, когда кто-то рвал цветы в ее саду, а на следующий день уже не испытывала никакого гнева из-за этого, потому что она поняла свою ситуацию. Через открытие своего ума вы изменитесь. Она раскрыла свой ум и изменилась. Когда мы смотрим на эту женщину, мы думаем, что она глупа, но мы находимся в той же самой ситуации, что и она, мы поступаем точно также.

Итак, когда вы понимаете свою ситуацию, вы можете измениться. Духовная практика означает открытие вашего сознания, и тогда ваше поведение само изменится. Если вы будете говорить себе: «Не гневайся, не гневайся», то таким образом вы не сможете остановить свой гнев. Это подавление гнева. Я слышал, что некоторые христианские монахи бьют себя, говоря себе: «Не гневайся, не гневайся». Поступать таким образом – неправильно. Наилучший способ – не подавлять гнев, а высвободить его. Посредством открытия вашего ума гнев сам по себе исчезнет. Вы увидите, что нет никакой причины для этого гнева. Зачем тогда гневаться? Если вы не видите никакого повода для гнева, то, даже если вы захотите разгневаться, вы не сможете. Если у человека нет никакого повода для гнева, то, даже если вы скажете ему: «Я дам тебе сто долларов, только разгневайся», он не сможет этого сделать. Он скажет вам: «Я могу сделать все, что угодно, но я не могу разгневаться». Поэтому вы должны понять механизм того, каким образом это учение полезно для вас.

Итак, первое положение.

*Смерть неизбежна*

Это доказывается тремя способами:

- Владыка Смерти обязательно придет;
- жизнь с каждой минутой укорачивается;
- даже если в течение жизни я не имею времени для практики Дхармы, я, несомненно,

умру.

*Владыка Смерти обязательно придет*

Это подобно падению с самолета. Когда вы выпадаете из летящего самолета, то с каждым моментом вы все ближе подлетаете к земле. Как только вы родились, вы с каждым моментом приближаетесь к своей смерти, поэтому смерть неизбежна. Это наша реальная ситуация. В настоящий момент мы находимся в воздухе и медленно падаем вниз, но мы не замечаем этого. У нас в голове много разных планов. Настоящая ситуация такова, что мы падаем, и тем не менее мы строим какие-то планы, например, как стать мэром города. Для этого вы составляете некий план, который называется политикой. Потом вы пытаетесь насобирать побольше бумаги – денег, думаете, как заработать побольше этой бумаги. Это называется экономикой. То есть наука о том, как насобирать побольше бумаги, называется экономикой. Вы думаете: «У меня уже есть одна ученая степень, надо получить еще одну. Тогда моя жизнь будет в безопасности». Но в реальности каждый момент мы продолжаем падать.

Для людей, которые понимают эту ситуацию, самое главное в этот момент – парашют. «Каждый объект обладает ценностью в своей ситуации. В моей ситуации я падаю с самолета и с каждым моментом приближаюсь к земле. Что для меня важнее в этой ситуации – парашют или пост мэра Уфы?» Даже если в этот момент кто-то предложит вам золотой трон мэра города, вы скажете: «Я не хочу никакого трона, я хочу парашют, потому что я каждый момент падаю все ниже. Зачем мне нужен золотой трон?» В этой ситуации для вас самое важное – это парашют. Если у вас есть парашют, тогда падение для вас не будет бедствием. Смерть – это не бедствие, а вот смерть без подготовки, без практики Дхармы – это бедствие. Дхарма для вас – это парашют. Когда вы понимаете эту ситуацию, вы понимаете, что Дхарма очень важна. В настоящий момент мы в такой ситуации: с каждым

мгновением мы приближаемся к смерти, потому что конец рождения – это смерть. Никто в прошлом не избежал смерти. В настоящем и в будущем будет невозможно избежать смерти. Поэтому однажды каждый из нас должен умереть.

*Жизнь с каждой минутой укорачивается*

Смерть неизбежна, потому что жизнь с каждой минутой укорачивается. Например, свечка. Если вы ее зажигаете, то на сто процентов когда-нибудь эта свечка догорит, потому что каждый момент пламя сжигает вещество этой свечи. С каждым мгновением эта свеча становится все короче и короче. Совершенно точно, что когда-нибудь эта свечка полностью догорит. Таким же образом, я совершенно точно умру, потому что моя жизнь с каждым моментом укорачивается.

*Даже если в течение жизни я не имею времени для практики Дхармы, я, несомненно, умру*

Смерть не будет ждать, пока вы закончите свою практику Дхармы. Закончили вы свою практику или не закончили, смерть все равно придет внезапно в любой день.

Итак, рассматривая эти три положения, вы понимаете, что когда-нибудь смерть определено наступит. Это как падение из самолета: с каждым моментом мы приближаемся к земле и когда-нибудь обязательно упадем. С момента своего рождения с каждым мгновением я приближаюсь к смерти, значит, когда-нибудь я умру. Мое тело отнесут на кладбище, люди будут плакать, скажут несколько хороших слов.

Когда вы думаете о неизбежности смерти, раздумывайте над примером о горящей свече, которая тает каждое мгновение. Когда вы видите огонек свечи, это должно напоминать вам о неизбежности смерти. Также, когда вы видите самолет, это должно вам напоминать о непостоянстве и смерти.

*Неопределенность момента смерти*

Это положение состоит из трех доказательств:

- продолжительность жизни в этом мире неизвестна;
- существует очень много условий для смерти и мало – для жизни;
- мое тело очень уязвимо.

*Продолжительность жизни в этом мире неизвестна*

Здесь говорится о том, что время смерти неопределенно, потому что срок жизни в нашем мире не определен. В некоторых мировых системах имеются фиксированные сроки жизни: например, все живут пятьсот лет. Там нет никакой неопределенности смерти – до пятисот лет вы можете жить, а потом вы умираете. Но в нашей мировой системе время жизни неопределенно. Некоторые маленькие дети умирают через три дня жизни, некоторые умирают в двадцать лет, некоторые – в сорок, некоторые – в шестьдесят, некоторые – в восемьдесят. То есть время смерти неопределенно, потому что время жизни неопределенно. Таким образом, вы можете сказать: «Я могу умереть в любое время, потому что время жизни в этой мировой системе неопределенно».

*Существует очень много условий для смерти и мало – для жизни*

Время смерти неопределенно, потому что есть очень много условий для смерти и очень мало – для жизни. Если вы проанализируете это, то увидите, что можете умереть в любой момент. Сейчас в мире много условий для смерти: много природных бедствий и катаклизмов, так много опасного оружия. Даже машина, которую вы рассматриваете как причину своего счастья, также может вас убить, то есть вы можете попасть в аварию и умереть. Таким образом, вы видите, что существует очень много условий для смерти. Даже те условия, которые мы рассматриваем как необходимые для выживания, например, пища, иногда становятся условием для смерти. Если вы съедите какую-нибудь плохую, ядовитую пищу, вы умрете. Иногда даже лекарства, которые предназначены для поддержания тела, могут вызвать смерть.

Таким образом, условия, которые предназначены для выживания нашего тела, могут вызвать смерть. Телохранители предназначены для того, чтобы защищать ваше тело, но иногда телохранители убивают вас. Все условия, которые, казалось бы, должны вас поддержать, вызывают смерть. Например, Индира Ганди была убита своим телохранителем. Если вы исследуете это, то обнаружите огромное количество условий для

смерти и очень мало условий для выживания. Вам должно быть удивительно: «Как же я до сих пор выжил и не умер? Вокруг столько много условий для смерти, но я не умер. Мне очень повезло». Но мы не думаем так.

На самом деле наша жизнь подобна пламени свечи на улице, где со всех сторон дует ветер. Если в таком ветреном месте пламя не гаснет, это удивительно. То же самое и с нами: то, что мы выжили в таком мире, где столько много условий для смерти, это нечто поразительное. Это чудо. То, что мы до сих пор не умерли – это чудо, но завтра или послезавтра мы можем умереть.

Вы не чувствуете себя несчастными из-за моего учения? Я слышал, что в Америке не любят слушать учение о непостоянстве и смерти. Они говорят: «Учитель, пожалуйста, не давайте нам учение о непостоянстве и смерти, дайте нам какие-нибудь учения о чудесах – как летать, как читать мысли других людей». Все это – детский ум. Сначала вы должны понять свою реальную ситуацию. Когда вы будете знать свою реальную ситуацию, и я предложу вам на выбор: «Какое учение вы хотите послушать – учение о том, как подготовиться к смерти, или учение о том, как научиться летать?», тогда вы скажете: «Я не хочу летать, дайте мне лучше учение о том, как подготовиться к смерти и как подчинить свой ум». Это очень важно. Полеты и тому подобные вещи – это детские интересы. Ну, будете вы летать, и что? Несколько первых дней вы будете счастливы, а потом это перестанет быть для вас интересным. Вы будете говорить: «Там, наверно, слишком холодно. Я не хочу летать».

*Мое тело очень уязвимо*

Вы должны сказать себе: «Время смерти неопределенно, потому что мое тело очень уязвимо». Из-за маленького несчастного случая вы можете умереть, потому что наше тело очень хрупкое, оно не крепкое, как металл. Оно состоит из четырех элементов: воды, огня, земли и ветра. Все эти четыре элемента противоречат друг другу. Из-за этого вы можете умереть в любой момент. Представьте, что в одном доме живут четыре человека. Если все они противоречат друг другу, в любой момент они могут разойтись, потому что среди них нет гармонии. Если бы между ними была гармония, вы могли бы сказать, что в течение такого-то периода они не разойдутся. Но когда среди них нет гармонии, вы можете сказать, что они могут разойтись в любой момент.

Точно таким же образом, наше тело состоит из четырех элементов, между которыми нет гармонии. Из-за дисбаланса этих четырех элементов возникают болезни. Эти болезни, если они станут сильными, могут вызвать смерть. Поэтому из-за того, что наше тело состоит из четырех элементов, мы можем умереть в любой момент. В связи с этим вы должны сказать себе: «Не привязывайся к этой жизни, а готовься к смерти. Начинай сейчас же, потому что в любой момент ты можешь умереть. Не откладывай это».

*Только практика Дхармы поможет мне в момент смерти*

Это положение состоит из трех доказательств:

- мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти;
- мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти;
- мое тело не поможет мне в момент смерти.

*Мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти*

Во время смерти моя слава, репутация и деньги не помогут мне. Ничего из этого я не смогу взять с собой. Когда умирают царь и нищий, в момент смерти они равны. Почему же я столько усилий вкладываю в эти ненужные вещи? В момент смерти они мне не помогут. Это все полезно, но лишь временно. Почему же я посвящаю этому столько усилий, раз в такой критической ситуации они мне не помогают? В момент смерти мне полезна только Дхарма.

*Мои родственники и друзья не помогут мне в момент смерти*

В момент смерти мои лучшие друзья, дети, родственники, отец и мать не смогут мне помочь. Тогда почему же я так сильно к ним привязан? Всю свою жизнь я вкладывал усилия в привязанность к этим людям. Это неправильно. Я не должен к ним привязываться, я должен их просто любить, желать им счастья, а не думать о том, что они помогут мне. Во время смерти они мне не помогут. Мне поможет только духовная практика.

*Мое тело не поможет мне в момент смерти*

В момент смерти ваше тело не поможет вам. То, о чем вы постоянно заботились всю свою жизнь, вам не поможет. Вы заботились о том, чтобы ваша прическа была в порядке, чтобы усы были в порядке. Сколько бы усилий вы ни вкладывали во все это в течение жизни, в момент смерти вам ничто из этого не поможет. Это подобно цветку в саду – он красив, но и только. Поэтому, если вы обладаете красивым телом, не слишком-то к нему привязывайтесь. Вы должны поддерживать свое тело в чистоте, но не ради роскоши, а для того чтобы защитить его от болезней. Вы должны его поддерживать для того, чтобы дольше в нем прожить, а не для роскоши. Вместо того чтобы вкладывать усилия в свое тело, лучше вложите эти усилия в подготовку к будущей жизни.

Вы понимаете, что в момент смерти только Дхарма может вам помочь. Поэтому вы решаете: «Большую часть своих усилий я буду вкладывать в практику Дхармы. Я не буду захватываться только этой жизнью».

Таким образом, вы развиваете в себе три решимости:

1. Так как смерть неизбежна, то я должен к ней подготовиться.
2. Так как время смерти неопределенно, то я должен готовиться прямо сейчас.
3. В момент смерти мне поможет только практика Дхармы. Поэтому, если возможно, я буду заниматься только практикой Дхармы, а если это невозможно, то я буду посвящать практике Дхармы больше времени, чем своей мирской деятельности.

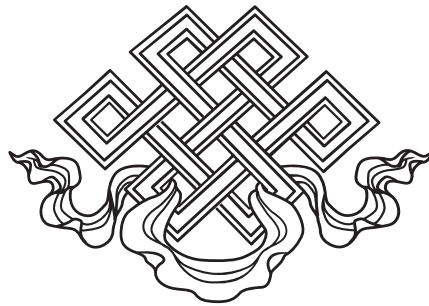
Но в начале, вы не должны всю свою жизнь посвящать практике Дхармы, для вас это слишком рано. Сначала вы должны посвятить 50% Дхарме, а 50% – мирской деятельности.

Это учение о непостоянстве и смерти, благодаря которому вы вырабатываете в себе три решимости, и через эти три решимости ваш образ мыслей совершенно меняется. Тогда вы поймете ценность Дхармы. Вы не будете слишком привязаны к мирским делам. Если кто-нибудь вас попросит: «Пожалуйста, стань мэром Уфы», то вы ответите: «Спасибо, я не хочу. В настоящий момент у меня нет парашюта. Сначала я должен найти его, а вот когда найду, тогда подумаю. Но сейчас падать без парашюта для меня слишком опасно».





# ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ



ОСЕНЬ 2002 ГОДА

## Лекция первая

15.10.2002 г.

Итак, вначале развейте в себе правильную мотивацию. Сейчас я произнесу краткую молитву на тибетском языке, а вы в это время внутренне развивайте в себе правильную мотивацию.

Я очень счастлив быть здесь. Мы с вами давно не виделись: наверно, около двух лет. Теперь, после двухлетней разлуки, я приехал сюда снова. В этот раз у меня есть желание дать больше учений по философии, потому что философию знать очень важно, для того чтобы изменить наш образ мышления. Если вы без философских знаний попытаетесь стать добрым человеком, то этой вашей доброты хватит ненадолго. Но если вы будете развивать доброту с помощью философии, то эта доброта будет более стабильной и более надежной.

Иногда, когда люди изучают философию, они становятся очень сухими, черствыми. Это значит, что они неправильно подходят к философии. Вообще, любая философия должна быть связана с развитием в нас доброго сердца. Слишком эмоциональные люди проявляют доброту, но эта их доброта легко исчезает, она ненадежна. С другой стороны, люди, которые изучают философию, остаются черствыми, сухими. Это две крайности. Доброта и все достоинства нашего сознания должны быть основаны на правильной философии, тогда эти качества будут стабильными и долговременными. Если же мы будем зарождать в себе доброту лишь на основе внешних обстоятельств, внешней атмосферы, тогда наша доброта будет ненадежной, нестабильной.

А что это за зависимость от внешних обстоятельств? Как сказал Лама Цонкапа, это когда вы видите группу плачущих людей, и вам тоже хочется плакать. А когда вы видите группу людей, которые смеются, они заражают вас своим смехом, и вам тоже хочется смеяться. Подобные эмоции пробуждаются в нас на основе внешних обстоятельств, они не рождены вашим собственным состоянием ума.

Основа буддийской философии – это учение о четырех Благородных Истинах. Когда вы поймете эти четыре Благородные Истины, то вы также очень четко поймете, что такое сансара и что такое Нирвана. Говоря вкратце, вы поймете, что такое настоящее страдание, и что такое истинное счастье. Все мы хотим счастья и не хотим страдать. Если мы хотим счастья, мы должны узнать, что такое счастье. Все люди хотят счастья, но если я спрошу у них, что это такое, то разные люди ответят по-разному на этот вопрос, у всех разные интерпретации понятия «счастье». Итак, если вы не понимаете, что такое счастье, или неправильно понимаете, то для вас счастьем, объектом, к которому вы стремитесь, будет нечто ненадежное, нечто преходящее. Тогда ваши поиски счастья превратятся в пустую трату времени.

С самого начала надо четко себе представлять, что такое счастье. С точки зрения буддийской философии, все, что мы считаем счастьем, на самом деле, не является настоящим счастьем. Настоящее счастье – это тот объект, который, чем больше вы с ним соприкасаетесь, тем больше дает вам счастья. Такой объект дарит настоящее счастье. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Итак, когда Будда Шакьямуни, впервые после достижения Просветления стал давать учение, он дал учение своим пяти ближайшим ученикам. Изложил он учение о четырех Благородных Истинах следующим образом. Он сказал: «Благородную Истину о страдании надо признать». Это очень важно. Во второй строке своего учения он сказал: «Благородную Истину об источнике страдания следует отбросить». В третьей строке учения Будда сказал: «Благородную Истину о пресечении страдания надо осуществить». И, в-четвертых, Будда изрек: «На Благородную Истину о пути следует медитировать». В этих четырех строках заключена очень глубокая философия, глубинное философское учение.

Сначала мы обсудим первую строку учения Будды. Почему Будда сказал: «Признай Благородную Истину о страдании»? Мы знаем, что такое страдание на грубом уровне, но мы не знаем, что такое страдание целиком. До тех пор, пока мы не познаем полностью, что такое страдание, нам будет казаться, что страдания – это только страдание от страданий,

поверхностное страдание. Если мы устраняем поверхностное страдание, то у нас возникает ощущение, что мы полностью избавились от страданий. Но поскольку у нас остается тонкий уровень страданий, то вновь и вновь страдания продолжают возникать в нашей жизни, то есть мы никак не можем избавиться от страданий до конца.

Доктор, для того чтобы вылечить пациента от какой-либо болезни, сначала полностью обследует его, выясняет, в чем заключается его болезнь, ставит полный диагноз. Только после того, как составите полное представление о состоянии здоровья пациента, вы сможете полностью освободить его от этой болезни.

То есть сначала мы должны полностью и целиком познать, что это за страдание, которое так нежелательно для нас. Здесь Будда говорил о трех видах страданий.

Первый уровень называется страдание от страданий. Что это такое? Это то страдание, которое нам всем очень хорошо известно, то, что мы считаем страданием, поэтому оно и называется страданием от страданий. Это грубый уровень страданий: головные боли, недомогание, старение. К этому же страданию относится неполучение желаемых объектов, страдания от обретения желаемого, от расставания с желаемым объектом. Все это – страдания от страданий.

Второй вид страдания – это так называемое страдание перемен. Что это такое? Страдание перемен – это то, что кажется нам счастьем, но чем больше мы его переживаем, чем дольше находимся в контакте с ним, тем больше это ощущение счастья меняется на ощущение страдания. Например, вы голодны, и, наконец, вы начинаете есть. Приносит ли вам эта пища истинное счастье? Если это так, то, когда вы едите эту пищу, вы должны становиться все более и более счастливыми, потому что это – объект вашего счастья. Но этой пищей вы наслаждаетесь только поначалу, когда у вас совершенно пустой желудок, тогда она вам приносит удовлетворение и блаженство, счастье. Но чем больше вы едите, тем больше это ощущение счастья меняется на ощущение дискомфорта и страдания от того, что ваш желудок уже переполнен.

Итак, все то, что вы сейчас считаете и называете счастьем, можно уподобить пище. Когда вам этого недостает, вы уверены, что именно этот объект может принести вам счастье. Когда у вас нет машины и когда вы очень сильно хотите эту машину, вам кажется, что, если бы у вас она была, вы были бы очень счастливы. Вы думаете: «Только машина принесет мне счастье. Если у меня будет машина, мне ничего другого не будет нужно. Машина – это моя конечная цель». Из-за этих мыслей вы начинаете прикладывать очень много усилий к тому, чтобы приобрести эту машину. Если у вас не появится эта машина, для вас это будет просто катастрофой. Это будет значить, что цель вашей жизни не достигнута. Но когда вы приобретаете машину, ваши проблемы, как оказывается, вовсе не кончаются. У вас появляются страдания от обладания машиной.

И то же самое – спутник жизни. Если вы не женаты, вы думаете: «Если у меня появится спутница жизни, я буду самым счастливым человеком на свете. Мне больше ничего не надо – только спутницу жизни». Когда у вас возникает привязанность к чему-то, она превращается для вас в идею фикс. Из-за привязанности ваш ум зафиксирован только на одном объекте, так же, как мотылек, который летит только к огню, к лампе. Вы столько всего начинаете делать с одной целью – найти этого спутника жизни. Если вам не удастся найти спутника жизни, то вы будете думать и говорить, что ваша жизнь прожита зря, потеряла всякий смысл. В действительности вовсе не это является смыслом вашей жизни.

Когда же вы находите спутника жизни, ваши проблемы так и не решены. У вас возникают новые страдания – страдания от обладания спутником жизни. Например, страдания от наличия мужа, который все время диктует вам свою волю, у вас нет никакой свободы. Либо страдания от наличия жены, которая все время вас допрашивает: «Где ты был?»

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь мужа или жену. Но заводить себе мужа или жену с завышенными ожиданиями, думая, что в этом смысл вашей жизни, это неправильно. Например, посмотрите, с какими ожиданиями в наши дни люди вступают в брак. Муж думает: «Она мне будет готовить, обстирывать меня, обслуживать, заботиться обо мне, поэтому я и женюсь на ней». То есть он заводит жену как некую служанку: «Она будет



делать меня счастливой». А с какими ожиданиями девушка выходит замуж? Она думает: «Вот объект моего счастья. Он будет все для меня делать. Он будет приносить мне то или это, покупать мне то или это, также он будет и готовить». Каждый ожидает, что другой будет все для него делать.

Когда они с такими ожиданиями создают семью, думая: «Вот объект, который будет делать меня счастливым, будет меня обслуживать, только меня. Он должен быть всегда дома рядом со мной», не думая: «Я буду делать счастливым этого человека, я буду ему помогать», долго ли продлится такой брак? Невозможно, чтобы он был длительным, потому что это все равно что пытаться соединить два несовместимых элемента – огонь и воду. Муж и жена должны представлять собой такие элементы как, например, вода и дерево, тогда их брак продлится долго.

Для того чтобы брак был крепким, долговременным, намерения супругов должны быть следующие: «Жизнь долгая, поэтому в одиночестве мне будет прожить трудно. Поэтому мне нужен спутник жизни. У нас должны быть такие отношения: когда у моего спутника жизни будут проблемы, я буду ему помогать, когда мне будет тяжело, он будет меня поддерживать, помогать. В трудные времена мы будем помогать и поддерживать друг друга, поэтому я хочу жениться (выйти замуж)». В хорошие времена, когда вам хорошо, вам не нужен спутник жизни, потому что, если у вас есть бутылка водки и стакан, вы можете кого угодно позвать с улицы: «Давай, присоединяйся ко мне». И все с удовольствием придут и будут произносить хорошие тосты. Но вот в тяжелые времена вам нужен надежный спутник. Это как раз и есть смысл супружеских отношений.

Если вы с такими мыслями, с таким пониманием вступаете в брак, тогда все нормально. То есть вы вступаете в брак, думая о том, что будете поддерживать друг друга в трудные времена. Не нужно заключать брак, думая, что это цель и смысл вашей жизни: «Этот брак подарит мне полное, безупречное счастье». Это неверно. Это не должно быть смыслом вашей жизни. Если вы найдете себе надежного спутника жизни, очень хорошо вступить в брак. В противном случае, жениться вовсе не обязательно.

Итак, что такое страдание перемен? Когда вам очень холодно и вы оказываетесь около жаркого огня, то вам кажется, что, сидя у этого огня, вы обретаете счастье. В действительности этот огонь ослабляет страдания от холода, но одновременно он усиливает ваши страдания от жара. В это время вы ни на секунду не испытываете настоящее счастье. Потому что по мере того, как ослабевают ваши страдания от холода, с каждой минутой возрастает ваше страдание от жара. Поэтому ничто из того, что мы считаем мирским счастьем, не приносит нам настоящего счастья. Если мы не поймем этого, то каждая новая мысль о том, что вот это подарит мне настоящее счастье, заставит нас совершить очень много ошибок, будет лишь усугублять наши страдания.

Например, если вы находитесь в Уфе, то думаете: «Вот если бы я жил в Москве, там бы я был счастлив. Уфа – это кошмар. Как бы мне сбежать из этой Уфы». Затем вы начинаете прилагать очень много усилий для того, чтобы переехать в Москву. Но как только вы оказываетесь в Москве, первые несколько дней вы будете счастливы, будете говорить: «Потрясающе! Замечательно! Теперь я в Москве!» Или, например, в Европе. А почему вы будете счастливы первые несколько дней? Потому что в Москве или в Европе нет уфимских страданий. Поэтому, как только вы освобождаетесь от уфимских страданий, вы чувствуете себя очень счастливыми. Но через несколько дней в Москве вы начнете ощущать на себе московские страдания, а допустим, в Европе – европейские страдания. По мере того, как эти страдания все больше возрастают, через какое-то время вы закричите: «Зачем же я сюда приехал? Мне нужно вернуться в Уфу». И вы снова приедете в Уфу.

Так вы всю жизнь будете переезжать с места на место, но нигде не будете счастливы по-настоящему. Можно привести такой пример: когда вы находитесь на этой горе, вам кажется, что та, другая гора красивее. Но когда вы спуститесь со своей горы и перейдете на другую, оглянувшись назад, увидите, что та гора, с которой вы ушли, зеленее и прекраснее, чем эта. Именно из-за непонимания того, что и то, и другое – страдание перемен, вам будет казаться, что это может принести вам настоящее счастье. Но на этой горе и на той

– везде одна и та же ситуация. Из-за незнания того, что такое страдание перемен, вы всю жизнь перебегаете туда-сюда, туда-обратно, и так ваша жизнь проходит и кончается. В конечном итоге, вы так и не справились с вашими страданиями.

Не понимая, что страдание перемен есть страдание, мы делаем много ошибок. Когда ребенок видит радугу, ему кажется, что он может ее схватить. Из-за этой ошибки ребенок начинает бежать за радугой. Он бежит, падает, встает и опять бежит, спотыкается, падает. В конечном итоге он возвращается с пустыми руками. Все это происходит из-за дебютной ошибки – непонимания того, что радуга для нас недостижима, неосвязаема, ее невозможно схватить. Если вы не понимаете того, что страдание перемен есть страдание, то точно так же, как тот ребенок, вы бежите за радугой, падаете, снова бежите, снова падаете. В конечном итоге вы остаетесь с пустыми руками. С пустыми же руками, без каких-либо результатов, переходите из этой жизни в другую жизнь. Итак, вся ошибка состоит в том, что вы не поняли, что страдание перемен есть страдание.

Сейчас я вам расскажу одну историю, на основе которой вы сможете понять и кое-что про себя, как вы проживаете свою жизнь. Эта история произошла во времена Будды Шакьямуни. Жил один человек, который был достаточно богат. Один раз он плотно и вкусно поел и лег отдохнуть под деревом. Дело в том, что люди ничем не могут наслаждаться до конца. Когда они испытывают небольшое удовольствие, то они почему-то начинают создавать себе проблемы, покоя они себе не дают. Когда у них в жизни все хорошо, они не болеют, все нормально, то они начинают придумывать что-то такое, из-за чего у них возникают проблемы. В тот промежуток, пока они здоровы, они не понимают, что скоро заболеют. Пока они не больны, им надо радоваться, наслаждаться этим, а они же не могут постоянно этому радоваться. Им надо обязательно что-то новое.

Человек лежал, отдыхал, наслаждался жизнью, и тут ему в голову пришла мысль: «Ты недостаточно богат. Вот если ты станешь самым богатым человеком в этой деревне, тогда по-настоящему разбогатеешь и будешь по-настоящему счастлив».

Он сам с собой согласился, что это действительно так. С этой минуты смыслом его жизни стало разбогатеть так, чтобы стать самым богатым в деревне. Он решил, что это сделает его по-настоящему счастливым. После этого он стал думать, как же этого достичь.

Он совершил дебютную ошибку, которая была основана на том, что он не понял, что страдание перемен – это страдание. Ему показалось, что страдание перемен – это счастье. Стать самым богатым человеком в деревне – это страдание перемен. Он должен был это понять. Это вовсе не объект, который дарит настоящее счастье. Но в тот момент он этого не понимал и поэтому не понимал, сколько у него прибавится проблем, когда он станет самым богатым человеком в деревне: он будет беспокойно спать и многое другое. Для него это стало идеалом, к которому надо стремиться, стало его идеей фикс. Сколько бы люди его ни отговаривали, он никого не слушал. Все слова предосторожности влетали у него в одно ухо, а в другое вылетали, потому что он заиклился на одной этой идее – стать самым богатым человеком в деревне. Это стало смыслом его жизни.

Совершив эту дебютную ошибку, он потерял покой, и сразу же стал думать над тем, как бы разбогатеть. Он решил для себя: «Я стану самым богатым человеком в деревне как можно скорее. У меня не будет покоя, пока я им не стану». Тут же он стал строить планы: вспомнил, что у него есть большой участок земли. Если срубить на этом участке все деревья, распахать его под поле, засеять это поле, а потом собрать богатый урожай, то, когда он продаст этот богатый урожай, тогда и заработает все необходимые деньги для того, чтобы стать самым богатым человеком в деревне. Тогда он встал и пошел к соседу и попросил у него топор, чтобы срубить деревья.

Вместо того чтобы спать, весь вечер он рубил деревья. Когда уже совсем стемнело, и он уже ничего не видел в темноте, он пошел к соседу отдавать топор. В это время его сосед ужинал, а тогда была традиция не беспокоить людей во время трапезы. Поэтому он оставил топор у его двери и пошел домой. После этого кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро к нему пришел сосед и спросил: «Где мой топор?» Он сказал: «Я оставил топор около твоей двери». Сосед сказал: «Нет, никакого топора там нет». Началась

ссора. Сосед стал обвинять его в воровстве. Тогда пришла жена этого человека, которая тоже стала его ругать: «Ты все время делаешь все не так!» Все на него набросились и стали его бранить. Он уже был не в состоянии это вынести и убежал от них прочь, побежал в лес.

В лесу он увидел Будду, который медитировал под деревом. Эта история происходила во времена, когда еще был жив Будда Шакьямуни. Он посмотрел на Будду и подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым». Стоило ему об этом подумать, как Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». Человек был потрясен: «Как он читает мои мысли?» После этого он спросил у Будды: «Почему ты счастлив?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в деревне». То есть Будда начал с того, что объяснил ему его дебютную ошибку. Затем Будда продолжил: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо рубить деревья. Поскольку мне не надо рубить деревья, я не брал у соседа топор. Поскольку я его не взял, я его и не потерял. А раз я его не потерял, то мне не надо было ссориться с соседом. И, поскольку у меня нет жены, жена меня не отругала. Поэтому я счастлив».

Итак, когда мы слушаем историю про этого крестьянина, нам кажется, что он ведет себя глупо. Но в действительности мы поступаем так же, как этот крестьянин. Нам очень трудно увидеть собственные недостатки, но мы очень легко замечаем недостатки других. Если вы проанализируете свое поведение, свою жизнь, то поймете, что вы сделали в жизни очень много таких же ошибок, как этот крестьянин. Все эти ошибки возникают из-за того, что вы не понимаете, что страдание перемен - это страдание. Ни один сансарический объект в этом мире не может подарить вам настоящее счастье. В этом вы должны убедиться. Вы должны поискать: «Где хотя бы один объект, который может дать мне безупречное счастье?»

Что такое настоящее счастье? Это тот объект, который, чем больше вы с ним соприкасаетесь, тем больше он делает вас счастливыми. Такой объект приносит настоящее счастье. Это вовсе не похоже на пищу. Чем больше мы соприкасаемся с этим объектом, тем более мы счастливы. А все остальные объекты не могут дать настоящего счастья, потому что они подобны пище: чем больше мы с ними соприкасаемся, тем больше начинаем страдать. Это понимание поможет вам ослабить в себе привязанность.

Что такое третий вид страданий? Это всепроникающее страдание. Что такое всепроникающее страдание? Когда вы перерождаетесь, находясь под властью своих омрачений, то тело и ум, которые у вас появляются в результате такого рождения, называются всепроникающим страданием. Дело в том, что ваши тело и ум, по сути, представляют собой невидимую рану. Поскольку наше тело родилось под властью омрачений, оно подвержено боли, различным болезням. Оно легко замерзает, ему легко становится жарко, оно легко испытывает голод или жажду. Например, мы носим одежду для того, чтобы она защищала нас от холода, а не для того, чтобы красоваться. Итак, поскольку мы обладаем таким телом, то нам нужно очень много чего делать, чтобы защищать это тело от страданий, защищать эту невидимую рану. С каждым месяцем и годом это тело становится все старше и старше. В конечном итоге мы попадаем в больницу. Рано или поздно нам придется с этим телом расстаться.

Итак, в нашем теле есть невидимая рана. Например, архат – тот, кто полностью устранил омрачения из своего ума, – если вы начнете резать его тело, не почувствует ни малейшей боли. Потому что у него в теле уже нет невидимой раны, порожденной омрачениями. А что такое невидимая рана в уме? Когда вы рождаетесь под контролем омрачений, в вашем уме также существует невидимая рана. До тех пор, пока наш ум не освободится от омрачений, в нем всегда будет некая невидимая рана. Причем у разных людей разные раны. Например, есть женщины, которые привязаны к собственной красоте. У такой женщины в уме есть рана привязанности к собственной красоте. Например, такая женщина сидит рядом с каким-то мужчиной. К ним подходит третий человек и говорит: «Эй, вы, два урода! Что вы тут делаете?» Мужчина на это особенно не реагирует: у него эти слова в одно ухо влетели, в другое вылетели: «Ну, урод, так урод», потому что его рана привязанности к красоте

гораздо меньше. Но поскольку женщина сильно привязана к собственной красоте, то у нее эта рана очень большая. Это не у всех женщин, у тех, которые сильно привязаны к собственной красоте, эта рана больше.

Именно из-за этой раны для женщины эти слова были как стрела, которая пронзила ее в самое сердце. Потом у нее это слово чуть ли не всю жизнь продолжает звучать в ушах: «Уродина, уродина, уродина...» Она не может спокойно спать по ночам. Все это из-за невидимой раны.

Та же самая ситуация: эта женщина с тем же самым мужчиной сидят где-нибудь рядом. У этого мужчины есть привязанность к собственной храбрости. Женщина же не привязана к храбрости, для нее неважно – считают ее храброй или нет. И вот к ним опять подходит третий человек, который говорит: «Эй, вы, два труса! Что вы тут сидите?» Женщина просто засмеется, и все. Это слово не коснулось ее раны, такой раны у нее нет. Это очень четкий пример. Но мужчине же это слово, как стрела, пронзает сердце: «Как он посмел называть меня трусом!» Всю ночь слово «трус» звучит у него в ушах. И он загорается: «Я докажу ему, что я – не трус!» Особенно, если вы азербайджанского мужчину назовете трусом, это очень опасно. Он сразу начнет доказывать вам, что он не трус, с ножом в руках. И так, у разных людей разные раны.

Понять, что невидимая рана существует, можно путем прикосновения. Вам не обязательно ее видеть, чтобы понять, что она существует. Например, если у вас на руке есть невидимая рана, вы ее не видите, но когда вы касаетесь этого места на руке, вам больно. Именно из-за того, что вам больно, вы заключаете, что у вас что-то не то, потому что с виду это место ничем не отличается. У разных людей есть разные невидимые раны. У киноактеров, например, своя невидимая рана. Если вы такому человеку скажете, что он трус, то для него это ничего не будет значить. Но если вы ему скажете, что он плохой актер, для него это будет ударом.

До тех пор, пока наш ум находится под властью омрачений, у нас и в теле, и в уме будут оставаться невидимые раны. Поэтому для нас очень важно понять, в чем состоят эти три вида страданий, что это такое. Поэтому Будда и сказал: «Узнай (признай) Благородную Истину о страдании».

В первую очередь, очень важно понять, что страдание есть страдание. Далее (вторая строка учения Будды) Будда сказал: «Отбрось Благородную Истину об источнике страдания», или «Отбрось источник страдания». Для того чтобы отбросить Благородную Истину об источнике страдания, сначала мы должны понять, в чем заключается источник наших страданий. Мы полагаем, что это нечто внешнее: «Поскольку кто-то вовне делает что-то неправильно, из-за этого я страдаю». Например, мы думаем, что поскольку наши соседи желают нам зла, у нас проблемы. Это неверно. Источник ваших страданий – это не ваши соседи, и вообще не какие-то внешние факторы.

Вы должны понимать, что все без исключения ваши страдания, даже мельчайшая головная боль, даже любая проблема в бизнесе – все это берет начало в вашем собственном уме. Если вы в горном ущелье крикнете: «Ты дурак!», то в ответ тоже услышите: «Ты дурак!». Откуда до вас доносятся эти слова, где их источник? Вам кажется, что их крикнул кто-то вне вас. Но эти слова являются лишь эхом ваших собственных слов, то есть их источник – не вовне. Поэтому вы должны в первую очередь понять, что источник наших страданий находится не вовне, а внутри нас. Настоящий враг находится не вовне, а внутри.

А теперь исследуйте свой внутренний мир и посмотрите, что там является вашим настоящим врагом. Ваш настоящий враг – это ваши умственные омрачения. Все эти омрачения можно объединить в три категории, или так называемые три яда, три ядовитых ума. Что это за три яда? Это неведение, привязанность и гнев. В свою очередь, привязанность и гнев берут начало в неведении – непонимании того, что такое «я», непонимании того, что такое явления, феномены окружающего мира. Из этого непонимания рождаются привязанность и гнев. А из них, в свою очередь, рождаются все остальные омрачения. Эти омрачения сначала делают несчастными вас самих, а потом и всех остальных.

Задумайтесь над тем, каким образом неведение воспринимает ваше «я». Неведение



считает «я» очень плотным и самосушим. Вам кажется, что «я» – это нечто такое, к чему можно практически прикоснуться, по крайней мере, такое, на что можно указать пальцем. Вот такое у вас «я». Это ложная концепция. У нас существует очень много ложных представлений о своем «я». То мы воспринимаем наше «я» как связанное с телом, то как единое с нашим умом, а то вообще как нечто, существующее вне нашего тела и ума, отдельно. Иными словами, у нас нет четкого представления о том, что такое «я».

Когда ваше тело сидит, вы говорите: «Я сижу», а когда ваше тело идет, движется, вы говорите: «Я иду». Когда ваша рука захватывает еду в ваш рот, вы говорите: «Я ем». Как вы в это время воспринимаете свое «я»? Вы воспринимаете «я» то как нечто единое с вашим телом, то как нечто единое с вашей рукой, как нечто единое с вашим ртом, который ест, или с вашими ногами, которые идут. Когда вы переставляете свои ноги, вы говорите: «Я иду, двигаюсь». В общем, у вас какое-то нечеткое представление о «я», смешанное с множеством других вещей.

А когда вы смотрите в зеркало, умываетесь, накладываете на свое лицо косметику, то вы говорите: «Я красивая». Но вы называете себя красивой, потому что нос у вас – в центре лица, так же, как и у всех остальных. Если бы ваш нос был на лбу, то вы бы сказали: «Я ужасная». Итак, все эти основы для обозначения «я»: «я красивый, я некрасивая» – очень нестабильны, ненадежны. А поскольку вы не понимаете этого, вы привязаны к идее красоты, говорите: «Я красивый» или «Я красивая». То есть для вас в этот момент «я» – это ваше тело, и вы говорите: «Я красивый, я красивая». Но ваше тело – это не вы. В первую очередь, вам нужно понять, что ваше тело – это не вы. Например, если кто-то скажет: «Этот цветок некрасивый», вы же не разозлитесь на эти слова. Точно также, если кто-то говорит, что ваше тело некрасивое, зачем вам злиться, ведь ваше тело – это не вы.

Все неприятные эмоции, депрессии, гнев и так далее – все это возникает из-за нечеткого представления о том, что такое «я». В буддийской философии считается, что все негативные эмоции и омрачения берут начало в неверном, нечетком понимании этого мира, самого себя. Если вы увидите все очень отчетливо, то вы поймете, что нет никакого смысла в том, чтобы испытывать гнев. Нет никакого смысла в привязанности, и нет никакого смысла в гневе, потому что достигать нам нечего и отбрасывать нечего. Познав реальность как реальность, мы освободимся от всех омрачений.

В Сутре Сердца сказано: «Достигать нечего». Что это значит? Это значит, что нет ничего внешнего, что можно было бы достичь. Если вы думаете: «Если я займусь духовной практикой, то в результате я чего-то достигну, и это что-то сделает меня счастливым», то на самом деле все не так. Лишь обнаружив реальность, вы освободитесь от омрачений. А свобода от омрачений называется Нирваной. Это состояние ума, полностью свободное от всех омрачений.

Теперь поговорим о своем уме. Как мы воспринимаем ум? Когда ваш ум о чем-то думает, вы говорите: «Я думаю». Когда у вас в уме появляются глупые мысли, вы говорите про себя: «Я дурак». В этот момент вы отождествляете свое «я» с умом. А если у вас в уме появляются мало-мальски умные мысли, то вы уже говорите: «Я умный». Если, например, вы играете с кем-то в шахматы и выигрываете у своего противника, вы говорите: «Я очень умный». Вы выиграли, потому что ваш противник слаб в шахматах, тем не менее, вы уже спешите назвать себя умным. Если в тот же день вы сыграете с более профессиональным шахматистом и проиграете ему, то вы уже скажете: «Я дурак». Но вы же не стали из-за этого дураком.

Вы очень часто меняете оценку самого себя из-за разных обстоятельств, из-за разных переживаний. Иногда вы говорите, что вы умный, иногда говорите, что вы дурак. В этот момент вы думаете, что «я» – это ваш ум, отождествляете «я» с умом. Если ваш ум – это «я», то из этого четко вытекает, что ваше «я» невидимо, потому что ум – невидим. Значит, никто вас не может увидеть. А это логическое противоречие, потому что люди могут вас видеть, могут с вами общаться, могут касаться вас. Например, я могу вас ударить, и вам будет больно.

«Я» – это также и не ум. Потому что, если бы «я» было умом, то вы были бы невидимыми.

А если «я» – это тело, то давайте рассмотрим, какая часть вашего тела – «я». Голова – не «я», руки – не «я», ни одна из двух ног не является «я», живот – это тоже не «я». Какая же часть вашего тела тогда – вы? Каждая часть существует отдельно от других частей. Какая же из них – «я»? Итак, в своем теле вы не находите ни единой частицы, ни единого атома, который бы являлся вашим «я». Тело – это не «я», ум – это тоже не «я». Тем не менее, иногда вы говорите, что «я» – это ум, иногда вы называете тело своим «я». То есть вы смешиваете в своем восприятии свое «я» то с телом, то с умом.

Ко всему прочему, иногда мы воспринимаем «я» как нечто, находящееся над телом и умом. То есть это «я» находится где-то у вас над головой и обозревает как хозяин ваше тело и ум. «Я» находится над вашей головой и указывает: «Вот мое тело, вот мой ум». Подобного «я» тоже не существует. Итак, не понимая четко, что такое «я», мы смешиваем свое представление о «я» либо с телом, либо умом, либо с чем-то, существующим вне тела и ума.

До тех пор, пока мы не познаем пустоту, мы также не сможем точно понять, как существует «я», потому что тонкое относительное «я» можно познать на своем опыте лишь после познания пустоты. А пустота представляет собой устранение объекта отрицания, который является ложным представлением о «я». То есть вы устраняете ложное представление о «я», и это называется пустотой. Из-за нечеткого, неправильного понимания того, что такое «я», вы считаете, что ваше «я» существует как нечто плотное, твердое и самосущее. Это называется цепляние за истинность «я». Из-за этого цепляния за истинность возникает себялюбие. Вы все пропускаете через свое «я». Это себялюбие является своего рода премьер-министром в вашем уме. Причем это достаточно активный премьер-министр.

Из-за себялюбия вы делите всех живых существ на три категории. Тех существ, которые принесли какую-то пользу себялюбию, вы причисляете к категории друзей и привязываетесь к ним. Вы говорите: «Они все время должны быть со мной, всегда должны слушаться меня и всегда должны приносить пользу моему эго». Тех существ, которые причиняют какой-то вред вашему себялюбию, вы относите к категории врагов, и у вас возникает гнев на них. Это объекты вашего гнева. Первая категория – это объекты вашей привязанности. И третья категория – это те, кто не вредит и не помогает вам. Это категория посторонних. Вы просто игнорируете их.

Стоит кому-то из категории друзей причинить вам хотя бы небольшой вред, вы их сразу же перемещаете в категорию врагов. Как обезьяна, которая берет фрукт и перекладывает его из одной корзины в другую. Так всю жизнь она и перекладывает их то туда, то сюда. Все мы в чем-то похожи на эту обезьяну. Мы поступаем точно также. Те, кто были вашими друзьями в том году, в этом году уже в категории врагов. А тот, кто был худшим, злейшим врагом в прошлом году, в этом году – уже ваш лучший друг, и вы без него не можете прожить ни дня.

Эти игры вашего эго приводят к множеству разных омрачений: к привязанности, гневу, зависти, ревности. Американцы взяли за основу эти игры нашего эго и создали сериал «Санта Барбара». А мы его смотрим и думаем: «Это какие-то другие люди. В Америке так люди живут, а я живу вовсе не так», хотя мы играем в те же игры. Из-за таких игр эго вы начинаете думать, что где-то вне вас существуют плотные, конкретные друзья и плотные, конкретные враги. Это тоже неведение. Нет никаких плотных, конкретных врагов снаружи.

Например, некоего человека по имени Олег вы считаете своим врагом. Если вам не нравится Олег, то, когда вы его видите, он представляется вам каким-то чудовищем с рогами на голове, объективным врагом. Но если бы он был врагом объективно, то есть со своей стороны, значит, он должен был быть врагом для всех, всеми восприниматься как враг. Потому что это был бы объективно существующий враг Олег. Но для некоторых людей этот Олег – лучший друг. Становится ясно и очевидно, что Олег не является никаким объективным врагом, не существует со стороны объекта как враг. К тому же, если бы этот Олег был врагом со стороны объекта, он никогда бы не смог стать вашим другом. Но в один прекрасный день Олег говорит вам что-то хорошее, помогает вам чем-то, и вы записываете

его в категорию друзей, после чего он становится таким плотным, объективным другом.

Как существуют ваши друзья и враги? Они существуют просто номинально, как обозначения, как ярлыки, которые навешивает на них ваше сознание. Помимо этих умственных ярлыков, умственных обозначений, нет никаких плотных, объективно существующих друзей и врагов.

В силу неведения возникает очень много омрачений. Сначала мы должны научиться сводить к минимуму гнев и привязанность, потому что сначала нам сразу не удастся устранить из ума неведение. Я вам немножко расскажу о том, как бороться с гневом. Эти советы очень пригодятся вам в повседневной жизни. Потому что гнев – это то, что лишает покоя всех нас. Если вы уже во второй раз будете слушать эти советы о том, как бороться с гневом, то это для вас это будет очень полезно, потому что прослушивание учения во второй раз будет своего рода медитацией, которая стабилизирует убежденность, которую вы уже развили ранее. В буддизме считается, что чем больше раз вы слышите одно и то же учение, тем глубже становится ваше понимание. Даже если вы уже прослушали одно и то же учение тридцать шесть раз, то на тридцать седьмой раз, когда вы его услышите, у вас вдруг появляется осознание: «Когда я слушал это учение в тридцать шестой раз, я не понял одного важного тонкого момента. И только сейчас, на тридцать седьмой раз, я это понял».

Учение по философии совершенно отличается от просто историй, которые вам кто-то рассказывает. Потому что, если вы прослушали историю один раз, то второй раз вам уже незачем ее слушать. Ничего нового вы уже не откроете, потому что все это – лишь для приятного времяпрепровождения. А когда вы слушаете учение по философии, то оно вам дается вовсе не для развлечения, а для ваших внутренних открытий. Чем больше вы открываете для себя, тем больше освобождаетесь от омрачений. Лучший метод освободиться от омрачений – это делать такие открытия. Раскрывая свое сознание, вы меняетесь естественным образом. Вы неожиданно начинаете что-то понимать. Вы говорите: «Какой глупостью я занимаюсь! Я вовсе не это должен делать». Если вас озаряет такая мысль, это как раз и называется преобразованием сознания. Это также называется духовной практикой.

Духовная практика – это когда мы становимся лучше и мудрее. Духовная практика вовсе не означает, что надо закрыть все двери и окна, засесть у себя в квартире, закрыть глаза, уши, ничего не видеть и не слышать, читать какие-то мантры и надеяться, что к вам снизойдет бог. Он придет и скажет: «Что тебе надо?» И вы скажете: «Мне нужно то-то и то-то», и тогда вы достигнете реализации. Это неправильное представление о духовной практике. Такое невозможно. Вы должны сами продвигаться по духовному пути. Бог не может сделать из вас какого-то необычного человека. Будда сказал: «Я не могу избавить живых существ от страданий также легко, как из ноги выдергивают колючку. Я не могу смыть с живых существ их негативную карму также легко, как грязь смывают водой. Я не могу подарить свои достижения, свои реализации. Только указывая живым существам безупречный путь, я могу им помочь. А они уже сами должны пройти этот путь. Тогда они получат благо».

В буддийской практике вы должны стоять на более активных позициях. Одними молитвами здесь ничего не достигнешь: «Бог, помоги. Будда, помоги». Вы сами должны что-то делать. Если вы будете просить у бога еду, то еда сама все равно не придет. Если вы голодны, пойдите и купите еду, приготовьте ее. Тогда вам будет что поесть. Вы должны стать более активными.

Духовная практика состоит в изменении вашего образа мышления. В чем заключается различие между духовным человеком и материалистом? Различия – в их подходах к жизни. Например, если вы считаете, что можете избавиться от своих страданий и обрести счастье только на основе материальных благ, плодов материального прогресса, значит, вы материалист. Если вы думаете, что все решают деньги, значит, вы материалист. Деньги – это вещь хорошая, дом иметь хорошо. Но только это не решает ваших проблем. Если у вас, например, есть миллиард долларов, вы живете в самом дорогом отеле в мире, едите

самую дорогую и вкусную еду, но если при этом вы не смогли побороть омрачения в вашем уме, если над вашим умом властвуют омрачения, в особенности, гнев, вам будет приятно все это? Еда покажется вам невкусной. Также отвратительно и невыносимо вам будет находиться в дорогом номере отеля. Вы даже можете из гнева что-нибудь сломать в этом номере.

Миллиард долларов не может принести вам покоя. Деньги играют какую-то роль. Их роль состоит в том, чтобы приносить комфорт нашему телу, но при этом они не могут принести покой нашему уму. Покой ума, умиротворение, мудрость невозможно купить за деньги. А умственный покой играет для нас большую роль, чем физический комфорт. Вспомним про Миларепу – великого тибетского йогина, святого, который жил в горах Тибета. У него не было вообще никаких внешних условий, но при этом его ум пребывал в состоянии несравненного покоя. У Миларепы, как известно, вообще ничего не было. Однажды ночью, в пещеру, где он медитировал, забрался вор. Миларепа сказал ему: «Как ты можешь найти что-то ночью там, где я ничего не могу найти днем?»

Не имея никаких материальных благ, но имея высокоразвитый ум, вы гораздо спокойнее и счастливее, чем с кучей материальных благ, денег, но без покоя в уме. Если сравнивать материальное развитие с духовным, то духовное развитие играет гораздо более важную роль, чем материальное. Ну, в вашей жизни пока все должно быть пятьдесят на пятьдесят. Не надо пока брать пример с Миларепы. Для вас это еще преждевременно. Вы должны быть практичными. То есть на пятьдесят процентов вы должны заботиться о комфорте своего тела и на другие пятьдесят процентов заботиться о развитии своего ума. Тогда в вашей жизни не будет никакого давления. Если же вы сразу же превратитесь в слишком духовного человека, это будет неправильно. Это ошибка. Поэтому для вас самое главное – это быть практичными.

Сейчас я расскажу вам историю об опасности чрезмерной духовности. В Тибете жил один бизнесмен. Он разбогател, а счастья так и не нашел. Тогда он призадумался: «Что же такое счастье? Когда я был беден, то считал, что богатство приносит счастье. Теперь я богат, а счастья до сих пор нет. Я стал хуже спать по ночам. У меня очень много еды, но есть мне не хочется. Когда я был беден, я все время испытывал голод, но у меня не было еды, а теперь у меня столько еды, но я не могу есть. У меня столько одежды, но ведь я одновременно могу носить только одну одежду». Тогда, думая над тем, что же ему делать, он случайно заметил на своей полке книгу песен Миларепы и открыл ее на какой-то странице. Он не читал ее с начала, открыл сразу где-то в середине, как вы обычно делаете. В той песне, которая ему попала, когда он открыл книгу, Миларепа говорил: «У меня нет богатства, я не боюсь его потерять, поэтому я счастлив. У меня нет жены, я не боюсь ее потерять, поэтому я счастлив». И в таком ключе Миларепа продолжает дальше: перечисляет, чего у него нет и говорит, что он счастлив, потому что не боится это потерять.

Когда этот предприниматель дочитал песню до конца, его осенило: «Ага, значит, я до сих пор несчастлив, потому что я богат и потому, что у меня есть жена», – решил он. Тогда он раздал все свое богатство, оставил жену, сказав ей: «Ты – источник моих страданий. Уходи на все четыре стороны. Теперь я стал духовным человеком, поэтому я тебя бросаю». После чего он удалился в горы. Это была очень большая ошибка с его стороны. Слушайте внимательно, не повторите такой ошибки. Поселившись в горах, он сказал себе: «Если я буду тут медитировать, то ко мне снизойдет божество, и я стану очень святым человеком». Он сел в медитацию, стал медитировать, но улучшений никаких не было, потому что он не знал, как и о чем медитировать. Он знал, как внешне казаться медитирующим. Но о чем при этом следует думать, на чем концентрироваться, он не знал. Как ребенок, он стал играть в медитацию. При этом его ум блуждал где попало, и оставался таким же необузданным, как раньше.

Как же при всем этом достичь какого-то прогресса? Прогресс возникает, когда создаются причины. А он не создавал никаких причин для своего прогресса. Наоборот, он создавал причины для своего полного краха. Не добившись никакого успеха на этом поприще, он сказал: «Духовная практика – это тоже глупость, ерунда». После чего он спустился вниз, в



город. На нем была очень старая, рваная одежда. В таком виде он встретил на улице своего друга. Друг, увидев его в таком виде, очень удивился и спросил: «Что с тобой случилось?» И он сказал другу: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Его ошибка была в том, что он не понял, как правильно практиковать. Вначале очень важно пятьдесят процентов своих усилий тратить на материальное развитие, другие пятьдесят процентов – на духовное развитие, развитие ума. Когда же ваш ум будет становиться все крепче и крепче в ходе своего развития, вам уже не надо будет так сильно опираться на материальные блага, материальное развитие. Тогда уже можно будет пренебречь материальным развитием. Но до тех пор, пока ваш ум еще не обрел такой силы и крепости, не пренебрегайте и материальной стороной своей жизни, потому что ваше тело в крайней степени зависимо от материальных вещей.

Духовные люди – это те, кто считает, что они могут разрешить свои проблемы и достичь полного безупречного счастья путем развития своего ума, путем своего духовного развития. Это называется духовность.

Теперь поговорим о гневе. Вначале вы должны понять преимущества порождения терпения. Чем больше мы убеждаемся в важности этого качества – терпения, тем больше нам хочется развить в себе терпение. А терпение – это сила ума. Чем больше у вас терпения, тем сильнее ваш ум. Чем больше силы в вашем уме, тем меньше вы воспринимаете проблему как проблему. Например, если ваше тело ослаблено, вам тяжело поднять даже один килограмм. Если же ваше тело крепкое, сильное, то один килограмм – это вес, который вы почти не замечаете, вы легко, с удовольствием жонглируете им. Точно также, если наш ум слаб, то проблема весом в один килограмм слишком тяжела для нас. Если же ум силен, то килограммовая проблема для нашего ума – вообще не проблема.

До тех пор, пока мы будем жить в сансаре, нам все время придется сталкиваться с килограммовыми проблемами. И лучший способ решить их – это развить силу в своем уме. Иначе вы будете постоянно пытаться устранить из своей жизни какую-нибудь килограммовую проблему, но ей на смену будет приходиться другая килограммовая проблема. Так ваши проблемы никогда не будут разрешены – у вас постоянно одна проблема будет заменять другую. В сансаре это происходит постоянно, непрерывно. Все время возникают маленькие проблемы, как волны наплывают одна на другую. Поэтому лучший способ решить эти проблемы – развить силу своего ума.

Что такое килограммовая проблема? Когда вы молоды, ваша проблема состоит в том, как бы получить образование. Когда вы получаете образование, у вас возникает новая проблема – это отсутствие работы. Когда вы находите работу, у вас возникает новая килограммовая проблема, например, с начальством или другие сложности на работе. Все идет не так, как вы рассчитывали. То есть все время присутствует некая килограммовая проблема. Еще одна проблема состоит в том, что вы не можете найти спутника жизни. Наконец, когда вы находите спутника жизни, возникает проблема от его наличия. Еще одна ваша килограммовая проблема – отсутствие детей. Тогда вы начинаете молиться богу, чтобы он дал вам ребенка, и, наконец, у вас появляются дети и вместе с этим – новая проблема от того, что дети есть. Еще одна килограммовая проблема – это дать детям образование.

То есть начался новый круг. Детям надо дать образование. Они не могут получить это образование. Получив образование, они не могут найти приличную работу. А если они находят работу, там возникают новые килограммовые проблемы. А потом вы не можете выдать своих детей замуж (женить). Вот вы и пишите постоянно своего ребенка: «Когда же ты женишься? Когда же ты женишься?» Когда ребенок, наконец, заводит семью, возникает новая проблема – вы постоянно к нему пристаёте: «Когда у меня будут внуки?» Наконец, внуки у вас появляются. И новая проблема – дать внукам образование. А потом вы переживаете, когда же ваши внуки женятся или выйдут замуж. К тому моменту вы сами уже превращаетесь в бабушку или дедушку с седыми волосами, ходите, опираясь на палочку.

Но ваши килограммовые проблемы все еще не решены. Допустим, вы стали долгожителем

и стали свидетелем того, как ваши внуки женились или вышли замуж, родились ваши правнуки. И этот круг начинается снова.

Итак, в нашей жизни, вне зависимости от того, добиваемся ли мы чего-то или не добиваемся, нам все время приходится сталкиваться с килограммовыми проблемами. Самый лучший способ решить все эти проблемы – это развить силу своего ума. Потому что, когда вы развиваете силу ума, эти проблемы перестают быть для вас проблемами. В моей жизни возникают такие же ситуации, как и в вашей, но я не замечаю их, не называю их проблемами. Поэтому, если меня кто-нибудь спросит, какие у меня проблемы, мне придется задуматься. Это не потому, что я такой святой, а потому, что некоторая сила, которая есть в моем уме, помогает мне не считать эти ситуации проблемами.

Когда вы поймете, что сила ума решает огромное количество наших проблем, у вас появится желание сделать свой ум сильным. Шантидева сказал: «Если ты захочешь покрыть всю поверхность земли кожей, то у тебя не хватит кожи. Поэтому самое лучшее – это покрыть кожей подошвы своих ног. Тогда, куда бы ты ни пошел, тебе не будет больно, ты не уколешься». Точно также развитие в себе силы ума подобно покрытию подошв ног кожей. В этом случае, где бы вы ни находились, вы везде будете счастливы, куда бы вы ни отправились, везде будете счастливы, благодаря силе ума. Если же у вас слабый ум, то, где бы вы ни находились, вы везде будете несчастны. Если вы находитесь в Уфе, вам кажется, что если бы вы были сейчас в Москве или в Европе, то были бы там счастливы. Но если вы туда приезжаете, то у вас возникают мысли, что если бы вы вернулись в Уфу, то были бы счастливы. С этой горы другая гора вам кажется более зеленой, но когда вы взбираетесь на нее, вам уже кажется более зеленой первая гора или еще какая-нибудь.

Все это возникает, если вы не понимаете, что лучший способ решения проблем – это сила ума. А теперь поговорим про силу ума. Кто дает вам эту силу ума? Ваш Духовный Наставник не может дать вам силу ума. Он может дать вам лишь теоретическое учение о том, как практиковать терпение. По-настоящему же терпение вам дают ваши враги. Поэтому ваш враг очень добр к вам. Он, как тренер, по-настоящему укрепляет ваш ум. Поэтому без такого врага, который говорит вам неприятные вещи, как вы можете практиковать терпение? Вы не можете практиковать терпение просто медитируя на терпение. Так вы терпение не разовьете.

В Тибете один человек сидел и медитировал. К нему подошел другой человек и спросил: «Чем ты тут занимаешься?» Он ответил: «Не мешай мне. Я медитирую на терпение». «Хорошо, тогда съешь свое дерьмо, если ты медитируешь на терпение», – сказал второй человек. «Сам съешь свое дерьмо! Не буду я есть! И вообще не мешай, я на терпение медитирую!», – сказал первый человек. «Где же твоя практика терпения? Ты же не смог стерпеть моих слов», – удивился второй. «Уходи! Уходи отсюда!», – закричал первый. Вот в чем ошибка. Когда вы сидите в одиночестве у себя дома, вы не можете практиковать терпение. Поэтому ваши соседи к вам на самом деле очень добры. А также ваши сослуживцы, они учат вас терпению. Особенно добрым человеком является ваш начальник. Вы должны его благодарить.

Когда вы поймете, что те люди, которые говорят вам что-то грубое, неприятное, полезны вам, разозлиться вам будет уже гораздо труднее. Например, если доктор делает укол маленькому ребенку, ребенок начинает злиться на доктора за то, что ему больно. Если вы заболите, и врач придет делать вам укол, вы ему скажете «спасибо». Почему? Вам же больно. Вам больно, но вы говорите «спасибо», потому что знаете, что это для вас полезно. Поэтому вы платите врачу деньги и говорите ему «спасибо». Такое же «спасибо» вы должны говорить своим соседям и всем тем людям, которые говорят вам что-то, что вам не нравится. Почему? Потому что они дают вам силу ума и делают это бесплатно. Врач берет с вас деньги, а они с вас денег не просят. Они бесплатно лечат ваш ум. За это вы должны им сказать «большое спасибо».

Завтра мы поговорим более глубоко о том, как бороться с нашим гневом.

А теперь – посвящение заслуг. Давайте посвятим заслуги от слушания этого учения счастью всех живых существ. Посвятим их миру в России и, в особенности, в Уфе. Чтобы в

Уфе материальный прогресс шел бок о бок с духовным прогрессом.

## Лекция вторая

16.10.2002 г.

Итак, развеите правильную мотивацию для того, чтобы получить драгоценное учение.

Вчера мы с вами начали обсуждать тему гнева, как справляться с гневом. Как я вам уже говорил, один способ справиться с гневом – это понять, насколько полезна сила ума. Поэтому люди, которые говорят вам грубые, неприятные слова и что-то подобное, помогают вам развить силу ума.

Еще один способ справиться с гневом – это исследовать, кто в действительности вредит вам. Когда вы исследуете этот вопрос, вы поймете, что нет никакого смысла испытывать гнев к человеку, который говорит вам или делает что-то плохое. Великий индийский йогин и мыслитель Шангидева говорил, что, если ударить кошку палкой, кошка разозлится на палку. Кошка решит, что ей вредит именно палка, и начнет ее кусать. Но если разобраться, мы поймем, что палкой, которая ударила кошку, орудовал человек. Зачем же злиться на палку? Если ударить палкой человека, на кого разгневается человек? Он знает, что на палку гневаться глупо. Поэтому люди никогда не злятся на палки: они знают, что сама по себе палка – это всего лишь орудие в руках других людей. Если я ударю вас палкой, и вы разозлитесь на палку, то все скажут, что вы поступаете глупо.

Точно также, сказал Шангидева, когда кто-то в гневе говорит вам какую-то грубость, злиться на этого человека – все равно что злиться на палку. Почему? Потому что в этот момент человеком управлял его гнев. Человек, который сказал вам что-то плохое в гневе, явился первой жертвой своего собственного гнева. Его гнев сначала лишил покоя его самого, а потом уже лишил покоя вас. Итак, люди, находящиеся во власти гнева, могут вредить даже себе, почему тогда они не могут навредить другим. Становится очевидным, что именно гнев того человека вредит вам, а не сам человек. Потому что этот же человек на следующий день, когда его гнев пройдет, почувствует себя очень несчастным и пожалеет о том, что он сказал: «Зачем же я это сказал!» Это ясно свидетельствует о том, что сам человек – беспомощное орудие в руках гнева. Проследите это на примере самих себя. Как вы иной раз поступаете во власти гнева и как потом чувствуете себя, когда гнев проходит. Точно также чувствуют себя и другие люди.

Итак, злиться на человека – это все равно что злиться на палку. Если уж вам так хочется на кого-то разозлиться, злитесь на гнев этого человека. Его гнев подобен огню. Если вы начнете добавлять в огонь огня, то огонь разгорится только сильнее. Огонь гнева можно потушить только водой любви и сострадания. Когда вы зальете огонь гнева водой любви и сострадания, этот человек, испытывавший ранее гнев, станет вашим лучшим другом. Поэтому очень важно в своей повседневной жизни, какая бы проблема у вас ни возникала, стараться разрешить ее мирным путем, с помощью воды любви и сострадания. А с помощью гнева нам никогда не решить своих проблем. Гнев только ухудшит ситуацию.

Одна рука не сможет произвести хлопка. Хлопок делают только две руки. Поэтому, если вы увидите руку, которая машет по направлению к вам, не надо подставлять под нее свою руку, чтобы получился хлопок. Пускай себе машет. Рано или поздно человек, который машет рукой, устанет. Можно сказать ему: «Ты еще не устал?» Самый лучший стиль поведения с людьми, которые плохо к вам относятся и говорят или делают вам что-то нехорошее, – это не отвечать им, но и не сближаться с ними, держать с ними дистанцию. Не надо впадать ни в одну из двух крайностей. Первая крайность – это говорить: «Я буддист. Я люблю тебя, поэтому делай со мной все, что хочешь», и позволять человеку садиться вам на шею. Это ошибка, одна крайность. А вторая крайность – вы сразу же огрызаетесь, достаете нож и начинаете им размахивать. Ваш нож не решит проблем, он только их усугубит.

Шангидева сказал, что враг подобен камню: если вы попытаетесь разбить камень молотком, то камень расколется на еще большее количество камней. Чем больше вы будете его молотить, тем больше у вас будет камней, то есть врагов. Никогда не наступит момент, когда эти камни исчезнут. Они будут только увеличиваться. Кроме того, когда вы

находитесь во власти эмоций, не надо сразу же реагировать, что-то делать или говорить, находясь в таком эмоциональном состоянии. Потому что под властью эмоций вы обычно совершаете много ошибок, говорите много лишнего. Если слова уже вылетели у вас изо рта, вам уже трудно забрать их обратно. Если же вы удержитесь и не скажете чего-то, то вы от этого ничего не потеряете, потому что потом в любой момент сможете это сказать. Поэтому не надо сразу же на волне эмоций что-то говорить. Если вы это скажете, то уже не сможете забрать это обратно. Если же вы это не скажете, то сможете сказать в любой другой момент.

А теперь, для того чтобы залить огонь гнева водой любви и сострадания, сначала вы должны понять, как развить в себе любовь и сострадание. Порождение этих двух чувств – важнейшая практика. Это своего рода универсальная религия. В каждой религии подчеркивается важность добросердечия. Как только в вас породится любовь и сострадание, это будет универсальное чувство. Потому что нет специфических буддийских любви и сострадания, специфических христианских или исламских любви и сострадания. Во всех религиях любовь и сострадание одинаковы.

Итак, для того чтобы породить в себе чистую любовь к другим, для начала нужно понять, что такое любовь. Кроме того, само по себе порождение любви является очень мощной духовной практикой. Чистая любовь – это желание счастья всем живым существам. Такое чувство, охватывающее всех существ, называется чистой любовью. Когда у вас породится подобное состояние ума, это будет мощнейшей силой, накапливающей заслуги.

Будда сказал: «Если один человек будет заниматься практикой щедрости в течение сотни лет, будет давать очень много материальных вещей другим, а второй человек в течение одного мгновения испытает чистую любовь (то есть желание счастья всем живым существам), кто из них накопит больше заслуг?» В ответ на этот вопрос ученик Будды Ананда сказал: «Больше заслуг накопит второй человек». Будда сказал: «Верно. Второй человек накопит больше заслуг, потому что он пожелает счастья всем существам. А поскольку существ бесчисленное количество, то он накопит заслуги, соразмерные количеству всех существ, то есть безмерные заслуги».

Поэтому очень важно каждое утро в течение одной-двух или пяти минут порождать в себе чувство чистой любви. Это гораздо важнее, чем долго заниматься какой-то странной медитацией, экстрасенсорикой и подобными практиками. Такие практики бесполезны. Когда вы контактируете с кем-то через астрал, получаете какие-то астральные сообщения, сами их отправляете – какой смысл в таких вещах? У вас уже Интернет есть, вы можете через Интернет общаться. Медитация предназначена не для обмена сообщениями. Что касается обмена сообщениями, то ученые разработали такой способ, как Интернет, где можно обмениваться сообщениями очень быстро, а главное точно. А когда вы так через астрал общаетесь, иногда вы получаете совершенно неверную информацию, противоположную истинной. Такой способ общения на самом деле очень опасен. Кроме того, если вы увлекаетесь такими вещами, то постепенно вы начинаете двигаться рассудком, ваш ум становится странным. Это естественный механизм: если вы занимаетесь странными вещами, то ваш ум тоже становится странным. Если вы не хотите, чтобы ваш ум стал странным, не надо заниматься странными вещами. Вот что я вам советую.

А чистая любовь, желание счастья всем живым существам – это очень мудрая, логичная вещь. Это самый лучший фундамент, который вы только можете заложить в своем сознании. В прошлые времена очень много наставников из разных религий – ислама, буддизма, христианства – породили в себе чувство чистой любви, и каких результатов они достигли? Высоких духовных результатов. Подобная медитация для вас очень хороша и полезна. Она хороша для развития силы вашего ума. Наш ум ослабляется именно потому, что мы не подкармливаем его пищей любви и сострадания. Напротив, мы все время кормим свой ум пищей привязанности и гнева. Как же ум может быть сильным в таких условиях?

Я предлагаю вам ежедневно, по крайней мере, в течение двух или трех минут, пытаться развивать в себе чистую любовь. Я даю это учение о том, как породить в себе любовь и сострадание, специально для того, чтобы вы потом применяли его в своей ежедневной



практике. Я сам каждое утро развиваю до некоторой степени любовь и сострадание в своем сердце. Благодаря этим чувствам в течение всего дня я пребываю в состоянии покоя и умиротворения. Поэтому я вам тоже советую развивать любовь и сострадание. Эти чувства будут по-настоящему помогать вам, поддерживать вас в течение всего дня.

Любовь и сострадание можно породить в себе на основе ума, который заботится о других. Те негативные эмоции, которые мы испытываем – гнев, зависть и так далее – возникают на основе себялюбия. Поэтому очень важно, чтобы в нашем уме не доминировало себялюбие, чтобы забота о других оказывала какое-то воздействие на ум. Наличие заботы о других в уме – это очень важно. Сильная забота о других может у вас породиться, когда вы поймете всю важность любви и сострадания.

Если говорить о любви подробнее, то здесь вам нужно различать объект любви и аспект любви. Когда вы очень четко поймете, что такое объект любви и аспект любви, то каждый раз, когда вы будете воспринимать объект любви, естественным образом у вас будет возникать аспект любви, то есть желание, чтобы все живые существа были счастливы. Этот аспект любви будет возникать у вас произвольно. Поэтому для начала вы должны понять, что такое объект любви. Объект любви – это живые существа, которым не хватает счастья. А что такое, например, объект гнева? Объект гнева – это живое существо, которое поступает недолжным образом по отношению к вам. А что такое объект привязанности? Это живое существо, которое полезно для вас, точнее, для вашего эго.

Как мы обычно смотрим на живых существ? Например, таким образом: вот этот человек поступает по отношению ко мне плохо. Поскольку он плохо себя ведет по отношению ко мне, возникает гнев. Мы в своем восприятии выделяем группу живых существ, которые являются объектом нашего гнева. Далее у нас есть также люди, которые полезны для нас. Когда мы выделяем их как полезных для себя, у нас возникает привязанность к ним. Итак, мы никогда не воспринимаем живых существ как кого-то, кому не хватает счастья. В этом наша ошибка. Из-за этого нам становится трудно породить в себе любовь. Таков естественный механизм нашего сознания.

А как вы сами себя воспринимаете? Как человека, которому не хватает счастья. Когда же вы воспринимаете других живых существ, вы не видите, что им не хватает счастья. Вы этого не замечаете. Что же касается себя, то здесь вы очень отчетливо все видите, почему и каким образом вам не хватает счастья. Вы говорите: «У меня нет того или этого». В действительности вы сами не являетесь объектом любви. Объектами любви являются живые существа, которым недостает счастья. Если же вы будете все время думать о том, чего вам не хватает, то на основе этого объекта – вас самих, которому не хватает счастья, – у вас будет порождаться депрессия. Причина этой депрессии в том, что вы слишком интенсивно думаете о том, чего вам не хватает: «Мне не хватает того, мне не хватает этого». Из-за этого у вас возникает депрессия и подавленность.

Что касается порождения любви, то вы не можете приказать себе: «Я буду любить живых существ». Таким способом невозможно породить любовь. Когда вы медитируете на любовь, то вы не внушаете себе, сидя в позе медитации: «Я должен любить, любить», с палкой в руке. И бить себя за то, что вам не удается почувствовать любовь. Это неправильный способ порождения любви. Исследуйте, как возникает гнев. Вам явственно является объект гнева, и чем больше вы думаете об объекте гнева, тем больше чувствуете гнев. Вам не надо сидеть в позе медитации и целенаправленно на это медитировать. Гнев возникнет у вас сам по себе, произвольно, если вы будете просто думать об объекте гнева.

Например, когда вы у себя дома смотрите телевизор, к вам приходит ваш знакомый и говорит вам: «Олег сказал про тебя то-то и то-то». Вы при этом смотрите телевизор. Но, услышав эти слова, вы перестаете видеть то, что происходит на экране телевизора. Несмотря на то, что ваши глаза открыты и ваш взгляд устремлен на телеэкран, в вашем уме начинается активная работа. Вы начинаете думать об объекте гнева: «Ага, Олег сказал про меня то-то и то-то плохое». Это является объектом вашего гнева. Вы начинаете анализировать: «В такое-то время он сказал про меня то-то, а в другой момент он про меня сказал еще то-то». У вас по комнате бегают дети, но они не мешают вашей медитации. Ваш телевизор работает на

всю громкость, но это вам не мешает. Вы не говорите: «Дети, перестаньте бегать и шуметь – мне сейчас нужно разгневаться, а я не могу из-за вас сосредоточиться».

Механизм развития негативных эмоций отработан у вас очень хорошо. Вы профессионалы в этом вопросе. Итак, чем больше вы размышляете об этом объекте, о том, как Олег причинил вам вред, тем больше в вас разгорается чувство гнева. Таков механизм. В результате вы достигаете безупречной реализации гнева: у вас краснеет лицо, волосы встают дыбом, вы начинаете изрыгать пламя. Вы говорите: «Пойду-ка я разберусь с этим Олегом!».

Механизм порождения негативного состояния ума и механизм порождения позитивного состояния ума очень сходны между собой. Разница лишь в объектах. Когда мы порождаем любовь, мы размышляем о живых существах, которым не хватает счастья. Чем больше мы думаем о том, как им не хватает счастья, тем больше у нас порождается аспект любви, то есть желание, чтобы они были счастливы. Тогда ваш ум никогда не станет черствым. Чем больше вы думаете о том, как им не хватает счастья, тем больше это размягчает ваш ум. Вы думаете о том, как им не хватает счастья. Они не могут обрести даже временного счастья. Не говоря уже о безупречном счастье – полной свободе ума от омрачений. Они очень далеко в настоящий момент от полного, настоящего счастья. Но даже и временного счастья им достичь не удастся. Даже если им и удастся испытать временное, преходящее счастье, оно очень мимолетно. Не успев наступить, оно тут же исчезает, и на смену ему приходят страдания.

Вы думаете о том, как живым существам не хватает счастья, и у вас появляется естественное желание: пусть живые существа будут счастливы. Все живые существа представляют собой большинство. Я – всего лишь один человек. Кто важнее? Конечно, большинство важнее, чем один человек. Поэтому, с моей стороны было бы мудро желать счастья всем существам. Когда вы больше и больше размышляете об объекте любви – живых существах – у вас появляется желание счастья всем существам. Когда в вас породится это чувство, то пребывайте на нем как можно дольше. Это и есть медитация на любовь.

Теперь о сострадании. Что такое объект сострадания? Объект сострадания – это живое существо, которое испытывает страдания. Когда мы обычно воспринимаем живых существ, мы не воспринимаем их страдания. Мы очень хорошо знакомы со своим собственным страданием, но о страданиях других ничего не знаем. Это неправильно. Если мы слишком много думаем о своих страданиях, слишком восприимчивы к собственным страданиям, то мы будем легко подвержены депрессии. Вот если вы легко восприимчивы к страданиям других, то благодаря этому у вас будет порождаться все более сильное сострадание. По мере того, как ваше сострадание будет возрастать, вы перестанете замечать собственные страдания.

Это доза очень ценного лекарства. Если вы будете его принимать, то никакого вреда вам от этого не будет. Напротив, оно принесет вам огромную пользу. Если вы не хотите испытывать депрессию, с этого момента перестаньте слишком много думать о том, чего вам не хватает. Вместо этого больше думайте о том, как всем живым существам не хватает счастья. Чем больше вы думаете о том, как другим не хватает счастья, тем больше в вашем уме будет возникать любовь. А когда вы желаете счастья другим, вы естественным образом создаете много причин для собственного счастья. Это естественный механизм кармы. В ответ на причинение вреда другим, вы всегда получите вред со стороны других. Когда вы желаете другим несчастья, в результате, вы всегда сами становитесь несчастными.

Закон кармы же заключается в следующем: какую причину вы создадите, такой результат и испытаете. Механизм кармы не был придуман Буддой. Он лишь открыл естественный закон. И в прошлом, и в настоящем, и в будущем работает один и тот же закон, один механизм: в результате помощи другим вы всегда получите от других помощь. Это было в прошлом, так есть в настоящем, и так всегда будет в будущем. Законы, придуманные людьми, могут меняться, но закон кармы неизменен.

Желайте счастья другим, тогда ваше собственное счастье придет к вам само. Если вы будете все время повторять только: «Я, я, я. Я хочу счастья, мое счастье», то это будет

подобно погоне за собственной тенью. Если вы погонитесь за собственной тенью, вам будет казаться, что вы ее вот-вот настигнете, но поймать ее вы так и не сможете. Чем быстрее вы будете бежать за ней, тем быстрее тень вашего счастья будет от вас убегать. Мирские, обывательские методы, которыми мы обычно пользуемся, подобны погоне за тенью. Мы бегаем туда-сюда целыми днями, как тараканы, но ничего не достигаем, потому что методы, которыми мы пользуемся, очень убогие.

Ум, который заботится о других, подобен следованию в сторону солнца. Когда вы бежите в сторону солнца, тень вашего счастья будет бежать вслед за вами, даже если вы скажете ей: «Не иди за мной». Даже если вы скажете ей: «Не иди за мной, иди к другим людям. Не надо меня преследовать», тень вашего счастья все равно пойдет за вами. Шантидева сказал: «Все великие Учителя прошлого, которые желали счастья другим, в результате этого обретали счастье сами». Это очень интересный механизм. «Мы, сансарические существа, – сказал Шантидева, – всегда думаем лишь о себе: «У меня должно быть все. Я должен быть счастлив». А чего в результате мы достигаем? Только больше страданий». Поэтому мы должны понять: «Да, себялюбие – это врата во все страдания».

Все ваши страдания и страдания других берут начало в себялюбии, в заботе о себе. С другой стороны, счастье и покой берут начало в заботе о других. Дверь, ведущая в счастье – это ум, который заботится о других. Самое главное для вас – это убедиться в этих двух положениях. В противном случае, какие бы толстые книжки вы ни читали, вы никогда не сможете понять это по-настоящему. Очень важно развить в себе подобную убежденность: «Да, это правда. Я прослушал столько всяких учений, лекций, но лишь сейчас убедился, что себялюбие, действительно, является вратами во все страдания».

Себялюбие является вратами, ведущими к страданиям всех живых существ. А сколько это себялюбие уже погубило живых существ! Во множестве предыдущих жизней из-за себялюбия вы убили бесчисленное множество существ. Поэтому это ваше себялюбие – самый настоящий мясник-убийца. А сколько раз оно убило вас самих! Поэтому себялюбие является также и вашим злейшим врагом. Именно себялюбие – самый страшный, злейший демон, а не что-то внешнее. Кто разрушает покой в семье? Ваше себялюбие. Например, семья из четырех человек. Отец говорит: «Я самый главный, потому что я мужчина». Мать говорит: «Нет, я главнее всех, потому что я женщина». Дочь говорит: «Нет, самая главная здесь я», и то же самое говорит сын. Как же в такой семье может быть покой и дружба? Поскольку эта семья состоит, по сути дела, из четырех больших эгоизмов, в семье всегда будут крупные конфликты и стычки.

Поэтому для всех нас очень важно заменить себялюбие умом, который заботится о других. На примере только одной этой жизни вы можете понять, каким образом себялюбие разрушает ваш покой, и каким образом ум, заботящийся о других, приносит вам счастье. Даже не беря в расчет будущую жизнь, мы уже можем в этом убедиться. Что касается будущей жизни, то вы пока еще не уверены, существует она или нет. Поэтому я объясню этот момент только с точки зрения одной этой жизни.

Возьмем двух уфимских девушек. Одна из них очень эгоцентрична. А вторая девушка слушала учение по Дхарме, и вместо себялюбия у нее очень сильно развита забота о других. Ситуация такова: ту и другую девушку пригласили на вечеринку. Как будет себя вести в этих обстоятельствах первая, эгоцентричная, девушка? Готовясь к вечеринке с сильным эгоцентризмом, она думает: «Сегодня я должна быть самой красивой, чтобы на меня обращали внимание больше, чем на других». С таким сильным эгоизмом девушка красится перед зеркалом. Потом она выходит из дома. Когда у людей очень сильный эгоизм, когда они думают только о себе, даже походка их становится неестественной, странной. Вы можете видеть таких людей в толпе: они сильно задирают нос, что делает их некрасивыми.

Эта девушка идет по улице и видит группу парней, которые смеются между собой. Ее эго сразу же говорит: «Может быть, они смеются надо мной». Она начинает к ним приставать: «Почему это вы надо мной смеетесь?». Начинается ссора. Но потом она попадает на вечеринку. Там среди гостей она вдруг замечает свою подругу, которая выглядит красивее,

чем она: более нарядная, на ней больше украшений, и больше людей обращает на нее внимание. Какова будет произвольная реакция этой девушки? Ее основная мотивация, с которой она пошла на эту вечеринку, – себялюбие, поэтому ее произвольная реакция будет следующая: «Почему они смотрят на нее, а не на меня? Почему она красивее, чем я?». Вслед за этим сразу же появляется зависть. А зависть – это продукт себялюбивого ума.

Как только возникает зависть, она сразу же лишает девушку покоя. Ее лицо искажается, краснеет. Стоит ей открыть рот, как изо рта вылетает куча отравленных стрел, которые впиваются в окружающих и лишают всех покоя, делают несчастной и ее подругу. Для этой девушки уже все на этой вечеринке теряет свое очарование, музыка ей уже неинтересна, еда кажется невкусной. Ей хочется уйти оттуда поскорей. Когда она уходит оттуда, то на дороге видит собаку и в сердцах дает ей пинка. Потом она приходит домой, начинает хлопотать дверьми, будит всех в доме. В итоге она рыдает у себя в комнате. Посмотрите, как себялюбие этой девушки (только с точки зрения этой жизни) лишило покоя не только ее, но и всех окружающих людей.

Теперь вторая уфимская девушка, которая понимает всю важность заботы о других. Собираясь на вечеринку, она думает: «Если я сегодня приду на вечеринку ненакрашенная, то это будет неуважением к моим друзьям, которые меня туда пригласили. Чтобы порадовать их, я чуть-чуть подкрашусь». Если вы немножко подкрашиваетесь, вы выглядите очень красиво, если же вы накладываете очень много макияжа, это, как правило, происходит из-за вашего эгоизма. Такой макияж начинает вас уродовать, эгоцентризм уродует. Еще эта девушка думает: «Сегодня я отправлюсь на вечеринку, чтобы доставить удовольствие другим людям. Я в этой жизни столько заботилась о себе, что сегодня, когда у моей подруги день рождения, я позабочусь о счастье своей подруги. Все, что я буду делать, я буду делать для того, чтобы сделать ее счастливой. Такое драгоценное состояние ума – заботу о других – я пока не могу удержать в себе постоянно, но сегодня я постараюсь удерживать в себе этот драгоценный ум».

С этой мотивацией она идет на вечеринку. На улице она также идет мимо группы парней, которые смеются. Какова будет ее реакция? Ее ум переполнен заботой о других, она не заиклена на своем «я», поэтому, когда слышит их смех, она думает: «Как хорошо. Они смеются, значит, довольны». Она спрашивает у них: «Ребята, вы счастливы, вам хорошо?». Они ей отвечают: «Да, нам хорошо». Мгновенно между ними возникает дружеское чувство. Затем эта девушка доходит до вечеринки. На вечеринке – та же самая ситуация: оказавшись там, девушка неожиданно замечает свою подругу, которая наряднее, красивее, чем она, на ней больше украшений, и на нее больше обращают внимания.

Поскольку базовой мотивацией девушки является ум, заботящийся о других, у нее произвольно возникает мысль: «Как хорошо, что моя подруга сегодня так счастлива! У нее в жизни столько проблем, но сегодня она очень счастлива. Пусть она будет такой же счастливой постоянно. Сегодня она так красива. Пусть она все время будет такой же красивой». Когда у нее появилось такое чувство (оно называется сорадование за другого, и возникает благодаря заботе о других), она стала самым счастливым человеком на этой вечеринке. Ее лицо сияло радостью за других. Когда она, исполненная сорадования, что-то говорит, ее слова подобны цветам. Общение с ней всем приносит наслаждение. Все слушают ее с огромным удовольствием. И эти слова являются лучшим подарком для ее подруги, больше всего радуют ее. Самый лучший подарок – это слова, которые исходят из самого вашего сердца. Итак, и подруга счастлива, и все остальные на этой вечеринке тоже счастливы. Музыка приятная, пища очень вкусная.

Духовный практик может получать больше удовольствия, чем тот, кто не занимается духовной практикой. Иногда люди думают, что быть духовным человеком – это значит отказывать себе во всех удовольствиях, смиренно сидеть, бояться глядеть по сторонам. Если бы духовная практика заключалась в этом, я бы не стал духовным человеком. Зачем же мне делать самого себя несчастным? Духовные люди гораздо счастливее, чем остальные.

Посмотрите на Его Святейшество Далай-ламу. Он все время смеется, улыбается, невероятно спокоен.



Даже в самой худшей ситуации Его Святейшество способен шутить. Когда Китай оккупировал Тибет, Его Святейшество был вынужден бежать из Тибета в Индию. По пути в Индию дорога была полна опасностей, но Его Святейшество шутил, смеялся. Для него это не было кошмаром.

Когда вы понимаете ценность Дхармы и когда занимаетесь духовной практикой, то даже в самой тяжелой ситуации вы можете шутить, быть спокойными. Потому что вы можете принять любую ситуацию. Шантидева сказал: «Если вы можете решить проблему, какой смысл беспокоиться о ней? Если она разрешима, сделайте что-нибудь, чтобы ее решить. Если же проблема неразрешима, тоже нет смысла беспокоиться. Примите ее. Есть только два варианта: либо просто смириться с ситуацией, либо решить ее».

В вашей жизни постоянно возникают проблемы. Каждый раз, когда возникает проблема, посмотрите: разрешима она или неразрешима, способны вы ее разрешить или нет? Если вы способны, то решайте, не надо переживать впустую. Ваши переживания и беспокойства не решат проблему, а лишь усугубят ее. Ваши беспокойства и переживания ничего вам не подскажут – они плохие советчики. Запомните этот совет Шантидевы.

Когда вы действительно принимаете ситуацию, как она есть, когда вы смиряетесь с проблемой, проблема перестает казаться вам слишком большой. До тех пор, пока вы не можете смириться с проблемой, пока вы ее отвергаете, она кажется вам огромной. То есть принять проблему, как она есть, это очень важно.

Кроме того, вы должны понимать, что во всякой проблеме есть свои преимущества. Что это за преимущества? Проблемы могут помочь вам развить силу ума. Ваши проблемы – это своего рода физические упражнения. Когда вы занимаетесь спортом, зарядкой, то с одной стороны это болезненно, а с другой стороны – укрепляет ваше тело. Когда вы ходите в спортзал, занимаетесь там с тренером на тренажерах, вы платите деньги за эти занятия и каждый раз благодарите своего тренера. Почему? Потому что вы знаете, что это для вас полезно. Когда вы поймете, что спортзал полезен для вашего здоровья, то посещение его начнет доставлять вам удовольствие. Если же я пошлю вас в спортзал в качестве наказания, вы будете причитать и стонать. Итак, если ваш ум не принимает чего-то, вам это кажется ужасным. А как только ваш ум это примет, то вы будете платить за это деньги и с большой радостью заниматься. Если же вас пошлют в спортзал в качестве наказания, то вы будете кричать, что вам больно, а на следующее утро будете причитать, что у вас все болит.

То же самое и с проблемами. Механизм ума работает одинаково. Если вы принимаете любую проблему и используете ее для укрепления своего ума, то это как спортзал. Тем более, что за проблемы не надо платить деньги. Это совершенно бесплатно и очень полезно для развития силы вашего ума. Шантидева сказал: «Несмотря на то, что в самом факте страдания нет ничего хорошего, если вы умеете использовать страдания, то вы найдете в них массу преимуществ». Поскольку вы постоянно сталкиваетесь с теми или иными проблемами, по крайней мере, вы должны научиться использовать их себе во благо.

Когда у вас возникает проблема, вместо того чтобы сразу кричать, как это плохо, и пытаться от нее избавиться, сначала посмотрите на нее как следует и постарайтесь увидеть в ней те преимущества, которыми вы можете воспользоваться. К вам бесплатно приходят некие преимущества. Используйте их. Если вы действительно способны научиться поступать так, это и есть духовная практика. Вы можете не называть себя духовным практиком или буддистом, но если вы начнете так использовать свои проблемы, это будет самая настоящая тренировка ума.

Вам не придется тогда законопачивать все двери и окна, крепко закрывать глаза, зажмуриваться и читать мантры. Если вы способны на это, то это хорошо, но в начале научитесь вот такой практике. Я при этом не говорю, что читать мантры – плохо. Нет, если вы читаете мантры с правильной мотивацией, польза от этого огромная. Если же вы с эгоизмом читаете мантры, думая: «Вот сейчас почитаю эти мантры, и через некоторое время ко мне придет божество и даст мне все, что я попрошу, и я стану необычным, сверхъестественным человеком. На следующий день я полечу, а все будут смотреть и удивляться. Я стану известным», если у вас такая мотивация, то вы – большой материалист,

чем все остальные материалисты. Такой подход называется духовным материализмом. В России и в Европе очень много духовных материалистов.

Каково первое преимущество проблем? Во-первых, страдания и проблемы *ослабляют в вас гордыню*. Когда у вас проблемы, когда вы страдаете, гордыни у вас естественным образом убавляется. Когда вас охватывает гордыня, это обычно бывает следствием какого-то успеха в жизни. Вам в чем-то везет, вы достигаете успеха, и из-за этого у вас возникает гордыня. В буддизме считается, что гордыня – это одно из основных препятствий к развитию в нас добродетелей. Все достоинства возникают благодаря смирению, а не гордости.

Атиша сказал своему ученику Дромтонпе: «Посмотри на высокую гору, посмотри на низкую долину. Когда идет дождь, он попадает и на гору, и на долину. Но все деревья, кусты, трава, цветы растут именно в долине. А на вершине горы ничего не растет, несмотря на то, что туда тоже падает дождь. Точно также на горе гордыни и высокомерия не вырастет никаких добродетелей. А в долине смирения вырастут все добродетели и достоинства». Итак, ваши проблемы помогут вам стать менее высокомерными. В этом их достоинство.

Еще одно преимущество проблем: ваши собственные проблемы пробуждают у вас *чуткость к страданиям других*. Человек, который сам сталкивается с проблемами, гораздо более чутко реагирует на страдания других людей, он их замечает. Поэтому страдания других пробуждают в нем отзывчивость. Он понимает, как это болезненно, поэтому чувствует большее сострадание к тем, кто страдает. Когда у вас самих возникают проблемы и трудности, вы должны при этом подумать, что другие люди тоже страдают, у них тоже проблемы. И у некоторых людей гораздо худшие проблемы, чем у вас. Итак, ваши проблемы помогают породить сострадание к другим, делают вас более чуткими.

Затем, проблемы *помогают вам развить в себе отречение*. Вы говорите себе: «Если я не хочу иметь эти проблемы, я должен устранить причины этих проблем. А причиной проблем являются мои омрачения. До тех пор, пока я не свободен от них, я постоянно буду испытывать проблемы». У вас появляется сильное желание освободиться от своих омрачений, а это желание называется отречением. Это тоже приходит во многом благодаря проблемам, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

Итак, вы должны использовать свои жизненные проблемы для развития отречения, сострадания, для избавления от гордыни. А теперь возвращаемся к нашей главной теме.

Все, что я объяснял вам до этого, это были техники работы с гневом. Теперь поговорим о привязанности. Привязанность подобна соленой воде: чем больше вы ее пьете, тем больше чувствуете жажду. Никогда не наступит тот момент, когда вы полностью насытитесь. Вы должны понять, что большая часть наших проблем возникает именно из-за привязанности. Каким образом привязанность вредит нам? Будда привел такой пример: если мотылек привязан к огню, он из-за своей привязанности начинает кружить вокруг огня, все ближе и ближе к нему подлетает. Подлетев к огню слишком близко, он обжигает себе одно крылышко, но это его не останавливает. Он опять стремится к огню. В конечном итоге мотылек погибает. Его привязанность убивает его.

Посмотрите, сколько людей друг друга убивают в той же Москве. В действительности их убивает привязанность к богатству. Вы привязаны к богатству, пытаетесь защитить его, но долго ли вам будет это удаваться? Сначала вы убиваете других, отнимаете у них богатство, собираете, копите его, а потом придут другие и убьют вас. Люди, которые охотятся за добром, отнимая его друг у друга, становятся подобными крысам в человеческом облике. Они ходят в костюмах и галстуках, но по своей сути – это крысы. Что обычно делают крысы? Крысы обычно копят у себя в норах зерно, и сами его не едят, и другим не дают. Потом эту крысу убивает другая крыса и переносит все ее зерно в свою нору. Так происходит круговорот зерна в природе, или постоянные перестановки зерна на столе, а стол, например, это Россия.

В первую очередь вы должны понять опасность привязанности. На первый взгляд, привязанность приносит нам счастье, но в действительности она приносит нам больше страданий, чем удовольствий. Некоторые люди могут подумать: «Как же я могу быть счастливым, не испытывая привязанности?». Это неправильно. Без привязанности вы можете

быть еще более счастливыми. Каким образом? Я могу привести вам пример, который ясно это продемонстрирует. Двум людям подарили по ноутбуку последней модели. Один человек очень привязан к этому ноутбуку. Поскольку он так сильно к нему привязан, сам он им не пользуется и другим людям не дает им пользоваться. Он всем говорит: «Эта штука очень дорогая. Лучше не трогайте ее».

Так ваша привязанность мешает вам использовать подаренную вам вещь. Даже если вы ею пользуетесь, вы все время боитесь, что вы ее испортите, что-то сломаете. Совершенно очевидно, что привязанность создает вам много проблем. Она не позволяет вам как следует насладиться вещью. Чем сильнее вы привязаны к какой-либо вещи, тем больше ваша депрессия, когда вы расстаетесь с ней. Любой объект, которым вы владеете, рано или поздно вам придется потерять. Почему? Потому что все встречи заканчиваются расставанием. В конечном итоге либо компьютер расстанется с вами, либо вы расстанетесь с компьютером. Это неминуемый итог всего. А раз это так, какой смысл привязываться?

Но первый из тех, кому подарили ноутбуки, об этом не знает. И он сильно привязан. На следующее утро ноутбук кто-то крадет. Какова реакция этого человека? Чем сильнее ваша привязанность к компьютеру, тем больше у вас будет депрессия и гнев, если его кто-то украдет. Чем сильнее у вас привязанность к объекту, тем больше у вас будет боли при расставании с ним. Этот человек, увидев, что его ноутбук украли, впадает в бешенство и говорит: «Я убью того, кто украл у меня компьютер. Найду его и убью». Он настолько взбешен и расстроен, что в течение трех дней отказывается от пищи.

Второй человек был непривязан к своему ноутбуку. Он получил его в подарок, и он очень хорошо знает, что все встречи заканчиваются расставанием. Он думает: «Либо компьютер расстанется со мной, либо я расстанусь с компьютером. Таков неминуемый итог. Так какой смысл мне привязываться к компьютеру? Рано или поздно нам все равно придется расстаться. Поэтому до тех пор, пока он со мной, я должен им пользоваться». Как он поступит? Он и сам будет работать на этом компьютере, и позволит другим людям пользоваться им. Итак, без привязанности вполне можно получать удовольствие от вещей.

На следующее утро – та же ситуация: кто-то украл ноутбук. Какова будет реакция второго человека? Он скажет: «Я знал, что все встречи заканчиваются расставанием, и был к этому готов. И вот сегодня это произошло. Мне повезло, что компьютер расстался со мной, а не я расстался с компьютером. В этом мире очень многие люди сами расстаются со своими вещами, то есть умирают. Если бы я расстался с компьютером, это было бы плохо, поскольку означало бы, что я умер. А раз компьютер ушел от меня, ничего страшного. Один компьютер уходит, другой придет. Кто мог украсть у меня этот компьютер? Другой человек. Это мой ему подарок».

Если вы не можете непосредственно практиковать щедрость, тогда, если у вас кто-то что-нибудь украдет, для вас это очень хороший повод проявить эту щедрость. Другого выхода у вас все равно нет. Если даже вы будете кричать: «Нет, я отказываюсь практиковать щедрость! Верните мне мой компьютер!», то от этих криков компьютер к вам все равно уже не вернется. Поэтому в этой ситуации мудрый человек будет проявлять щедрость. Он скажет: «Ну, хорошо, вор, это мой тебе подарок».

Еще в этой ситуации вы должны понять, что если вы не создадите причину, то соответствующего результата вы никогда не испытаете. Поэтому скажите себе: «Может, в предыдущей жизни я украл у этого человека какую-то ценную вещь. Поэтому в этой жизни он просто забрал то, что ему принадлежит. Зато я выплатил ему свой кармический долг». Такие мысли вызывают у вас чувство радости. По крайней мере, депрессии они не вызовут.

Становится очевидно, что без привязанности вы можете получать гораздо больше удовольствия. А когда вы расстаетесь с какой-то вещью, то это не вызывает у вас депрессии, потому что не было такой сильной привязанности. Поэтому важно как можно меньше привязываться. Все наши депрессии, по сути, являются следствием сильной привязанности. Применительно к любому объекту, к любому человеку, который хорошо к вам относится,

вы должны осознавать, что рано или поздно вы расстанетесь. Люди же, как только они видят, что им кто-то или что-то приносит пользу, тут же к этому привязываются. Они говорят: «Я не хочу ни на секунду с ним расставаться». Тогда возникает проблема, известная как расставание с желанным объектом. Это очень острая, тяжелая проблема, потому что она берет начало в привязанности.

Итак, вы должны понять четыре важных принципа, которые характерны для нашей жизни. Это законы нашей жизни. Их открыл Будда.

**Первый: все встречи заканчиваются расставанием.** Очень важно понимать, что, кого бы вы в жизни ни встретили, в конце концов, вам придется расстаться. Вы не можете с этим человеком быть все время. На самом деле вы встречаетесь на очень короткое время. До тех пор, пока вы вместе, важно быть добрыми друг к другу. Потому что в конечном итоге вам все равно придется расстаться.

Например, наша с вами встреча подобна встрече сухих листьев, которые кармический ветер собрал в одном уголке Земли на очень короткое время. Этот уголок Земли называется Уфа. Эти листья останутся здесь очень ненадолго. Потом ветер изменит свое направление, и эти листья опять разметает по всем сторонам света. И нам будет очень трудно встретиться вновь. Поэтому очень важно, когда вы находитесь в кругу своих друзей и родственников, будьте добры к ним, пока вы еще вместе. Постарайтесь жертвовать своим маленьким счастьем ради их счастья. Пока вы еще находитесь вместе с ними, постарайтесь сделать это.

Вы должны понимать, что в конечном итоге вы расстанетесь с ними, поэтому не привязывайтесь. Любите, но не привязывайтесь к ним. Любить означает желать им счастья. Привязанность означает завладеть чем-то для себя, для своего эго: «Это должно быть моим. Мои дети, моя сестра». Это глупо, неправильно. Родители должны любить своих детей, но они не должны быть к ним привязаны. «Если мои дети счастливы где-то в другом месте, если они счастливы вместе со своими мужьями или женами, то пускай они будут там. Не обязательно, чтобы ребенок постоянно жил рядом со мной», – такие мысли принесут вам счастье. А если вы очень привязаны к своим детям, не хотите с ними расставаться, то, когда ребенок вырастет и переедет жить в другое место, у вас это вызовет депрессию. Ваша депрессия вызвана вашей привязанностью.

Еще одна вещь, о которой также не надо забывать: однажды либо вы умрете, либо они умрут. Это неминуемый конец, тогда вы на сто процентов расстанетесь друг с другом. Вы должны быть к этому готовы – рано или поздно такая ситуация обязательно произойдет. Какой смысл тогда привязываться? Если вы с таким чувством расстаетесь с кем-то, у вас депрессии не возникает. Вы не скучаете. Вы любите своих близких людей, но не скучаете по ним. Я сам такой же. Я не скучаю по своим родителям, но я люблю их.

Второй из четырех законов нашей жизни гласит, что **рождение заканчивается смертью.** С момента рождения на свет наше реальное положение подобно положению человека, выпавшего из летящего самолета. Мы выпали не одни, а с большим количеством других людей. Но, поскольку расстояние от самолета до земли слишком велико, то в течение своей жизни мы находимся в состоянии падения и забываем, что рано или поздно нам нужно упасть на землю. И вот, пролетая в пространстве, вы вместе с другими людьми начинаете строить различные планы. Вы решаете между собой, кто у вас будет главный, и занимаетесь такими вещами, которые называются образованием в политике. И на основе этих вещей вы выбираете, кто будет вами руководить.

Если же вы осознаете свое реальное положение, что вы падаете в воздухе и с каждой минутой все ближе к земле, о которую вы разобьетесь, то даже если кто-то вам скажет: «Давай, мы построим тебе трон. Ты будешь мэром этого города», вам сидение на таком троне не принесет никакого удовольствия. Вы скажете: «Не нужно мне никаких тронов. Я с каждой минутой все ближе приближаюсь к земле. Сейчас мне нужен не трон, а парашют. А если я буду сидеть на троне, то упаду еще быстрее». Мудрый человек именно так и скажет, потому что он знает свою ситуацию. А что сделает дурак? Дурак с превеликим удовольствием будет восседать на троне. С первого дня, как он только попадает на этот



трон, он начинает думать о том, как бы ему продлить свое пребывание на троне. При этом он продолжает падать, но думает не об этом. Не зная отдыха, не зная покоя, он по ночам все планирует и планирует, как бы ему еще на несколько лет продлить свое сидение на этом троне. В некоторых ситуациях самое ценное – это парашют. Вообще ценность любых вещей определяется ситуацией. Если вы выпали из летящего самолета, для вас самое драгоценное – это парашют. Упасть на землю – не катастрофа, а вот упасть без парашюта – это уже катастрофа. В самой смерти нет ничего кошмарного. Это все равно, что приземлиться. Но вот умереть без парашюта практики Дхармы – это кошмар. Дхарма – это качества ума. Эти качества вы можете взять с собой в следующую жизнь, жизнь за жизнью можете брать с собой. Если вы приземлитесь с парашютом Дхармы, то ваше рождение может быть еще благоприятней, чем это. Если же вы падаете без парашюта Дхармы, но зато с огромным количеством негативной кармы, то это действительно кошмар. Это повлечет за собой все худшие рождения.

Итак, когда вы думаете, что всякое рождение заканчивается смертью, думайте об опасности упасть без парашюта. Думайте: «Поскольку рано или поздно я упаду на землю, сейчас, пока я еще лечу в воздухе, мне нужно схватиться за парашют Дхармы». Не надо стремиться сесть на мэрский трон, потому что это вам не поможет.

Третий закон нашей жизни: **все накопление заканчивается истощением**. Все, что бы мы ни накопили, в конечном итоге истощится. Все это заберут другие. Поэтому не надо усиленно заниматься накоплением, как крыса. Крысы не умеют заниматься созиданием, поэтому только и делают, что копят. Если вы что-то копите, то очень важно сеять это в землю. Из этого вырастет большое количество деревьев, которые принесут много плодов. Это практика щедрости. Вам не обязательно раздавать все, чем вы владеете. Какую-то часть своего имущества важно отдавать другим.

Очень важно помогать другим, когда они действительно нуждаются в помощи. Это щедрость. Щедрость подобна рассеиванию семян в землю. В результате вашей щедрости жизнь за жизнью вы сами будете богаты. Вы должны понимать, что кармическая причина богатства – щедрость. Если вы хотите и в будущей жизни быть богатым, чтобы иметь возможность помогать многим людям, в этой жизни практикуйте щедрость, благотворительность. Итак, понимая, что все накопление заканчивается истощением, скажите себе: «Не копи постоянно добро, как крыса».

И четвертый принцип: **все взлеты заканчиваются падением**. Поэтому не надо слишком привязываться к высокому положению, статусу. В конечном итоге вы все равно упадете. И чем выше вы заберетесь, тем больнее вам будет падать. Самое лучшее – это сидеть на земле. На земле вы можете откатиться вправо, влево, но вы никуда не упадете. Падать некуда – вы уже сидите на земле. Если же вы, допустим, сидите на краю чашки, то одно неверное движение – и вы уже упадете вниз. Кроме того, вы постоянно трясетесь от страха – боитесь упасть. У вас паранойя. Вы подозреваете всех во всех тяжких грехах. Стоит кому-то кашлянуть, как вы тут же уже подозреваете: «Может, этот человек пытается меня столкнуть». В этой ситуации все – ваши враги, вы всех подозреваете: «Может быть, этот человек пытается свергнуть меня с моего места, может, он хочет занять мое место». Такие мысли у вас возникают в отношении всех окружающих вас людей. Потом вы начнете подозревать даже собственного брата.

Если вы поближе познакомитесь с людьми, которые занимают какие-то высокие посты, то узнаете, что большинство из них – параноики, они все время боятся упасть со своего высокого места. Такой человек, услышав в новостях, что того-то чиновника сняли с должности и на его место поставили другого, начинает моментально трястись от страха и думает: «Когда-нибудь такое произойдет и со мной». Возникает страх.

Поэтому вы должны понять, что самое лучшее, самое безопасное место пребывания – это земля, а не высота. Думайте высоко, но живите просто – это очень важно знать. Сейчас в Америке, в Европе, да и в России тоже люди проживают свою жизнь в беспокойстве и тревогах. В чем основная причина этого? Основная причина в том, что у них очень утонченный образ жизни, но их мышление весьма примитивно. Если же, напротив,

вы будете жить просто, скромно, то ваш образ жизни не повлечет за собой больших проблем.

### Лекция третья

17.10.2002 г.

Сегодня мы поговорим о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, посредством которой вы можете понять эволюцию своей жизни. Также понимание этой цепи поможет вам осознать, каким образом мы вращаемся в сансаре.

Однажды Будда Шакьямуни пребывал в кругу своих учеников, когда некоторые ученики спросили его о том, как начался и как существует круговорот бытия, сансары, как мы существуем, каково наше бытие, тогда Будда сказал: «Благодаря тому появилось это. Благодаря произрастанию этого произошло то. Из-за неведения породилась карма». Таким образом Будда объяснил всю двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения.

Что Будда имел в виду, произнеся «Благодаря существованию того, появилось это»? Эта фраза означает, что функциональные объекты не могут существовать без причины. Даже если мы говорим о каком-то начале, то, что существует вначале, невозможно без причины. Когда говорим: «Благодаря существованию того появилось это», под «этим» мы подразумеваем некое гипотетическое начало. Мы говорим здесь, что даже это гипотетическое начало не могло возникнуть без причины, без «того». Итак, «это» зависит от причины, а значит «то» – его причина – тоже зависит от причины. Вне зависимости от причины оно не смогло бы существовать.

Поэтому никакого начала нет. Все существует в зависимости от чего-то другого, то есть порождается из чего-то иного. Можно сказать, что первое звено цепи взаимозависимости порождает второе звено цепи взаимозависимости. Первое звено двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения – неведение – тоже не является первопричиной. Оно тоже породилось из чего-то другого. Таким образом, у этого процесса нет начала. Нашему бытию нет начала. Но ему нет и конца.

Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения демонстрирует нам, как мы вращаемся в сансаре. Основная причина нашего вращения в сансаре – это неведение. Из-за неведения (неправильного понимания, что есть феномены и явления, неправильного понимания, что есть «я», из-за представления о том, что есть некое самосущее, плотное, конкретное «я», которого на самом деле не существует) возникает множество омрачений. А из-за омрачений появляется карма.

Сначала я объясню вам, что такое карма. Карма означает, что любое действие, которое мы совершаем, оставляет в нашем сознании некий отпечаток. Например, если мы совершаем некое вредоносное действие, в момент его совершения в нашем сознании остается отпечаток этого вредоносного действия. Когда этот кармический отпечаток в дальнейшем проявляется в нашем сознании, он становится причиной нашего страдания. Различают три вида кармических отпечатков: позитивные, нейтральные и негативные.

Что такое позитивные кармические отпечатки? Когда вы делаете что-то хорошее для других, это действие оставляет позитивный кармический отпечаток у вас в сознании. Этот отпечаток становится в дальнейшем причиной вашего счастья. Когда же мы вредим другим, это оставляет негативный кармический отпечаток в нашем сознании. А если мы совершаем нейтральные действия, то есть не вредим и не помогаем, они оставляют у нас в сознании нейтральные кармические отпечатки. Нейтральные отпечатки не принесут нам ни счастья, ни страдания.

Сколько бы вы ни искали кармические отпечатки у себя в сознании, вы их не увидите, но сможете убедиться в том, что они существуют. Например, когда вы были маленькими детьми, вы изучали русский алфавит. Поэтому теперь, если я покажу вам какую-нибудь русскую книгу, вы сможете ее прочесть. А человек, который не изучал русский алфавит, не изучал азбуку, не сможет прочесть эту книгу. Почему? Строго говоря, по той причине, что в уме человека, который может прочесть эту книгу, есть отпечаток русского алфавита, а в уме человека, который не способен прочесть книгу, нет такого отпечатка. Даже если

вы проведете операцию на мозге, вы не сможете найти отпечатки. Они откладываются непосредственно в сознании, но функционируют через мозг. Однако в мозгу их обнаружить невозможно. Наше сознание представляет собой необычайное хранилище разнообразных отпечатков. Какие бы негативные действия вы ни совершали, они оставляют у вас в сознании негативные кармические отпечатки. Все эти отпечатки являются причинами ваших страданий. Вы должны это понимать. Если мы не хотим страдать, мы должны очистить сознание от негативных отпечатков и перестать накапливать негативную карму. В настоящий момент мы не способны полностью избавиться от неведения, а можем лишь уменьшить второе звено двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения – негативные кармические отпечатки, уменьшить их количество.

Для того чтобы уменьшить негативные действия тела, речи и ума, мы должны понять, откуда берется негативная карма. Например, если в ваш дом постоянно попадает грязная вода, вы должны понять источник (через какую щель она попадает в вашу квартиру) и законопатить эту щель, чтобы вам не приходилось все время собирать грязную воду тряпкой. Ваши страдания происходят от негативной кармы, а негативная карма происходит от действий ваших тела, речи и ума. В этой связи приводится такая теория: когда вы вредите другим, вы косвенно вредите себе. Почему это так? Потому что, как говорится в буддизме, вы зависимы от других. Поскольку вы зависите от других, если вы вредите другим, то косвенно вредите самим себе.

Всем нам хорошо известно, что такое грубая взаимозависимость. Например, вы знаете, что находитесь в прямой зависимости от своего начальника. Поэтому, если даже ваш начальник ругает вас, в ответ вы можете только улыбнуться, и больше ничего. Почему вы не реагируете на слова начальника? Потому что вы знаете, что зависите от него. Но есть такие дураки, которые не понимают даже этой грубой, непосредственной зависимости. Поэтому, когда начальник ругает такого человека, этот человек в ответ начинает ругаться на начальника, и на следующий день он теряет свою работу. Разумные люди понимают прямую зависимость, поэтому ведут себя осторожно и не огрызаются в ответ на ругань своего начальника.

Существует прямая и косвенная зависимость, либо зависимость в прошлом, зависимость в настоящем и зависимость в будущем. Если вы от чего-то зависите, то не обязательно вы зависите от этого сейчас. Вы можете быть зависимы от чего-то в будущем или в прошлом. Экономисты тоже просчитали этот вид зависимости – зависимость от чего-то в будущем. Они говорят, что вы не обязательно зависите от каких-то людей прямо сейчас, но в будущем скорее всего будете зависеть от определенной категории людей, поэтому уже сейчас это надо учитывать.

В буддизме говорится, что прямо или косвенно, в прошлом, настоящем или будущем всем мы зависели друг от друга, и все мы зависели от всех живых существ. Поэтому, когда вы вредите другим, косвенно вредите самому себе. Если вы не хотите страдать, не вредите ни одному живому существу. Лучший способ решить все свои проблемы – это перестать самому вредить другим. Тогда никто не сможет вам навредить. Даже если вам кто-то навредит по мелочи, вы должны понимать, что это очень хорошо, что вам сейчас причинили вред. Потому что в своих прошлых жизнях вы накопили очень много негативной кармы. Если бы эта карма проявилась, она бы привела к вашему рождению в низших мирах. Поэтому то, что сейчас вам причинили вред, – это очищение большого количества вашей негативной кармы.

Таким образом, никогда не отвечайте тем же на причиняемый вам вред. Вы должны понимать, что в ответ на причинение вреда другим вы всегда будете получать вред со стороны других. Если вы, находясь в горном ущелье, крикнете «Ты дурак», то в ответ услышите те же самые слова. А если вы будете продолжать кричать «Ты сам дурак», то в ответ услышите тоже «Ты сам дурак». Таким образом мы вращаемся в сансаре. Этот пример очень прост, но в действительности мы все время так поступаем. Все наши страдания являются следствием негативных действий тела, речи и ума. Вот это следует изменить. Нужно прекратить совершение негативных действий.

Например, если у вас грязное лицо, и вы смотрите в тысячи зеркал, то в них вы увидите отражение тысячи грязных лиц. Допустим, вам неприятно это отражение. Но если вы будете пытаться смыть его с зеркал, то вы не сможете его смыть. Вы смоете пыль с поверхности стекла, но вы не смоете ни с одного зеркала изображение грязного лица. Лучший способ – это самому умыться. И тогда в тысяче зеркал вы увидите тысячу прекрасных, радующих ваш взор отражений.

По большей части все, кто возвращается в сансаре, пытаются поступать именно так: вместо того, чтобы умыться самим, мы пытаемся смыть с окружающих нас зеркал отражение своего грязного лица. То есть, когда возникает какая-то проблема, вы не понимаете, что эта проблема возникает из-за вашей собственной негативной кармы. Вам кажется, что она вызвана каким-то внешним условием, например, вашим соседом. Вы стараетесь изменить внешние обстоятельства для того, чтобы избавиться от проблем. Это неверный метод. Это все равно, что пытаться смыть с зеркала свое грязное отражение.

Итак, негативные действия совершаются телом, речью и умом. Ваше тело является источником трех негативных карм. Вы должны это понять. Если вы уже слышали об этом раньше, прослушайте еще раз. Вообще обо всем этом надо слушать снова и снова, чтобы у вас породилось больше убежденности, больше решимости не совершать негативных действий, которые подобны сладкой отраве, причиняющей вам вред.

Первое негативное действие вашего тела – это убийство. Убийство является причиной страданий для других, но самые худшие страдания оно причиняет вам самим, тем, кто совершает это убийство. Если вы совершите убийство, то в силу этой негативной кармы в будущем в течение многих-многих жизней вас будут убивать другие. Более того, когда эта карма проявится, вы родитесь в низших мирах и будете испытывать там чудовищные страдания. Понимая последствия этой кармы, не убивайте других.

Еще одна причина, по которой вам не следует убивать, – это сострадание. Например, если кто-то отнимет у вас жизнь, как вы почувствуете себя при этом? Для вас ваша жизнь – это самое ценное, что у вас есть. Поэтому если кто-то будет отнимать у вас эту драгоценную жизнь, представьте свои чувства при этом. Такие же чувства испытывают все остальные, когда их убивают. Поэтому из сострадания скажите: «Я никогда не убью ни одно живое существо». Во-первых, вы говорите, что не будете убивать других, понимая последствия негативной кармы, а во-вторых – из сострадания. Вы говорите себе: «Если я не могу помочь другим, как я могу их убивать? Я никогда не убью ни одно живое существо».

Даже в религиозных целях никогда не приносите в жертву других живых существ. Если вы думаете, что, убивая животных, вы порадуете своего бога, то это неверно. Ни один бог никогда не будет доволен такими кровавыми жертвоприношениями. Настоящий бог считает всех живых существ своими детьми. Представьте себе: вы убиваете ребенка и окровавленное тело этого ребенка подносите его матери. Разве она будет довольна? Она будет от этого очень несчастна. Поэтому очень важно даже во имя религии никогда не убивать других живых существ. Это одна из основных нравственных заповедей буддизма.

Иногда в Тибете шаманы занимаются кровавыми жертвоприношениями, поэтому в тибетском буддизме строго осуждается подобная ритуальная практика. Такая практика будет все более и более омрачать ваше сознание. Вы должны это понимать. Разве можно заниматься духовной практикой, причиняя вред другим, убивая других? Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Вредя другим, убивая других, вы не можете сами обрести счастье. Поэтому исполнитесь сильной решимости: «В будущем я сделаю все возможное, чтобы не убивать». Когда вы даете обещание никогда не убивать других, со дня этого обещания даже во сне вы будете накапливать необычайные заслуги. Если же вы не дадите обещания не убивать, то когда вы спите и никого не убиваете, заслуги у вас накапливаться не будут, потому что вы не дали обет.

Я делаю основной упор на учение, которое сделало бы вас добрее, чем раньше. Это основная цель моих учений. Я не стремлюсь сделать из вас великих ученых, меня это не интересует.



Какой смысл в том, чтобы стать ученым – обладателем большого количества сухой теоретической информации? Ум ваш при этом тоже остается черствым и сухим. Очень важно каждый раз, когда вы получаете учение, получать его для того, чтобы умирять свой ум, а не для того, чтобы накапливать больше информации.

А сейчас я расскажу вам одну историю. В Тибете жил один человек, который был мясником. Он ежедневно убивал баранов и продавал их мясо. Однажды к этому мяснику пришел мудрец. Мудрец из сострадания сказал мяснику: «Твое положение плачевно. Ты должен что-то сделать, как-то изменить свою жизнь, иначе будет слишком поздно. Только подумай, сколько живых существ ты погубил за свою жизнь, – ты же убиваешь ежедневно. Негативная карма убийства рано или поздно, несомненно, принесет негативный результат. Поэтому ты должен как-то измениться, тебе нельзя оставлять все, как есть».

Мясник ответил: «Да, я понимаю, что создаю очень много негативной кармы. Но у меня нет другого выхода. Мне нужно как-то прокормить свою семью: жену, детей. А у меня нет никакого другого источника дохода». Тогда этот мудрец предложил ему воздерживаться от убийства по ночам. «Это возможно, – сказал мясник, – На это я способен». Мудрец сказал: «Тогда, пожалуйста, дай мне обет, что не будешь убивать по ночам». Мясник дал мудрецу обет, что по ночам не будет убивать ни одно живое существо, даже таракана. Он сдержал этот обет. По ночам он, действительно, воздерживался от убийства. Ни за какие деньги он не соглашался по ночам закалывать баранов. Так прошла его жизнь. Днем он убивал, а ночью воздерживался от убийства, занимался практикой.

Из-за этой практики, когда он умер, после смерти он родился в так называемом полуаду. В этом полуаду днем он испытывал чудовищные страдания: к нему прибегали дикие звери, которые пожирали, убивали его. К нему приходили демоны, которые разрубали его тело на части. В общем, днем он испытывал очень большие страдания. То место, где он находился, было ужасным. Это было очень жаркое место, вокруг полыхал огонь. Зато, когда наступала ночь, это адское место превращалось в прекрасный дворец. Адские существа, которые днем вредили ему, по ночам превращались в слуг, которые ему прислуживали. То есть по ночам он просто пребывал в блаженстве.

О чем говорит эта история? Она говорит о том, что ад – это тоже проявление вашей кармы. Нет никакого конкретного географического места, которое бы называлось адом. Это проявление вашей кармы. Некоторые ады, возможно, и находятся в каких-то конкретных местах, но другие виды ада являются проявлением вашего сознания, ваших негативных кармических отпечатков. Днем мясник страдал из-за последствий своей негативной кармы, а по ночам он испытывал удовольствие и счастье благодаря своим позитивным кармическим отпечаткам.

У вас ситуация не такая, как у этого мясника. Вам нет необходимости зарабатывать себе на жизнь убийством. Вы можете найти себе другие источники дохода. Поэтому вы вполне можете дать обет не убивать ни одно живое существо до конца своей жизни. Тогда после смерти, в следующей жизни, вам не придется страдать даже днем. Что касается тараканов, их тоже не убивайте. Я живу в России уже девять лет, у меня дома тоже есть тараканы. Но их не больше, чем у вас дома, хотя я их не убиваю. Если вы думаете, что тараканы исчезнут, если их убивать, значит, у вашего соседа, который все время убивает тараканов, вообще не должно появляться никаких тараканов. Но и у ваших соседей есть тараканы, сколько бы они их ни убивали.

Самое главное, что вы должны понимать: тараканы заводятся там, где недостаточно чисто. Если вы не поддерживаете свой дом в чистоте, у вас заводятся тараканы. Но вы не убираетесь, как следует, у себя дома, а убиваете тараканов. Это неверный метод, потому что, когда один таракан погибнет, на его место прибежит тысяча новых тараканов. Так что лучший способ – это содержать дом в чистоте и не убивать тараканов. Самое главное – у вас не должно быть намерения убивать. Это самое основное. Кроме того, почувствуйте сострадание к тараканам.

Например, поставьте себя на место тараканов, которые живут в Уфе. А я – человек, я приехал сюда. Что бы вы сказали мне, если бы были тараканами? Например, я спросил бы

вас: «Тараканы, какие у вас проблемы?». А вы бы мне ответили, что это просто кошмар, сколько у вас проблем. Жители Уфы, люди, очень эгоистичны. Мы, тараканы, не кричим, не шумим, живем очень тихо. И у нас есть право жить в этом месте. А люди очень много борются за права человека, но почему же они забывают о правах тараканов? Если у них есть свои права, то и у нас тоже есть право на жизнь. Мы никому не вредим. Люди в своих квартирах, когда просыпаются, начинают слушать музыку на полную громкость, смотрят телевизор тоже очень громко. Мы же не жалуемся на них. А потом они загрязняют свои квартиры, а мы вынуждены там убираться. Мы убираем за людьми их объедки. Но, как только они замечают, как мы подбедаем остатки от их еды, они почему-то начинают поливать нас кипятком. Скольких наших родственников они уже выбросили в окно! А скольких наших родственников они раздавили ночью!

Так что, пожалуйста, передайте людям, что у нас, тараканов, тоже есть права на жизнь. Люди очень большие, а мы очень маленькие существа. Поэтому, если люди не могут нам помочь, пусть они, по крайней мере, не вредят нам. Тот, кто больше, тот сильнее, он должен помогать. Если же он не способен помочь, то уж по крайней мере, не должен причинять вред.

Если вы действительно поставите себя на место тараканов, то поймете, что вам не следует поступать так, как раньше, не следует убивать тараканов. Вам станет очень грустно. Вообще, для вас очень важно смотреть на все не только со своей колокольни, а научиться смотреть на ситуацию с различных точек зрения, уметь ставить себя на место разных людей. Тогда в вашем восприятии сразу прибавится объективности, у вас будет более правильное видение. Все наши заблуждения возникают лишь от однобокости, ограниченности нашего видения. Мы все воспринимаем только с одной точки зрения. Лучший способ разрешения конфликтов в семье и в других ситуациях – это постараться увидеть проблему с точки зрения другого человека. Тогда вы найдете самый верный выход из положения. Не забывайте это. Я вам говорю это не для информации, а для того, чтобы вы применяли это в своей повседневной жизни.

Вторая негативная карма тела – это воровство. Вы должны понять, что нищета, бедность являются кармическим следствием воровства. Если вы будете воровать, в результате вы будете становиться все беднее и беднее. Вы обеднеете в этой жизни и в будущей жизни будете испытывать проблему нищеты. Некоторые люди все время воруют, и в этой жизни они богаты. Но вскоре это богатство у них исчезнет, и жизнь за жизнью они будут испытывать чудовищную нищету, бедность. Поэтому, если вы не хотите испытывать такие кармические последствия, не воруйте. Нам должно быть стыдно воровать. Но нам не должно быть стыдно просить людей о помощи, когда мы нуждаемся в ней. Все мы люди. Иногда к нам приходит много богатства, иногда все наше богатство утекает от нас, как сквозь пальцы. Когда наше богатство иссякает, не надо чувствовать стыд, депрессию. Вы можете сказать своим друзьям: «У меня проблемы в жизни. Пожалуйста, помогите мне». В этом нет ничего дурного. А вот воровать нехорошо.

Кроме того, не нужно воровать из сострадания. Например, если кто-то украдет у вас какую-нибудь ценную вещь, какие чувства вы испытаете? Такие же чувства испытывают другие, когда у них что-то воруют. Поэтому скажите: «Я никогда в жизни не буду воровать. Если у меня будет сильный недостаток денег, то я лучше пойду просить милостыню, чем пойду воровать». Если вы начнете жить по такому принципу, то ваша удача и много чего хорошего в жизни будут приходиться к вам сами. Если вы будете придерживаться принципа не воровать, то рано или поздно к вам начнут поступать предложения о работе. Вам будут предлагать устроиться на ту или иную работу, потому что в наши дни люди, которые не воруют, это очень большая редкость. У вас также сами появятся хорошие деловые партнеры, если вы будете жить по такому принципу.

Принципиальность подобна меду. Туда, где есть мед, сами прилетят золотые пчелы. Но если у вас нет принципов, то есть нет меда, вы будете сами гоняться за этими пчелами, поймаете одну-единственную пчелу, но и та улетит в окно. Это пример того, как мы живем. У нас нет меда принципов. Мы сами разыскиваем золотых пчел. Но как только мы

поймаем одну пчелу, если мы увидим вторую и погонимся за ней, то первая в это время улетит в окно. Так кончается наша жизнь.

Очень важно в жизни иметь принципы нравственности. Это придает нам силы ума. Сильные люди могут придерживаться принципов в жизни, могут соблюдать нравственность, а слабые люди на это не способны. Поэтому я вас очень прошу взять в качестве своего жизненного принципа заповеди не убивать и не воровать. В конце своих учений в Уфе я попрошу вас принять какие-то обеты, те обеты, которые вы способны соблюдать. Например, обеты не воровать, не убивать и некоторые другие. Если вы не способны выполнять ни один из этих обетов, то ничего страшного. Скажите себе: «Я, по крайней мере, постараюсь совершать это как можно меньше. Я постараюсь меньше убивать, меньше воровать». Но если вы достаточно сильны, вы должны сказать себе: «Я больше никогда этого не совершу. Это будет мой принцип».

Третья негативная карма тела – это разврат, или сексуальная распущенность. Здесь имеется в виду, что мужья и жены должны быть верны друг другу. Это называется самодисциплина. Если муж и жена неверны друг другу, если они живут безнравственно, то от этого пострадает их семья. Кроме того, безнравственные поступки таковы, что стоит вам совершить это один раз, у вас возникнет желание совершать это снова и снова. Это превратится для вас в питье соленой воды: сколько ни пей соленой воды – жажда не утоляется. Вы должны также понимать, что опасные заболевания и тому подобное – все это является следствием безнравственного поведения.

Итак, безнравственные действия, связанные с супружеской неверностью, не только внесут разлад в вашу семью, но также разрушат и чужие семьи. Поэтому очень важно, чтобы и муж, и жена дали обет чистой нравственности, то есть пообещали бы воздерживаться от сексуальной распущенности. В этом случае, даже если муж придет домой на час позже, чем обещал, ссоры не возникнет, потому что жена не будет спрашивать: «Где ты был?». Но это решать вам. Если вы хотите жить нравственной жизнью, можете дать такой обет, если не хотите – дело ваше.

Негативная карма сексуальной распущенности является легкой, не тяжелой. А вот карма убийства и воровства – это действительно тяжелая карма. Карма убийства – самая тяжелая. Карма воровства тоже относится к категории тяжелой кармы. Самая легкая карма здесь – это карма сексуальной распущенности, но если вы хотите, чтобы семья жила в гармонии, не совершайте ее.

Далее вам надо узнать о четырех негативных кармах, которые вы совершаете на уровне речи. Эти четыре негативные кармы совершает ваш язык, и они являются причинами ваших страданий. Язык является источником четырех причин ваших страданий. Если вы хотите меньше страдать, вы должны немножко укоротить свой язык. Иногда наш язык слишком длинный, без костей. Я шучу. Вообще, для вас очень важно понимать и помнить об этих четырех негативных кармах речи, потому что мы очень много болтаем, даже не осознавая, что своей речью совершаем негативную карму.

Что такое духовная практика? Будда сказал по этому поводу следующее: «Не создавай негативную карму. Накапливай богатство заслуг. Укроти свой ум полностью. Таково учение Будды». В этом состоит вся практика буддизма. Во-первых, не вредите другим, не создавайте негативную карму. Если вы будете все время вредить другим и называть себя буддистом, в действительности никаким буддистом вы не будете. Даже если вы скажете: «Мой отец – буддист, мой дедушка был высоким ламой», – вы все равно от этого не становитесь буддистом. Но если отныне вы начнете воздерживаться от убийства и других негативных действий, то даже если вы не назовете себя буддистом, вы будете являться настоящим буддистом.

Поэтому очень важно не создавать негативной кармы. Это ваша первая практика – не вредить другим. Вы сами живете счастливо, так позвольте и другим жить в мире и спокойствии. В своей квартире вы сами живете мирно и позвольте в ней жить мирно и своим тараканам. Но не позволяйте им слишком усиленно размножаться. Вы должны использовать срединный путь, как я обычно делаю. Я живу в России уже девять лет, у

меня есть тараканы. Но у меня их не больше, чем у моих соседей. Вам не обязательно их убивать – они сами очень быстро умирают, потому что их жизнь очень коротка. Но когда они умирают, вы не должны радоваться: «Мне нельзя убивать, но поскольку тараканы сами умирают, я очень от этого счастлив», – это неправильно.

Первая негативная карма вашей речи – это ложь. Здесь следует различать черную и белую ложь. Черную ложь вы не должны никогда допускать. Что такое черная ложь? Черная ложь – это когда вы говорите неправду с мотивацией обмануть других, причинить им вред обманом. Это черная ложь. А белая ложь – это когда вы говорите неправду, но у вас нет намерения причинить вред, вы хотите просто разрешить проблему. Например, вы думаете: «Если я скажу правду своей жене, то разразится большой скандал. Она будет несчастлива, и я буду несчастлив. Я совершил ошибку, но что прошло, то прошло. В будущем этого не повторится», – и вы ей немножечко привираете, чтобы она на вас не разозлилась. То же самое – у себя на работе.

Но не превращайте это в свою привычку. Иногда к этому средству можно прибегать, чтобы разрешить проблему, чтобы предотвратить какое-то недоразумение, когда вы уже оказались в сложной ситуации, чтобы не ухудшить эту ситуацию. Даже белая ложь – это нехорошо, потому что это ложь. Но это лучше, чем черная ложь. Однако, когда вы говорите неправду из сострадания, это действие приносит вам много позитивной кармы. Например, мимо вас пробежал баран, а затем появляется человек с ножом, который хочет этого барана убить. Этот человек спрашивает вас, в какую сторону побежал баран. Если вы честно ему ответите, то он поймает барана и убьет. Если вы подумаете, что врать нехорошо, вы буддист, поэтому надо сказать правду, то сказать правду в этой ситуации – это глупо с вашей стороны.

В этот момент вы должны взвесить все за и против, и определить, что значимей: жизнь живого существа или ваша маленькая негативная карма лжи. Вы поймете, что здесь важнее сохранить жизнь. Тогда вы, преисполнившись сострадания, говорите себе: «Ну и что. Я солгу. Это принесет мне небольшую негативную карму, но я готов пойти на это для того, чтобы спасти жизнь животного». Когда вы из сострадания, с готовностью накопить негативную карму, чтобы спасти жизнь животного, говорите неправду, то ваше действие принесет вам много позитивной кармы. Конечно, вы создаете небольшую негативную карму своей ложью, но при этом создаете очень большую позитивную карму своим состраданием. Эта позитивная карма сострадания преобладает над негативной кармой лжи, и вы накапливаете больше заслуг.

Если вы все это знаете, вы станете более искусным и мудрым человеком. Все зависит от мотивации. Когда ваша мотивация эгоцентрична, когда вы лжете для того, чтобы обмануть других, ввести в заблуждение и навредить, то это черная ложь, которая приносит очень тяжкую негативную карму. Поэтому вы можете дать обещание воздерживаться от черной лжи: «Я никогда не скажу ни одного слова черной лжи. Что же касается белой лжи, то пока мне без нее обойтись довольно трудно». Иногда мы говорим неправду в шутку, такое тоже бывает. Это тоже белая ложь.

Кармическим результатом лжи является то, что в будущем ваша речь будет лишена силы, весомости. А если вы допускаете много тяжелой лжи, обманываете других своей ложью, то в следующих жизнях вас будут постоянно обманывать другие. Если вы один раз говорите неправду с желанием обмануть человека, то вы создаете причину, вследствие которой в будущем вас обманут тысячи и тысячи раз. Поэтому не лгите. Если вы обманываете других, то вы обманываете самих себя. Если вы обманываете других, то вы тысячекратно обманываете самих себя. Кроме того, не обманывайте других исходя из чувства сострадания. Подумайте, когда кто-то вас обманывает, как сильно это вас расстраивает. Как сильно это делает вас несчастными. Особенно если это был близкий вам человек, которому вы доверяете. Если ваш близкий друг вдруг обманул вас, как вы себя почувствуете, узнав об этом? Обычно объектами нашей лжи являются наши друзья и родственники. Посторонним людям мы лжем довольно редко. Чаще всего мы лжем друзьям и родственникам. Но это очень тяжкий проступок. Представьте, как они будут



чувствовать себя, узнав, что им солгали. Чем больше человек, которому вы лжете, доверяет вам, тем тяжелее карма, которую вы создаете своей ложью.

Вторая негативная карма вашей речи – это злословие. Злословие – это слова, которые вносят раздор. Это вообще что-то, совершенно вам не нужное. Что вы получаете от того, что ссорите между собой других людей? Это очень немудро. Поэтому скажите себе: «Я никогда не буду злословить, никогда не буду вносить раздор в отношения между людьми». Что такое злословие? Это когда вы говорите: «А вот он сказал про тебя то-то и то-то. А она про тебя сказала то-то и то-то», и таким образом вы ссорите между собой людей. «Я увидела твоего мужа с какой-то девицей», – все это относится к злословию. Это не ваше дело.

Третья негативная карма вашей речи – это грубая речь. Это когда вы кого-то обзываете собакой или дураком. Оскорбляя кого-то в гневе, вы создаете причину собственного страдания в будущем. Например, если вы в гневе кого-то обзываете собакой, тем самым вы создаете карму переродиться собакой пятьсот раз. Так что будьте осторожны. Своим языком вы можете создать причину для того, чтобы пятьсот раз родиться собакой. А если вы назовете кого-то дураком, то вы пятьсот раз родитесь дураком. Так что постарайтесь воздерживаться от грубых слов.

Для того чтобы удержать человека от совершения какого-то дурного поступка, вместо того чтобы грубить ему, лучше просто скажите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это все время делала моя мама. Когда мой отец делал что-то неправильно, мама никогда его не ругала, не спорила с ним, а просто говорила: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», – и выходила из комнаты. Что такое ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ? Это мантра сострадания. Таким способом мама говорила: «Ты достоин сострадания». Мой отец сразу начинал нервничать: «Что я сделал не так?». А когда люди начинают анализировать свои поступки, что же они сделали не так, в итоге они сами догадываются, какую ошибку совершили. Если бы моя мама, указывая моему отцу на его ошибки, говорила: «Ты сделал такую-то ошибку», он начинал бы с ней спорить, не соглашался бы с ней. Но поскольку она ничего не говорила, только ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то он сам начинал задумываться, а все ли он делал правильно, и сам обнаруживал свою ошибку и старался больше так не поступать.

И вы тоже, если здесь присутствуют и муж, и жена, можете взять этот совет на вооружение. Когда кто-то из вас поступает неправильно, не надо ссориться, ругаться, спорить. Вы просто можете сказать: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Тогда ваш супруг или супруга поймет: «Значит, мне говорят, что я достоин сострадания». Вы должны при этом понять, что сделали что-то неправильно.

Старайтесь дисциплинировать свою речь, не допускать грубых слов. Если вы скажете это один, два, три раза, то потом вам будет уже трудно отвыкнуть, вы привыкнете к грубой речи. Если вы воздержитесь от грубых слов один раз, два, три раза, то вам будет все легче и легче прекратить это. Когда у вас войдет в привычку отказ от грубой речи, то вам даже будет трудно заставить себя сказать какое-то грубое слово.

Четвертая негативная карма речи – это пустая болтовня. Это когда вы суετε нос в дела других людей: «Мой сосед делает то-то, а соседка делает то-то». Вас не касается, что они делают. Или вы кому-то докладываете, что ваши соседи ночью ругались, дрались. Это не ваше дело. Не суйте свой нос в жизнь других людей. Пускай они живут себе спокойно. Оставьте их в покое. Суйте нос в свои собственные недостатки. Если вы хотите с кем-то поболтать о чем-то, болтайте о своих недостатках: «У меня такие-то недостатки, и такие-то». Вам будет приятно обсуждать такие вещи? Нет, вам это не доставит ни малейшего удовольствия. Точно также вашим соседям не нравится, когда вы их обсуждаете у них за спиной.

Вместо того чтобы вот так кого-нибудь обсуждать, вы можете в общении со своими друзьями шутить, говорить об истории, философии, рассказывать какие-то истории друг другу. Так вы сами будете счастливы от этого, и другие тоже будут счастливы и довольны. Если у вас войдет в привычку обсуждение других людей, что они делают, чем занимаются, то у вас появится привязанность к разнообразным скандалам. Тогда самым приятным для вас будет слышать о каком-нибудь скандале. Кто-нибудь придет к вам и скажет: «У меня

есть новость». Вы сразу спросите с огромным интересом: «Какая, какая новость?», – вдруг вам расскажут какой-нибудь свежий скандалчик.

Если вы не будете контролировать свой ум, есть опасность, что вы будете радоваться страданиям других людей. А это очень опасно. Если вы довольны, когда другие страдают, это означает, что ваш ум не вполне нормален. Вы будете говорить другим: «У меня есть очень хорошая новость: вчера у соседа сломалась машина». Подумайте об этом, как следует. Это же ненормально. Итак, вы должны понимать: когда вы радуетесь страданиям других людей, вы должны каждый раз говорить себе: «Я ненормальный». В эти моменты вы действительно ненормальный человек.

Что является признаком нормальности? Нормально – это когда вы радуетесь счастью других людей. Например, когда ваш сосед купил себе новую машину и очень радуется этому, устроил по этому поводу вечеринку, вы должны быть еще более счастливы, чем ваш сосед. Тогда вы нормальный человек. Если же вы несчастливы из-за удачи своего соседа, значит, вы ненормальны. У соседа праздник, он счастлив, а вы в трауре, сидите дома и бьете в сердцах кулаком по столу – это ненормально.

Подобные ошибки сплошь и рядом встречаются в нашей жизни. Если мы теряем бдительность, мы их допускаем. Основная причина, по которой мы неспособны радоваться счастью других, заключается в нашем эгоцентризме. «Только я должен быть счастлив. Другие меня не волнуют». Этот глупый подход и делает ваш ум ненормальным. У вас должно быть больше здравомыслия. Если бы вы купили новую машину, как бы вы этому радовались. Точно также радуется сейчас ваш сосед. Его машина, так же, как и ваша машина, сломается очень быстро. То есть, его счастье очень кратковременное: сейчас он радуется, но его машина не вечна, она быстро сломается. Зачем же вам переживать и расстраиваться из-за счастья соседа? Его счастье, как таракан, умрет очень скоро.

Поэтому в повседневной жизни очень важно культивировать в себе ум, заботящийся о других. Если ваше мышление основано на заботе о других, то каждый раз, когда вы будете видеть счастливых людей, вы будете радоваться за них еще больше, испытывать за них еще большую радость, чем они сами. Сорадование же является следствием заботы о других. Ваш сосед купил машину. Он радуется. Но если вы за него радуетесь, вы будете еще счастливее, чем он. Если вы умеете радоваться за других, то у вас будет очень много поводов для хороших мыслей, очень много радости, сорадования.

Поэтому я вам советую – не расстраивайтесь из-за счастья других людей. Не надо чувствовать себя несчастными, когда другие счастливы. Потому что это для вас пытка, самоистязание. Вы сами себя мучаете. Кроме того, не суйте свой нос в дела других людей. Оставьте их в покое.

Таковы четыре негативные кармы, которые мы создаем своим языком. На самом деле по большей части вам нужно держать свой рот на замке. Только когда вы захотите сказать что-то хорошее, откройте замок, произнесите это, и опять закройте. Что это значит? Это значит, говорите как можно меньше. Но это пока. Пока вы не умеете контролировать свою речь. А позже, когда вы научитесь держать свою речь под контролем, говорите как можно больше, потому что своими словами вы будете приносить пользу другим. В буддизме не говорится, что вообще нельзя разговаривать. Вы должны разговаривать, общаться. Но если вы пока не умеете контролировать свой язык, старайтесь говорить поменьше.

Наконец, три негативные кармы, которые порождает наш ум. Первая – это алчность, алчущий ум. «Я хочу это, я хочу то, я хочу все», – все, что вы видите, вы тут же начинаете хотеть. Это алчность. В первую очередь это вызывает у вас страдания от неполучения желаемого объекта. Чем больше у вас желаний, тем беднее вы становитесь. Потому что вы все время говорите: «У меня нет этого, у меня нет того». Из-за такого обилия желаний вы все время чувствуете себя обделенным. Итак, ваши собственные желания делают вас бедными. Ваши желания должны быть умеренными.

Например, что вам необходимо для жизни? Дом или квартира – крыша над головой. Если у вас нет квартиры, тогда вы можете сказать: «Я беден, потому что у меня нет квартиры». Тогда я посочувствую вам.

Но если вы говорите: «У меня нет моей личной квартиры», – это уже ошибка. Зачем же вам нужна личная квартира? Вы можете жить с кем-то вместе. Что касается одежды, то достаточно иметь три одежды для одного этого тела: три зимних одежды, три летних одежды. А специальная одежда для осени и весны не так необходима.

Иметь вещи первой необходимости – это самое главное. Не надо иметь слишком много желаний. Странный механизм: если у вас нет сильных желаний, вещи будут приходить к вам сами. А если у вас сильное желание что-то получить, то вещи, наоборот, будут от вас уходить. Сейчас я приведу вам гипотетический диалог между деньгами и столом, на котором лежат деньги. Стол спросил у денег: «Куда вы хотите отправиться?». Деньги ответили: «Мы хотим отправиться к человеку, который не очень нас любит. Мы не хотим отправляться к человеку, который слишком нас любит». Если вы слишком привязаны к тем или иным вещам, они к вам не придут. Это странный механизм, тем не менее, это правда. Даже если вы их получите, они очень быстро уйдут от вас.

Еще один недостаток сильной алчности – это то, что она вызывает очень много негативных эмоций, соответственно, порождает множество негативных карм. Если вы посмотрите на историю человечества, откуда возникали все многочисленные конфликты, столкновения, войны? Их основной причиной была алчность. Если вы проанализируете, то вы поймете, что и в наши дни все конфликты и все войны порождены алчностью. Например, алчность взять под контроль нефть. По этой основной причине в этом мире возникает множество конфликтов. Убийства, бомбежки – все это сводится к алчности людей, которые хотят владеть всеми запасами нефти в этом мире. В древние времена конфликты разгорались из-за алчности в отношении территорий, территориального господства. Из-за этого возникало множество войн.

В наше время конфликты, как говорят, происходят на религиозной почве. Эти конфликты – вовсе не из-за религии. Это конфликты из-за алчности, притязаний на нефть. Эти люди прикрываются религиозными причинами. Они намеренно проводят разделение между мусульманами, христианами, буддистами, и поворачивают ситуацию так, как будто религиозные люди между собой воюют. По-настоящему религиозные люди не воюют между собой. Они сидят и медитируют, занимаются духовной практикой и не имеют отношения к этой области. Итак, все эти проблемы вызваны алчностью.

Если вы хотите достичь мира во всем мире, то одним разоружением вы этого не добьетесь. Оружие само по себе не начнет стрелять. Оружие стреляет, когда им управляют люди. Если у человека укрощен его ум, то от оружия нет никакого вреда. Поэтому лучший способ достичь мира во всем мире – это бороться с алчностью. Начните с самих себя. Не надо бороться с алчностью других людей. Не надо сразу говорить другим: «У всех нас должно стать поменьше желаний». Сначала уменьшите количество желаний у себя. Если наши слова будут расходиться с делами, то они не произведут никакого эффекта на других. Особенно если духовный человек что-то говорит, он в первую очередь должен вести себя соответственно своим учениям, своим словам. Тогда его слова будут весомыми, будут воздействовать на людей.

Сейчас я расскажу вам одну историю про Махатму Ганди. Однажды к Махатме Ганди обратилась женщина с ребенком. Эта женщина сказала: «Мой сын ест слишком много шоколада. Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он перестал есть столько шоколада». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо, приходите через две недели. Я пока приготовлю свою речь». Женщина была потрясена. Но она ушла и через две недели опять пришла с ребенком. Ганди посмотрел на ребенка и сказал ребенку: «Дитя, не ешь шоколад. Это вредно для твоего здоровья». Потом он сказал: «А теперь можете идти». Женщина была потрясена еще больше. Но с того момента ребенок действительно перестал есть шоколад. Это было новым шоком для нее.

Однажды она опять пришла к Махатме Ганди и сказала ему: «У меня к Вам два вопроса. Первый – для чего такому великому Наставнику, как Вы, потребовалось целых две недели, чтобы заготовить несколько слов, которые я все время говорила своему сыну? Второй – почему после того, как Вы сказали моему сыну те же самые слова, которые я ему раньше

говорила, он перестал есть шоколад?». Ганди на это ответил: «Когда ты впервые попросила меня сказать своему ребенку, чтобы он не ел шоколад, я в то время еще сам ел шоколад. Как же я мог сказать ему не есть шоколада, если я сам его ел? Поэтому я и сказал тебе, что мне нужны две недели, чтобы заготовить эту речь. Настоящая подготовка речи – это не подготовка красивых слов, это подготовка слов истины. За последующие две недели я перестал есть шоколад, и моя речь превратилась в слова истины. Я сказал ребенку те же самые слова, что ты раньше ему говорила, но ребенок перестал есть шоколад благодаря силе истины».

**Вопрос:** Что делать, если приходится топить котят? Их никто не берет.

**Ответ:** Старайтесь найти срединный путь. Не убивайте этих котят. Либо оставьте их где-нибудь, где они могли бы жить, либо отдайте их кому-нибудь. Они могут жить в подвале, на улице, как уличные кошки. Не убивайте их. Вы можете сказать: «Я не могу о вас заботиться. Пожалуйста, уходите», – но убивать их не надо.

**Вопрос:** Если человек совершил дурной поступок, создал негативную карму, а потом через некоторое время раскаялся, будет ли эта карма незавершенной или нет? Если нет, то объясните, пожалуйста, зачем нужно раскаиваться?

**Ответ:** Если вы совершаете негативную карму и сразу же о ней сожалеете, то эта карма будет считаться незавершенной. Что такое – незавершенная карма? Это неопределенная карма. Нет определенности в том, что она проявится. То есть она, конечно, проявится, но через очень-очень длительное время. Однако, если вы почувствуете сожаление, раскаяние в этом и очистите эту негативную карму, то вы ее очистите, ее не будет. Если же вы незавершенную карму не очистите, она не станет сразу причиной ваших страданий, но воспрепятствует достижению прогресса и успеха на вашем духовном пути. Чтобы устранить такие препятствия на своем духовном пути, важно очищать даже незавершенную негативную карму.

**Вопрос:** Пожалуйста, расскажите подробнее о медитации. Может, можно найти возможность и провести практическое занятие по медитации.

**Ответ:** В будущем, когда я сюда приеду, я расскажу вам подробнее о медитации. Медитация – это такое дело, что если вы знаете, как правильно медитировать, она для вас очень полезна. А в противном случае лучше вообще не медитировать. Когда вы решите учиться медитации, вам нужно получить полное учение, полное руководство по медитации. Это будет очень полезно.

**Вопрос:** Как же быть с мясом? Кто-то же должен убивать коров, баранов, гусей, уток. Или нельзя есть мясо?

**Ответ:** Самое лучшее, если, конечно, это для вас возможно, это вообще не есть мяса. Но если это невозможно для вас в ваших климатических условиях, если вам трудно обойтись без мяса, вы можете есть мясо, но должны соблюдать при этом три условия. Первое условие: никогда не просите кого-то убить ради вас животное. Если вы едите мясо животного, убитого специально по вашему заказу, то это очень тяжелый проступок, потому что вы непосредственно вовлечены в это убийство, поскольку заказали его. Таким заказом вы создаете негативную карму убийства. Второе условие: если вы увидели, что это животное было убито ради вас, нельзя есть это мясо. Третье условие: вы не видели, как убивают это животное, но услышали, что это животное убили специально для того, чтобы вас угостить. Например, если вы приехали в гости к кому-нибудь в деревню. Вы можете честно сказать: «Я услышал, что это так. Поэтому мне такое угощение не нужно. Я не буду его есть». Ни в коем случае не надо самому убивать животное и есть.

А какое мясо есть можно? Если мясо продается на рынке. Это животное не было убито специально ради вас. В определенных ситуациях вы можете покупать такое мясо и есть. Конечно, косвенная связь при этом остается. Если никто не будет есть мясо, мясо не будет продаваться. А если мясо не будет продаваться на рынке, то не будут убивать и животных. Если все будут готовы согласиться на отказ от употребления мяса, то и вы обязательно должны отказаться от употребления мяса. Но если только вы один не будете есть мясо, в этом случае не будет такого уж большого эффекта. Если собирается группа людей, которая



решает: «Все. Мы отказываемся есть мясо. Теперь мы не едим мясо», а вы – единственный человек из этой группы, который говорит: «Нет. Я буду есть мясо, потому что я люблю мясо», – это неправильно. Так что все зависит от ситуации. Если уж говорить о косвенной взаимосвязи, то даже когда вы просто идете по улице, у вас под ногами погибают насекомые. Но это не убийство. Это случайная смерть. Если вы будете слишком осторожничать, то не сможете ходить, что-либо делать и даже дышать не сможете. Очень важно придерживаться срединного пути. Сначала перестаньте вредить другим напрямую. Постепенно вы уже сможете достичь отказа от косвенного вреда. Иногда люди напрямую продолжают вредить другим, но всячески стараются избежать косвенного вреда. Это тоже неправильно. Такие люди причиняют много вреда, но что касается мяса, они говорят: «Если я не буду есть мясо, то животных не будут убивать», – и становятся активными вегетарианцами.

Ситуация будет примерно такой. В Тибете был один великий йогин по имени Друпа Кунли. Однажды он пришел в один монастырь. В этом монастыре монахи очень ревностно блюли свои второстепенные, мелкие обеты. С этими мелочами они были очень осторожны. Но при этом они нарушали свои основные обеты, вообще их игнорировали. Например, им было не стыдно проявлять гнев, раздражительность. При этом им было очень стыдно смотреть на женщин или касаться женщин. Друпа Кунли не понравилась такая ситуация. Потому что в буддизме, самое худшее, что есть, это гнев. Вот этого надо стыдиться по-настоящему. А прикосновение к женщине или взгляд на нее – это вторичный, а не основной обет. В христианстве иногда монахи тоже так поступают. Обеты у них сводятся к своего рода традиции. Гневаться, ругаться можно, а вот смотреть на женщин или касаться их – это кошмар.

А Друпа Кунли был йогиним-хулиганом. Но он был очень высоко реализованным в духовном отношении. Когда человек высоко реализован, иногда он ведет себя шокирующим для обывателей образом. То есть делает то, что недоступно для их понимания, нарушает устои общества, потому что он видит вещи глубже, чем остальные. Например, когда гроссмейстер делает ход, то слабому игроку его ход кажется очень глупым.

Итак, Друпа Кунли однажды куда-то пошел с группой монахов из этого монастыря. Сначала им по дороге попадались маленькие лужицы. Видя эти крошечные лужицы, Друпа Кунли задирает свою одежду, перепрыгивал через них и кричал: «Осторожнее, осторожнее! Здесь лужа!» А монахи думали, чего это он ведет себя, как дурак. А потом попала большая лужа. И Друпа Кунли, распевая песни, прошел прямо по этой луже. Он даже не заметил эту лужу. Тогда монахи его спросили: «Ты чего ведешь себя так глупо? Через маленькие лужицы, в которых и ног-то не замочишь, ты перепрыгиваешь, очень осторожно их обходишь. А в большую лужу ты зашел, не глядя себе под ноги, распевая песни». Друпа Кунли им ответил: «Также вы практикуете Дхарму. С мелочами вы очень осторожны, больших же вещей не замечаете».

#### **Лекция четвертая**

**18.10.2002 г.**

Из трех негативных карм ума вчера мы обсудили только первую, то есть алчущий ум. Вы должны понимать, что алчность никогда не решит ваших проблем, наоборот, сделает их еще сильнее. Поэтому вы должны изо всех сил уменьшать в себе алчность. Чем больше у вас алчности, тем больше проблем. Чем меньше алчности, тем меньше у вас проблем. Если вы хотите меньше проблем, имейте меньше алчности. К тому же вы должны понять, что попытка получить что-то с помощью алчущего ума, это все равно, что попытка удовлетворить свою жажду с помощью соленой воды. Чем больше вы пьете, тем больше у вас неудовлетворенности. Никогда у вас не наступит насыщения, вы никогда не утолите свою жажду, и у вас никогда не возникнет ощущения, что вам достаточно.

Сколько бы у вас ни было денег, вы хотите все больше и больше. И никогда не настанет тот момент, когда вы будете удовлетворены. Если вы мне не верите, спросите у Березовского, достаточно ли у него денег. Он скажет: «Да нет, конечно! Я потерял столько денег, и мне

нужно еще больше денег». Мой друг Кирсан Илломжинов очень богат, но когда мы с ним беседуем, он все время говорит мне о том, что ему нужно еще больше денег. Он просит меня помолиться о том, чтобы у него стало еще больше денег. В действительности я богаче, чем он. В то же время я молюсь о его богатстве, а не о своем.

Вы должны понять одну вещь: ни одним предметом, ни одним объектом в этом мире вы не можете обладать всецело и навсегда. Это невозможно. Не пытайтесь завладеть чем-то, потому что завладеть чем-то все равно невозможно. Вы не можете владеть даже собственным телом по-настоящему. Как же вы можете владеть каким-то другим объектом? Это тело мы с вами временно арендуем. Когда-нибудь нам придется с ним расстаться. Ваше тело не будет все время с вами. Расплачиваемся мы за эту аренду кармическими деньгами. Когда у нас кончатся кармические деньги, нам придется покинуть это тело.

Если мы не можем владеть даже своим телом, как мы можем владеть каким-либо другим объектом. Мудрые люди знают это, поэтому не пытаются завладеть ничем. Люди, лишенные мудрости, пытаются заполучить что-то, но ничем завладеть им не удается. Много-много лет назад башкирский правитель думал, что вся эта территория принадлежит ему: «Это моя территория, и я никого сюда не пущу!». Но затем он умер, и сейчас этой территорией пользуются все. Вы не можете завладеть территорией, вы не можете завладеть даже собственным домом. У всего имущества в нашем мире постоянно меняются владельцы. Это означает, что даже дома, недвижимость не может принадлежать нам навечно.

Всем, чем мы пользуемся в этой жизни, мы пользуемся лишь временно. Но если вы взглянете на вещи с другой стороны, то можете стать очень богатым человеком. Например, когда мы находимся в этом зале, то мы – временные владельцы этого зала. Мы можем им пользоваться, то есть мы временно им владеем. Настоящий владелец этого дома находится в таком же положении – он владеет им лишь временно и не может владеть им постоянно. Когда вы летите куда-то на самолете, этот самолет находится в вашем временном владении. Раз вы им пользуетесь, вы его временный владелец. Подумайте о том, сколько у вас может быть такого временного имущества – очень много. Главная мысль, которую я пытаюсь до вас донести, состоит в том, что мы ничем не можем владеть постоянно. Желание завладеть чем-то навеки делает нас несчастными.

Вторая негативная карма ума – это злонамеренность. Злонамеренные мысли являются основным источником вреда также и для вас. Никогда не допускайте таких злонамеренных помыслов в своем сознании. Злонамеренные мысли возникают в нашем уме, когда мы хотим решить какую-то проблему. Мы хотим решить свои проблемы с их помощью. Но они лишь усугубляют наши проблемы, а не решают их. И в ответ на причинение вреда другим вам постоянно будут вредить другие. Поэтому постарайтесь не допускать злонамеренных мыслей.

Третья негативная карма ума – это ложные взгляды. Придерживаться ложных взглядов – это, например, говорить, что не существует закона кармы, что можно делать все, что заблагорассудится, что нужно бояться только милиции. А если милиция об этом не знает, то можно делать все, что угодно: воровать, убивать и т.д. Вот это и означает – придерживаться ложных взглядов. Из-за этого у людей возникает очень много негативных эмоций, негативных состояний ума. Кроме того, к ложным взглядам относится представление о том, что нет ни прошлых, ни будущих жизней, и что эта жизнь – единственная. С такими представлениями все, что вы делаете, вы делаете только с заботой об этой жизни.

Это очень большое заблуждение. Несомненно, в будущем нас ожидает новая жизнь. Это на сто процентов так. Как же наша жизнь может кончиться со смертью? Это невозможно. Подобно науке, в буддизме еще два с половиной тысячелетия назад был открыт закон сохранения массы и энергии. В буддизме говорится, что грубую частицу невозможно создать заново, но невозможно и полностью уничтожить. Эта грубая материальная частица продолжает свое существование. Она берет свое начало в предшествующем моменте своего же существования. Невозможно создать ничего принципиально нового в мире. Все происходит от своего же собственного предшествующего потока.

Кроме того, невозможно полностью уничтожить материальную частицу. Сколько бы вы

ни дробили ее на части, вы можете растолочь ее до такой степени, что она станет невидимой для вашего глаза, тем не менее, даже невидимая, она продолжит свое существование. Невозможно сделать ее несуществующей. Если люди не имеют научных познаний, они, видя, как материальные частицы дробятся до такой степени, что их уже невозможно увидеть, думают, что перестают существовать. Но те люди, которые что-то понимают в науке, знают, что частица не прекращает своего существования, что она продолжает существовать, но уже на более тонком уровне.

В буддизме говорится, что даже грубую материальную частицу невозможно до конца уничтожить, сделать полностью несуществующей. Как же тогда можно полностью уничтожить сознание? Поэтому сознание продолжит свое существование даже после смерти. Да, на первый взгляд, кажется, что когда наше тело отделяется от сознания, мы не видим, как сознание продолжает свое существование. На основании этого люди, лишенные способности к логическому мышлению, утверждают, что будущей жизни нет.

Грубо говоря, население нашей планеты можно условно поделить на три группы. Люди первой категории думают, что будущая жизнь есть. Люди второй категории полагают, что будущей жизни нет, а третья категория даже не задумывается об этом. Но если людей той группы, которая не верит в существование будущей жизни, спросить, почему нет будущей жизни, и попросить доказать, что будущей жизни не существует, то было бы очень хорошо послушать их доказательства. Если они смогут это доказать, то было бы хорошо. Скорее всего, в качестве аргумента они скажут: «Ну а где эта будущая жизнь, мы же ее не видим». Вот в чем их логика. Но это совсем нелогично. Существует очень много объектов, которые вы не видите. А если вы их не видите, то только на основании этого вы не можете сделать вывод, что их не существует. Тогда вам придется сделать вывод, что у вас нет мозгов, потому что свои мозги вы не видите.

Сдругой стороны, если мы верим, что есть будущая жизнь, а в действительности окажется, что будущей жизни нет, то никакого кошмара в этом для вас не будет. Мы ничего от этого не потеряем. После смерти мы не скажем: «О, какой я дурак! Я верил в будущую жизнь, а ее не оказалось». Мы не сможем так сказать. Поскольку в этом случае у вас после смерти вообще не будет будущей жизни, то вы даже не сможете так подумать. Однако, если вы убеждены, что будущей жизни нет, и вообще не готовитесь к ней, то что будет?

Например, если вы хотите, чтобы у вас на завтрашний день была еда, нужно заготовить запасы еды. Если вы хотите пережить башкирскую зиму, вы должны подготовиться к зиме. Если вы живете в деревне, вам нужно заготовить дрова на зиму и все тому подобное. Представьте, что один человек говорит: «Башкирская зима не наступит никогда, поэтому готовиться к ней не надо. Зимой у нас в Башкирии будет то же самое, что и летом». Если зима после этого все-таки настанет, какой будет кошмар – никто к ней не окажется готов.

Поэтому, если вы не верите в будущую жизнь, а окажется, что она существует, это будет для вас ужасным открытием. Потому что будущая жизнь – это гораздо хуже, чем башкирская зима. К ней нужно готовиться гораздо тщательнее, чем к башкирской зиме. Башкирская зима длится лишь три-четыре месяца. Ее можно вынести, даже если вам будет очень холодно. Если вы, например, не заготовите дрова, то четыре месяца вы будете трястись от холода, но потом все пройдет. А если вы к будущей жизни не будете готовы, если вы родитесь в низших мирах, то вам придется провести в этих низших мирах очень много жизней. И это будет ужасно.

Поэтому нет никакой опасности в том, чтобы верить в то, что будущая жизнь существует. Но вот не верить в будущую жизнь, если она существует, это кошмар. Что касается философских постулатов самого буддизма, если вы их изучите хорошенько, вы увидите, что у нас есть очень хорошие основания для того, чтобы верить в то, что будущая жизнь существует. Если логика для вас неубедительна, если вы хотите почувствовать, увидеть, что будущая жизнь есть, на личном опыте, проведите несколько ночей на кладбище. Те духи, которых вы там увидите или почувствуете, в прошлой жизни были людьми. Потом они умерли, и их сознание продолжило свое существование, но уже в форме духа. Если у вас есть способность видеть духов, то на башкирском кладбище вы увидите духов, которые

одеты в очень старинные башкирские национальные костюмы. Это означает, что эти духи существуют в этом обличье уже очень давно, и они привыкли носить ту одежду, которую носили, будучи людьми. Поэтому они до сих пор могут явиться нам в той одежде, в тех костюмах, в которых они ходили при жизни. Кроме того, в наши дни существует много оракулов, медиумов, и те духи, которые входят в тела медиумов и через них вещают, тоже ведь в прошлых жизнях были людьми.

На самом деле есть очень много свидетельств, доказывающих существование прошлых и будущих жизней. Помимо этого, в наши дни рождается очень много детей (в Индии, в Америке, в Европе, особенно в Тибете это распространено), которые в юном возрасте очень четко говорят, как их звали в прошлой жизни, где они жили, как звали их родителей. Все эти свидетельства совпадают с реальным положением вещей. То, что эти дети говорят правду, можно проверить. Когда ту информацию, которую дал ребенок, проверяют, то достоверность этой информации подтверждается. У некоторых детей, например, в Индии, есть по два отца и по две матери – это их отец и мать в прошлой жизни и отец и мать в этой жизни. Ребенок говорит в этой жизни своим нынешним родителям: «Можно отправиться по такому-то адресу, в дом таких-то людей. В этом доме в таком-то месте лежит коробка. А в этой коробке лежит кукла, с которой я играла в прошлой жизни». Ребенок очень четко все объясняет. Это ясно подтверждает то, что прошлые и будущие жизни есть.

Поэтому, если вы будете верить в будущую жизнь, это очень большое преимущество. Постепенно истина будет открываться вам все яснее, все очевиднее. Вы будете верить в это все больше и больше. Вам не надо будет себя уговаривать, заставлять во что-то верить – ваша вера будет естественно возрастать.

Итак, представление о том, что нет прошлых и будущих жизней, – это цепляние за ложные взгляды. Не цепляйтесь за такие неверные представления. Если вы пока не способны в это сильно верить, лучше сомневайтесь, лучше будьте тогда скептиком. Допускайте: «Может быть, это есть, а может быть, нет. Я пока не знаю». Но не надо категорически отвергать, что этого не существует. Это ложные взгляды.

Что касается десяти негативных карм, которые мы с вами обсудили, постарайтесь их совершать как можно меньше.

Теперь вернемся к двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. Первое звено – это *неведение*, второе звено – *карма*. Из-за неведения возникает привязанность и гнев, а из-за них в свою очередь возникает огромное количество негативной кармы, или негативных действий тела, речи и ума. Эти негативные действия оставляют в сознании отпечатки, и посему третье звено цепи называется *сознание*. Здесь имеется в виду сознание с этими кармическими отпечатками. Можно сказать, что первые три звена относятся к нашей предыдущей жизни. Это неведение, карма и сознание с кармическими отпечатками. Ко второму звену – карме – относятся не только негативная карма, но также такое понятие, как загрязненная карма. Загрязненная карма – это та карма, которую мы создаем в силу неведения, те действия, которые мы совершаем под влиянием неведения. Они оставляют в нашем сознании, относящемся к предыдущей жизни, кармические отпечатки.

Когда эти кармические отпечатки проявляются, возникает четвертое звено цепи взаимозависимого происхождения – *имя и форма* в утробе матери. Это уже относится к нашей нынешней жизни. Что такое имя и форма? Это можно объяснить, как наши пять психофизических совокупностей, совокупностей тела и ума.

Пятое звено – это так называемые *зачатки органов чувств*. Когда наше сознание принимает зачатие в утробе матери, у нас начинают появляться наши психофизические совокупности, и по мере их развития у нас возникают органы чувств. Благодаря наличию органов чувств у нас возникает *контакт*, или соприкосновение с объектами. Это соприкосновение относится к шестому звену цепи взаимозависимого происхождения. Благодаря контакту возникает *ощущение* – это седьмое звено.

Из-за ощущения возникает страстное желание, говоря иначе, *влечение* – это восьмое звено. Когда ощущение приятно, возникает влечение к объекту, который вызвал приятное ощущение: «Я хочу это». А если ощущение от контакта с объектом неприятное,



возникает сильное желание расстаться с этим объектом, избежать соприкосновения с ним, неприязнь.

Когда влечение становится сильнее и сильнее, возникает следующее звено – *цепляние*, то есть чувство: «Я хочу это». В этой жизни наши желания и цепляние создают очень много негативной кармы. В момент смерти желания и цепляние служат условием для проявления так называемой ввергающей кармы. Ввергающая карма – это та карма, которая ввергает нас в следующее рождение.

Поскольку желание и цепляние служат условиями для проявления ввергающей кармы, то в силу желания и цепляния возникает следующее звено – это *существование*. Имеется в виду, что когда сходятся воедино причина и условие, возникает карма, ввергающая нас в следующее существование, то есть в будущую жизнь. Это означает, что когда мы в этой жизни умираем, моментально вслед за смертью возникает существование в следующей жизни. Если вы после смерти опять должны принять человеческое воплощение, то в бардо (промежуточном состоянии между смертью и следующим рождением) вы будете оставаться в человеческом облике, то есть это будет человеческое бардо. Если вы после смерти должны родиться животным, то ваше бардо будет бардо животного.

Итак, десятое звено цепи – это существование. Различают три вида существования: существование умирания (в состоянии умирания), существование бардо (в промежуточном состоянии) и существование перерождения (следующего рождения). В силу существования возникает одиннадцатое звено цепи, которое называется *рождение*. Это рождение уже в следующей вашей реинкарнации. Рождение влечет за собой последнее, двенадцатое звено цепи, которое называется *старение и умирание*. Далее этот цикл начинается заново и продолжается.

Двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения охватывают три жизни. Предшествующую жизнь, эту жизнь и будущую жизнь. Первые три звена относятся к предыдущей жизни, следующие семь звеньев относятся к этой (нынешней), жизни, и последние два звена цепи взаимозависимого происхождения относятся к будущей жизни.

До тех пор, пока мы будем оставаться под влиянием неведения, эти двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения будут возникать вновь и вновь. Они будут возникать по кругу, циклично. Это называется циклическое существование, или круговорот бытия, а на санскрите – сансара. Поэтому для того, чтобы освободиться от сансары, очень важно устранить неведение. Когда неведение прекратит свое существование, уйдет из нашего ума, точно также прекратят свое существование и остальные одиннадцать звеньев этой цепи. Вы не освободитесь при этом от рождения и смерти, но процессы рождения и смерти будут полностью вам подконтрольны, то есть вы будете рождаться и умирать по собственному выбору, а не под контролем омрачений. В настоящий же момент мы перерождаемся под влиянием своего неведения, своих омрачений. Это бесконтрольное перерождение называется круговоротом бытия.

Далее продолжим обсуждение четырех Благородных Истин. Перейдем к третьей Благородной Истине. Здесь Будда сказал: «Благородную Истину о пресечении страдания нужно осуществить». Последние два или три дня мы с вами обсуждали только первую и вторую строки учения Будды. Напомню вам их вкратце. Во-первых, Будда сказал: «Благородную Истину о страдании нужно признать». Я вам объяснил, что это значит. Во-вторых, Будда сказал: «Благородную Истину об источнике страдания нужно отбросить». Под этим в первую очередь имеется в виду неведение. Именно неведение нужно отбросить в первую очередь, а также следует отбросить омрачения, потому что все это – источники наших страданий.

Все те бесконечные страдания, которые мы испытываем уже в течение множества жизней, с безначальных времен, берут начало именно в нашем неведении и омрачениях. До тех пор, пока мы не освободимся от неведения и омрачений, для нас истинное счастье будет недостижимо.

Поэтому, в-третьих, Будда сказал: «Благородную Истину о пресечении страдания нужно осуществить». Когда вы достигнете этого, вы обретете безупречное счастье, то есть ум,

полностью свободный от омрачений. Такой ум и является безупречным счастьем. До тех пор, пока мы не достигнем этого, все остальное наше счастье (то, что мы называем счастьем) будет ни чем иным, как страданием перемен, то есть это счастье будет все время меняться, переходя в ощущение страдания.

До тех пор, пока мы не обречем это безупречное, настоящее счастье, то есть полную свободу от омрачений, все наши методы решения проблем будут подобны тому, как мы, заметив дырку у себя на колене, отрезаем кусок ткани со спины и ставим заплатку на колени. Когда ветер дует в эту сторону, нам холодно, потому что у нас дырка на колени. Тогда мы отрезаем со спины кусок ткани, ставим заплатку и думаем, что наша проблема решена. Вы на радостях пьете водку с друзьями и говорите: «Все, моя проблема решена. У меня праздник, я так счастлив!». Но затем меняется направление ветра – он начинает дуть вам в спину. И у вас опять начинаются проблемы, на этот раз – на спине, где у вас дырка. Вы отрезаете теперь уже спереди кусок ткани и ставите заплатку на спину.

Когда вы слушаете эти мои объяснения, этот пример кажется вам очень глупым поведением. В действительности, когда вы решаете свои жизненные проблемы, вы поступаете точно также. Например, сначала у вас проблема, что у вас нет мужа. Вы к этому очень стремитесь, и, наконец, муж у вас появляется. Вы так счастливы, отмечаете это событие с разными тостами. Но с того момента, как у вас появился муж, начинаются страдания от наличия мужа. Постепенно эти страдания усиливаются и усиливаются, и вы уже начинаете говорить: «Как бы мне освободиться от этого мужа?». Вы обращаетесь к помощи юристов, и, наконец, когда ваш развод состоялся, вы вздыхаете с облегчением и говорите: «Слава богу! Наконец-то я счастлив!». Но ваши проблемы все еще не решены, потому что у вас начинается новое страдание – от отсутствия мужа.

Когда у вас чего-то нет, вы страдаете от отсутствия этого. Когда у вас что-то появляется, вы страдаете от его наличия. Но не у всех есть подобные страдания. Почему? Потому что, если вы считаете что-то для себя необходимым, смыслом вашей жизни, тогда вы страдаете от отсутствия этого. У меня нет жены, но я и не страдаю от отсутствия жены. Многие мужчины страдают оттого, что у них нет женщины, жены. Я довольно часто езжу в буддийские регионы – Калмыкию, Бурятию, Туву – и там ко мне приходят люди. Женщины приходят и просят: «У меня проблема – у меня нет мужа. Пожалуйста, помолитесь, чтобы у меня появился муж». Затем приходят мужчины и говорят: «У меня проблема – у меня нет жены. Пожалуйста, помолитесь, чтобы я нашел себе жену». Я при этом думаю: «Может быть, им познакомиться между собой, этим мужчинам и женщинам?».

Иной раз я думаю, что в будущем мне надо будет поступить так. После того, как ко мне пришел мужчина с подобной просьбой, мне надо попросить его подождать в соседней комнате, пока придет женщина с этой просьбой. Тут-то я их и познакомлю. Я скажу: «Чудо!», – и выведу из комнаты мужчину. Но я знаю, что даже это не решит их проблему. Если бы это могло решить их проблему, я бы так уже давно поступил. Но если я так поступлю, я знаю, что через несколько месяцев они опять придут ко мне и скажут: «Геше-ла, пожалуйста, заберите у меня мужа (жену)».

Сансарические проблемы очень трудно решить. Я могу помочь вам, только указывая правильный путь, только открывая ваш ум. Но я не могу решить ваши проблемы, даже если подарю вам мужа или жену. В Башкирии мне очень нравится. Никто здесь не приходит ко мне с просьбой: «Я хочу мужа или жену. Помогите, пожалуйста». Но я всего несколько раз сюда приезжал. Пока, может быть, вы стесняетесь меня об этом просить. А если в дальнейшем я буду приезжать все чаще и чаще, вы осмелеее и начнете тоже меня просить об этом. Я шучу.

Итак, вы должны понять, что те мирские желания, которые у вас есть, проблем не решат. Конечно, при этом я не говорю, что у вас не должно быть мирских желаний. У вас должны быть мирские желания. Самое главное при этом – понимать: «Это не решит моих проблем. Это принесет мне только временную пользу». Кроме того, вы должны сказать себе: «Да нет такой крайней необходимости мне жениться». Если вы встретите человека, который может стать хорошим мужем или хорошей женой, вступите с ним в брак, почему бы и нет.

Но если вам не удастся встретить хорошего человека, это не обязательно. Будьте гибкими в этом отношении. Не говорите: «Мои родители же вступили в брак, поэтому я тоже должен иметь семью». Не смотрите на своих родителей. Вы должны принимать решения, исходя из своей ситуации. Не надо слишком многого желать в своей жизни. Ваши желания должны быть практичными, реалистичными.

Иными словами, если вы чего-то желаете, это что-то должно быть достижимо для вас. Не старайтесь также сильно прославиться. Это для вас тоже не очень хорошо, потому что может принести вам только больше проблем. Не старайтесь слишком сильно разбогатеть – и в этом тоже нет ничего хорошего. Живите просто, но главное – старайтесь прожить жизнь чисто. Это очень важно. Чистая жизнь принесет гораздо больше покоя, чем жизнь в богатстве, но грязная, нечистая, нечестная. В ней нет никакого смысла.

Я вам объяснил, что такое десять негативных карм. Если вы постараетесь как можно меньше совершать эти десять негативных карм, ваши страдания уменьшатся сами собой. Кроме того, если вы можете помогать другим, старайтесь делать все, чтобы как-то помогать другим, потому что это самый лучший способ создавать благие заслуги. Также вы должны понимать, что наша жизнь очень коротка. Мы не можем жить в этом мире постоянно. Рано или поздно всем нам придется умереть. Зачем же нам столько всяких вещей, столько имущества?

Вы должны понимать свое реальное положение. Ваше реальное положение подобно положению, в котором оказалась одна старая женщина. На этом примере вы можете понять, в чем заключается и ваше реальное положение в этой жизни. Я не могу вам продемонстрировать ваше реальное положение, но могу указать на него с помощью этой аналогии. Тогда вы сможете увидеть нечто невидимое. А если вы увидите нечто невидимое, то вы сможете сделать нечто невероятное, потрясающее. Так что, слушайте внимательно. Когда вы открываете для себя даже что-то одно, это уже называется обретением мудрости.

Жила-была одна старая женщина, которая была сильно привязана к своему дому. Но в действительности этот дом ей не принадлежал. А она считала этот дом своей собственностью. Однажды к ней пришел старый мудрец и сказал: «Я хочу рассказать тебе о трех реальных ситуациях в твоей жизни». Поскольку женщина не понимала, в чем состоят три реальные ситуации ее жизни, она была очень привязана к своему дому, саду. Если кто-то срывал цветок в ее саду, она очень сильно гневалась из-за этого. Также она все время заглядывала в сад к соседям, и если у них в саду росли более красивые цветы, она чувствовала жгучую зависть и из-за этого не могла спать по ночам.

Старик сказал: «Ты знаешь, в чем состоят твои три реальные ситуации?». На это женщина ответила: «Нет, я ничего об этом не знаю». «Первая реальная ситуация твоей жизни заключается в том, что этот дом тебе не принадлежит. Он не твой. Поэтому когда-нибудь тебе, несомненно, придется переехать из этого дома. Этот дом тебе не принадлежит, и я могу это доказать. Во-вторых, владелец этого дома – человек очень жадный. Если кто-то предложит ему больше денег за этот дом, он, не задумываясь, выгонит тебя отсюда в любой момент. Поэтому вторая твоя реальная ситуация состоит в том, что в любой момент тебя могут попросить из этого дома. Тебе придется уйти. Это твоя вторая реальная ситуация. А третья твоя реальная ситуация заключается в том, что когда ты уедешь из этого дома, то ты не сможешь забрать с собой ни один из плодов той работы, которой ты занимаешься сейчас днем и ночью. Результаты этих трудов ты с собой взять не сможешь. Почему? Чем ты занимаешься днем и ночью? Ты либо убираешься в доме, а чистоту этого дома ты с собой не заберешь при переезде. Либо ты ухаживаешь за садом, выращиваешь цветы, но и сад ты с собой не возьмешь. Поэтому то, чем ты сейчас занимаешься, не принесет тебе никакой пользы, когда ты будешь отсюда уезжать, с собой ты ничего этого не заберешь. Если вместо того, чтобы так заботиться о доме, о цветах в саду, ты будешь копить деньги, то сможешь купить себе еще более красивый дом, когда уедешь отсюда. Вот три твои реальные ситуации. Но ты сама подумай – не верь мне сразу на слово». После этого мудрец ушел.

Женщина начала думать: «Действительно, дом-то не мой. Он мне не принадлежит, это правда. И мне придется уехать из этого дома. Владелец дома и вправду человек очень жадный, поэтому может выгнать меня отсюда в любой момент. Сколько же времени я потратила впустую, убираясь в этом доме? Вместо этого мне надо попытаться накопить побольше денег. Зачем же я столько сил отдала таким ерундовым занятиям?». Глаза у этой женщины открылись, ее ум открылся. На следующее утро в ее сад забрался ребенок и сорвал в ее саду цветов. Увидев это, она лишь улыбнулась. Раньше для нее был кошмар, если кто-то вот так забирался и рвал цветы. Вместо того, чтобы разозлиться на этого ребенка, она ему сказала: «Сорви еще один цветок».

Почему ее поведение вдруг так резко изменилось? Потому что она поняла свою реальную ситуацию. Когда мы смотрим на эту старую женщину, она кажется нам очень глупой, но наша жизненная ситуация абсолютно идентична ситуации этой женщины. Наше тело – это дом, в котором мы сейчас живем. Не думайте, что он ваш. Он вам не принадлежит. В древние времена множество царей, правителей думали, что их тело – это их собственность. Но что происходило с ними дальше? Они умирали, и их тело закапывали в землю. Сталин был очень могущественным человеком, но он не смог навсегда завладеть своим телом, стать его полным собственником. Итак, одна ваша реальная ситуация в том, что вы не владеете домом своего тела. Поскольку вы – не его владельцы, то вы, подобно той женщине, рано или поздно должны будете покинуть дом своего тела. В этом нет никаких сомнений. Если вы до сих пор мне не верите, то посмотрите, например, на прошлое. Посмотрите, сколько людей жили в прошлом, и все они расстались со своим телом. Даже самый сильный человек в этом мире не может быть полным владельцем своего тела. Даже евреи – самые умные в мире люди – не могут стать владельцами своих тел. Подобно женщине, вы выращиваете в своем саду множество цветов, но владельцами этого дома вы все равно не можете стать.

Вторая реальная ситуация заключается в следующем. Смерть никогда не скажет: «Я приду за тобой через год или через два». Она придет неожиданно. Она может нагряться в любой момент, как жадный владелец дома, в котором жила старая женщина. Если кто-то предложит ему больше денег, он сразу же выгонит женщину из дома. Точно также и наша смерть. Она никогда не предупредит: «Я приду, когда ты закончишь всю свою работу в этой жизни». Она никогда не будет дожидаться, пока вы закончите свою работу. Так что не откладывайте свою духовную практику на потом. Потому что в один прекрасный день за вами неожиданно придет смерть, и у вас не будет времени для того, чтобы практиковать Дхарму или готовиться к своей будущей жизни.

В Тибете жили один учитель и его ученик. Учитель все время загружал своего ученика разнообразной работой. Однажды ученик не выдержал такой нагрузки, устал и взмолился учителю: «Я так устал от такого количества ежедневных дел. Может быть, мы отдохнем, устроим пикник?». Учитель сказал: «Хорошо. Сначала мы закончим вот эту работу, а потом поедем на пикник». Но когда эта работа была закончена, учитель сказал, что есть еще одна работа, которую обязательно нужно было сделать. Таким образом, все никак не наступало то время, когда они могли бы сходить на пикник. Однажды учитель и ученик куда-то пошли. По пути они увидели, как вдалеке четыре человека несут покойника. Учитель, не разглядев эту процессию, спросил у своего ученика: «Что там делают эти люди?». «Они уже закончили всю свою работу и идут на пикник».

Однажды это случится и с вами – вы тоже отправитесь на пикник. Так что не откладывайте на потом свою практику. Если вы пикник отложите на потом – ничего страшного. Но если вы практику Дхармы будете откладывать в долгий ящик, это очень плохо. А практика Дхармы означает подготовку к вашей будущей жизни. Это очищение негативной кармы, накопление множества благих заслуг. Все эти заслуги вы сможете взять с собой в будущую жизнь.

Это подводит нас к третьей реальной ситуации. А она состоит в том, что в момент смерти вы ничего не сможете взять с собой в будущую жизнь: ни ваш дом, ни ваше имущество, ни ваши деньги. Когда царь умирает, он не может забрать ничего из своего царства. Когда умирает нищий, он не может взять с собой даже свою чашу для подаяния. И тот, и другой



отправляются в будущую жизнь с пустыми руками. Но тот из них, кто при жизни накопил внутреннее богатство, сможет его взять с собой в будущую жизнь. Мы не сможем забрать с собой ничего материального, субстанционального. Но мы можем взять с собой качества ума, качества сознания. Эта женщина из истории не могла забрать с собой из дома ни чистоту этого дома, ни цветы в саду. Она могла взять только деньги. Точно также мы можем взять с собой в будущую жизнь только свою позитивную карму, а это тоже деньги, которые в будущем могут обеспечить нам более благоприятную жизнь.

Итак, если вы будете обдумывать три свои реальные ситуации, уже на следующий день ваш ум откроется, ваши глаза откроются, как у той старой женщины. Тогда на следующий день, если вы увидите, что ваш сосед купил себе новую машину, у вас не возникнет зависти. Та старая женщина на следующий день, после переворота в своем сознании, увидела, как в саду у соседской бабушки выросли цветы, которые та усиленно сажала, поливала, и что она очень гордится этими цветами. Женщина почувствовала только сострадание: «Бедная бабушка. Она совершенно не думает о своей реальной ситуации. Столько времени она тратит впустую». То же самое и с вами. Если вы увидите, как сосед купил новую машину, вы не почувствуете к нему никакой зависти, а только сострадание, что ваш сосед не готовится к будущей жизни, а думает только о радостях и удовольствиях этой жизни.

Будущая жизнь является очень длинной по сравнению с этой жизнью, которая так коротка. Если вы пожертвуете сегодняшним счастьем ради счастья в будущем, то это будет поступок мудрого человека. Люди, лишенные мудрости, тратят все свои деньги сегодня. Тогда завтра у них будут проблемы. Допустим, у них есть тысяча долларов. Они тут же заезжают в пятизвездочный отель, дают щедрые чаевые портье, официантам, притворяясь очень богатыми людьми, а на следующий день у них в карманах уже пусто. Иногда мы в этой жизни тоже так поступаем: тратим все, что есть, в этой жизни, а в следующую жизнь отправляемся полными банкротами. Это ваших рук дело, никто другой не несет за это ответственность – только вы. Поэтому мудрый человек, даже если ему сегодня немножко сложно, – ничего страшного. Сегодня нужно закладывать фундамент, сегодня нужно наращивать стратегию, но все эти временные трудности пройдут впустую, потому что, благодаря той работе, которую он делает сейчас, в будущем он будет испытывать стабильное счастье.

Эта жизнь и будущая жизнь подобны сегодняшнему и завтрашнему дню. Временной период несколько дольше, но в принципе, это то же самое. Кроме того, не думайте, что будущая жизнь находится от вас еще слишком далеко. Не думайте, что будущая жизнь – это то, что ожидает вас где-то там, лет через двадцать-сорок. Это ошибка. А некоторые люди даже об этом не думают. Они живут с ощущением, что будущая жизнь – это то, что произойдет лет через тысячу. Сейчас, например, когда я вам рассказываю о будущей жизни, вы слушаете меня: «Да, конечно, будущая жизнь... Но это еще далеко – лет через тысячу». А если я вам напоминаю, что подобные проблемы могут начаться уже лет через двадцать, то вы начинаете слушать уже внимательнее.

Было бы большой ошибкой думать, что будущая жизнь настанет еще не скоро, через длительное время. Это как раз и называется концепцией постоянства. Концепция постоянства – это одна из основных дебютных ошибок. Из-за этого, даже если мы хотим практиковать Дхарму, мы не можем практиковать ее чисто. Вам нужно понимать, что неизвестно, что наступит раньше – завтрашний день или будущая жизнь. Вы можете умереть посреди ночи. Можно сказать, что от будущей жизни нас отделяет всего один вдох. Если мы выдохнем, но после этого не сделаем вдох, то наступит будущая жизнь. Так что никакой пропасти между этой и будущей жизнью нет. Это всего лишь один вдох. Сейчас мы сделали выдох, и нам так повезло, что мы смогли сделать вдох. Поэтому мы до сих пор живы. Но эти выдохи и вдохи – такое дело, которому тоже скоро наступит конец. С каждым вдохом-выдохом часы нашей жизни тикают, и жизненный срок укорачивается. Как песочные часы: с каждой минутой песка становится все меньше и меньше.

Итак, мудрые люди задумываются о смерти еще до того, как смерть настанет. Они немного боятся смерти, пока еще живы, еще до того, как смерть приходит к ним. Но когда смерть,

действительно, приходит, в этот момент они уже не боятся. Люди, лишенные мудрости, не боятся смерти в течение жизни, пока она еще не пришла. Они утверждают, что смерти не боятся, но, когда смерть в действительности приходит к ним, они начинают бояться. Поэтому для вас очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. Эти размышления принесут вам огромную пользу.

Чем больше вы будете помнить о непостоянстве и смерти, тем меньше у вас будет омрачений, тем меньше у вас будет депрессий. И тем меньше у вас будет представлений о друзьях и врагах. Вы будете относиться с добротой ко всем.

Представьте, что вы едете в вагоне метро. Какой смысл, находясь в вагоне метро, делить своих попутчиков, других пассажиров, на друзей и врагов? Какой смысл привязываться к одним и гнаться на других? Ведь на каждой станции, либо эти люди выходят, либо вы можете на любой станции сойти. Вы сейчас едете в вагоне метро под названием «Уфа». Сколько людей постоянно выходят из этого вагона. Например, сосчитайте, сколько людей уже вышло за последние десять лет. Если вы приедете в любой город после десятилетнего перерыва, вы как будто бы попадаете в незнакомую среду. Старые люди куда-то делись, вместо них появились новые люди, вы поражаетесь переменам.

Подобные размышления помогут вам избавиться от сильных фиксированных стереотипов о ваших друзьях и врагах. Омрачений у вас от этого будет меньше. Вы также должны понять, что и задержитесь вы здесь ненадолго. Рано или поздно, вам тоже придется умереть. Поэтому скажите себе: «Пока я еще жив, я постараюсь сделать что-нибудь хорошее для других». Самый лучший способ накопить заслуги – это желать счастья всем живым существам. Каждое утро хотя бы на минуту развеите в себе чувство, желание, чтобы все живые существа были счастливы. Тогда, как сказал Будда, за эту минуту вы накопите невероятные заслуги. Это как раз и есть те деньги, которые будут вам нужны в будущей жизни.

Будда сказал: «Если один человек в течение сотни лет занимается практикой благотворительности, он накопит огромные заслуги. А если другой человек на одно мгновение искренне, от самого сердца пожелает счастья всем живым существам, то кто из этих людей накопит больше заслуг?». Ананда, его ученик, сказал: «Второй человек накопит больше заслуг». Будда сказал: «Верно. Поскольку второй человек желает счастья всем живым существам, он накапливает столько заслуг, сколько живых существ. Количество накапливаемых им заслуг соразмерно количеству живых существ, которым он желает счастья. А поскольку живых существ бесчисленное количество, то он накопит бесчисленные, неизмеримые заслуги».

Поэтому один из лучших способов подготовиться к будущей жизни – это желать счастья всем живым существам. Подумайте о том, каким обделенным вы себя чувствуете, когда вам не хватает счастья. Такое же чувство есть у всех остальных живых существ. Пожелайте, чтобы у всех было полное, безупречное счастье. Вы – всего лишь один человек, поэтому ваше счастье не имеет большого значения. Пусть все живые существа будут счастливы, потому что их большинство. Если вы будете желать этого счастья другим, ваше счастье придет к вам само. В этом и состоит одна из основных практик буддизма.

И с таким состоянием ума, с таким желанием счастья для других читайте мантру ОМ МАНИПАДМЕ ХУМ. Это мантра любви и сострадания. Если вы хотя бы один раз прочтете эту мантру, это будет, как будто вы заработали сто долларов. Представьте себе, сколько вы можете ежедневно читать эту мантру. Я могу сказать, что ценность одной такой мантры гораздо больше, чем сто долларов. Итак, каждый день читайте эту мантру, и будьте добры друг к другу. Тогда вы будете очень хорошо готовиться к будущей жизни. Это будет хорошей подготовкой. В будущем, когда вы после смерти попадете в бардо, вы сможете сказать: «Когда-то тибетский лама сказал мне, что есть бардо, и это так. Сейчас я это вижу. Поскольку я подготовился к будущей жизни, жалеть мне не о чем».

Когда вы умрете и попадете в бардо, а это обязательно когда-нибудь с вами случится, то вас там будут посещать самые разнообразные галлюцинации, видения. Не бойтесь этих видений. Скажите себе: «Я уже умер. Как я могу умереть снова?» Сядьте спокойно

в позу медитации и читайте мантру, желая счастья всем живым существам, и молитесь Авалокитешваре – божеству любви и сострадания. Если вы перед смертью будете читать мантру этого божества ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и установите с ним связь, то после смерти, в бардо вы можете даже увидеть его напрямую, поскольку в этом состоянии у вас будет тонкое энергетическое тело. Вы можете напрямую получить наставления от Авалокитешвары и, благодаря этому, вы обретете более благоприятное следующее рождение.

Когда мы отправляемся даже в недалекое путешествие, мы очень тщательно к нему готовимся, собираем вещи. Но если вы что-то забудете с собой взять в это маленькое путешествие, то ничего страшного – все, что вам нужно, вы можете купить на месте. Но путешествие из этой жизни в следующую жизнь является одним из самых тяжелых путешествий. Это будет для вас очень трудное путешествие, если вы к нему не готовы. Если же вы готовы к нему, то это путешествие будет для вас приятным, как хороший тур – тур из этого мира в другой. Мы же, действительно, как туристы – все время переезжаем из одного места в другое, из одной жизни в другую.

Мастера Кадампы называли сансарических существ туристами, которые никогда не достигают места назначения. Они все время куда-то едут, и едут, и едут. Поэтому в нашем мире очень много поездов, самолетов, и все куда-то едут и летят. Особенно в Индии, если вы увидите, там поезда все время переполненные. Я иной раз удивляюсь, куда же эти люди все время едут в таком количестве? Они не могут усидеть на одном месте.

Для вас очень важно подготовиться к длительному путешествию, которое вам предстоит. На маленькие путешествия вы можете не обращать большого внимания, но это путешествие требует подготовки. Постарайтесь каждый день начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ по сто раз. Как минимум, по сто раз ежедневно. Если вы будете каждый день читать эту мантру по сто раз, сколько вы начитаете за год.

Вы должны взять себе за правило: «Каждое утро, когда я просыпаюсь, сначала мне нужно постараться породить в своем сердце какие-то чувства любви и сострадания ко всем живым существам, думая о том, что так же, как и я хочу счастья, его хотят и все остальные живые существа. Поэтому пусть все они будут счастливы. Поскольку я не хочу страдать, то все остальные, так же, как и я, не хотят страдать. Пусть же все будут свободны от страданий. Для того чтобы принести счастье и освободить от страданий всех живых существ, сегодня я буду читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

Если это возможно, и если у вас будет такое желание, читайте также ежедневную молитву. Она переведена с тибетского языка на русский, и есть в уфимском Центре «Гушита». Эта молитва небольшая, в ней как раз говорится о том, как развить в себе правильную мотивацию. Буддийские молитвы вовсе не имеют ничего общего с такими мыслями: «Пусть у меня будет счастье. Пусть у меня будут внуки, пусть у меня не будет проблем». Таких молитв в буддизме нет. Для таких молитв вам не нужны специальные тексты молитв, вы можете сами об этом молиться, вы знаете их наизусть: «Пусть у меня будет то и это, да обрету я то и это».

А эта молитва помогает вам развить правильную мотивацию. Если вы будете читать ее ежедневно, это очень хорошо, потому что она будет каждый день помогать вам развивать правильную мотивацию. В середине этой молитвы дается описание визуализации. Вы должны визуализировать перед собой Будду. Если вы хотите, можете почитать мантру Будды. Если хотите читать мантру Авалокитешвары, то представляйте, что Будда превращается в Авалокитешвару, потому что Будда и Авалокитешвара – это одно и то же. После этого читайте мантру Авалокитешвары ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Авалокитешвара – это божество белого цвета, с четырьмя руками, с невероятно прекрасным ликом, невероятно добрый. Две руки у него сложены у сердца – они держат драгоценность. В двух других руках он держит четки и цветок.

Когда вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, представляйте, что из сердца Авалокитешвары исходит белый свет с нектаром, который стекает на вас, наполняет ваше тело, очищает от негативной кармы и благословляет вас. При этом вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это как медитация, очень полезно. Просто сконцентрируйтесь

на Авалокитешваре, сохраняйте эту визуализацию и при этом читайте мантру. После завершения этой медитации вы читаете молитву посвящения заслуг. Эту молитву мы читаем каждый день после нашей лекции, и также ее текст можно получить в уфимском Центре «Тушита». Если вы хотите получить текст молитвы, попросите этот текст в уфимском буддийском Центре «Тушита». Если вас это не интересует, то ничего страшного. Если же вы заинтересованы, они вам помогут.

Если вы будете делать так каждый день, это принесет вам очень большую пользу. Для меня лично ничего не изменится. Будете ли вы это делать или не будете, мне без разницы. Если вы это будете делать, я от этого не возражу в собственных глазах, в своем размере. Но для вас это полезно, поэтому я вам и говорю об этом. Тогда вы можете умереть по-настоящему спокойно.

Вот мой небольшой подарок, который я хотел вам подарить. Поскольку я монах, у меня нет особого имущества, которое я мог бы вам отдать, предложить. Если бы я подарил вам что-то материальное, я не уверен, что эти материальные дары принесли бы вам большую пользу. Потому что из-за этих материальных вещей возникает множество других проблем. Если бы я вам подарил мешок золотых монет, вы бы перестали спокойно спать по ночам. Вы бы боялись, что их украдут, вы опасались бы, что вас убьют из-за этого золота. Но то сокровище, которое я даю вам сейчас, это источник вашего счастья жизнь за жизнью. Это сокровище никто у вас украсть никогда не сможет. Оно очень легкое, вы легко можете его носить с собой. Вы можете взять его с собой и спать при этом спокойно, потому что его никто не украдет.

Но единственное – им надо пользоваться. Если вы будете им пользоваться, то можете не волноваться за свою будущую жизнь. Самое лучшее для вас – начните делать эту практику с сегодняшнего дня или с завтрашнего утра, потому что смерть может прийти в любой момент. В особенности, нужно быть добросердечным, то есть желать счастья всем живым существам. Мы не можем быть добрыми двадцать четыре часа в сутки. По крайней мере, постарайтесь быть добрыми хотя бы несколько минут по утрам. Сделайте это своим обязательством. Скажите себе: «Я не могу быть постоянно добрым, но по утрам, когда я занимаюсь практикой, на эти несколько минут я буду чувствовать доброту в своем сердце».

Очень важно брать на себя какие-то обязательства делать что-то: решил, значит – делать. Ежедневно заниматься небольшой практикой гораздо лучше, чем заниматься интенсивной практикой в течение одного месяца, а потом все бросить. Или, например, в течение года вы забросили все дела, только сидите и практикуете. Это неправильно. Сначала вам нужно начать с ежедневной, но регулярной практики, которая бы не мешала вашим остальным делам. В буддизме нет никакого насилия над людьми, нет никакой обязательности, давления. Я могу вам что-то посоветовать, но вы сами решайте для себя – надо вам это или нет. Обязательства нужно брать на себя самостоятельно. Но некую самодисциплину иметь необходимо, иначе вы никогда не будете меняться к лучшему.

**Вопрос:** Можно ли из сострадания помочь уйти из жизни смертельно раненому животному или неизлечимо больному человеку, испытывающему страдания? Или это все равно убийство и принесет отрицательную карму?

**Ответ:** Убивать кого-либо нет необходимости. Убить человека, даже неизлечимо больного, это еще не значит, что вы поможете ему полностью освободиться от страданий. Некоторые люди думают, что убийство означает, что человек умирает. А если человек умер, значит, все его проблемы решены. Но это не так. Такие люди исходят из того, что будущей жизни нет. Если мы убьем смертельно раненое животное, его проблемы тем самым не разрешатся. Есть болеутоляющие средства, которые помогают справляться с болью. Поэтому лучше читайте какую-нибудь мантру. Если этот человек или животное будут слышать мантру, это тоже будет очень полезно. Вместо того, чтобы убивать их, дайте им болеутоляющее. Но никогда не совершайте убийства.

Завтра в четыре часа будет благословение Тары. Тара – это богиня буддийского пантеона. Если вы будете верить себя этой богине, опираться на нее в своей жизни, вам это принесет



большую пользу. В частности, Тара – богиня благой активности. Это означает, что она помогает устранять и преодолевать все препятствия в этой и в будущей жизни. Так что, завтра вы можете прийти на благословение с позитивным настроением ума. Не надо слишком рекламировать это, сообщать другим людям. Я не хочу, чтобы там было много посторонних людей. Те люди, которые уже хорошо готовы, могут получить благословение. Но если человек пришел с какой-то другой мотивацией, то ничего хорошего это ему не даст.

Самая лучшая подготовка к благословию – это прийти на него с правильной мотивацией, с добрым сердцем. Для меня лучший подарок – это ваше доброе сердце. Мне другие подарки от вас не нужны. Я даю это благословение не для того, чтобы собрать с вас деньги. Мне ваши деньги не нужны. Единственное, за что вы их платите, – за аренду этого зала, а мне вы ничего не платите. Я не беру денег за свое учение.

Это учение и благословение будет небольшим подарком от Его Святейшества Далай-ламы, а также небольшим подарком от тибетского народа. Мы, тибетцы, не очень богаты материально, но мы богаты духовно. Часть этого своего духовного богатства мы готовы подарить вам, поделиться им с вами. Если оно полезно для вас – пользуйтесь им, а если пока бесполезно, по крайней мере, не выбрасывайте пока, положите его в долгий ящик, чтобы потом, если вдруг наступит черный день, воспользоваться им. Например, в будущем, когда вы уйдете на пенсию, и вам будет нечем заняться, откройте этот ящик и воспользуйтесь им.

**Вопрос:** Как сказано в предыдущих лекциях, если объектом любви становится тот, у кого мало счастья, а объектом привязанности – тот, кто нам полезен, то как тогда относиться к божеству – как к объекту любви или как к объекту привязанности? Ведь оно несет в себе счастье и весьма полезно.

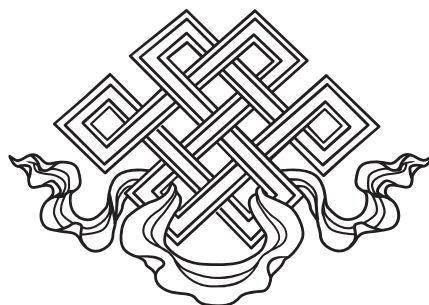
**Ответ:** Хороший вопрос. У божества вполне хватает счастья. Нельзя сказать, что ему не хватает счастья, потому что божество обладает полным счастьем. Так что божество нельзя назвать объектом любви. Мы же не говорим: «Пусть бог будет счастлив». Божество является объектом нашего почитания или уважения, потому что оно проявляет к нам необычайную доброту. То, что мы испытываем к божеству, это тоже любовь, но любовь через уважение, через почтение.

Один вид любви – это любить кого-то через желание ему счастья. Божеству вам незачем желать, чтобы оно стало счастливым. Но, думая о его доброте к вам, вы чувствуете близость к нему, любовь, уважение, почтение. Но не привязанность, конечно. Думая, что божество полезно, вы к нему привязываетесь и не хотите с ним расставаться – это неправильно. Привязанность вообще делает вас фанатиками.

Например, если вы сильно привязаны к божеству Авалокитешваре, и кто-то говорит вам: «Авалокитешвара – это плохо». Вы тут же чувствуете злость на этого человека: «Как он посмел так неуважительно выразиться о моем божестве!». У вас возникает гнев на этого человека, вы даже хотите его убить за эти слова. Это ошибка, связанная с привязанностью. Иногда люди слишком сильно привязаны к религии, из-за этого у них возникает фанатизм. Если вы скажете что-то плохое лично этому человеку, он всего лишь улыбнется и никак не отреагирует. Но если вы как-то заденете его веру, его религию, то он впадет в бешенство. Он думает, что у него есть право на этот гнев: «У меня есть право убить того человека, который плохо отозвался о моей вере, оскорбил мою веру». Это фанатизм.

Фанатизм является следствием привязанности. Привязанность и фанатизм никогда не сделают вас по-настоящему чистым духовным практиком. Из-за этого вы впадете в другую крайность. Если же у вас нет привязанности к буддизму, если кто-то оскорбляет буддизм, ваше божество, то вы не чувствуете никакого гнева. Вы чувствуете только сострадание к этому человеку, он, сам того не понимая, создает себе тяжкую негативную карму. У него и так много негативной кармы, в силу которой он может родиться в низших мирах, а если он будет продолжать это говорить, то даже его малые заслуги истощатся, и он только ухудшит свое и без того плачевное положение. Из сострадания вы с этим человеком говорите по-прежнему дружелюбно, говорите ему: «Не надо делать таких скоропалительных выводов. Не надо судить книгу по ее обложке. Загляните в нее, прочтите ее сначала и до конца, а

# МЕХАНИЗМ РАБОТЫ УМА



ОСЕНЬ 2003 ГОДА

## Лекция первая

19.12.2003 г.

Я очень рад снова встретиться с вами после длительной разлуки. Для того чтобы получить драгоценное учение об укрощении ума, очень важно породить в себе правильную мотивацию, правильный настрой.

В первую очередь нужно понять, зачем вообще нам нужно укрощать свой ум.

Буддийская философия считает, что из-за того, что наш ум не укрощен, мы сами создаем себе проблемы. Когда же наш ум становится укрощенным, усмиренным, он становится причиной нашего же счастья. Поэтому до тех пор, пока наш ум не укрощен, он очень опасен, потому что он – создатель всех наших проблем. Вы должны это понимать. Но когда же наш ум укрощен, усмирен, то это замечательно, потому что тогда он – творец нашего собственного счастья. Поэтому в буддизме считается, что творец нашего страдания, как и нашего счастья, это наш собственный ум. Поэтому для нас крайне важно как можно больше узнать о нашем уме, о сознании. То, что мы собираемся укрощать, – это ум, и тренер, укротитель – это также ум. Поэтому было бы полезно узнать более подробно, что такое ум.

Мы, люди, изучаем очень много всяких предметов, которые не столь уж важны для нас. Если мы знаем все о Юпитере и Марсе, то это хорошо. Но если мы не знаем, то от этого ничего не теряем. Марс далеко. Красного он цвета или желтого – какая разница? Один говорит, что Марс желтого цвета, другой, что красный. Какая разница? А вот наш ум постоянно мыслит, поэтому, если мы не знаем, как ум работает, то он постоянно создает нам проблемы, мы постоянно находимся в депрессии. Если вы дома, вы не хотите сидеть дома, хотите уехать в другое место, думаете, что там будете счастливы. И вот вы уехали. Но ум все равно несчастлив, вам хочется обратно. Вы ездите туда-сюда, но нигде не находите счастья. Почему? Кто виноват? Соседи не виноваты, другие люди тоже не виноваты. Виноваты вы сами: вы не знаете, чего хочет ваш ум. Вы не изучили, что такое ум. Вы слышите слово «ум», но не знаете, что это такое. Поэтому сейчас я дам вам некоторую информацию о том, что такое ум и как он функционирует.

В первую очередь вы должны знать о том, что тема ума, или сознания, в буддизме проанализирована самым подробнейшим образом. И те учения, которые я буду давать вам сейчас, – это не мои собственные измышления. Все это основано на коренных текстах, на первоисточниках, то есть на трудах великих буддийских ученых прошлого. То же самое, если уж мы хотим изучить науку, нам нужно изучать те научные открытия, которые уже доказаны большинством ученых, признаны во всем мире и которые являются наследием человечества, а не какие-то теории отдельно взятых ученых, не получившие подтверждения где-либо еще. То же самое в религии: в буддизме или христианстве. Если вы хотите изучать доктрину христианства, то лучше всего изучать ее по первоисточникам, а не по тому, что кто-то что-то говорит, не по словам миссионеров, например. Не верьте в то, что говорят миссионеры. Это не авторитетные высказывания. Вы должны каждый раз находить подтверждение чьим бы то ни было словам в книгах, первоисточниках той или иной религии. То же самое в изучении буддизма, буддийской философии.

А теперь, что касается темы ума. Каким образом производится анализ ума? В первую очередь в буддизме анализируется, что такое явление, или феномен, то есть производится классификация всех существующих явлений (феноменов) этого мира. Как мы можем отличить феномен от не-феномена? Что такое – феномен, то есть нечто существующее, и что такое – фантазия, пустая голая фантазия? Как отличить одно от другого? И с этой целью в буддизме дается определение феномена, или существующего. *Феномен – это то, что является объектом достоверного познания.* Все, что является объектом достоверного познания, является и феноменом. Здесь тоже очень много всяких тонкостей, сложностей. Их можно было бы обсудить, но у меня нет на это времени. Так что идем дальше.

Феномены в свою очередь делятся на две категории. Во-первых, это *составные феномены*. Вторая категория – это *несоставные феномены*. Иными словами, это категория функционирующих феноменов и нефункционирующих феноменов. Составные, или

производные феномены – это то же самое, что функционирующие феномены и то же самое, что непостоянные феномены или явления. Все это синонимы. Точно также синонимами являются нефункционирующий феномен, несоставной феномен и постоянный феномен (явление). Это тоже синонимы.

Те феномены, или явления, которые способны выполнять функции, называются функционирующими феноменами. Что это такое? Например, стол, дом, вы – это функционирующие феномены. А нефункционирующие феномены – что это?

Это, например, пространство. Пространство не выполняет функции, потому что пространство не является следствием причины. Оно не зависит от причины. Поэтому оно постоянно, вечно. Итак, то, что не зависит от причин, является постоянным, или нефункционирующим феноменом. Это синонимы.

Это основная, базовая информация, которая очень важна. Я объяснил вам это первым делом, чтобы вы потом понимали, что все, о чем я говорю, относится к категории феноменов, или явлений. И в своей голове, когда вы будете слышать от меня дальнейшую информацию, вы должны просто разграничивать, о чем идет речь: о постоянных феноменах или о непостоянных феноменах. Чтобы все, о чем идет речь, вы могли бы относить к той или иной категории.

Например, библиотека. Если в библиотеке хорошая классификация, то книги не перепутаются. А если все книги в одном месте, то потом они перепутаются. В нашем уме нет классификации. Все знания перепутаны, а если что-нибудь из них надо, то не можете найти. Поэтому иногда русские люди учатся, учатся, а в итоге говорят, что ничего не знают. У них все перепуталось в мозгах. Это ошибка неправильной классификации. Как в библиотеке. Когда книг мало, нет проблемы найти какую-нибудь книгу. Когда книг становится все больше и больше, а классификации нет, тогда все они перепутаются.

Когда мало знаний, мало информации, классификация не обязательна, постоянный феномен или непостоянный – это знать не обязательно, а когда много информации, эта классификация очень важна.

А теперь поговорим о непостоянных феноменах. Они, в свою очередь, делятся на три категории. Во-первых, это *форма*. Во-вторых, это *сознание*. И, в-третьих, это *композитный фактор*. Ученые, например, занимаются анализом формы. Они исследуют именно форму, при этом не занимаются исследованием ни области сознания, ни области композитного фактора. А если вы не знаете, что такое эта третья категория – композитный фактор, то вы также никогда не узнаете, что такое «я». Кто вы такие? Вы – не тело, вы – не сознание. Вы непостоянны. Поэтому вы представляете собой то, что в буддизме называют композитным фактором.

Теперь, форма – что это? В буддизме говорится о пяти видах внешних форм и о пяти видах внутренних форм. Что такое *пять внешних форм*? Это грубые формы, которые являются объектами зрительного сознания. Они тоже делятся на два вида. Это цвета и очертания.

Вторая группа – это звуки. Это тоже относится к форме. В буддизме звук считается формой, но при этом он является объектом восприятия сознания слуха. Это тоже форма. Звуки в буддизме также подвергаются дальнейшим классификациям, более детальным.

Третье – это запахи. Это тоже формы. Они не являются объектами зрительного сознания, но являются объектами обонятельного сознания. Когда эта форма входит в соприкосновение с органом вашего обоняния, тогда вы чувствуете запах. Если, допустим, очень вкусную еду, которая ароматно пахнет, закрыть стеклянным колпаком, то вы ничего не почувствуете.

Далее, вкус. Вкус в буддизме также относится к категории формы. Вкус невозможно увидеть глазами. Невозможно ощутить его запах. Некоторая еда очень вкусно пахнет, но имеет плохой вкус. Иногда мы путаем вкус с запахом. Если что-то вкусно пахнет, нам кажется, что оно и на вкус приятно. У вас сразу же начинают течь слюнки.

Далее идут объекты осязания. Это тоже формы. Гладкость, шершавость – все это является объектами не зрительного восприятия, а объектами нашего осязания, так называемого



осязательного сознания. Таковы пять внешних форм. Но вы, наверное, про все это знаете более подробно, потому что изучали науку. В науке все это очень хорошо исследуется. Так что сейчас нет необходимости объяснять вам все это более подробно.

Что такое *пять внутренних форм*? Это органы зрения, органы слуха, органы обоняния, органы вкуса и органы осязания. Это так называемые внутренние формы. Все это не категория сознания, это категория формы. А что такое эти органы, о которых мы сейчас говорим? С точки зрения буддизма, это то, на основе чего соответствующие виды чувственного сознания познают и воспринимают свои объекты. Можно сравнить это с электрической лампочкой. Лампочка подобна органам чувственного восприятия, о которых мы сейчас говорим. Если нет этой электрической лампочки, то, несмотря на то, что ток может присутствовать, никакого света у вас не будет. А электрический ток, в данном случае, символизирует сознание. Когда электрический ток проходит через эту лампочку, тогда включается свет. Например, как бы широко ни были открыты глаза мертвеца, он ничего этими глазами не видит, потому что в его теле уже нет этого электрического тока – сознания.

А теперь перейдем к категории сознания. Каково определение сознания? Я сейчас имею в виду ваше сознание. Каково определение вашего сознания? Вы можете спросить у своего сознания, каково твое определение? Не знать, что такое ваше сознание, каково его определение, это все равно, что не знать своего имени. Это немного стыдно. Если вы не знаете, что такое Марс и Юпитер, каковы их дефиниции, то ничего постыдного для вас в этом нет. Но, если вы не знаете определение своего собственного ума, или сознания, то вам должно быть чуть-чуть стыдно. Либо, если вы не знаете своего родного языка, вам тоже немножко должно быть стыдно. Поэтому Его Святейшество Далай-лама все время говорит, что для человека крайне важно исследовать и свой внутренний мир. Наш внутренний мир очень интересен.

А теперь перейдем к определению сознания. У сознания есть три характеристики. Первая – с точки зрения формы. *Сознание не имеет формы*, оно бесформенное. Поэтому у него также нет ни очертаний, ни цвета. Когда вы смотрите на свой ум, если вы при этом не видите в нем ни формы, ни очертаний, ни цвета, то это еще не означает, что вы постигли абсолютную природу своего ума. Было бы ошибочно делать такой вывод. Когда мы говорим об уме, то следует выделять две его природы. Это относительную, или условную, природу нашего ума и абсолютную природу ума. Пока мы лучше не будем затрагивать тему абсолютной природы ума, потому что она очень сложна. Сначала нам нужно понять, что такое относительная природа нашего ума. И одно нам уже здесь ясно, что относительная природа нашего ума бесформенна, не имеет формы.

Вторая характеристика нашего сознания состоит в том, что по природе оно *ясно*. Сколько бы у нас ни возникало гнева, в природе нашего ума нет никакого гнева. Просто когда мы сталкиваемся с соответствующими условиями, у нас возникает гнев. Когда же это условие пропадает, то и гнев пропадает. Иными словами, наше сознание является чистым, ясным и незамутненным по своей природе. Оно не омрачено по своей природе. Очень важно всегда об этом помнить, иначе, если, допустим, на вас нахлынут всякие умственные омрачения, вы решите, что вы всегда такой плохой и по своей природе также омрачены, по природе своей в вас нет ничего хорошего. Но это неправильный вывод. По природе ваш ум чист. И поскольку наш ум чист по своей природе, в буддизме считается, что у нас у всех есть природа Будды.

Что такое Будда? Что такое состояние Будды? Состояние Будды, или Просветление – это такое состояние ума, которое полностью очищено, освобождено от всех омрачений, и в котором полностью реализован весь благой потенциал этого сознания. Такое чистое состояние ума называется состоянием Будды, или Просветлением. Итак, поскольку наш ум по своей природе чист, мы говорим о том, что в нем есть природа Будды. Так что нам не нужно искать состояние Будды где-то вне себя. Состояние Будды уже находится в нас.

И третья характеристика сознания – с точки зрения функции. С функциональной точки зрения сознание **обладает познающей способностью**.

А теперь загляните вглубь себя, посмотрите, есть ли там все то, о чем я говорил? Нечто, не имеющее формы, ясное, чистое по своей природе и обладающее способностью к познанию всех вещей, всех феноменов, любого звука. Оно способно отличить низкий тон от высокого тона. Способно отличить одно от другого, то есть оно обладает способностью к познанию. Постоянно распознает все, что оно воспринимает. Это и есть сознание. Если я назову эту чашку дураком, она ничего не почувствует, потому что у чашки нет сознания, нет этой познающей способности. Если же я вам скажу, что вы дурак, лицо ваше станет красным, а если я вам скажу, что вы красивы, ваше лицо станет белым, потому что внутри вашего тела есть нечто, не имеющее формы, ясное, обладающее познающей способностью. Это и есть ум, который функционирует внутри вас.

Очень важно попытаться задуматься над тем, что такое ваш ум, попытаться распознать свой ум. Иногда мы совершенно абстрагированы, оторваны от своего ума и думаем только о внешних вещах, таких, как сосед, работа, начальник. Мы всегда думаем о завтрашнем дне или о прошлом: «Раньше он мне то-то говорил... А что же будет дальше? Доллар падает, а цены растут. Как же жить дальше?». Вот так вы думаете. Вы – человек. А посмотрите на собаку. Она спокойна. У собаки нет дома, нет одежды, у нее даже куска хлеба на завтра нет. Она не задумывается над тем, что будет есть завтра. Она думает: «Я сейчас буду спать, а завтра утром встану и найду».

Иногда людей охватывает паранойя. Это не настоящая забота о своем будущем. Но мы не должны быть такими же беспечными, как собаки, которые спят и ничего не делают, не задумываясь о завтрашнем дне. Это тоже неправильно. У собаки нет паранойи. Это хорошо. Но не надо подражать во всем собаке. Я сейчас хвалю ее с точки зрения того, что у нее нет паранойи. А у нас, у людей, слишком много паранойи по поводу нашего будущего. Это неправильно. Создавайте причины на будущее, и результаты обязательно придут. Поступайте так, как поступают хорошие фермеры. У них никогда нет паранойи. Они все делают в свое время, поэтапно. Сначала готовят почву к посеву, потом сеют семена, потом удобряют, поливают и ждут, когда вырастет урожай. И урожай вырастает своевременно. Им не надо переживать, вырастет урожай или нет. Они создали все причины для того, чтобы он вырос. Если вы будете сидеть на поле и кричать: «Пожалуйста, расти как можно быстрее», пытаться вытянуть ростки из земли, чтобы они выросли побыстрее, то вы просто с корнем все вырвете и никакого урожая не получите.

Очень важно создавать все причины, которые вы можете создать. Однако не каждый раз все эти причины, созданные вами, будут приносить нужный вам результат тогда, когда вам это надо. Тогда вы должны задуматься о карме и сказать себе: «Видимо, какие-то причины в прошлой жизни я для этого не создал». Для того чтобы получить любой результат, необходимы две причины: грубая и тонкая. Грубые причины вам хорошо известны. А что такое тонкие причины? Мы называем их кармой. Для того чтобы у вас были эти тонкие причины, вы должны были в своих прошлых жизнях создать благую, или позитивную карму. Благие заслуги – это тоже карма.

Итак, если у вас нет этих тонких причин, то, сколько бы вы ни создавали одни лишь грубые причины, они не принесут нужный вам результат. Поэтому благая карма и заслуги – это как зерна, как семена, которые были посеяны в почву нашего ума в прошлых жизнях. А создание грубых причин – это беготня туда-сюда, работа, создание каких-то стратегий, планов, систем. И это как удобрение этой почвы и орошение ее водой. Но в этой почве уже должны быть семена. Если в почве нет кармических семян, то, сколько бы вы ни поливали ее, сколько бы ни удобряли, из нее ничего не вырастет.

Например, возьмем двух мужчин, жителей Уфы. У них абсолютно один и тот же уровень интеллекта, абсолютно одинаковое образование. Они занимаются одним и тем же бизнесом в одном и том же месте. У них магазины на одной и той же улице напротив друг друга. Но люди почему-то идут в один магазин, а в другой не заходят, или гораздо меньше заходят. Почему? Два совершенно одинаковых магазина на одной улице. Но почему-то в одном из них торговля идет оживленно, а в другом нет. Если они, например, поменяются магазинами, то люди начнут ходить в другой магазин, тот, в который раньше не ходили.

Почему? Никаких других причин на это нет. Грубые причины были созданы одни и те же. Остается только одно: видимо, различаются тонкие причины. Случайное совпадение здесь просто невозможно.

В буддийской логике говорится то же самое, что и в науке: на все есть свои причины. Не бывает случайностей. И что это за причины? Опираясь на свой опыт, мы можем заключить, что у того человека, у которого не идет бизнес с его магазином, видимо, отсутствует некая тонкая причина. А это ни что иное, как позитивная карма. Если я спрошу этого неудачливого бизнесмена, то он скажет: «Дело в том, что ему повезло, а мне не повезло». Но что такое везение, удача? Какова причина удачи? Вам не может везти все время, постоянно. Это означает, что удача, везение зависят от причины. Например, возьмем желтый цветок. Желтые цветы растут не везде. В одних местах они растут, а в других не растут. Это ясно свидетельствует о том, что желтые цветы зависят от определенных причин. Если бы желтые цветы не зависели от причин, то тогда, согласно буддийской логике, желтые цветы должны были бы расти повсюду.

Логика – это необычайная вещь. С помощью логики вы можете увидеть множество невидимых вещей. Поэтому логику называют третьим глазом. Третий глаз находится не где-то у нас во лбу, и его нельзя открыть с помощью операции. Третий глаз – это следствие обучения, следствие развития мудрости. Если у вас есть третий глаз логики, то хотя вы не видите напрямую свои прошлые жизни, вы сможете понять тот факт, что прошлые жизни у вас все-таки были. Например, если в саду я вижу растущий цветок, я не вижу предшествовавшего ему цветка, из семени которого он вырос. Но с помощью логики я могу заключить, что до того, как возник этот цветок, существовал еще один желтый цветок, послуживший ему причиной. Вам не надо напрямую видеть тот цветок. На основе уже этого существующего цветка – его следствия – вы сможете логически заключить, что до него существовал такой же желтый цветок. Точно также, опираясь на логику, вы способны познать, что у вас были прошлые жизни, и что у вас будут будущие жизни. Вам не обязательно видеть их напрямую.

В буддизме считается, что логика – это вещь более точная, чем ясновидение. Сейчас я расскажу вам одну историю. Один тибетский крестьянин пригласил к себе домой одного йогина и одного геше, доктора буддийской философии. Этот крестьянин попросил их провести молебен у него дома. Этот йогин обладал даром ясновидения. А геше, философ, очень хорошо знал Дхарму – буддийское учение, и у него была очень отточенная логика. После молитвы хозяин дома спросил у йогина и у геше: «У меня есть корова, которая вот-вот должна отелиться. Скажите, пожалуйста, можете ли вы определить, какого цвета будет детеныш, и какой у него будет пол». Ясновидящий йогин обратился к своему ясновидению. Он сказал, что это будет телочка. Она будет вся белая с черной звездочкой на лбу. Тогда хозяин спросил у геше: «А вы как считаете?» Геше сказал: «Мне нужно пойти взглянуть на корову».

Геше посмотрел на корову и увидел, что у нее нет никакого черного пятна на лбу, хотя она тоже белая. Он осмотрел ее повнимательнее и увидел, что хвост у нее черный. «Теперь я понял, в чем этот йогин ошибся, – подумал он, – детеныш в утробе матери лежит, свернувшись в клубочек, и хвост его прижат ко лбу. Поэтому йогину и показалось, что во лбу у него черное пятно».

Итак, видимость обманчива. Даже ясное видение может быть обманом». И тогда геше сказал хозяину дома, что это будет телочка, но у нее нет черного пятна на лбу, у нее черный хвост. Йогин стал возражать: «Нет, нет, я же напрямую вижу, что у нее на лбу черное пятно». «Нет, – сказал геше, – с помощью логики я вижу более ясно и отчетливо, что у нее черный хвост, но нет черного пятна на лбу». Поскольку они были друзья, они поспорили. Через несколько месяцев они вернулись в дом этого крестьянина и увидели, что у детеныша, действительно, черный хвост, а во лбу никакого черного пятна нет. «Как же я мог так ошибиться?» – сказал йогин.

«Ты просто увидел на лбу кончик хвоста, – сказал геше, – поэтому тебе показалось, что там пятно».

И буддизм, и наука утверждают одно и то же: все явления, феномены существуют вовсе не так, как они нами воспринимаются. Поэтому для того чтобы точно, достоверно понять, как они на самом деле существуют, нам всем нужна логика. Поэтому в тибетских монастырях монахи на протяжении очень многих лет изучают философию. В результате у них развивается очень пронизательный, острый ум, способный к правильному анализу, к различению между верным и неверным. Когда эти люди начинают медитировать, они не сходят с ума от медитации. И во время медитации они продолжают проводить различие между верным и неверным. В итоге их способность развивается все больше. А если же у вас нет логики, то, когда вы садитесь в медитацию, у вас возникает какое-то странное видение, потому что вас очень интересуют чувства, необычные ощущения. И, приняв это видение за истину, вы думаете: «Мне уже недалеко осталось до состояния Будды. Я уже почти Будда».

Поэтому своим ученикам я всегда рекомендую одно: сначала развивайте в себе мудрость, медитацией же занимайтесь чуть-чуть. Много не надо. Лекарство – это хорошо, но если съесть слишком много лекарства, то заболит голова. И лекарство в этом не виновато. Виноват человек, который один день принимает слишком много лекарств, а завтра совсем ничего. Как же ему станет лучше? Иногда в России, Европе, Америке бывает так: приезжает какой-нибудь Учитель, рассказывает о медитации, и люди думают: «О, медитация – это так интересно». И начинают интенсивно заниматься медитацией целый месяц, а потом вообще перестают. Это неправильно.

Возвращаемся к нашей теме. Каждый раз, параллельно с основным учением, я по ходу дела даю некоторые советы, рекомендации, которые могут быть вам очень полезны. Эти советы как золотые монеты. Их легко носить с собой, и они очень полезны.

Теперь, что касается ума, его составляющих, то существуют *первичный*, основной ум и *вторичные* виды ума. Как можно отличить первичный ум от вторичного? И у того, и у другого одни и те же свойства, одни и те же характеристики: и то, и другое не имеет формы; по своей природе и то и другое ясно; и то, и другое обладает познавательной способностью. Как же отличить одно от другого, первичный ум от вторичного? Мы различаем их с точки зрения функций, которые выполняют первичный и вторичный ум.

Функции у этих видов ума таковы: первичное (основное) сознание познает объект в целом. Например, когда вы видите человека, вы говорите себе: «Это человек». Таким образом, ваше первичное сознание познало сам факт, что перед вами человек.

Что такое вторичное сознание? Вторичное сознание познает отдельные особенности, частные характеристики человека. Я вижу, что это Андрей, далее я различаю, красивый он или некрасивый, дурак или нет, красиво ли Андрей одет, дорогие ли у него часы. Это вторичный ум. Например, если ваш вторичный ум воспринимает слишком много положительных характеристик того или иного объекта, в данном случае, Андрея, у вас возникает привязанность к нему. Вы хотите дружить.

Допустим, Андрей один и тот же. Один человек на него смотрит, и его вторичный ум воспринимает положительные характеристики. И, благодаря восприятию большого количества положительных характеристик Андрея, у этого человека возникает привязанность к нему. Второй же человек видит того же самого Андрея одновременно с первым и воспринимает своим вторичным умом массу негативных качеств Андрея. В результате у него возникает гнев на Андрея: «Андрей высокомерный. Какие дорогие на нем часы! Это чтобы похвастаться». Итак, вторичный ум дает неверное представление о самом объекте. На основе познания каких-то отдельных частных характеристик Андрея он приходит к заключению, что Андрея надо ненавидеть. И возникает ненависть к Андрею. Поэтому, один и тот же объект подчас вызывает у двух людей совершенно противоположные ощущения, потому что у них по-разному функционирует вторичный ум по отношению к этому объекту. Таковы функции вашего вторичного ума.

Итак, в начале работы над укрощением своего ума нам нужно постараться свести к минимуму количество этих вторичных мыслей, которые у нас возникают. Наш вторичный ум подобен куче мух, которые слетаются на кусок мяса, облепляют его со всех сторон.



Когда вы видите объект, этот объект как кусок мяса для вас. Моментажно в отношении этого объекта включается работа вашего вторичного ума, и из вас вылетает, подобно куче мух, куча концепций, мыслей, которые прямо-таки облепляют этот объект, этот кусок мяса. Из-за всего этого люди сами себя расстраивают. Вы увидели Андрея, неправильно о нем подумали, лицо у вас стало красное-красное. Вы несчастливы. А Андрею нет до этого дела, ему не становится от этого плохо. А для вас же, если он разговаривает, то, значит, много болтает. Если он ничего не говорит, значит, он высокомерный. Чем бы он ни занимался, вам это кажется неправильным. Если у него дорогая одежда, значит, он смотрит высокомерно. Если одежда дешевая, значит, он жалеет деньги, жадный. Все его действия ваш ум оценивает неправильно. Это называется неукротенный ум. Как бы этот Андрей ни выглядел, что бы он ни делал, вы постоянно накладываете на него неверную интерпретацию. Мудрый же человек поступит совершенно по-другому. Что бы этот Андрей ни делал, он, наоборот, будет стараться воспринимать его только в позитивном свете.

Позитивное мышление – это очень важно. Буддизм вовсе не призывает к отказу от всех концепций. В буддизме рекомендуется бороться с негативными концепциями, их мы должны пресекать. И позитивные концепции нужно уметь правильно использовать. Если вы полностью откажетесь от всех мыслей и концепций, то вы просто оцепенеете, как камень. В Махамудре и Дзогчене есть особая техника развития концентрации, которая прямо рекомендует: «Пресеки все свои концепции». Но люди неправильно понимают. Они ошибочно применяют эту технику в своей повседневной жизни, стараются каждый день с утра до вечера только и делать, что пресекать все концепции. В итоге они сходят с ума. Эти люди стремятся добиться того, чтобы у них остался только первичный ум, а вторичных мыслей, вторичного ума вообще не было. Они сидят с такими вытаращенными глазами и когда видят людей, стараются воспринимать их просто как людей без всяких характеристик. Еду просто как еду. Это тоже неправильно. Некоторые люди страдают, а они учатся видеть их просто как людей и не замечают, что человек страдает. Как они могут увидеть, что человек страдает, если они отказываются от всех мыслей и концепций?

Итак, как советовали великие буддийские Учителя такие, как Атиша и Шантидева, для того чтобы укрощать, тренировать свой ум, очень важно при виде живых существ замечать, как живые существа страдают, также замечать, как живым существам не хватает счастья. Одним словом, необходимо развивать в себе эти два вторичных вида ума. Например, когда у вас возникает вторичный ум, который говорит вам о том, как живым существам не хватает счастья, у вас сразу же возникает желание: пусть они будут счастливы. Это желание – пусть они будут счастливы – и называется любовью. Оно укрепляет вас. Когда у вас возникает вторичный ум, который говорит вам, как живые существа страдают, то вслед за этим возникает мысль: пусть они будут свободны от своих страданий. Эта мысль называется состраданием.

Поэтому, когда вы видите других людей, старайтесь воспринимать их как объекты любви и сострадания, но не как объекты гнева и привязанности. Обычно, когда мы видим других живых существ, мы видим их либо как объекты привязанности, либо как объекты гнева, но мы совершенно не видим их как объекты любви и сострадания. Даже муж с женой смотрят друг на друга как на объекты привязанности, но не как на объекты любви.

Что такое объект привязанности? Объект привязанности – это то, что вызывает у вас следующую мысль: «Это мне полезно, это то, что может сделать для меня что-то хорошее». Например, жена ждет от мужа подарок – шубу. А муж думает о жене как о хорошем поваре. Так не надо думать. Итак, очень важно, чтобы, как только муж видит свою жену, у него возникала мысль: «Как же моей жене не хватает счастья. Мне нужно что-то сделать, чтобы моя жена была счастлива, ведь у нее столько проблем». Такое чувство называется чистой любовью. И жена, глядя на мужа, должна думать: «Как же ему не хватает счастья. Он рано утром уходит из дома на работу и работает до позднего вечера, столько трудится. И счастья ему не хватает». Тогда у вас тоже будет возникать мысль: пусть он будет счастлив. И тогда, если уж у вас будут ссоры со своим мужем или женой, то ссоры будут только на одну тему. Жена будет говорить мужу: «Ты сегодня слишком перетрудился, отдохни, пожалуйста,

а я тебе приготовлю покушать». А муж скажет: «Нет-нет, это ты сегодня слишком много работала. Ты отдыхай, я приготовлю». На почве этого у них будет возникать спор. Если в семье начинаются такие споры, значит, в этой семье есть чистая любовь.

Подобные чувства возникают, когда вы смотрите друг на друга как на объект любви, как на объект сострадания. Это вполне возможно. В тибетском обществе я видел семьи, в которых муж с женой живут именно так. Это называется чистая любовь. Но этому надо научиться, и этому можно научиться. Мы никогда не думаем о том, что чувствуют другие. Мы никогда не задумываемся, как другим не хватает счастья, как другие страдают. Мы думаем только о себе. Мы заиклены только на себе. Как только возникает ощущение своего «я», вы сразу начинаете думать: «Как мне не хватает счастья, какой я несчастный, как я страдаю!». Это тот сансарический механизм, который мы сами создали. Подобный механизм свойственен не только для уфимцев, он свойственен всем живым существам: американцам, тибетцам. Это психологическая особенность всех живых существ. Когда два с половиной тысячелетия тому назад Будда Шакьямуни давал свое учение, у людей были те же самые заблуждения. Из-за подобных мыслей у вас еще больше страданий. Вы сами усугубляете свои страдания.

А теперь я побольше расскажу, как функционируют наши вторичные виды ума. Например, большое или малое мы можем познать только в сравнении. Когда вы думаете о своих страданиях, вы постоянно отождествляете их с большими страданиями. Почему? Потому что, когда вы думаете о своих страданиях, вы все время сравниваете их с какими-то очень маленькими, незначительными страданиями. Либо вы сравниваете себя с людьми, которые вообще счастливы, которых ничего не беспокоит. Из-за этого вы очень расстраиваетесь. Нам свойственно сравнивать свои страдания с какими-то очень мелкими неудобствами. Если бы точно такие же сравнения вы проводили со своим богатством, то было бы очень хорошо. Но с богатством вы поступаете наоборот. Вы не сравниваете свое благосостояние с чьим-то маленьким богатством. Когда речь заходит о вашем богатстве, вы сравниваете его с каким-то огромным богатством. Иными словами, вы сравниваете себя с людьми, которые гораздо богаче вас. А те богатые люди сравнивают себя с еще более богатыми людьми. А еще более богатые будут сравнивать свое богатство с богатством президента страны. А президент Башкирии сравнивает свое богатство не с богатством обычного жителя Башкирии, а с богатством какого-нибудь московского олигарха: «У меня только один миллиард, а у Абрамовича – сто миллиардов».

Таким образом, поскольку все они сравнивают свое богатство с каким-нибудь еще большим богатством, никто из них не является богатым. Им всем мало, им всем не хватает. Спросите у президента Башкирии, достаточно ли ему денег: «Нет, мне их недостаточно». Итак, если у вас останется та же самая психология, что сейчас, то, даже если вы станете президентом Башкирии или всей России, вы по-прежнему будете также бедны. Даже если бы вы стали президентом России, и я пришел бы к вам и спросил: «Ну, как твое благополучие? Ты достаточно богат?», вы скажете: «Нет».

Поэтому, какой лучший способ разбогатеть? Не копить постоянно, а изменить свое мышление. Сравните себя с людьми, у которых гораздо меньше богатства, чем у вас. Если у вас есть богатство размером со стол, и вы сравните его с чем-то совсем маленьким, например, с чашкой, вы поймете, что очень богаты, что этого богатства слишком много для вас одного. Поэтому надо отдать часть его людям, которые по-настоящему нуждаются, которым не хватает на еду. В буддизме считается, что, когда вы делитесь своим богатством с другими – это все равно, что сеять семена в почву. Когда вы даете – это все равно, что вы бросаете семена в почву. Они прорастут, из них вырастет очень много фруктовых деревьев. Если же вы цепляетесь за свое богатство, то вы, как крыса, и сами не едите, и другим не даете. Иногда крыса копит-копит, а потом так и умирает на куче зерна. Такого не должно быть. Иногда я вижу таких человеческих крыс: хоть на человеке и есть галстук, внутри это крыса.

Все это из-за неправильного понимания, из-за отсутствия настоящего образования. В таком образовании очень сильно нуждается наше современное общество. Нам нужно

становиться мудрыми, а не хитрыми. В конечном итоге, хитрый пострадает еще больше. С законом кармы никакие хитрости не сработают. Конечно, хитрец может обойти законы, созданные людьми. Но закон природы, а это и есть закон кармы, никто не обхитрит. Вредить другим, обманывать других – это все равно, что принимать яд. Если вы питаетесь ядом, то рано или поздно вы испытаете его последствия. Здесь вы не обхитрите никого. Даже если вы запретесь в темной комнате и втайне от всех будете пить этот яд, это просто глупо. Даже если вы вытрете рот и будете доказывать, что яд принимали не вы, а другой, либо вообще сбежите из этого места, даже если вы улетите на самой быстрой ракете, ваш яд улетит вместе с вами.

Поэтому Будда и сказал: «Создание негативной кармы втайне от всех подобно тому, как втайне от всех принимать яд». А негативная карма – это действия, которые вредят другим. Будда сказал, что, если вы вредите другим, то в результате вы всегда будете получать вред от других. «Никто не создавал эти законы, – сказал Будда, – И я не создал этого закона. Это закон природы. Так обстоят дела с безначальных времен, и в будущем все останется точно также. Мудрые люди ведут себя согласно законам природы и тем самым освобождаются от страданий». Это еще одна золотая монетка, которую я вам дарю. Подарок вам на Рождество. Я – монах. У меня нет материальных подарков для вас.

Что касается страданий, то свои страдания сравнивайте с худшим страданием, с большим страданием. Если вы сравните свои страдания с большим страданием других, то ваши страдания покажутся вам очень мелкими, незначительными. Не разглядывайте свое страдание с очень близкого расстояния, посмотрите на него издали. Если вы посмотрите на свое страдание издали, то оно покажется вам очень маленьким. Например, звезды огромны, но, поскольку мы смотрим на них издали, они кажутся нам крошечными. Для нас страдания других людей – звезды. Несмотря на то, что эти страдания огромны, нам они кажутся крошечными звездочками, потому что мы смотрим издали на эти страдания. Соседи страдают, но для вас их страдания далеко. Свои же страдания мы все время рассматриваем вблизи, мы слишком близко подносим их к глазам, поэтому, даже если они очень маленькие, нам они кажутся огромными с такого расстояния. Поэтому многие мудрые люди советуют поступать наоборот: смотреть на свои страдания издали, а на чужие страдания смотреть вблизи.

На самом деле все советы, связанные с Дхармой, буддийским учением, являют собой нечто полностью противоположное тому, как мы привыкли мыслить в своей повседневной жизни. Нечто противоположное обывательскому мышлению и называется Дхармой. Как-то один великий тибетский Учитель геше Потова спросил Дромтонпу, что такое Дхарма и что такое мирские дела. И Дромтонпа ответил: «То, что противоположно обывательскому мышлению, это и есть Дхарма».

Поэтому вместо того, чтобы рассматривать свои страдания вблизи, а чужие страдания видеть издали, если вы научитесь видеть свои страдания издали, а чужие рассматривать вблизи, то это тоже будет Дхарма. Почему? Потому что, когда вы рассматриваете вблизи страдания других, вы чувствуете сострадание. А если вы свои собственные страдания видите издали, вы не чувствуете депрессии. Все ваши депрессии возникают только из-за мыслей о себе: «Мне плохо. Этого у меня нет». В итоге, вы сами себя душите этими мыслями.

Итак, когда вы смотрите на свои страдания издали, сердце у вас начинает расти, оно становится все больше и больше. Если же вы свои страдания видите только с очень близкого расстояния, сердце ваше, наоборот, сжимается, становится все меньше. У нас в Тибете есть такая поговорка: «Если по маленькому сердцу пробежит насекомое, ему будет больно. Если же у человека большое сердце, то, даже если по этому сердцу проскачет конь, он даже не заметит этого». Это важно. Даже если ваши страдания будут подобны коню, который скачет прямо по вашему сердцу, вы этого просто не заметите. И такое тоже возможно. Но для этого вам нужно иметь очень большое сердце. Каждый раз, когда вы замечаете страдания живых существ и когда вы желаете, чтобы они стали свободны от их страданий, от таких чувств ваше сердце становится все больше и больше.

А теперь вернемся к нашей теме вторичного сознания. В нем различают *пятьдесят два ментальных фактора*. А первичных видов ума шесть. Пятьдесят два ментальных фактора не имеют такого уж большого значения. Первое, что вам надо понять – это *шесть видов первичного сознания*. Это очень просто. Это все виды чувственного сознания и ментальное сознание. Чувственное сознание – это зрительное сознание, сознание слуха, обоняния, осязания, вкуса. Все это – виды чувственного сознания. Таким образом, вместе с ментальным получается шесть видов первичного ума.

Все вторичные виды ума, а также пять первичных видов ума – чувственные виды ума, о которых я сказал только что, – все они берут начало в нашем ментальном сознании. Ментальное сознание пребывает в сердечной чакре. Ментальное сознание тоже имеет разные уровни. Оно бывает грубое, тонкое, еще более тонкое и самое тонкое, или сверхтонкое.

Что происходит с нами в момент смерти? В момент смерти все наши грубые виды ума, вторичные виды ума растворяются в первичном уме и ментальном сознании. Затем ментальное сознание начинает последовательно растворяться в своих уровнях, то есть, грубые уровни растворяются в более тонких, пока, наконец, мы не доходим до самого тонкого сознания. Самое тонкое сознание называется Ясным Светом ума. Именно это сознание Ясного Света существует у нас с безначальных времен, а не грубое сознание. Это сознание не имеет формы, оно по природе ясное, чистое. По своей функции обладает простой способностью к познанию (познающей способностью). Это сверхтонкое сознание Ясного Света обладает необычайной мощью, силой. Когда оно что-то познает, оно познает необычайно ясно, очень проникновенно, мощно. Оно обладает очень большой проницательной способностью. Поэтому, если мы научимся использовать это наиболее тонкое сознание, то с его помощью мы сможем очень быстро справиться с омрачениями своего ума.

Поэтому в буддийской тантре говорится о способах использования этого наитончайшего ума. Техники, методы использования наитончайшего ума Ясного Света как раз и являются уникальной особенностью тантры. Но сейчас у меня нет времени говорить о тантре. Тантра – это глубинное учение, связанное с глубинной философией, основанной на взглядах буддийской школы Мадхьямика Прасангика. Не думайте, что тантра – это просто чтение каких-то мантр. Это очень глубокая философия.

Итак, поскольку наитончайшее сознание пребывает в центре нашего тела, в сердечной чакре, и, поскольку в момент смерти все другие виды ума растворяются именно в нем; телесное тепло также снизу вверх и сверху вниз оставляет наше тело и скапливается именно в районе груди, где обитает самое наитончайшее сознание, то вы можете на собственном опыте это испытать, если ощупаете некоторых умирающих или только что умерших людей. У них все тело уже холодное, но в центре груди еще остается тепло. Именно там собирается все тепло в момент смерти, там, где находится наитончайший ум. Когда же сознание после смерти выходит из тела, тогда тело совершенно холодеет.

Великие тибетские мастера, йогины, обладающие мастерством медитации на Ясный Свет, после смерти могут в течение трех дней продолжать медитировать на Ясный Свет. Если вы в течение этих дней коснетесь их, то почувствуете тепло в районе их груди. И в то время, пока продолжается эта медитация, лицо этого человека совершенно живое. Оно не похоже на лицо покойника, хотя, с точки зрения западной медицины, он уже объявлен мертвым: нет ни дыхания, ни пульса. Он уже мертв с точки зрения западной медицины, но, с буддийской точки зрения, он не мертв, потому что находится в состоянии медитации. Когда же эта последняя медитация завершается, его сознание выходит из тела, тогда тело полностью холодеет, лицо меняется. Эти мастера часто умирают в позе медитации. И если до этого момента он сидел прямо и держал голову, то после этого голова резко свешивается набок, и он весь оседает. Это признак того, что сознание покинуло его.

Итак, когда сознание уже оставляет тело, но еще до того, как оно принимает новое рождение, оно находится в промежуточном состоянии между смертью и новым рождением, которое по-тибетски называется бардо – промежуточное состояние. В этом промежуточном



состоянии у вас сохраняется энергетическое тело, обладающее способностью очень быстро перемещаться в пространстве, проходить сквозь стены. У вас в этом состоянии есть какое-то ясновидение. Например, вы попадаете к себе в дом, но никто с вами не разговаривает, никто вас не видит. И это вас очень расстраивает. Максимальная продолжительность существования в бардо – сорок девять дней. В течение этих сорока девяти дней вы можете принять повторное рождение, это, несомненно, так произойдет. Так что не думайте, пожалуйста, что после смерти не будет новой жизни. Когда вы умрете, ваше существование не прервется. Вы продолжите существовать, просто смените свое тело, подобно тому, как люди переезжают из одного дома в другой. Не думайте, что сейчас, когда вы родились на свет, это было начало вашей жизни. Нет, вы живете уже давно, с безначальных времен. Такова эволюция вашей жизни. Если вы думаете, что ваша жизнь начала свою эволюцию с момента зачатия в материнской утробе в этой жизни, то это очень ограниченное понимание вещей.

Как же вы можете логически доказать существование будущих жизней? Согласно буддийской теории, невозможно создать ничего принципиально нового, но и невозможно полностью разрушить тот или иной объект. Эта теория известна и науке. Она недавно была открыта. Ученые называют ее законом сохранения массы и энергии. Сколько бы мы ни делили материальную частицу, мы не можем полностью ее уничтожить. Каждая из ее частей будет продолжать свое существование. Вы не можете ее полностью уничтожить, сделать несуществующей. Это невозможно. Но вы и не можете создать ничего нового, ни одной принципиально новой частицы, потому, что все, что существует, что возникает, это продолжение предшествовавшего потока существования. Все частицы, из которых состоит наш мир, ведут свое существование еще из предыдущего мира, из предыдущей мировой системы. В буддизме говорится, что когда предыдущий мир разрушился, превратился в космическую пыль, в дальнейшем, в силу коллективной кармы живых существ, которым предстояло жить и родиться в этом мире, эти частицы вновь притянулись и сформировали этот наш мир.

Итак, в буддизме говорится, что даже если грубые, материальные частицы невозможно полностью уничтожить, сделать несуществующими, как же возможно полностью уничтожить ум? Поэтому ум продолжит свое существование даже после нашей смерти. Потому что нет никакой причины, которая могла бы помешать дальнейшему существованию нашего ума. Попробуйте воспрепятствовать своему уму существовать, функционировать. Вы не можете отделить один момент своего осознания от другого, от предыдущего. *Поскольку нет никакой причины, которая могла бы прервать поток нашего сознания, как говорится в буддизме, наше сознание продолжит свое существование.* А если наш ум продолжит свое существование после смерти, то это означает, что будущая жизнь есть. У нас нет веских доказательств того, что ее нет.

Ну, какие у нас могут быть доказательства, какие основания на то, чтобы утверждать, что будущей жизни нет? Единственное, что мы можем сказать, что мы не видим будущей жизни. Это единственный аргумент, который у нас остался. А если это утверждение логично, то, следуя той же логике, вам придется признать, что у вас нет мозгов. Почему? Потому что вы не видите собственные мозги. Следовательно, у вас нет мозгов. Поэтому вы не можете утверждать логически, что будущей жизни не существует, потому что вы ее не видите. Потому что, если вы утверждаете это, по логике вещей вам надо также признать, что у вас нет мозгов, потому что свои мозги вы тоже не видите. Вы когда-нибудь видели свои мозги? У вас есть только две альтернативы: либо вы верите в будущую жизнь, либо вам придется поверить, что у вас нет мозгов. Я пошутил. Хорошо. Допустим, вы поверили, что есть будущая жизнь. Если вы верите в будущую жизнь, в том случае, если будущей жизни не окажется, никакого кошмара у вас не будет. Если вы верите в будущую жизнь, а ее на самом деле нет, то кошмара у вас не будет, когда вы умрете. Не беспокойтесь. Очень хорошо, что будущей жизни нет. Даже лучше – все проблемы решены. С другой стороны, если вы не верите в будущую жизнь, но если вдруг она есть, вот тогда это будет кошмар, потому что вы окажетесь к ней совершенно не готовы.

Поэтому, даже если логически вы не очень ясно понимаете, почему есть будущая жизнь, все равно для вас полезнее верить в то, что она есть. Это принесет вам, в итоге, больше выгод. Но я могу вам сказать на сто процентов, что жизнь после смерти есть. Сколько бы вы ни говорили, сколько бы ни кричали: «Завтра не наступит! Завтра не наступит!», завтрашний день все равно наступит. Сколько бы вы ни настаивали: «Будущей жизни нет. Нет будущей жизни», будущая жизнь тоже наступит. Поэтому, когда вы верите в то, что есть будущая жизнь, перед вами открывается некое новое измерение. Жизнь становится шире. Она не ограничивается одной этой маленькой жизнью. Какая-то одна жизненная неудача уже не ввергает вас в депрессию. Вы понимаете, что у вас и дальше будет жизнь за жизнью. Ваша жизнь не теряет свой смысл из-за одной какой-то неудачи. Муж ушел или жена ушла – это не кошмар. Жизнь не одна, их много. Если думать только об этой жизни: «О, кошмар, жена бросила!», – это значит самим делать себя несчастными.

Очень важно видеть вещи в более долгосрочной перспективе. Тогда то, что происходит с вами сейчас, покажется очень маленьким. Мы всего лишь гости в этом мире. Поэтому, вне зависимости от того, бросит нас муж или жена или нет, все равно рано или поздно нам придется с ними расстаться. Помимо этого, вы должны сказать себе: «Мне придется расстаться не только с мужем или женой, мне придется расстаться даже со своим телом. Это тело лишь арендовано мною, я взял его напрокат. Оно не мое». Это очень важно понимать. Вы лишь гости в этом мире на несколько лет или несколько десятков лет. А то тело, которое у вас сейчас есть, вы лишь арендуете и платите за него кармическими деньгами. Когда-нибудь вам придется расстаться с ним. Да и со всеми остальными своими вещами вам, несомненно, придется расстаться.

Так что вы должны понять одну истину: рождение заканчивается смертью. А если вы не понимаете ваше реальное положение, то я вам расскажу, в чем заключается ваше нынешнее, реальное положение. Это будет, наверное, неприятно, зато очень полезно. Это как лекарство: горькое, но очень полезное. Отрава обычно бывает сладкой, но она очень вредна.

Реальность нашей жизни состоит в том, что с того момента, как мы родились на свет, мы все равно что выпали из летящего на большой высоте самолета. Мы летим вниз, на землю, и с каждым мгновением мы все ближе к земле. Такова наша ситуация. Поскольку расстояние между самолетом и землей огромно, за время своего падения мы успеваем забыть, что падаем. И что же мы делаем, летя в воздухе вместе с другими падающими? Вот группа падающих вместе людей организуют то, что мы называем город Уфа. Кто-то пытается стать мэром этого города, кто-то пытается стать президентом этой республики. Кто-то пытается столкнуть президента с этого поста, занять его место. Для этого люди учатся тому, как бы это сделать лучше, и называют это политологией.

Сколько времени мы тратим на обучение всему этому? Чему мы учимся в своей жизни? Мы учимся каким-то совершенно незначительным, неважным вещам. Мы изучаем какую-то маленькую технику, маленький метод, который совершенно никак не связан с нашим собственным счастьем. Иногда, наоборот, с помощью этого метода мы только усугубляем свои страдания. Почему? Потому что мы не пользуемся тем методом, который основан на полном и всестороннем понимании нашего положения. В такой ситуации, сколько бы вы ни учились, даже если вы станете очень богаты, на самом деле вы просто падаете вниз.

Если вы поймете, в какой ситуации находитесь, вы скажете: «Не нужны мне эти бриллианты. Я хочу обменять их на парашют». В буддизме говорится, что просто падать – это еще не ужасно. Но падать без парашюта – это кошмар. Сама по себе смерть – это не катастрофа, не кошмар, но умереть без подготовки – это кошмар. Умереть без Дхармы – это кошмар. Когда вы поймете эту ситуацию, тогда вы поймете всю ценность Дхармы. Когда вы по-настоящему осознаете, что с каждым моментом вы все ближе к смерти, как будто выпали из самолета и падаете, если в этот момент я приду и скажу вам: «Я могу дать вам парашют. Хотите ли вы иметь его?», вы закричите, станете умолять меня: «Пожалуйста, дайте мне этот парашют!». Завтра я дам вам этот парашют. Все то учение, которое вы прослушали сегодня, посвятите счастью всех живых существ. И, в особенности, посвятите

это счастью и процветанию республики Башкирия и города Уфы. Чтобы все, кто живет на этой земле, жили мирно и были внутренне богаты. Если у вас есть внутреннее богатство, то внешнее богатство придет к вам само по себе.

## Лекция вторая

20.12.2003 г.

Я очень рад вновь всех вас видеть сегодня. Я пробуду в Уфе еще два дня. На все оставшиеся дни, которые я проведу здесь, я посвящаю свои тело, речь и ум вашему счастью, вашему благу. Те учения, которые я буду давать в эти последние дни, я буду давать в такой форме, что это будет не просто теоретическая, интеллектуальная информация, но и практические советы, которые будут очень полезны вам, если вы начнете применять их в повседневной жизни. Очень важно понимать, что наилучший способ справиться с нашими проблемами, решать их – это поменять наш образ мышления.

Буддийская практика – это не какая-то мистика, буддийская практика начинается с того, что Духовный Наставник объясняет, в чем причины вашего счастья и в чем причины вашего страдания. Затем он дает вам практические наставления о том, как устранить причины вашего страдания и как создать причины для вашего счастья. В этом и заключается суть буддийского учения, буддийской практики. В чем должна состоять ваша духовная практика? Она должна состоять в том, чтобы уменьшать причины ваших страданий и преумножать причины вашего счастья. Это и есть духовная практика. Причины же нашего счастья – это достоинства нашего ума, благие качества ума. Именно это приносит нам счастье, именно это нужно культивировать, преумножать в себе.

Причины же нашего страдания – это недостатки, дурные качества нашего ума, которые иначе называются негативными эмоциями. Именно это причиняет нам страдания. Это нужно уменьшать, с этим нужно бороться. Для нас очевидно, что, когда над нашим умом властвует та или иная негативная эмоция, мы и сами несчастны, и причиняем страдания окружающим. Это же очевидно. Нет ни одного человека в мире, который сказал бы: «Сегодня я так разгневан, что очень счастлив из-за этого». Даже атеист не скажет такого: «Во мне столько гнева, что я так счастлив». Никто не хочет гневаться, все знают, что гнев уничтожает наш покой. Что же касается позитивных эмоций, например, таких чувств, как любовь, сострадание, чем больше в вас этих чувств, тем счастливее вы становитесь. Поэтому чем больше в нашем уме таких качеств, как любовь, сострадание, мудрость, сосредоточение, тем спокойнее, умиротвореннее мы становимся. Это и есть истинное богатство. Также замечательным достоинством является терпение. Все это нам нужно в себе развивать, культивировать. Это и есть практика Дхармы.

Итак, для того чтобы культивировать в себе эти достоинства и для того чтобы устранять негативные эмоции, для начала вы должны узнать, как это делается, научиться этому. Если вы скажете любому человеку в нашем мире, вне зависимости от его конфессиональной принадлежности, верующий он или нет, что достоинства, благие качества ума нужно воспитывать в себе, а негативные эмоции нужно искоренять, все ведь с этим согласятся. Таким образом, это универсальная религия. Но что здесь самое трудное? Трудность и заключается в том, чтобы получить подробные наставления, учения о том, как бороться с этими негативными эмоциями. Если в религиозной традиции есть подробная информация, то как раз в этом и состоит все богатство этой традиции. Если же в религии очень мало такой подробной информации о том, как бороться с негативными эмоциями, если там содержатся лишь какие-то самые общие высказывания на этот счет, то это означает, что данная духовная традиция уже приходит в упадок.

Сегодня я собираюсь объяснить вам, как бороться с этими негативными эмоциями. Я надеюсь, что вам это поможет. Вы должны понимать, что причина ваших страданий – это ваши собственные негативные эмоции, негативные состояния сознания. В буддизме говорится, что каждое страдание, которое вы испытываете, является следствием той или иной негативной эмоции. Из-за этих негативных эмоций вы создаете негативную карму, а негативная карма подобна яду, из-за которого вы затем испытываете самые тяжелые

последствия. Поэтому в буддизме говорится, что источник наших страданий не находится где-то во внешнем мире. Источник наших страданий, наоборот, коренится внутри нас в наших собственных эмоциях, негативных состояниях сознания, а также негативной карме. А негативная карма – это следствие негативных эмоций. Поэтому, когда у вас возникает какая-то проблема, не вините в ней своего соседа или кого-то еще, вините в ней свои собственные негативные эмоции.

А теперь что касается негативных эмоций, или омрачений нашего сознания, существует *три коренных омрачения*, и вы должны их знать. То же самое что и в телевидении: есть три основных цвета, и при смешении этих цветов возникает множество новых цветов и оттенков, на основе которых и существует такая вещь, как цветное телевидение. Точно также из-за различных вариаций смешения этих трех коренных омрачений в буддизме различают восемьдесят четыре тысячи различных негативных эмоций, которые нам свойственны. Все это порождается в нашем сознании. Но если вы не способны распознать в себе все восемьдесят четыре тысячи омрачений, это не так важно. Для начала распознайте три коренных омрачения. Я сам вряд ли назову вам все восемьдесят четыре тысячи негативных эмоций. Но зато я очень четко знаю, что такое три коренных омрачения, и четко знаю, как устранить их. Если мы устраним три коренных омрачения, то все остальные восемьдесят четыре тысячи омрачений сами по себе исчезнут. Дерево может быть очень большим, ветвистым, но у него всего один корень. Если вы вырубите корень, то все ветви и листья сами по себе засохнут. Вам не надо будет срезать все ветви.

Итак, первым из этих трех омрачений является *гнев*, или ненависть. Это одно из основополагающих, коренных омрачений нашего сознания, которое приносит несчастья и нам и окружающим. И поэтому в первую очередь нам нужно бороться с гневом. Сегодня я научу вас, как бороться с гневом. К тому моменту, как я приеду сюда снова, вы уже станете спокойнее, сильнее внутренне. Ваши соседи будут потрясены переменами, которые с вами произойдут, поскольку вы стали спокойнее, умиротвореннее. Благодаря тому, что вы разовьете терпение, вы тем самым принесете пользу большому количеству живых существ, потому что будете вредить им гораздо меньше, чем раньше. Благодаря тому, что у вас появится терпение, соседи ваши будут жить в мире и покое.

Вам нужно понимать, что противоядием от гнева является терпение. Если вы не будете принимать противоядие от гнева, то гнев будет постоянно возникать в вашем уме. Сейчас у нас гораздо легче и произвольнее возникает гнев, чем терпение. Терпение нам в себе очень трудно породить. Почему? Потому что в нашем уме очень хорошо налажен механизм возникновения гнева. Все пункты, которые ведут к возникновению гнева, расположены у нас в правильном порядке. И все мы – очень большие знатоки медитации на омрачения. Что такое медитация? Медитация в целом означает привыкание. Привыкание ума к позитивному мышлению. Вы же, наоборот, приучаете свой ум к негативному мышлению, занимаетесь противоположной медитацией. Иногда люди думают: «Я не умею медитировать». Я думаю, что все мы умеем медитировать. Мы все очень искусны в негативной медитации. Позитивной же мы, действительно, не знаем. Вы, может быть, не сидите в позе медитации, в позе лотоса, но вы можете прекрасно медитировать, например, когда смотрите телевизор у себя дома.

Допустим, вы смотрите телевизор, к вам заходит ваш знакомый и говорит: «А вот Олег сказал про тебя то-то и то-то». И тут же у вас включается медитация. Вы уже не видите того, что происходит на экране телевизора, хотя по-прежнему туда смотрите. И вам не обязательно закрывать глаза. Они не мешают вашей замечательной однонаправленной концентрации. Теперь вы полностью сосредоточены на Олеге и вспоминаете: «Значит, прошлый раз Олег про меня сказал то-то». У вас замечательная память, вы очень внимательны, помните все до мельчайших подробностей, с точностью до секунды вы способны вспомнить, в каком году, месяце, какого числа, в какое время Олег про вас сказал какую-то гадость. Именно так вы занимаетесь своей аналитической медитацией. Вы обдумываете множество различных положений, увязываете их между собой, в итоге приходите к выводу и достигаете реализации. Лицо ваше становится все краснее и краснее.



У вас такая превосходная концентрация, что, несмотря на то, что дети ваши бегают по квартире туда-сюда и шумят, вы их не останавливаете и не говорите: «Не шумите, вы мне мешаєте медитировать». Вы не отвлекаетесь, даже не замечаете, что дети бегают рядом с вами.

Почему подобное происходит? В силу привычки. Вы создали определенный механизм, определенную систему. И поэтому теперь она уже работает непроизвольно, сама собой. Если же вы хотите, чтобы позитивные качества в уме работали также хорошо, как и негативные, вам нужно создать в уме соответствующую систему, соответствующий механизм. Например, духовный человек, который очень часто медитирует на любовь и сострадание, сидит дома и смотрит телевизор, в это время к нему кто-то заходит и говорит: «Живые существа страдают». Только услышав эти слова, он уже перестает видеть то, что происходит на экране. Он непроизвольно входит в состояние медитации на любовь и сострадание, и его глаза наполняются слезами. Внутренне он желает: «Пусть все живые существа будут свободны от страданий». Он желает всем счастья, и при этом его ум совершенно безмятежен, совершенно спокоен. Достичь подобного состояния сознания также возможно.

Теперь что касается терпения, в первую очередь вы должны узнать о преимуществах порождения терпения. Когда вы поймете все преимущества терпения, вам захочется развить в себе это качество. Вам нужно понимать, что терпение – это сила ума. Если вы все время злитесь, часто впадаете в гнев, то это – признак вашей слабости. Если вас очень легко разозлить, раздражить, то это означает, что ум ваш невероятно слаб. Может быть, тело у вас крепкое, но ум у вас слабый. Например, если ваше тело очень ослаблено, вам трудно сохранять равновесие при ходьбе, вы можете очень легко упасть. И точно также, когда ум ваш очень слаб, когда в нем нет равновесия, любое обстоятельство может пошатнуть его. Иногда такому человеку, может быть, даже никто не мешает, никто его не раздражает, он сам по себе терпит моральный крах и впадает в бешенство, в гнев. Из-за слабости он сам падает, сам терпит такой крах и гневается. Некоторые люди без всякой на то причины встают утром, как говорится, с левой ноги и находятся в очень раздраженном состоянии. Все это – признаки слабости ума.

Таким образом, когда вы культивируете в себе терпение, тем самым вы развиваете силу ума. Один из наилучших способов решения наших проблем – это развитие силы ума. Дело в том, что в сансаре у нас постоянно будут возникать те или иные проблемы. Так называемые проблемы весом в один килограмм всегда существуют в сансаре. Окончательно с ними разделаться невозможно. На смену одной решенной проблеме возникнет новая килограммовая проблема. Поэтому лучший способ справиться с этими килограммовыми проблемами – это культивировать в себе силу ума. Когда же ваш ум будет сильным, эти маленькие проблемы перестанут быть для вас проблемами.

Сначала я расскажу вам, какие проблемы возникают в нашей жизни. Когда вы молоды, то первая ваша мелкая проблема – это проблема получения образования. Когда вы получаете это хорошее образование, у вас возникает новая проблема – отсутствие хорошей работы. Когда вы находите работу, у вас возникает еще одна проблема – отсутствие спутника жизни. Вы его ищите, ищите и, наконец, находите. Когда вы нашли его, у вас возникает новая килограммовая проблема – наличие спутника жизни. Следующая проблема – это отсутствие ребенка. Когда у вас рождается ребенок, у вас появляется новая проблема оттого, что этот ребенок у вас есть. Еще одна килограммовая проблема – дать ребенку образование. Когда ваш ребенок получает образование, еще одна проблема – нужно найти ему работу. Если же он находит работу, нужно найти ему спутника жизни. И вы так беспокоитесь, что ваш ребенок все никак не женится или не выйдет замуж. «Когда же ты, наконец, женишься или выйдешь замуж? Ты уже стареешь», – говорите вы ему. Вот в чем ваша килограммовая проблема заключается на этом этапе. Когда же ребенок, наконец, женится, вас настигает новая проблема, что у вашего ребенка нет ребенка, то есть, у вас нет внуков. И вы все время пристааете к нему: «Когда же у меня появятся внуки? Я хочу посмотреть на своих внуков до смерти. Вот в чем остался смысл моей жизни. Если я увижу своих внуков, то

тогда уже могу спокойно умереть», – говорите вы. Если внуки у вас все-таки родятся, у вас возникнет новая проблема, что вашим внукам нужно дать хорошее образование. И опять все начинается по кругу: работа, затем опять женитьба. И когда вы выдадите своих внуков замуж, жените их, вы уже к тому моменту будете ходить с палочкой, обеленные сединой, но свою килограммовую проблему так и не решите. И потом вы уже начнете мечтать о правнуках: «Вот увижу я своих правнуков, тогда точно могу спокойно умереть».

Так и закончится ваша жизнь. И при этом за всю свою жизнь, сколько вы ни стараетесь, вы так и не сможете разрешить все свои проблемы весом в один килограмм. Вы проживете всю свою жизнь в надежде на обретение чего-то и в страхе что-то потерять. Все эти проблемы может разрешить только одно – развитие силы ума. Когда у вас есть сила ума, то эти проблемы перестанут казаться вам проблемами. Для слабого человека один килограмм – это очень большая тяжесть. Для сильного человека килограмм – это вообще ничто, он может подбрасывать такой вес, играть с этим килограммом. «Наоборот, эта гиря в один килограмм очень хороша и полезна для меня. Она меня еще больше укрепит, даст мне еще больше силы», – скажет такой человек. Поэтому вы должны понимать, что один из лучших способов решения наших жизненных проблем – это развитие силы ума, это я вам рекомендую.

Как же развить в себе силу ума? Я могу вас теоретически научить тому, как развить терпение. Но настоящему терпению научит вас только ваш враг. Поэтому наши враги очень добры к нам. Именно они дают нам силу ума. Зачем люди ходят в спортзал, всякие фитнес-центры, платят деньги за это, да и еще потом говорят спасибо своему тренеру? Это же ведь очень тяжелый труд – физические упражнения, физические нагрузки. Но вы делаете это, потому что знаете: это полезно для вашего здоровья. И точно также ваши враги очень полезны для силы вашего ума. Ваши враги, которые вредят вам, грубят вам, оскорбляют вас, являются замечательной сауной для вашего ума. Бесплатной сауной. Если человек не понимает, какую пользу приносит сауна его здоровью, то для такого человека посещение сауны, парилки – сущее наказание. А те, кто знает, как это полезно, сидят, терпят. Несмотря на то, что там очень душно, жарко, они там сидят и все терпят и говорят: «Здорово, замечательно. Это так хорошо для здоровья». А когда пар уже становится невыносимым для них, тогда они уже уходят отсюда.

И точно также, когда враги будут нападать на вас, оскорблять вас, вы просто терпите это, думая, что это бесплатная сауна для вашего ума и что нужно продержаться в ней как можно дольше. Чем больше вы там просидите, тем полезнее будет. Когда ситуация становится слишком невыносимой, как парилка, в которой становится слишком душно и жарко, тогда вы можете прервать этот сеанс и сказать: «Подожди немного, сейчас я приду. Слишком душно». И вы выходите из комнаты, делаете глубокий вдох, собираетесь с силами и возвращаетесь к вашему врагу, обидчику и говорите: «Ну, продолжай». Если вы принимаете такие вещи, если вы внутренне смиряетесь с ними, то тогда эти слова уже не причиняют вам такой уж боли, они влетают в одно ухо и из другого вылетают и совершенно не ранят ваше сердце. Если вы знаете, что это для вас полезно, то вы уже не воспринимаете все эти слова всерьез. Вы воспринимаете это как тренировку. И вы должны понимать, что, если кто-то называет вас дураком, вы от этого дураком не становитесь. Пусть говорит. Вы должны сравнить себя в этот момент с буддами и бодхисаттвами, и тогда вы скажете: «Я ведь и вправду дурак». Ведь все познается в сравнении. По сравнению с какими-то другими обычными людьми вы не такой уж и дурак, а по сравнению с буддами и бодхисаттвами вы – самый настоящий дурак. Поэтому вы можете согласиться с этим человеком и сказать: «Правильно. Спасибо большое, что сказал мне правду. Иногда я действительно забываю, что я дурак. Спасибо, что напомнил». И тогда ему будет больше нечего сказать. Спор будет исчерпан. Если он скажет «дурак», а вы ответите: «Да, я дурак», ну о чем здесь еще можно говорить. Если вы будете сопротивляться, он будет настаивать на том, что вы дурак, и тогда ссора будет продолжаться. Он попытается доказать вам, что вы дурак. А вы будете доказывать, что вы не дурак. В общем, что бы плохое вам ни сказали другие, вы должны помнить, что от этого вы не станете тем, в чем вас обвиняют, тем, кем вас обзывают, и

поэтому не имеет никакого значения, что о вас говорят. Имеет значение лишь то, кем вы являетесь в действительности. Кроме того, вы должны понимать, что похвала не идет вам на пользу. Похвала может лишь испортить вас, избаловать. Я уже вам сказал, что Дхарма – это нечто совершенно противоположное вашему обывательскому мышлению, поэтому я вам сейчас и говорю вещи, совершенно противоположные тем, к которым вы привыкли. То, к чему мы привыкли, на самом деле приносит нам все больше и больше страданий. На первый взгляд кажется, что эти привычные методы помогают, но в действительности они вредят нам гораздо больше. Например, нам кажется, что очень хорошо, когда нас хвалят. Но с каждой новой похвалой вы будете становиться все слабее и слабее. Поэтому мастера тибетской традиции Кадампа говорили: «Не радуйся хвале, радуйся хуле». Это очень важно, постарайтесь увидеть, что это действительно так и есть. Постарайтесь применить на практике то, что я рекомендую, и вы заметите колоссальные перемены.

Сначала я постараюсь объяснить, почему похвала вредит вам. В буддизме говорится, что чем больше вы слышите похвалы в свой адрес, тем больше становится невидимая рана в вашем уме. Это правда. Как мы можем узнать о том, что такая рана у нас существует? Например, возьмем женщину, которая все время слышит, как она красива: «Ты красива, ты красавица». И с каждым разом, когда она это слышит, она все больше и больше привязывается к своей красоте. Из-за этого у нее в уме растет, углубляется невидимая рана. Однажды эта женщина сидит где-то с каким-то мужчиной, башкирским мужчиной. К ним подходит третий человек и спрашивает: «Эй, вы, два урода, что вы тут делаете?». Башкирский мужчина просто засмеется. Ему не важно, что его обозвали уродом. У него нет привязанности к своей красоте. Эти слова влетели у него в одно ухо, в другое вылетели, он просто засмеется. Но для этой девушки эти слова окажутся отравленной стрелой, пронзающей ее сердце. Она закричит: «Как вы посмели сказать, что я уродлива?». Это будет очень больно для нее. После этого она не сможет уснуть всю ночь. У нее в ушах будут звенеть эти слова: «Уродина, уродина».

Возьмем ситуацию, когда опять эти два человека сидят вместе. К ним подходит третий и говорит: «Эй, вы, два труса, что вы тут делаете?». Девушка будет безмятежно улыбаться, но башкирский мужчина закричит: «Как вы посмели обозвать меня трусом! Я же башкирский мужчина! Во мне течет башкирская кровь! Я никого никогда не боялся и не боюсь!».

Таким образом, из-за различных объектов, которые вызывают привязанность, у нас в уме растет и углубляется невидимая рана, когда мы слышим похвалу в свой адрес в отношении того или иного качества, к которому мы привязаны. Если меня обозвать уродом или трусом, меня это совершенно не заденет, но если вы скажете, что мое учение неинтересное, мое лицо тут же покраснеет. Почему? Потому что мои ученики все время мне говорят: «О, какое у вас интересное учение, какое замечательное учение». Из-за этого у меня в уме тоже возникла невидимая рана привязанности к моему учению. Все это из-за того, что вы все время хвалите мое учение, говорите, как оно интересно, и потому, что я сам привязался к этому. Это и создало в моем уме невидимую рану.

Итак, вы должны понимать, что похвала делает вас слабыми. В некоторых ситуациях, когда вы уж совсем подавлены, тогда ничего страшного, небольшая похвала придаст вам немного оптимизма, сделает вас чуть-чуть увереннее в себе. Все зависит от ситуации. В буддизме не говорится, что похвала всегда вредна. Но в большинстве случаев похвала вредна. Иногда, правда, бывают исключения, когда похвала идет на пользу. Когда она немного воодушевляет, укрепляет людей. То же самое – с критикой. Например, если вы все время критикуете кого-то или вас критикуют все время, это тоже неправильно. Но иногда выслушать критику – это полезно. Поэтому внутренне вы должны радоваться критике. А с похвалой вы должны быть очень осторожны. Каждый раз, выслушивая новый комплимент в свой адрес, вы должны знать: «Похвала делает меня слабее, я должен быть бдительнее».

Еще один прием развития терпения. Нужно исследовать, кто на самом деле вредит вам, кто на самом деле создает эту проблему. Когда вы это исследуете, то поймете, что нет никакого смысла гневаться на этого другого человека. Великий индийский философ Шантидева сказал: «Когда вы бьете кошку палкой, кошка думает, что палка плохая».

Почему? Потому что кошка думает, что палка ей вредит, палка ее бьет. Из-за этого кошка злится на палку, кусает палку. Если я ударю вас палкой, вы не будете кусать палку. Почему? Потому что вы знаете, что бесполезно обижаться на палку: палкой орудовал человек. Поэтому палка – совершенно беспомощное орудие. Если это так, то вы должны понимать, что злиться на человека, который чем-то вредит вам – это все равно, что кошке злиться на палку. Почему? Этот человек тоже подобен палке. Им тоже орудовали. Им орудовал его гнев. Он был орудием своего гнева.

Возьмите, к примеру, самого себя. Когда вы в гневе, вы не понимаете, что делаете. Вы не слышите, что говорите. Если вы в гневе кому-то что-то наговорили, а в это время вас кто-то записал на магнитофон, а на следующее утро во время завтрака вам включили эту запись, чтобы вы просто послушали, то вы скажете: «Нет, это был не я». Совершенно очевидно, когда в нашем уме господствует гнев, мы становимся совершенно беспомощными, и мы можем сказать или сделать что-то такое, что в другой ситуации покажется нам совершенно чудовищным, чем-то, на что мы не способны. Так вы на своем личном опыте можете понять, что, когда у нас возникает гнев, мы становимся его рабами.

И то же самое – у других людей. Именно гнев заставляет других людей что-то делать. Шантидева говорит также: «Иногда гнев может заставить человека убить себя. Почему же тогда в гневе он не может причинить вред другим?». Никто же не хочет убивать себя. Именно гнев толкает людей на это. Поэтому совершенно очевидно, что человек становится беспомощным рабом своего гнева. Когда вы увидите все это, когда вы научитесь осознавать, понимать это в таких ситуациях, то вместо гнева вы почувствуете сострадание к этому человеку. Например, если перед вами стоит другой человек, который как-то оскорбляет вас, говорит вам что-то очень плохое, злое, вы никогда даже не думаете встать на позицию этого человека, взглянуть на ситуацию с его стороны, с его точки зрения.

Вы смотрите на все только со своей точки зрения, и именно из-за этого вы гневаетесь: «Я ему столько добра сделал, а он чем воздал мне за мою доброту?». На самом деле очень важно в такой ситуации встать на место этого человека, тогда вы увидите, как этот человек беспомощен. Его гнев подобен огню. Если в огонь вы добавите еще огня, то есть, собственного гнева, то огонь разгорится только ярче, сильнее. Поэтому нам не имеет смысла гневаться на этого человека, имеет смысл гневаться на его гнев. Но гневом мы не сможем погасить его гнев. Гнев – это огонь, поэтому потушить его можно только водой любви и сострадания. Поэтому проявите свою любовь и сострадание к этому человеку, и гнев его погаснет. Этот человек сразу станет очень близок вам.

Это не просто теория. Люди могут вполне применять это на практике, и это работает. В отношениях между мужем и женой это важно. Если кто-то из супругов впадает в гнев, другой не должен реагировать также. Одной ладонью невозможно сделать хлопок. Хлопок могут произвести только две ладони. Поэтому если ваши муж или жена гnevаются, то вы должны воспринимать это как сеанс бесплатной сауны и просто спокойно сидеть, застыв, как камень. Он или она будет махать своей рукой в надежде на хлопок, но вашу руку вы подставлять не будете, и через какое-то время ваш муж или жена устанет. Попробуйте это в своей повседневной жизни, это действительно работает. Кто бы ни гневался в вашем присутствии, в это время вы должны понимать: гнев подобен болезни. Это болезнь.

Шантидева опять же очень четко говорит об этом: «Гнев подобен болезни. Никто же не хочет болеть». Если кто-то заболел туберкулезом и начнет кашлять, то к чему нам гневаться на этого кашляющего человека. Если ваш муж болеет и кашляет, вам спать не дает, вы не будете злиться. Вы знаете, что у мужа нет выбора. Он заболел туберкулезом и кашляет. Вы же не говорите: «Вот, ты кашляешь, мне спать не даешь». Вы говорите: «Как я могу тебе помочь? Может быть, чай принести?». И точно так же, как этого больного туберкулезом, вы должны воспринимать своего мужа, когда он в гневе говорит вам что-то плохое. Его грубые слова вы должны воспринимать, как кашель больного туберкулезом, а гнев как сам туберкулез. Он не хочет страдать, все это возникает в нем против его воли.

Если вы почувствуете это именно так, тогда у вас появится сострадание к нему: «Как я могу ему помочь?».



Однако очень важно иногда чувствовать сострадание внутри, но не проявлять его внешне. В буддизме дается такой совет: «Иногда держите свои чувства любви и сострадания при себе. Не демонстрируйте, не показывайте их людям, а то вы тоже можете их так избаловать». Иногда, чувствуя внутри любовь, сострадание и доброту, внешне вы можете проявлять суровость, строгость. Это тоже противоположно тому, как мы поступаем в повседневной жизни. Внутри у нас бушует гнев, а снаружи мы улыбаемся. «Нет, я вовсе не злюсь на тебя», – говорите вы. То есть у нас бывает очень много притворства, лицемерия. Научитесь поступать наоборот: иногда внутри чувствуйте любовь, заботу, сострадание, а снаружи сохраняйте суровый вид, как делает это искусная мать, когда ее ребенок плохо себя ведет. Сначала попробуйте применить мирные способы. Если вы увидите, что мирные способы не помогают, вам придется обратиться к гневным способам. Также и в отношениях с соседями: сначала нужно использовать мирные средства, если мирные средства не оказывают никакого эффекта, никакого воздействия, тогда нужно прибегнуть к жестким, гневным мерам, но при этом внутренне ощущая любовь, сострадание.

Так что буддийские любовь и сострадание вовсе не означают, что нужно позволять людям делать все, что им заблагорассудится, позволять им садиться себе на шею. Если вы видели буддийских божеств, вы, наверное, заметили, что некоторые из них имеют мирный облик, а некоторые имеют очень гневный вид. Но вы должны понимать, что гневные средства все же должны применяться только в крайнем случае. Подобное мышление, подобное отношение помогут вам выработать некоторое терпение. Поэтому в повседневной жизни старайтесь думать о преимуществах терпения, старайтесь развивать терпение.

Кроме того, у Учителей традиции Кадампы было такое изречение: «Не радуйся временному счастью, а радуйся временным страданиям». Иногда мы злимся на сам факт своих страданий. Когда у нас в жизни возникают всякие проблемы, то возникает и гнев. Гнев не обязательно возникает из-за какого-то человека, который вас как-то раздражает или оскорбляет. Гнев может возникнуть из-за самой проблемы, из-за какой-то трудности, которая возникла в жизни. Поэтому нужно развить в себе терпение перед этими жизненными трудностями. Терпение нужно для того, чтобы справляться с ними. Проблема похожа на клубок. Мы пытаемся вытянуть из него нить, она застревает и, как мы ни дергаем, не можем ее вытянуть, и тогда мы начинаем злиться и еще хуже запутываем этот клубок.

Поэтому очень важно развить в себе силу ума, которая необходима, чтобы смотреть проблеме в лицо. Почему же Учителя Кадампы говорили: «Радуйся временному страданию, не радуйся временному счастью»? Потому что временное счастье ослабит вас, помимо этого, оно прибавит вам омрачений. Что касается временных страданий, возникающих в нашей жизни, то, как говорили те же Учителя Кадампы, в самом страдании, конечно, нет ничего хорошего, но у страдания есть четыре достоинства. Как сауна: в сауне жарко, но у нее есть свои хорошие качества. Точно также и страдание: несмотря на то, что оно болезненно, у него есть четыре достоинства. Что это за достоинства? Вам интересно узнать? Когда вы узнаете о них, страдание перестанет казаться вам чем-то ужасным. Вы станете воспринимать его, как сауну.

Уникальной особенностью тибетских Учителей Кадампы было то, что они умели получать удовольствие от страдания. А если вы умеете получать удовольствие от страдания, тогда, где бы вы ни находились, что бы с вами ни происходило, проблем у вас не будет. Субъективный ум играет очень большую роль. Если субъективный ум научится получать удовольствие, то он сможет получать удовольствие от всего. Если вы сидите дома, вам будет доставлять удовольствие сидение дома. Если вам надо выйти куда-то из дома, то вам и вне дома будет хорошо. Куда бы вы ни отправились, вы везде будете получать удовольствие, если ваш ум умеет извлекать удовольствие из всего. Если же ваш ум не умеет получать удовольствие, если он умеет только работать, то всю свою жизнь вы будете только работать и работать, и никакого счастья у вас не будет. Сидя дома, вы будете рваться на улицу, потому что ваш ум не умеет получать удовольствие. Оказавшись на улице, вы будете скучать по дому, вам захочется обратно домой. Находясь в Уфе, вы будете мечтать поехать

в Москву или в Европу, а, оказавшись там, вы будете скучать по Уфе. И в итоге, где бы вы ни оказались, нигде вам не будет хорошо. Это все из-за того, что ваш ум не натренирован должным образом, не умеет получать удовольствие. Поэтому для вас очень важно, где бы вы ни находились, научиться ценить то, что вас окружает. Если вы находитесь в данный момент в Уфе, вы должны думать, что Уфа – самое лучшее место в мире. Когда вы живете в Уфе, думайте о достоинствах Уфы, не думайте о недостатках Уфы, о ее темных сторонах.

*Четыре достоинства страдания.*

Первое достоинство страдания заключается в том, что страдание опускает вас на землю, *убавляет у вас гордыни*. Если вы добиваетесь каких-то небольших успехов, у вас сразу от этого раздувается гордыня. Вы должны понимать, что гордыня – это одна из основных причин наших несчастий. Именно из-за гордыни вы становитесь столь уязвимыми для чужих слов. Чем больше у вас гордыни в отношении того или иного своего качества или таланта, тем больше вас расстраивает малейшее неприятное слово в ваш адрес. Поэтому гордыня также является одной из причин вашего несчастья, несчастливого состояния ума.

Например, бизнесмены, которые в прошлом были очень удачливы, а потом у них пошла полоса неудач, и бизнес их пришел в упадок, жутко страдают, и страдают именно из-за своей гордыни. Они привыкли к более комфортному образу жизни, а теперь, когда у них стало гораздо меньше денег, чем раньше, им приходится жить скромнее, беднее. Из-за этого в первую очередь страдает их гордыня. Если приходится с Мерседеса пересаживаться на «Жигули», то на этих «Жигулях» ездить очень тяжело. «Я лучше умру, – скажет он, – чем сяду за руль «Жигулей». А другой человек, у которого нет гордыни, если ему дать «Жигули», он будет счастлив. Он скажет: «Как замечательно, у меня появилась машина». Купив «Жигули», он будет показывать друзьям эту машину: «Посмотри, я купил себе машину!». Тот же человек, у которого раньше был «Мерседес», будет, наоборот, стараться объезжать подальше дома своих друзей, лишь бы они только не увидели, что он ездит на «Жигулях». «Не могу я водить «Жигули», – скажет он, – Мне нужна иномарка. Я не вынесу этого. Мне проще умереть, чем купить «Жигули».

Гордыня часто толкает людей на нехорошие дела. Из-за привязанности, из-за гордости человек готов заниматься каким-то нелегальным бизнесом, лишь бы купить себе хорошую, дорогую машину, лишь бы ему не было стыдно перед своими знакомыми ездить на этой машине. Такой человек даже предпочтет умереть, чем жить беднее, чем он привык. Поэтому временные страдания, временные неудачи очень важны для нас. Они умеряют нашу гордыню. Никогда не позволяйте себе стать гордыми. Это очень опасно. Вы должны понимать один закон: все взлеты заканчиваются падениями. Так какой смысл в нашей гордости? Мудрый человек, как бы хорошо и успешно у него ни шли дела, будет продолжать твердо стоять на земле, не будет слишком хвастаться, демонстрировать всем свой успех, свое богатство, и он не будет вести себя, как богатый человек. Другие же люди, неразумные, когда у них много денег, сорят ими, шикуют, всем показывают, как они богаты. Потом же, когда они разорены, они уже боятся выйти на улицу, им стыдно. И тогда у них возникают очень сильные страдания.

Жизнь всегда состоит из взлетов и падений. Если вы оказываетесь немножко на взлете и тут же начинаете задирать нос, гордиться, хвалиться перед всеми, то, когда за этим взлетом последует падение, это будет очень больно. Очень многие мудрые люди, когда у них происходит взлет, когда бизнес идет хорошо, остаются скромными, живут по-прежнему просто, стараются, чем могут, помочь другим людям. И при этом они знают, что за этим взлетом последует падение. Они уже внутренне готовы к этому падению. И поэтому, когда ситуация их меняется, и дела у них идут уже не так хорошо, как раньше, они опять же скромно и смиренно это признают. Они говорят: «Да, дела у меня сейчас идут плохо в бизнесе. Раньше было хорошо, сейчас – не очень. В жизни такое бывает». И они спокойны. Раньше был «Мерседес», теперь «Жигули». «Я продал «Мерседес», потому что дорого. Сейчас с бизнесом у меня стало хуже. «Жигули» тоже хорошая машина, дешевая». Откуда взяться боли в такой ситуации? Боли нет. Это тоже очень хороший совет. Очень важно помнить о том, что все взлеты заканчиваются падениями, поэтому нужно и в тех, и в других

случаях твердо стоять на земле.

Особенно я это советую молодым людям. Если вы живете просто, то и жизнь для вас проста. Если же вы хотите жить очень утонченно, если вы усложняете свой образ жизни, то и жизнь станет для вас сложной. Например, всяким поп-звездам, знаменитостям не позавидуешь. Почему? Потому, что у них очень сложная жизнь. Они сами ее усложнили, привнесли столько сложностей в свою жизнь, и у них нет никакого покоя. Они не могут, например, сами вести свои финансовые дела: очень много всяких расходов и тому подобное, поэтому они нанимают менеджеров, а менеджеры в итоге воруют у них все деньги. Они все время живут в страхе: «Я не могу сам контролировать свои деньги. Как бы мне сделать так, чтобы у меня их никто не отнял». И спокойно спать не могут. Жизненные потребности у них такие же, как у нас, и жизнь, по сути, такая же. Они также едят и спят, как мы. Но они привносят в свою жизнь очень много лишнего, много всяких ненужных сложностей. Поп-звезда должна соответствовать своему положению в обществе, поэтому у нее должно быть то-то и то-то, то есть сами усложняют свою жизнь.

Если вы начнете все больше и больше усложнять свою жизнь, то этому не будет конца и края. Очень важно жить просто. Если вы сидите на земле, то вам некуда будет падать, вы можете кататься туда-сюда. Куда еще можно с земли-то упасть? Но, если вы сидите на какой-то высоте, то там вы все время будете бояться, что свалитесь, поэтому очень важно сидеть на земле. Это очень важный совет для молодого поколения, потому что более пожилые люди уже знают это на своем личном опыте.

Все, что я говорил о гордыне, я говорил с мирской, обывательской точки зрения. Теперь поговорим об этом с точки зрения духовной практики, духовной реализации. Наихудшим препятствием в достижении реализации для практикующего является гордыня. Однажды великий индийский Учитель Атиша сказал своему тибетскому ученику Дромтонпе: «Взгляни-ка на ту высокую гору и посмотри на долину. Когда идет дождь, он орошает и долину, и гору. Но взгляни-ка: на вершине горы не растут ни деревья, ни прекрасные цветы, они растут внизу, в долине. Точно также, когда учение Дхармы дается высокомерному и не высокомерному человеку, высокомерный человек подобен той горе: сколько бы он ни получал драгоценного нектара, из него ничего не произрастет. В уме же скромного человека, как в той долине, вырастают прекрасные деревья, цветы, сады, хотя получает он столько же драгоценного нектара учения, не больше, чем гордец».

Поэтому советую вам быть скромными. Это очень важно. Будьте скромными, но не позволяйте людям садиться вам на шею. Вы должны быть хоть и скромными, но, если видите, что люди пытаются сесть вам на шею, вы должны говорить им: «Это не правильно. Не поступай так. Если бы я сел тебе на шею, это было бы неправильно с моей стороны. Как бы ты почувствовал себя, если бы я сидел у тебя на шее? Также и я против того, чтобы ты сидел на моей шее. Оставайся на своем месте, там тебе будет лучше». Так что, будьте скромными, но будьте одновременно и сильными. Когда мы, люди, переживаем какие-то временные неприятности и страдания, от этого мы становимся смиреннее, скромнее, так что нам они идут на пользу, поэтому Учителя Кадампы говорили: «Временные страдания полезны, они делают нас скромнее».

Кроме того, временные страдания *обращают наш ум к Дхарме*. Если в вашей жизни нет временных страданий, вашему уму очень тяжело обратиться к Дхарме. Сейчас я расскажу вам одну историю. Жил был один человек, который в своей предыдущей жизни практиковал Дхарму, у него был Духовный Наставник. Благодаря своей духовной практике в предыдущей жизни, когда он умер и родился вновь, то он родился в хорошей семье. Он обладал большим интеллектом, был хорош собой. И, благодаря тому, что в прошлой жизни он накопил большие заслуги, во всем, что бы он ни делал, он добивался успеха, и также он имел большой успех в своем бизнесе. Его Духовный Наставник из прошлой жизни родился в той же местности, что и он, чтобы помогать ему, вести его в его новом воплощении. Но ученик его, благодаря той благой карме, что он накопил в прошлой жизни, был настолько удачлив в этой жизни, что даже и не думал обращаться к Дхарме. Учитель все ждал, все думал: «Когда же его ум, наконец, повернется к Дхарме?».

И тогда Учитель придумал одну хитрость. Он подумал: «Мне надо поступить именно так, чтобы обратить его ум к Дхарме».

Что такое Дхарма? Это духовное развитие. Учитель хотел обратить его ум к духовному развитию. Ученик занимался только накоплением материальных благ, и поэтому все заслуги, которые он накопил в прошлой жизни духовной практикой, быстро истощались. Он должен был вот-вот уже разориться в духовном плане, в плане заслуг. Поэтому его Духовный Наставник поскорее придумал хитрость, с помощью которой он надеялся обратить его ум к Дхарме. Учитель был очень высоко реализованным в духовном отношении существом. Поэтому, применив свои особые способности, он подстроил все так, чтобы дела у его ученика пошли плохо. С того момента его стали преследовать неудачи. Дела у него становились все хуже и хуже. Однажды его сын, который к тому моменту уже женился, вместе с женой выгнали его из дома: «Ты никому не нужен, ни на что не годен, убирайся отсюда».

Он остался в одиночестве, поселился в бедном маленьком домике. В уме его появилось смирение из-за проблем. И тогда он задумался: «Чего же я достиг за всю свою жизнь? Всю жизнь я только и делал, что копил богатство, копил роскошь, а сейчас к концу жизни у меня ничего этого не осталось». Все русские бабушки и дедушки всю жизнь только работают, работают, а в конце – только пенсия. Он понял, что все эти материальные блага преходящи. Они появляются и исчезают, появляются и исчезают. Поэтому он понял, что, если вместо накопления материальных богатств он всю жизнь бы копил внутреннее богатство, то это богатство никогда бы не покинуло его, не истощилось, сопровождало его жизнь за жизнью и возрастало бы. Никто бы не смог украсть у него это богатство. Материальные блага невозможно забрать с собой в следующую жизнь, но духовное внутреннее богатство можно брать с собой во все будущие жизни. И его охватило величайшее сожаление: «Почему я с молодости не копил духовное богатство? А теперь, если бы я даже захотел накапливать духовное богатство, кто меня научит этому? Как мне удастся это сделать теперь?». Именно с этой мыслью его ум обратился к Дхарме.

Не успел он об этом подумать, как его Духовный Наставник в облике монаха постучался к нему в дверь. Открыв дверь, он увидел перед собой монаха и мгновенно, благодаря своей прошлой кармической связи с этим монахом, его охватило сильнейшее чувство, и он не смог сдержать слез. Тогда монах попросил его: «Дай мне, пожалуйста, что-нибудь из того, что ты имеешь. Дай мне что-нибудь поесть». В древние времена монахи ходили так по домам, стучались в двери и просили только еду, после этого они уходили и медитировали. У них ничего не было. Они просили милостыню только в виде еды. Так должны жить настоящие последователи Будды, настоящие монахи. Они должны жить только милостыней, просить себе на пропитание, и других личных вещей у них быть не должно. Тогда человек сказал этому монаху: «Почему же ты не пришел ко мне раньше, когда у меня было столько богатства, столько всего, что я мог бы поднести тебе? Теперь же мне нечего тебе поднести. У меня осталось немного еды, да и та не очень хороша». И тогда монах сказал (слушайте внимательно): «Я всегда прихожу в положенное время. Мне не нужны богатые подношения, мне нужно только что-нибудь поесть. Любая еда, мне все равно, какая». «Хорошо, тогда проходи, пожалуйста», – сказал этот человек. Он отдал весь свой ужин этому монаху, сам остался голодным.

И его Духовный Наставник, а это был именно он, сел ужинать и за едой спросил у него: «Ты счастлив?». «Нет, несчастлив», – сказал он. Тогда его Учитель сказал ему: «Если ты хочешь счастья, тогда ты должен создавать причины счастья, потому что, если ты не создаешь причину, ты не получишь и результата». «Но я не знаю, как создавать причины счастья», – сказал он. «Ты хочешь узнать об этом?» – спросил монах. «Конечно, хочу». Тогда этот человек сделал перед ним простирания и сказал: «Пожалуйста, научи меня, как создавать причины счастья и как избавиться от причин страдания». А в этом и заключается основное буддийское учение: как устранить причины страдания и как создать причины счастья. Тогда Учитель дал ему подробные наставления об этом, и он стал медитировать. Позже он достиг очень большой духовной реализации. Он стал одним из махасиддхов.



Можно сказать, что махасиддхам сделало его страдание. Махасиддха – это индийское слово и означает оно высоко реализованного в духовном плане человека. И первый шаг на пути к этому был сделан его Духовным Наставником, который создал ему в жизни побольше проблем. Поэтому Учителя Кадампы и говорили: «Радуйтесь временным страданиям. Временные страдания сделают вас смиренным. Временные страдания укрепят вас, дадут вам силу».

Еще одно достоинство временного страдания заключается в том, что, благодаря этому страданию, вы можете развить в себе *отречение от сансары*. Что такое сансара? Сансара означает страдание от болезни умственных омрачений. Это называется сансара. Все мы страдаем от болезни омрачений. До тех пор, пока мы не освободимся от этой болезни, нас все время неизменно будут преследовать те или иные страдания. Именно страдание будет напоминать вам о том, что вы страдаете болезнью омрачений, что вы больны. Вспомнив об этом, вы сможете породить в себе отречение. Что такое отречение? Отречение – это желание освободиться, вылечиться от болезни омрачений. Если у вас не появится такое желание, вы никогда не будете свободны от сансары. Если больной туберкулезом не захочет вылечиться от своего туберкулеза, если он не поймет, что он болен туберкулезом, и не захочет от него вылечиться, если он будет лечить только симптомы туберкулеза: кашель, температуру – он никогда не сможет вылечиться. То же самое и мы: мы не хотим вылечиться от своей настоящей болезни – болезни омрачений, болезни сансары, мы хотим лечить лишь симптомы болезни сансары, то есть какие-то временные страдания, временные трудности. Но если мы не вылечимся от основной болезни, то мы никогда не будем свободны и от симптомов тоже. Поэтому временное страдание также помогает нам развить отречение.

Четвертое достоинство состоит в том, что временные страдания *помогут вам породить сострадание*. Вы сами знаете, что такое страдание. Когда вы увидите, что другие люди страдают так же, как и вы, вы почувствуете к ним сострадание. Почувствуете, что никто не должен так страдать. Поэтому временное страдание – очень полезная вещь. Когда у вас возникают временные страдания или трудности, не надо кричать: «Какой кошмар!» Скажите: «О, как хорошо!» Рано или поздно всем вам придется лечь в больницу, например. И поэтому, когда вы заболеете, и вас положат в больницу, не надо кричать: «Какой кошмар, я в больнице, только я так страдаю, больше никто!» Скажите лучше: «Может быть, это благословение моего Духовного Наставника. Может быть, тем самым он говорит мне, что я слишком много бегал туда-сюда. Я слишком много занимался бессмысленными делами. Он специально сделал так, чтобы я заболел и лег в больницу, чтобы там я, наконец, успокоился и позанимался практикой Дхармы. Больница – очень хорошее место для духовной практики. В это время не надо работать, не надо готовить, мне прислуживают очень большое количество людей. По сути дела, заниматься можно только одним – духовной практикой: медитацией, чтением духовной литературы, чтением мантр. Это замечательное место».

Если вы будете так думать, ваш ум останется очень спокойным. Ваша болезнь останется лишь физической болью и больше ничем. Поскольку ум ваш будет находиться в здоровом состоянии, вы также сможете очень быстро вылечить и свое тело. Ум и тело очень сильно зависят друг от друга. Даже если тело болеет, но ум здоров, то и тело выздоровеет быстро. Если тело здоровое, но ум слабый, то постепенно и тело ослабнет. Поэтому здоровье ума очень важно. А иначе, если вы будете кричать: «Какой кошмар, я заболел! Что мне теперь делать, что со мной будет?» Вас положат в больницу. «Какой ужас, здесь все так плохо, и друзья мои меня не навещают!» – такими мыслями вы только усугубите свои проблемы. Поэтому, когда вы больны, лучше всего думать о следующем: «Вот я болен. Когда я болен, я испытываю большие страдания, но точно также страдают и мучаются другие люди, когда они больны. Пусть никто не страдает так, как я сейчас». Думайте так, желайте этого. Когда вы сами страдаете, то думайте: «Пусть никто, даже мой самый злейший враг так не страдает». Это очень мощная духовная практика. Она заключается в том, что вы желаете другим людям освободиться от страдания, желаете, чтобы никто так не страдал, как вы. И

тем самым вы накапливаете невероятные благие заслуги. А если вы желаете счастья всем живым существам, то накапливаете огромные, неисчерпаемые заслуги.

Будда спросил у своего ученика Ананды: «Ананда, если один человек будет в течение сотни лет заниматься благотворительностью и тем самым поможет многим людям, а второй человек в течение одной минуты пожелает счастья всем живым существам, кто из них накопит больше заслуг?». «Второй человек», – ответил Ананда. «Правильно», – сказал Будда. Первый человек, который занимается благотворительностью, накопит тоже хорошие заслуги, но далеко не такие большие, как второй. Почему же второй накопит больше заслуг? Потому что он пожелает всем живым существам счастья. А поскольку живых существ бесчисленное множество, то он накопит столько заслуг, сколько живых существ, которым он пожелал счастья. Соответственно, он накопит неисчислимые заслуги. Это одна из важнейших практик: желать всем счастья, желать, чтобы все были свободны от страдания.

Вы можете это делать? Конечно, можете. Когда вы страдаете, думайте: пусть никто так не страдает, и все будут счастливы. Неважно, к какой религии вы относитесь: буддизму, христианству, исламу – вы человек. Если вы будете думать: «Пусть буддисты будут счастливы, пусть христиане и мусульмане тоже будут счастливы», вы становитесь добрее. Если вы желаете всем живым существам счастья, то вы не фанатик. Это настоящая религия. Настоящая религия не ограничивает человека. Буддист вы или не буддист, какая разница. Все люди одинаковы. Так что старайтесь развивать в себе именно такие мысли.

Но есть еще более мощная практика, чем эта. Было бы лучше, если бы вы делали эту практику. Сейчас объясню, какую. Вам интересно? Занимайтесь этим. Это очень полезно. Это универсальное лекарство. Когда вы больны, когда у вас какие-то другие проблемы, не думайте только о себе, не думайте только о своем «я». Думайте о том, как другие люди страдают. Многие люди страдают гораздо больше, чем вы. Почувствуйте сострадание к ним. И почувствуйте: «Сегодня, когда я страдаю, пусть мои страдания покроют собой страдания всех живых существ». Это очень хорошо. Думайте: «Сейчас, когда я страдаю, пусть во мне проявятся страдания всех живых существ, и благодаря этому пусть никто больше не страдает». Когда вы делаете вдох, то на вдохе принимайте в себя страдания всех живых существ. Представляйте, что они входят в вас в виде черного облака. «Хорошо, я хочу принять на себя эти страдания».

Представляйте в своем сердце ваше себялюбие в виде черного сгустка. Это ваши мысли о себе: «Я, я, я». Это источник ваших страданий. Когда страдания других живых существ входят в вас в виде черного облака, они соприкасаются с этим черным сгустком вашего себялюбия, и от этого соприкосновения они взаимоуничтожаются, потому что ваше эго, себялюбие не может выдержать страданий других, оно не хочет страданий других. И от контакта с ними оно разрушается. При этом вы должны отчетливо себе представлять, что вы, приняв на себя страдания живых существ, уничтожили свое себялюбие.

Себялюбие – это источник, причина всех ваших страданий. А ум, который заботится о других, забота о других – это причина всего вашего счастья. Когда от этого контакта погибает ваше себялюбие, также разрушается и это облако чужих страданий, у вас взамен возникает драгоценный ум, который заботится о других. И, благодаря этому, ваше тело наполняется светом и нектаром. Потому что этот ум, забота о других – источник всякого счастья. Этот ум породил всех святых, которые только были в этом мире. И Будда родился из ума, который заботится о других. Иисус Христос родился из заботы о других. И Магомед родился из заботы о других. Поэтому ум, который заботится о других, – это мать всех святых. Когда эта забота о других появляется в вашем уме даже на одно мгновение, вас охватывает необычайный покой.

Итак, вы наполнились светом и нектаром, благодаря тому, что в вас родился ум, заботящийся о других, и затем вы делаете выдох. Из вашей левой ноздри исходит этот свет и нектар. Тем самым вы во все десять сторон света распространяете все свое счастье и все свое благо, и дарите все это всем живым существам. Благодаря этому, все живые существа обретают безупречное полное счастье и причины счастья. Итак, вы это повторяете

поочередно. Сначала на вдохе вы вдыхаете через правую ноздрю страдания всех живых существ, а на выдохе через левую ноздрю отдаете вместе со светом и нектаром счастье и причины счастья. Вы можете просто лежа этим заниматься. Просто дышать: вдох, выдох – и на вдохе и выдохе выполнять эту медитацию. Благодаря этому, будет улучшаться ваше сосредоточение, ум будет пребывать в невероятном покое. В этом случае для вас заболеть будет гораздо лучше, чем не болеть. Потому что, если вы не болеете, вы очень заняты, вы бегаеете туда-сюда и не можете выполнять эту практику. Поэтому временная болезнь гораздо лучше, чем временное счастье.

**Вопрос:** Отношение к суициду. Вы говорите, что мы гости на земле, а как относитесь к суициду. Может ли человеческая душа случайно оказаться на земле?

**Ответ:** В буддизме самоубийство считается проступком, негативным действием. Мы действительно в этом мире надолго не задержимся, так что самое лучшее – это прожить нашу жизнь мирно и спокойно. Кроме того, сейчас мы обрели драгоценную человеческую жизнь. Благодаря этой жизни, мы можем очень многого достичь в своем внутреннем развитии, так что не надо тратить ее впустую. Не надо бездумно терять ее. Не надо совершать самоубийство. Вместо этого лучше воспользуйтесь этой драгоценной человеческой жизнью.

А теперь посвящение заслуг. Посвятите все заслуги, которые вы получили, прослушав это учение, тому, чтобы все живые существа стали счастливы, чтобы никто не страдал. И тому, чтобы жизнь за жизнью вы могли культивировать, развивать в себе такой драгоценный ум – заботу о других. Поймите также, что этот ум – источник всякого счастья. Себялюбие же – источник всех несчастий, всех трагедий, поэтому я постараюсь изо всех сил бороться со своим себялюбием. Теперь сделайте такое посвящение: «Будды и бодхисаттвы, прошу, благословите меня, чтобы я мог породить в себе ум, который заботится о других».

### Лекция третья 21.12.2003 г.

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Мы с вами в общих чертах рассмотрели тему гнева. Мы говорили о том, как справляться с гневом. В тех ситуациях, которые вызывают у вас гнев, вы никогда не должны воспринимать человека, говорящего вам что-то неприятное, грубое, как объект своего гнева. Вы должны научиться постоянно видеть этого человека как объект своего терпения. Это очень важно. Это драгоценный объект, помогающий вам развить терпение. Хорошая бесплатная баня. Всегда старайтесь воспринимать такие ситуации, таких людей как баню для своего ума, думая о том, что ум очень слаб, и нужно чаще устраивать ему такую бесплатную баню. Если вы начнете по-новому смотреть на эти вещи, то они будут доставлять вам удовольствие. Как человеку, который понимает, что баня очень полезна для здоровья, хождение в баню доставляет удовольствие, также и вы научитесь получать удовольствие от таких ситуаций, от бани для ума. Все лишь вопрос привыкания.

Я с самого начала баню не любил. В первый раз, когда я попал в баню, я не мог дышать, не мог сидеть там. А мои друзья говорили, что это полезно для здоровья, очищает организм. Я поверил. Правда, очищает, здоровье улучшается. Также и ваш сосед, муж или жена – это хорошая баня. Думайте, что это хорошая, полезная баня. В первый раз поверьте мне, как я поверил другим людям. Я тоже не знал, что это полезно. Они сказали – и я поверил. Потом я понял, что это полезно. Поэтому я говорю, что бесплатная баня для ума полезна. Верьте мне. Если такой бани долго не будет, вы начнете скучать.

Поэтому состояние ума – это очень важно. В буддизме говорится, что сам объект не может дать нам ни счастья, ни страдания. Все наши переживания очень сильно зависят от нашего субъективного ума. А когда ум работает правильно, где бы вы ни находились, вы везде будете получать удовольствие. Если вы умеете получать удовольствие, умеете наслаждаться жизнью, то в бане вы будете получать огромное удовольствие. Если же вы не умеете получать удовольствие, то и в бане вы будете очень сильно страдать. Это будет

для вас худшее наказание, пытка. Мы видим, что в одной и той же бане у двух человек могут быть совершенно противоположные переживания. Это свидетельствует о том, что субъективный ум играет во всем определяющую роль.

Еще об одном говорит в своем труде великий индийский мыслитель Шангидева: он говорит, что иногда, для того чтобы решить свои проблемы, мы пытаемся как-то изменить внешние обстоятельства, свое окружение, поменять внешние факторы. Шангидева говорит, что, если вы захотите покрыть всю поверхность земли кожей, чтобы нигде не уколоться, то у вас просто не хватит на это кожи. Поэтому гораздо проще покрыть кожей подошвы своих ног. И тогда, куда бы вы ни пошли, вы везде будете в безопасности. Подумайте об этом. Когда вы измените свое отношение к миру, к жизни, то все, что происходит во внешнем мире, будет для вас благотворным, пойдет вам на пользу.

Точно также и хороший шахматист, гроссмейстер, с самого начала игры создает такую стратегию своей игры, что ему не страшны никакие ходы противника. Какой бы ход ни сделал его противник, от всех этих ходов он будет только выигрывать. Нам очень важно выстроить правильную стратегию своей жизни. Не надо постоянно ждать чего-то снаружи. Где-то там во внешнем мире что-то произойдет или что-то оттуда ко мне придет, только тогда я буду счастлив, а иначе не буду счастлив. Неразумно ждать чего-то извне, потому что ваше собственное счастье гораздо больше зависит от состояния вашего сознания, чем от каких-то внешних объектов.

Почему мы привязываемся? Мы привязываемся к объектам, к вещам, людям, потому что полагаем, что этот объект подарит нам счастье. Поэтому сначала мы страдаем из-за того, что не можем это получить. Когда же мы получаем этот возжеланный объект, мы начинаем страдать оттого, что он у нас есть. Когда нет мужа, мы страдаем от того, что его нет. Когда муж появляется, мы страдаем от того, что он есть: он нас контролирует, ему нужно готовить еду. Наконец, мы испытываем страдания от расставания с этими желанными объектами, потому что мы не можем находиться вместе с ними вечно. Поэтому очень важно не позволять себе сильно привязываться к объекту.

Будда сказал, что одна из причин наших страданий – это привязанность. Будда также сказал, что привязанность не вредит нам напрямую. Она причиняет нам косвенный вред так, что мы его даже не замечаем. Привязанность приносит нам гораздо больше страданий, чем удовольствий. Удовольствий она приносит совсем немного по сравнению с теми страданиями, которые мы испытываем из-за нее. Говоря о том, как привязанность вредит нам, Будда привел в пример бабочку. Бабочка видит огонь светильника, ей кажется, что это пламя невероятно красивое, она стремится подлететь поближе к нему. Но, когда она подлетает слишком близко к огню, то обжигает свои крылышки. Будда сказал, что не огонь обжег крылья бабочки, а привязанность бабочки обожгла их.

Точно также и мы из-за своей привязанности часто вредим себе. Именно из-за привязанности мы разбиваем свое сердце, именно из-за привязанности тоскуем. Все наши депрессии связаны с привязанностью. И вы должны понимать, что привязанность также служит основой гнева. Именно из-за привязанности у нас возникает гнев. Никто не хочет чувствовать гнев, никто не хочет злиться. Но из-за привязанности волей-неволей возникает гнев. Когда собака грызет кость, если в это время кто-то к ней подходит, она начинает рычать. Почему? Потому что ей кажется, что кто-то собирается отнять у нее ее кость. Именно из-за привязанности к этой кости она рычит на приближающегося человека. Иногда из-за небольшого куска мяса две собаки готовы перегрызть друг другу горло. На полях сражений из-за привязанности люди убивают друг друга. Да и у нас самих, когда дело доходит до объекта нашей привязанности, гнев вспыхивает сам собой. Когда кто-то мешает, чинит вам препятствия на пути к объекту вашей привязанности, вы преображаетесь. Ваше лицо багровеет, краснеет, вы превращаетесь в настоящего демона. Человек, впадающий в бешенство, не хочет гневаться. Он всегда хочет быть добрым, спокойным. Именно привязанность заставляет его чувствовать этот гнев. Когда же его гнев проходит, ему очень стыдно за свое поведение под влиянием гнева. Поэтому еще один хороший метод борьбы с гневом, поскольку мы осознаем гнев как негативную эмоцию, – это уменьшение



в себе привязанности. Тогда возникает следующий вопрос: «Как же я смогу прожить без привязанности? Какой смысл жить, если я ни к чему не буду привязан? Я стану таким бесчувственным чурбаном?». Но это заблуждение. Если у вас не будет привязанности, тогда вы сможете по-настоящему хорошо зажить. Вы сможете получать удовольствие. И чувства у вас не исчезнут. На самом деле, для того чтобы чем-то наслаждаться, вовсе не обязательно быть к этому привязанным. Например, будды, бодхисаттвы получают огромное удовольствие, находятся в состоянии огромного блаженства, и нам даже не снилось то счастье, которое они испытывают, но у них нет ни малейшей привязанности.

Приведу вам небольшой пример того, как можно получать удовольствие, не имея привязанности. Возьмем двух человек. У одного очень сильная привязанность, а у другого – гораздо меньше. И тому и другому на Новый Год подарили компьютер, ноутбук. И вот первый человек, который очень сильно привязан к своему компьютеру, даже боится им пользоваться. Он боится его сломать. Соответственно, другим он тоже не разрешает им пользоваться. Он говорит: «Не прикасайтесь к моему компьютеру».

Я вспоминаю: в моей семье никто никогда не пользовался самыми ценными вещами. Моя мама прятала их в коробку и ставила на антресоль. А какой смысл тогда иметь эти вещи у себя дома? Из-за привязанности мы никому не позволяем ими пользоваться. Итак, вы должны понимать, что привязанность мешает нам наслаждаться тем или иным объектом. Привязанность все время нашептывает вам: «Будь осторожен. Ты можешь это сломать. А вдруг что-нибудь случится?». И вы постоянно в напряжении, постоянно нервничаете. Привязанность не дает вам испытать даже временное удовольствие от этого объекта. При этом она не дает и другим людям воспользоваться им.

Продолжим разговор об этих двух друзьях, которым подарили по ноутбуку. На следующее утро у человека, который так привязался к компьютеру, его украли. Представьте себе его чувства. То счастье, которое он испытал, получив в подарок компьютер, было не таким уж сильным по сравнению с тем страданием, которое он почувствовал, когда компьютер украли. «Какой ужас! У меня украли компьютер! Я найду этого вора и убью его!». В течение трех дней он настолько разгневан, настолько сердит, что у него нет аппетита. Он ничего не может есть. Он всех подозревает в том, что именно они стащили у него компьютер. Кого бы этот человек ни увидел, он готов подозревать любого в том, что тот украл компьютер.

А второй человек, который понимает, что все встречи заканчиваются расставанием, с самого начала уже знал, что рано или поздно этот компьютер от него уйдет, потому что он непостоянен. Вы не можете постоянно чем-то владеть. Почему у нас возникает привязанность? Потому что нам кажется, что этот объект все время должен быть с нами. Мы никогда даже и не думаем о том, что можем с ним расстаться. Когда же это расставание происходит, это вызывает у нас огромный шок, огромную депрессию. Мудрый же человек знает, что все встречи заканчиваются расставанием, поэтому, когда этому человеку что-то дарят, он благодарит за подарок. При этом никакого особого возбуждения и восторга у него подарок не вызывает. Он не прыгает до потолка от радости. Ну, подарили и хорошо. Он начинает наслаждаться этой вещью, получать от нее удовольствие, при этом разрешает и друзьям поиграть на этом компьютере. Если у человека нет привязанности, он действительно может наслаждаться.

На следующее утро – та же самая ситуация. Кто-то украл у него этот компьютер. Как он отреагирует, узнав об этом? Реакция будет такая: «Действительно, то, что Будда говорил, верно. Вчера у меня был компьютер, а сегодня я с ним уже расстался. Все встречи заканчиваются расставанием. К тому же, мне повезло, что компьютер ушел от меня, а не я ушел от компьютера. Во многих других местах люди сами уходят от своих вещей, из своего дома, от своей машины. А компьютер? Что ж, переживу и без него». Когда у вас украли компьютер, вы тут же сравнивайте свою ситуацию с еще худшей, которая могла произойти.

Вы могли умереть. Вы не умерли. Компьютер ушел от вас – так это просто пустяки! Не вы же ушли от компьютера, он ушел от вас. С этой точки зрения то, что случилось, вообще ерунда.

А затем, если этот человек еще и практикует Дхарму, он может задуматься: «Ну, кто у меня мог украсть компьютер? Другой человек. Ему нужен компьютер, поэтому он украл его. Хорошо, я дарю его ему». Если вы не можете заниматься благотворительностью, то, по крайней мере, используйте это, когда кто-то у вас что-то крадет, для того чтобы сказать: «Я сделал человеку такой подарок». К тому же, вы должны понимать, что у вас уже украли вещь, это уже произошло. Поэтому оттого, что вы будете беситься и рвать на себе волосы, компьютер к вам не вернется. Если бы от таких стенаний и воплей украденные компьютеры возвращались бы, тогда можно было бы повопить, попричитать: «Где же мой компьютер? Вернись ко мне, мой компьютер!». Но он не вернется. Остается только один выход – это практика благотворительности. Скажите себе: «Обычно мне очень трудно быть щедрым. Но, когда у меня кто-то что-то ворует, я буду это использовать для того, чтобы заниматься благотворительностью». Когда вы дарите что-то кому-то, вы же не расстраиваетесь от этого. Вы говорите: «Сегодня я добрый, щедрый, сегодня я хочу сделать этому человеку такой подарок. Хочу проявить свою щедрость, великодушие к нему». Точно также, когда у вас кто-то крадет, вы должны сразу же представлять, что это ваш подарок, ваша щедрость. Поэтому, не имея привязанности, вы можете получать настоящее удовольствие.

А теперь я расскажу вам немного о том, как применять противоядие от привязанности. Привязанность устранить из ума очень трудно. Привязанность – это как масляное пятно на бумаге. Оно все больше и больше впитывается, распространяется по бумаге, и очень тяжело остановить этот процесс. Поэтому для того чтобы справиться с привязанностью, вам необходимо искусное средство. В первую очередь вам нужно понимать, каким образом привязанность создает нам проблемы. Посмотрите на нашу жизнь. С самого детства мы постоянно чем-то заняты. Бегаем туда-сюда. У нас столько проблем. Мы пытаемся их решить с утра до вечера. Этот процесс не имеет конца. Если вы посмотрите, из-за чего вся эта наша бегодня, суета, все эти наши проблемы, то вы поймете, что главным образом это связано с нашими привязанностями. Именно привязанность не дает нам жить спокойно, сидеть спокойно дома. Только приходите домой – и сразу надо бежать куда-то.

Сейчас я расскажу вам историю о том, каким образом привязанность может лишит нас покоя. Слушайте эту историю. Воспринимайте ее как зеркало, в котором вы можете разглядеть свои собственные ошибки. Тогда в этом зеркале вы сможете увидеть собственные недостатки и понять, сколько раз вы ошибались из-за своей привязанности. Учение Дхармы – это зеркало, в котором вы можете увидеть свои недостатки, и благодаря этому вы имеете возможность устранить их и стать лучше. Как говорится в буддизме, первый шаг к мудрости – это понимание собственных недостатков.

Итак, это случилось во времена Будды. Жил-был один человек. Он был достаточно богат. Однажды он лежал и отдыхал под деревом. Вдруг к нему в голову закралась такая мысль: «Ты недостаточно богат. Вот если ты станешь самым богатым человеком в этой деревне, тогда будешь счастлив». Не успела эта мысль появиться, как тут же возникло беспокойство. Тогда он стал думать только об одном: «Как бы мне стать самым богатым?». Все другие мысли пропали, осталась только эта.

Вы должны понимать, что в этот момент вы находитесь под диктатурой своих привязанностей. Потому что в этот момент вы думаете: «Только это сделает меня счастливым. Мне больше ничего не нужно. Только это». В момент, когда вы очень голодны, смысл вашей жизни только в еде. Больше ни в чем. Только еда. А из-за своей привязанности люди бросаются в крайности. Да, еда необходима нам для выживания. Но чрезмерная привязанность к еде толкает людей на крайности. Иной раз человек, для того чтобы добыть себе еды, готов пойти на все. Когда же он набьет живот, ему уже ничего не надо. Тогда он уже начинает скучать по той вещи, которую он отдал, чтобы получить эту еду. То есть он расстался с чем-то ценным за какую-то тарелку еды, а потом, набив живот, понял, что обмен был неравноценным.

Итак, поскольку тому человеку, который лежал и отдыхал под деревом, в голову пришла мысль, как бы стать самым богатым человеком в деревне, он стал думать только об этом. В итоге у него в голове созрел план. Он решил: «У меня есть одно поле. Надо срубить на нем

все деревья, распахать его, посеять зерно, вырастить богатый урожай. Потом я его продам и уж тогда-то я точно стану самым богатым в деревне». Теоретически все это выглядит очень легко, но на практике очень много трудностей в этих проектах.

Итак, у него созрел такой весьма приблизительный план. Он немедленно приступил к его исполнению. Побежал к соседу, попросил у него топор и стал сам рубить все деревья на своем участке. Рубил, рубил. Но разве он может все срубить за один вечер? В итоге он утомился и пошел к соседу возвращать топор. Когда он пришел, сосед ужинал, и, чтобы не мешать, он тихонько оставил топор около двери и ушел. Он ушел, а потом пришел вор и украл топор. На следующее утро к нему пришел сосед и спросил: «Где мой топор?». «Я оставил его около твоих дверей», – сказал он. «Там его нет», – сказал сосед. Завязалась ссора. Тут подошла его жена и вставила свое слово: «Ты все время делаешь все не так!», – стала кричать она. И когда все на него набросились с руганью, он уже не смог этого стерпеть и убежал от них.

К счастью, он побежал в лес, а не в бар. Если бы он побежал в бар, он просто напился бы там водки, и ему стало бы еще хуже. Но он побежал в лес. И поскольку это происходило во времена Будды, в этом лесу он увидел Будду, который сидел под деревом такой безмятежный, спокойный и медитировал. Он взглянул на Будду и подумал: «Этот человек кажется очень счастливым». Не успел он об этом подумать, как Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». «Почему ты так счастлив, почему я так несчастлив?», – спросил он у Будды. «Потому что, – ответил Будда, – я не хочу стать самым богатым человеком в деревне. А поскольку я не хочу стать самым богатым в деревне, мне не надо было срубить все эти деревья. А поскольку мне не надо было рубить деревья, то не пришлось и просить топор у соседа. Я не брал топор, поэтому и не потерял его. А поскольку я не терял топор, сосед не ругал меня за это. И, поскольку жены у меня нет, то и жена на меня не бранилась. Поэтому я счастлив».

На примере этой истории Будда показывает нам механизм того, как наша привязанность косвенно создает все наши проблемы и лишает нас покоя. Например, если у вас нет машины, то простое отсутствие машины не может причинить страдание. Но если вы общаетесь с друзьями, у которых есть машины, они говорят вам: «О, машина – это так удобно! Это замечательная вещь». И постепенно у вас начинает расти привязанность к машине. И, как только у вас появляется привязанность, вы начинаете страдать от отсутствия машины. Тогда вы просыпаетесь с утра с мыслью: «О, у меня нет машины. Сейчас пешком надо идти. Как плохо!». Когда ваша привязанность становится еще больше, тогда уже вы, просто видя на улице автомобилистов, которые разъезжают на своих машинах, чувствуете привязанность. У вас внутри уже все кипит: «О, мне нужна машина! Мне нужна машина!». И возникает страдание от отсутствия машины. Тогда вы уже готовы очень сильно потрудиться, чтобы скопить денег на машину. Но, как только вы покупаете ее, вы не решаете тем самым своих проблем. У вас начинаются страдания от наличия машины. Вы перестаете спать по ночам. Вы беспокоитесь о том, что происходит с вашей машиной, которая стоит под окнами.

Поэтому нам очень важно не позволять себе привязываться к тем или иным объектам в нашей жизни. Если они у нас есть – хорошо. Если их нет – не привязывайтесь к ним. Нет машины – и не надо. Так более надежно. Бензин не надо тратить, не надо ремонтировать. По городу ездит очень много общественных машин, автобусов, которые всем принадлежат.

Сейчас я объясню вам, как у нас возникает привязанность и как применять противоядие от нее. В буддизме говорится, что привязанность возникает из-за четырех основных заблуждений, неверных представлений.

Первое – *представление о непостоянном как о постоянном*. Из-за этого, в первую очередь, у нас возникает привязанность. Мы считаем непостоянное постоянным. Вы сами проверьте это на своем опыте. К какому бы объекту у нас ни появилась привязанность, в этот момент мы считаем этот объект вечным, постоянным. Нам даже и в голову не приходит, что он разрушается, что он не вечен. Если бы я был продавцом компьютеров и сказал бы вам, показав красивый компьютер: «Смотрите, этот компьютер красивый, но он непостоянен, он не вечен. Каждое мгновение он разрушается», то после таких слов вы бы не захотели

покупать у меня этот компьютер, потому что у вас сразу возникло бы ощущение непостоянства. Зачем выкладывать огромные деньги за то, что не вечно, что разрушается с каждым мгновением?

Но в буддизме говорится, что не только компьютеры, но вообще все объекты, которые являются составными, также являются непостоянными, потому что они состоят из четырех элементов. А эти четыре элемента постоянно противоборствуют друг с другом. Конечно, если нечто состоит из четырех противоречивых элементов, то это нечто обязательно должно разрушаться, потому что между этими четырьмя элементами нет гармонии. Поэтому продавцы, когда хотят вам что-то продать, наоборот внушают вам концепцию постоянства: «О, это такая надежная вещь. Она прослужит вам так долго». Если их послушать, то получается, что вы можете умереть, а компьютер все будет неразрушим, как прежде. Тогда у вас возникает привязанность. К чему бы вы ни привязались, если вы исследуете свое сознание, то поймете, что у вас в отношении всего этого присутствует концепция постоянства, представление о постоянстве, о вечности этого объекта.

На самом же деле все совершенно не так. Вы сами непостоянны и все объекты вокруг вас непостоянны. Все подобно радуге. Все возникает лишь на миг, а потом исчезает. Как бы ни была прекрасна радуга, она является всего лишь продуктом соединения капель дождя и света. Все это создает ту иллюзию, которая называется радугой. Когда все эти факторы прекращаются, радуга тоже исчезает. Но когда мы смотрим на радугу в небе, она нам кажется вполне конкретной плотной радугой. А попробуйте прикоснуться к радуге – вы не сможете до нее дотронуться. Попробуйте догнать, поймать эту радугу.

Это и есть одна из дебютных ошибок, которые мы совершаем. Мы не осознаем непостоянство вещей. Мы считаем, что они вечны, постоянны. Из-за этого у нас возникает к ним привязанность. Кроме того, мы считаем и самих себя вечными. Нам кажется, что мы всегда будем жить в этом мире, поэтому и возникает привязанность. Но, в действительности, мы все, как пассажиры в вагоне метро. Все люди едут вместе куда-то в одном вагоне. Если один из незнакомых вам пассажиров вдруг обратится к вам и скажет: «О, вы такой великий!», его слова не очень-то вас порадуют, ибо вы знаете, что еще немного, и либо он сойдет на следующей станции, либо вы выйдете из вагона. Зачем же привязываться к этим словам случайного попутчика? Если кто-то другой из пассажиров скажет вам: «Ты – дурак!», – зачем расстраиваться? Либо он сейчас сойдет, либо вы выйдете. Когда вы едете в вагоне метро, то вы не проводите никаких различий между людьми, с которыми вы едете. Не делите их на группы, на друзей и врагов. Потому что вы понимаете: либо они сойдут на следующей станции, либо вы выйдете на следующей станции.

Нам кажется, что мы будем жить очень долго, но мы просто не понимаем реального положения вещей. Сейчас я расскажу вам историю об одной старой женщине. На основе этой истории вы должны понять, каковы три реальные ситуации вашей жизни. Когда вы поймете эти три реальные ситуации вашей жизни, то ваше отношение к ней несколько изменится. И привязанностей у вас поубавится. Вам не надо будет заставлять себя не привязываться к чему-то, вы просто поймете, что привязываться глупо.

Итак, жила-была одна старая женщина. Она жила в одном доме, очень любила его, все время убиралась в нем. С утра до ночи ухаживала за садом и очень ревностно относилась к нему, очень гневалась, когда кто-то без спроса срывал что-нибудь в ее саду. Однажды к ней явился мудрец и сказал: «Знаешь ли ты о своей реальной ситуации?». «Нет, не знаю», – сказала она. «Если тебе интересно, я расскажу». «Пожалуйста, расскажи мне, – попросила она. – Я хочу знать свою реальную ситуацию». И тогда мудрец сказал ей: «Во-первых, твоя реальная ситуация такова: этот дом не твой, он принадлежит не тебе. Поэтому рано или поздно тебе придется уехать отсюда, покинуть этот дом, потому что он не твой. Почему же ты так привязана к этому дому? Вторая реальная ситуация. Владелец этого дома такой алчный, что в любой момент может сдать его тому, кто предложит за него больше денег. Поэтому в любой момент тебя могут отсюда выпнать. Зачем же тебе так привязываться к нему? И третья ситуация. Ты все время ухаживаешь за этим домом, убираешься в нем, занимаешься садом, но, когда ты будешь уезжать отсюда, ты ничего из этого не сможешь с



собой забрать. Только если у тебя будут с собой деньги, ты сможешь снять себе дом гораздо лучше. Подумай над этим. Правда ли то, что я тебе сказал или нет? Сама решай». И мудрец ушел.

Всю ночь женщина думала над его словами и поняла, что это правда. Такова реальная ситуация ее жизни. На следующее утро ребенок забежал к ней в сад и сорвал цветок. Увидев это, она лишь улыбнулась и сказала: «Сорви еще один». То есть она совершенно изменилась. Раньше она не смогла бы вынести, чтобы кто-то в ее саду что-то сорвал. Но теперь привязанность пропала. Раньше, когда она заглядывала в сад соседа и видела, какие красивые цветы там растут, она завидовала ему. На следующее утро она увидела, как ее соседка, тоже пожилая женщина, копается у себя в саду, не разгибаясь, пропалывает грядки, ухаживает за цветами. Вместо того чтобы позавидовать, как раньше, она почувствовала только сострадание к ней: «Она в том же положении, что и я, но все еще не может выбраться из этого круговорота».

Эта женщина так сильно изменилась за одну ночь, в ней так сильно ослабла привязанность лишь потому, что она поняла три реальные ситуации своей жизни. Это лишь пример, аналогия. Когда мы слышим про эту старую женщину, нам кажется, что она ведет себя глупо, испытывая привязанность к своему дому и саду. Но в действительности ведь и мы ничем не лучше ее. К какому дому привязаны мы? К этому телу. Это тело для нас – дом. Вы должны понимать, что это тело вам не принадлежит. Если вы думаете, что оно ваше, вы – дураки. Вы лишь временно арендуете его и платите за него кармическими деньгами. Когда у вас закончатся кармические деньги, вам придется уехать из этого дома. Это первая реальная ситуация. Когда у вас закончатся кармические деньги, каким бы могущественным царем вы ни были, вам придется переехать из этого дома в другой, придется искать другой дом. Поэтому никогда не считайте, что это тело ваше. Вы лишь временно арендуете его. И, поскольку вы всего лишь взяли его в аренду, несомненно то, что рано или поздно вам придется расстаться с этим телом. Это первая реальная ситуация.

Вторая реальная ситуация. Настоящий владелец этого тела – карма. А карма безжалостна. Когда у вас закончатся кармические деньги, этот владелец сразу отберет у вас дом и скажет: «Убирайся отсюда». Карма не будет дожидаться, пока вы закончите все свои дела, работу. Это природный, естественный механизм. Он никем не создан. Поэтому время нашей смерти неизвестно. Кроме того, существует очень много факторов, условий и причин смерти. В нашем мире гораздо меньше условий для выживания, чем для смерти, поэтому время нашей смерти неизвестно. Но, если вы будете помнить об этом, у вас естественным образом поубавится привязанности к этому миру. Иногда мы не хотим думать о смерти, мы гоним от себя мысль о ней. Это ошибка. Многие буддийские Учителя говорили: «Пока смерть еще не пришла, вы должны думать о смерти, бояться смерти, готовиться к ней. Когда же смерть придет, тогда ее бояться уже не надо». Неразумные же люди поступают наоборот. Пока еще смерть не пришла к ним, они не боятся ее и говорят: «О, смерти я не боюсь. Не хочу о ней даже думать». Но, когда смерть реально к ним придет, вот тогда они очень пугаются.

Третья ситуация: в момент смерти вы ничего из своего имущества, недвижимости, богатства не сможете забрать с собой в будущую жизнь. Вы сможете взять только ту позитивную карму, которую вы создали, или ту негативную карму, которую вы создали. Если у вас больше позитивной кармы, чем негативной, то у вас будет более благоприятное следующее рождение. Итак, это три ситуации вашей жизни. Думайте над ними. Я вам уже говорил, что жизнь после смерти существует на сто процентов.

Вы также должны понимать, что это за десять негативных карм, которые причиняют вам страдание, являются его причиной. Эти десять негативных карм постарайтесь совершать как можно меньше. А десять позитивных, благих карм являются причинами вашего счастья. Их надо создавать. Это и есть практика Дхармы. Я не знаю, интересно вам это или нет, но это полезно. Я не должен давать только интересные учения. Я должен давать также и полезные учения. Иногда мое учение становится более интересным. А иногда я, наоборот, стараюсь сделать его скорее полезнее, чем интереснее.

А теперь я объясню вам, в чем заключаются эти десять негативных карм и десять позитивных карм.

Первые три негативные кармы относятся к телу. Это поступки на уровне тела.

Первое – это *убийство*. В буддизме убийство считается негативным действием, негативной кармой. Почему? Потому что, причиняя другим вред, вы неизменно будете испытывать вред и от других. Таков закон природы. Если, находясь в горном ущелье, вы крикнете: «Ты дурак!», то и в ответ вы услышите то же самое: «Ты дурак!» Это естественно. Никто это не создавал. Наши поступки определяют результат, которого мы достигнем. Это называется кармой. Карма означает взаимосвязь между причинами и следствиями. Какую причину вы создадите, такой результат и получите. В буддизме не говорится: убивать запрещено. В буддизме говорится: если не хочешь страдать – не убивай. У вас есть право делать все, что вы хотите. Но, если вы убьете другое живое существо, то потом сами лишитесь жизни. Так что все зависит от вашего выбора. Никто специально не будет наказывать вас.

В буддизме говорится: мудро отказаться от убийства по двум причинам.

Первая причина. Если вы отнимете у кого-то жизнь, то в результате кто-то отнимет жизнь у вас.

Вторая причина, по которой следует воздерживаться от убийства – сострадание. В буддизме говорится: если кто-то отнимет жизнь у вас, каково вам будет? Ведь для вас самое ценное, что только есть, это ваша жизнь. Если кто-то будет отнимать ее у вас, как вы себя почувствуете? То же самое почувствуют и другие живые существа. Поэтому из сострадания никогда не убивайте ни одно живое существо. Отказ от убийства других живых существ из сострадания приносит позитивную карму. Думайте: «Жизнь всех живых существ так драгоценна, даже жизнь крошечного насекомого невероятно драгоценна. Поэтому, если я не способен им помочь, как я могу причинить им вред, лишая их жизни? Поэтому из сострадания к ним я никогда не буду их убивать». Это позитивная карма. Это называется нравственность – сострадательная решимость, сострадательное обещание себе никогда не убивать живых существ. Это является причиной вашего счастья. Поэтому даже тараканов старайтесь не убивать.

Иногда люди говорят: «Ну, как же я могу не убивать тараканов? Если я не изведу их в самом начале, то потом они заполонят всю квартиру». Я тоже живу в России, тоже в квартире. Десять лет уже живу. Я не убиваю тараканов вообще, но в моей квартире тараканов не больше, чем у моих соседей. Почему? Просто держите квартиру в чистоте. Если вы будете все время убивать тараканов, а потом оставлять грязную посуду в мойке на ночь, то тараканы будут появляться вновь.

Иногда также очень важно встать на позицию таракана, посмотреть на ситуацию его глазами. Например, если вы – таракан, а я – человек, и вам представилась возможность как таракану поговорить со мной. Если бы я вас спросил: «Есть ли у вас жалобы на людей?». Вы бы начали строчить, как из пулемета, перечисляя те обиды, которые люди вам причиняли: «О, люди такие эгоисты! Этот мир принадлежит всем, не только людям. Они так шумят. От них столько неудобств, но мы же не жалуемся на них, вообще не жалуемся. Мы сидим себе тихонечко. Мы выходим лишь, когда они засыпают, и тихо, чтобы не шуметь, пытаемся раздобыть себе немного пищи. Но я не понимаю, почему эти люди по ночам тоже просыпаются. Включают свет, начинают выбрасывать моих братьев и сестер из окна. Что они им такого сделали? Мы просто искали себе еду. Мы тоже хотим жить. Мы же не кусаемся. Если бы мы их кусали, тогда еще было бы понятно, почему они выбрасывают нас из окна. Потом они поливают нас кипятком. И мы не жалуемся. Люди все время говорят только о правах человека. Почему они не говорят также о правах животных. У нас тоже есть право на жизнь. Они больше нас. Они должны помогать нам. Они умнее. Если они не помогают, как они могут вредить нам вместо этого?». Если вы начнете думать, каково тараканам, то нам, людям, может стать немного стыдно за свое отношение к ним.

Если вы не станете на точку зрения другого человека или другого живого существа, вы никогда не поймете собственные ошибки. Например, Китай захватил Тибет, устроил там свою диктатуру. Измывается над людьми в Тибете. Но они также не понимают, что

творят. Им кажется, что они все правильно делают, потому что они не видят ситуацию с точки зрения тибетцев. Они смотрят на ситуацию только с китайской точки зрения. Вы по отношению к тараканам тоже, как китайцы, смотрите только со своей стороны. Вы даже не понимаете, в чем ваша ошибка, поэтому очень важно не смотреть на ситуацию только со своей стороны. Иногда очень полезно рассмотреть ситуацию и с других точек зрения.

Вторая негативная карма тела – это *воровство*. В буддизме говорится, что первая причина, по которой не надо воровать, заключается в том, что, если вы будете воровать, то это будет причиной вашей бедности. В результате воровства вы сами станете бедны. Это правда. Никогда не воруйте! Вместо того чтобы воровать, лучше практикуйте щедрость. А щедрость – это очень мощная позитивная карма. Еще одна причина, по которой вы не должны воровать, это сострадание. Если кто-то украдет у вас какую-то ценную вещь, которая вам очень дорога, каково вам будет? По той же причине и вам не надо брать чужое.

Третья негативная карма тела – это *сексуальная распущенность*, или развратность. В буддизме говорится, что сексуальная распущенность является причиной всех семейных проблем. Кроме того, из-за этого возникают всякие опасные заболевания. Поэтому очень важно, чтобы муж и жена хранили верность друг другу. Тогда семья будет прочной, у ребенка будут отец и мать. А в противном случае из-за сексуальной распущенности муж и жена разводятся, и семья разбивается, у ребенка уже нет семьи. Кроме того, в буддизме говорится, что сексуальная распущенность подобна соленой воде. Чем больше вы испытываете что-то новое, тем меньше у вас удовлетворенности, тем больше вы жаждете чего-то еще, каких-то новых извращений. В итоге у вас уже даже появится влечение к животным.

Далее четыре негативных кармы речи.

Первая – это *ложь*. Ложь бывает двух видов: белая и черная. Белая ложь прощительна, она не такая уж и дурная. Что такое белая ложь? Что такое черная ложь? Черная ложь – это когда вы своей ложью причиняете вред другим. Если же ваша ложь не вредит другим, а, наоборот, помогает решить проблему, то это – белая ложь. Иногда, если вы совершаете какой-то небольшой проступок и как-то защищаете, покрываете себя для того, чтобы спастись от гнева начальника, то это белая ложь. Но никогда не лгите так, чтобы причинить своей ложью вред другим. Иногда можно использовать белую ложь для того, чтобы спасти кого-то от проблем. Например, если вы видите бегущего барана, через некоторое время видите бегущего человека с ножом, и этот человек спрашивает: «В какую сторону побежал баран?» Вы знаете, что он побежал направо, и вы думаете: «Я – буддист, я не должен лгать», и честно говорите: «Направо». В этом случае вы – глупый буддист. Что важнее: жизнь барана или ваша маленькая ложь? В этой ситуации, конечно, для того чтобы спасти жизнь барана и уберечь этого человека с ножом от накопления негативной кармы убийства, вы должны сказать, что он побежал в противоположную сторону.

Итак, сама по себе ложь не является чем-то плохим. Плохая она или нет, определяется ситуацией. От лжи, приносящей вред другим, вы должны отказаться. С другой стороны, иногда сказать правду тоже ничем не лучше. Например, вы встретили мужа своей соседки в компании какой-то незнакомой женщины. А потом ваша соседка, его жена, спрашивает вас: «Ты моего мужа не видела? Кто был с ним?». Если вы скажете ей правду, то внесете разлад в ее семью. Поэтому и правду тоже следует говорить в зависимости от ситуации. Правда, не лишнее было бы и мужа предупредить: «В следующий раз я скажу твоей жене, если увижу тебя еще раз».

Вторая негативная карма речи – *злословие*. Это речь, которая вносит раздор между людьми. Если кто-то вас поссорит с вашим лучшим другом, каково вам будет? Также плохо будет и другим людям, если вы своим злословием поссорите их с их друзьями. Если вы будете злословить, то в результате этой кармы жизнь за жизнью вы будете одиноки. У вас не будет близких друзей. Поэтому не надо злословить.

Следующая негативная карма речи – *грубая речь*. Будьте осторожны с этим. Например, если вы в гневе кого-то обзовете собакой, вы создадите причины для того, чтобы потом

пятьсот жизней подряд родиться собакой. Это правда. Таков механизм кармы. Никто его специально не создавал. Когда врач говорит вам, что, если вы примете такой-то яд, последствия будут такие-то, то он просто рассказывает вам о естественном биологическом механизме. Никто не создает эту проблему для вас специально. Это естественный механизм. Просто если вы выпьете этот яд, то будете так-то и так-то страдать.

Десять негативных карм, о которых я сейчас рассказываю, это тот же яд. Будьте осторожны с этим ядом. Потому что именно он – причина наших страданий. Верить мне или не верить – ваше дело, но мой долг предупредить вас. Если я заставлю вас во все это поверить, то сам ничего от этого не получу. Если бы я имел от этого какую-то выгоду, тогда меня еще можно было бы в чем-то заподозрить: «О, он специально мне все это внушает, чтобы потом получить то-то и то-то». Я ничего от этого не буду иметь, вне зависимости от того, поверите вы мне или нет. Если какой-нибудь человек пытается уговорить вас вложить все свои деньги в ту или иную фирму или какой-нибудь банк, тогда будьте осторожны. Здесь явно какая-то корысть с его стороны. Если бы я призывал вас вложить куда-нибудь свои деньги, тогда вам следовало быть очень осторожным. Если бы я доказывал вам, убеждал вас: «Ты будешь таким умным, если вложишь все свои деньги в этот банк», тогда вам нужна была бы осторожность. Потому что я бы что-то от этого выиграл.

Четвертая негативная карма речи – *пустая болтовня* – длительная болтовня по телефону, обсуждение кого-то. Иногда вам известно все досконально, чем занимаются ваши соседи. Но вместо того чтобы шпионить за другими, шпионьте лучше за собой. Если ваш нос слишком длинный, посмотрите, что там внутри. Иногда у вас такой длинный нос отрастает, что он даже до Москвы достаёт. Хотя пустая болтовня – это, конечно, очень маленькая негативная карма, все-таки постарайтесь поменьше болтать впустую. Даже маленькая негативная карма, если много раз ее повторять, может иметь большие последствия.

Далее идут три негативные кармы ума.

Если вы поймете, в чем заключаются десять негативных карм, я буду очень доволен, потому что, зная о них, вы будете стараться меньше их совершать. Почему мы создаем негативную карму? Одна причина этого в том, что мы не знаем, в чем заключается негативная карма. Мы не знаем, что эти действия негативны. Почему люди убивают тараканов? Они просто не понимают, что чувствуют при этом тараканы, для них это как уборка в доме. Для них пыль ничем не отличается от тараканов. Но между пылью и тараканами большая разница. У тараканов есть сознание. Они могут чувствовать и счастье, и страдание точно так же, как и вы. Только тело разное. У вас большое тело, у них – маленькое. В будущем и ваше сознание может воплотиться в теле таракана. Все возможно. Все зависит от кармы. Не думайте, что люди всегда будут только людьми. Это заблуждение. Думать так, значит, выдавать желаемое за действительное. Это все равно, что молодые ребята или девчонки говорят: «Мы все время будем молодыми, бабушка и дедушка всегда будут старыми, а я буду молодым». Бабушка и дедушка тоже были молодыми. Таракан тоже был человеком. Не думайте, что таракан всегда таракан. Это тоже неправильно. Какие причины создают, такие результаты и получают. Таракан думает: «Однажды я тоже был человеком. Я убивал тараканов, создал много негативной кармы, поэтому сейчас я таракан. Сейчас я жалею об этом. Зачем я так поступал?». Если вы будете неосторожны, то после смерти можете переродиться тараканом и бегать туда-сюда. Тело, которым вы сейчас обладаете, это результат созданной вами кармы.

Итак, три негативные кармы ума.

Первая из них – это *алчность*. Это один из основных творцов наших проблем. Это вечная неудовлетворенность тем, что мы имеем. Купили одну дубленку, еще хотите. Купили дом, хотите второй. Это называется алчность. Если человеческий ум ненасытен, если он не умеет довольствоваться тем, что есть, то этот алчущий ум лишает вас сна и покоя. Поэтому вы должны понимать, что алчущий ум создает негативную карму. Алчность не только создает негативную карму, но и в настоящий момент создает вам больше проблем и страданий. Из-за этой алчности, как бы вы ни были богаты, вы никогда не будете довольны, никогда не будете удовлетворены: «Еще, еще, еще!». Если вы не верите, спросите у Березовского,



достаточно ли у него денег. «Да нет, конечно же, недостаточно. Хочу еще больше. Путин и его команда у меня много денег отобрали», – пожалуется Березовский.

Если у вас есть алчность, вы никогда не будете богаты. Что такое настоящее богатство? По-настоящему богатым вы становитесь с того самого момента, как у вас возникает удовлетворенность тем, что у вас есть. Если вы не только удовлетворены тем, что у вас есть, но и имеете достаточно денег, для того чтобы помогать другим, вот тогда вы становитесь по-настоящему очень богатым. Что такое богатство? Это когда у вас есть лишние деньги, с помощью которых вы можете помогать другим. А эти излишние деньги появляются благодаря удовлетворенности. Когда вы удовлетворены тем, что имеете, тогда появляются деньги, с помощью которых можно помочь другим, какие-то вещи, которые можно отдать другим. Если, например, вам достаточно двух дубленок, то третью вы можете подарить. Например, если у вас очень много пар обуви, и, допустим, вам вполне хватает двух-трех хороших пар, остальные вы можете подарить другим людям. Если вы будете все это держать у себя дома, это будет занимать слишком много места. Всю обувь вы все равно не переносите, потому что у вас только две ноги, не больше.

Какой смысл копить, держать все это у себя дома, как крыса, которая тащит себе в норку зерно, сама его не грызет и другим не дает? У некоторых американских актрис дом напоминает обувной магазин, который забит огромным количеством обуви. Какой смысл иметь столько обуви? А когда я увидел по телевизору передачу, в которой эта актриса показывала: «Вот моя одежда, вот моя обувь», то я сразу же увидел крысу в человеческом теле. Несомненно, в один прекрасный день она умрет рядом со всей этой одеждой, как крыса умирает на гряде зерна. Так что не будьте такими. Если у вас есть что-то лишнее – отдайте другому. Тогда в ответ вы получите еще больше. Я сам так поступаю и могу сказать, что это работает. Когда у меня есть что-то лишнее, я раздаю это своим тибетским друзьям. Мои тибетские друзья говорят: «Ты очень добрый». А я им говорю: «Я не добрый, я умный». Я прекрасно знаю, что, когда я делаю что-то хорошее другим, косвенно я помогаю сам себе. Я это знаю, поэтому так и поступаю. Конечно, я выигрываю от этого. Когда я делаю добро другим, я испытываю благотворный результат.

Поэтому, если вы хотите быть эгоистами, для начала постарайтесь, как я, быть мудрыми эгоистами, а не глупыми эгоистами. А потом вы вообще поймете, что вам не надо даже думать о себе. Если вы будете делать добро другим, то ваше счастье автоматически к вам придет. Тогда вам не надо будет даже думать о своем «я». Так что для начала попытайтесь стать мудрыми эгоистами, то есть поймите, что, делая что-то хорошее другим, вы косвенно помогаете себе. Поэтому старайтесь по мере возможности делать что-то хорошее для других. Например, если у вас много проблем, то лучший способ справиться с ними – это постараться сделать что-то хорошее для другого человека. Помогая другим, вы забудете о собственных проблемах. Поскольку тем самым вы будете накапливать заслуги, то счастья у вас будет все прибавляться. Это очень важный совет, не забывайте о нем.

Для того чтобы делать добро, не обязательно отдавать все, что у вас есть. Вы просто должны развить в себе желание помогать, желание, чтобы другие были счастливы. Не радуйтесь, когда видите страдания других. Не допускайте, чтобы счастье других расстраивало вас, потому что это признаки больного, ненормального ума. Нормальный человек никогда не будет огорчаться, видя счастье других. Поэтому каждый раз, когда вы чувствуете, что расстраиваетесь из-за счастья или успеха другого человека, остановите себя, скажите себе: «Ты ненормален. Как ты можешь огорчаться, когда другие счастливы?». Наоборот, когда вы замечаете, как другие счастливы, вы должны от этого радоваться еще больше, чем они. Например, если ваш сосед купил новую машину, вы должны порадоваться больше, чем он. Почему? Потому что сосед купил нам машину. Деньги платил он, а ездить можете вы вместе с ним. «О, как здорово, что ты купил машину. Ты не думай, что это твоя машина. Это наша машина». «Да, да, да», – он будет так рад, потому что вы говорите без зависти. Он будет рад вашим словам и счастлив. «Когда мне будет нужно, я тебя попрошу». «Хорошо, хорошо». Это Дхарма. А если вы своему соседу скажете: «О, там машины еще лучше. Твоя машина не очень хорошая». Зачем так говорить? Он не будет счастлив. Он так долго

работал, наконец, купил машину. Если люди будут говорить: «О, как хорошо!», он будет счастлив. Зачем люди носят золото? Люди носят золото, для того чтобы другие смотрели, восхищались и ценили. Если бы вокруг нас были только обезьяны, и мы среди них носили бы бриллианты, золото, то никакой радости нам бы это не доставляло. Никто бы не смог оценить это по достоинству. Какой тогда смысл во всех этих украшениях? Вы приходите такие разряженные в пух и прах, а обезьяны даже не смотрят на вас. Они смотрят на кусок хлеба, который у вас в руке. Иногда люди делают что-то для того, чтобы их оценили, похвалили. Поэтому очень важно, когда человек что-то покупает себе, сказать ему доброе слово, оценить его покупку, сказать, как эта вещь красива. Ради счастья этого человека, чтобы его порадовать.

И еще раз повторяю: вы должны понимать, что не можете владеть ни одним объектом до конца. Вы можете лишь временно пользоваться вещами. Вы не можете стать владельцами даже своего тела, как вы можете стать владельцами машины? И когда ваш сосед покупает машину, он также не становится владельцем этой машины. Он лишь временно пользуется ею. Но он думает, что он владелец, потому что получил какие-то документы, бумажки. Но, когда вы вместе с ним едете в этой машине, вы также являетесь ее владельцем. Временным владельцем. Он временный владелец, и вы временный владелец. Какая разница? Все равно ничем нельзя владеть постоянно. А временно – пожалуйста. Вы тоже владеете ею временно. Например, сейчас мы временно владеем этим залом. А в постоянное пользование я не хочу это здание. Какой мне от него прок? Когда мы выйдем отсюда, мы станем владельцами каких-нибудь других объектов.

А у того человека, который считает себя постоянным владельцем этого здания, очень много работы. К тому же на самом деле и он не является постоянным владельцем. Он умрет, придет другой человек и объявит себя владельцем. Потом другой человек придет на его место и скажет, что он владелец. Поэтому вы должны понимать: в этом мире, если вы даже не можете владеть собственным телом, как вы можете владеть чем-то другим или кем-то другим? Временно вы можете быть владельцем чего угодно. Например, когда вы летите в самолете, вы – владелец самолета, временный владелец. Вот в кабине сидит наш пилот. Вы за полет заплатили деньги. Поэтому стюардесса – это наша стюардесса. За нее тоже заплачено. Она должна обслуживать нас. Так что вы богаты. Чего вам не хватает?

Если вам нравятся большие здания, идите в большие здания. Вы станете временными владельцами этих домов. Если ваш ум начнет жаловаться: «У меня нет этого, у меня нет того», – скажите ему: «Постоянно ты все равно ничем владеть не можешь, а хочешь временно, пожалуйста, пойдем туда». А когда вы туда придете, спросите свой ум: «Ну, теперь ты доволен?», – и он скажет: «Доволен, хватит, пойдем домой лучше». С нашим умом надо очень искусно обращаться. Силой его не заставишь не привязываться к чему-то. Во-первых, нужно объяснить, что невозможно чем-то до конца владеть. Кроме того, этот мир существует лишь в силу нашей коллективной кармы. Поэтому у нас есть кармические связи со всеми вещами в этом мире, то есть мы можем быть временными владельцами чего угодно в этом мире. Поэтому не считайте себя бедными. Вы очень богаты. У вас есть доля в этом мире, на всей нашей планете. И в России, если взять отдельно Россию со всеми ее самолетами и так далее, у нас тоже есть доля в этом национальном достоянии. Это наши самолеты, наш бензин, наша нефть. Поэтому вы богаты. Вы владельцы многих вещей. Но вечно вы ничем владеть не можете, а временно же можете владеть чем угодно.

Однако самое драгоценное из всего, что у вас есть, – это драгоценная человеческая жизнь. Это очень драгоценно. Если вы как следует ее используете, это принесет вам счастье. Жизнь за жизнью это будет приносить вам счастье и в итоге освободит вас от сансары. Великий индийский философ Шантидева сказал: «Эта драгоценная человеческая жизнь, которую мы обрели сейчас, подобна лодке. На этой лодке драгоценной человеческой жизни мы сможем переплыть океан сансары». Подобную драгоценную лодку человеческой жизни мы не сможем находить вновь и вновь. Если теперь, когда у вас она есть, вы чувствуете себя нищим, то в дальнейшем жизнь за жизнью вы будете становиться все беднее и беднее. Поэтому сегодня скажите себе: «Я так счастлив!».

Некоторые тибетские Учителя традиции Кадампа приводили такой пример, когда говорили о драгоценной человеческой жизни. Слепой и безногий человек спал на большом камне. Во сне он упал с этого камня и приземлился на спину дикому оленю. Олень бросился прочь, и человек, ощупав его, понял, что несется на спине дикого оленя. Итак, когда он скакал верхом на диком олене, он сказал себе: «Сегодня со мной случилось невозможное. Я – слепой и безногий – еду верхом на диком олене. Поэтому, если я сегодня не спою песню, то когда же мне еще петь?». И тогда он запел песню.

Точно также мы слепы, потому что у нас нет мудрости, мы безноги, потому что у нас мало заслуг. Если бы у нас были заслуги, мы могли бы получать все, что хотим. Все наши желания исполнялись бы. Это означает, что у нас были бы ноги, на которых мы могли бы пойти куда угодно. Заслуги в этой аналогии подобны ногам. Вы, слепой безногий человек, то есть не имеющий ни мудрости, ни заслуг, спите на камне. Во сне вы сваливаетесь вниз и оказываетесь вдруг на спине у дикого оленя. Что символизирует собой дикий олень в этом случае? Эту драгоценную человеческую жизнь. Невозможно, чтобы слепой и безногий человек вдруг оказался верхом на диком олене, то есть обрел драгоценную человеческую жизнь. Поэтому вы тоже скажите: «Сегодня со мной случилось что-то невероятное. У меня очень мало заслуг. У меня нет мудрости. Несмотря на все это, я все же обрел эту драгоценную человеческую жизнь». Тот человек сказал: «Если я сегодня не спою, то когда же?». А вы скажите себе: «Если я сегодня не буду заниматься духовной практикой, то когда же мне еще ею заниматься?». И займитесь духовной практикой.

**Вопрос:** Должна ли у человека быть мечта?

**Ответ:** Если у вас реалистичные мечты, то это нормально. Не надо мечтать о чем-то совсем уж несбыточном. Вы не должны мечтать, как тот человек, который захотел стать самым богатым человеком в деревне, потому что тогда у вас будет много проблем. Когда вы поймете до конца, что такое страдание, страдание от страдания, страдание перемен, всепроникающее страдание, тогда вы также поймете, о чем вам следует мечтать.

**Вопрос:** Как бороться с желанием делать не то, что нужно, а то, что хочется? Хотя то же самое дело мне хочется делать, но уже не в то время, когда нужно? В моем уме присутствуют боязнь и нежелание ограничивать себя какими-либо рамками. Я думаю, что из-за этого потеряю свою свободу. Какое противоядие применять против таких мыслей?

**Ответ:** Это зависит от ситуации и от вашего сострадания. Иногда нужно делать какие-то вещи из сострадания, из заботы о других. Да, вы что-то потеряете, какую-то свободу потеряете, но обретете, получите гораздо больше. Если вы не жертвуете маленьким счастьем, вы не сможете получить большое счастье. Вы должны понимать, что, если вы хотите чего-то достичь, при этом ничем не жертвуя, тогда это пустые, недостижимые мечты. Очень важно чем-то пожертвовать, чтобы достичь какой-то более высокой цели. Тогда вы будете все счастливее и счастливее. Жертвовать чем-то – это тоже хороший способ развивать в себе силу ума. Это тоже сауна. Неудобно, но полезно. Поэтому друзьям, супругам иногда очень важно жертвовать своим маленьким счастьем ради большего счастья. Тогда вы увидите результат этого, и сами будете все счастливее и счастливее. Если же вы, наоборот, жертвуете счастьем других людей ради мелкого личного счастья, то в итоге у вас ничего не останется. Вы будете в проигрыше.

**Вопрос:** Меня очень интересует буддийская философия. Можно ли пройти какие-либо курсы или стажировку в буддийском университете? Что для этого нужно сделать?

**Ответ:** Для этого не обязательно поступать в буддийский университет. Оставайтесь в Уфе. Работайте. Просто старайтесь доставать подлинную буддийскую литературу, книги. Читайте их. Иногда в Москве проводятся семинары по буддийской философии. Приезжайте в Москву. Очень важно не становиться слишком духовным. Я все время предостерегаю людей от чрезмерной духовности. Духовность – это хорошо. Чрезмерная духовность – это как употреблять слишком много лекарств. Немного – это хорошо, слишком много лекарств употреблять неправильно. Поэтому лекарства нужно принимать вовремя, постоянно и мало-мало. Врач расхвалил вам лекарство, вы думаете, что, принимая его в большом количестве, вы быстрее выздоровеете. Но это не так, и врач здесь не виноват,

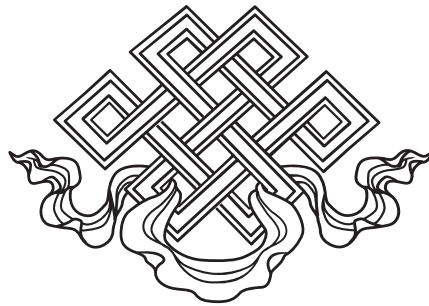
лекарства не виноваты, виноваты вы сами, потому что внутри вы думаете, что много лекарств примете и сразу станете совсем другими. Это неправильно. Духовность – также. Если бросить бизнес, семью и заняться только медитацией, то ничего хорошего из этого не выйдет. Всегда нужно избирать срединный путь. Философией заниматься потихонечку-потихонечку. Один день – одной негативной кармой стало меньше, второй день – еще одной негативной кармой меньше. Ваш ум будет становиться добрым, крепким, ради блага людей. Другие люди будут счастливы. Пожертвуйте одним маленьким счастьем ради счастья многих людей. Это и есть духовная практика. Вы счастливы, семья счастлива, все будут счастливы.

Самое главное – нужно быть добрым. Религию менять не надо. Любые религии дают хорошие советы, прислушивайтесь к ним. Тогда вы – настоящий буддист, исламист или христианин. Если человек злится, говорит, что христианство, ислам – это плохо, то он и не буддист. Если он говорит, что другие религии плохие, он не буддист. Он просто фанатик. Фанатичный буддист – это не буддист. Фанатик в любой религии плох. Самое главное – чистота ума. Ради блага и счастья других вы готовы пожертвовать своим маленьким счастьем, потом все большим и большим, и со временем других будете любить больше, чем себя. Тогда вы будете святым человеком. Религии разные – цель одна: чистота ума. Христиане называют это христианством, исламисты – исламом, буддисты – буддизмом.





# КОММЕНТАРИЙ НА СУТРУ СЕРДЦА



ОСЕНЬ 2004 ГОДА

## Лекция первая

10.11.2004г.

Я очень рад всех вас видеть после длительной разлуки. Лица большинства из вас мне уже знакомы, несмотря на то, что я не знаю, как вас зовут.

Я очень рад, что не умерли за это время ни вы, ни я, и мы снова встретились. Иногда мы не понимаем, как важно то, что мы до сих пор живы. Мы думаем, что другие люди могут умереть, а мы не можем. Думать, что мы постоянны и никогда не умрем, – это обман. Всегда надо думать, что можно умереть в любой момент времени. Поэтому надо думать не только об этой жизни, но и о следующей.

Я могу вам сказать, чтобы вы не сомневались: на 100% жизнь после смерти есть. Это несомненно. Это можно доказать логически. С другой стороны, нет никаких логических доказательств того, что не существует жизни после смерти. Если спросить людей, утверждающих, что будущей жизни нет, – почему ее нет, они ответят: потому что они не видят будущей жизни, потому что они ее не понимают. Это не логично. Если бы это было логично – говорить, что будущей жизни не существует потому, что я её не вижу, – то тогда человеку, который так утверждает, пришлось бы также утверждать, что у него нет мозгов, потому что он не видит собственные мозги.

Буддизм основывает свои утверждения о существовании будущей жизни на тезисе о том, что поток ума непрерывен. Еще 2500 лет тому назад буддийские философы утверждали, что даже грубую материю нельзя полностью уничтожить, потому что, как бы вы ни уничтожали некий материальный предмет, некие материальные частицы, каждая из этих частиц все равно будет продолжать свое существование, хотя вы даже можете ее не видеть. Она может стать невидимой для вас, но она все равно будет существовать. Невозможно полностью ее уничтожить, сделать несуществующей. Также вы не можете создать ни одной принципиально новой частицы. Не так давно и ученые открыли эту теорию, закон сохранения массы и энергии. Однако этот закон был открыт в буддизме еще 2500 лет тому назад.

Итак, буддийские философы говорят: «Если невозможно полностью уничтожить даже грубую материю, как можно полностью уничтожить сознание, ум?». Поэтому ум продолжит свое существование даже после смерти. Это очень ясная логика. Люди, которые не имеют научных знаний, полагают, что, если разбить и растолочь на мелкие кусочки чашку, стереть ее в порошок, в пыль, она перестанет существовать, потому что станет невидимой. Если они перестанут ее видеть, то решат, что ее больше не существует. Но те, кто кое-что знают о науке, – они также знают, что каждая частица продолжает свое существование на тонком уровне, уже в тонкой форме, потому что невозможно полностью уничтожить материю.

И точно так же, когда философы исследовали поток ума (что это такое, как он функционирует) – они пришли к выводу, что даже после смерти поток ума продолжается. Смерть – это всего лишь отделение сознания от грубого тела. Если вы все еще не верите в это, то попробуйте хотя бы ночь провести на кладбище. И тогда вы кое-что поймете. Может, вы не увидите, но почувствуете, что какие-то бесплотные тела вокруг вас снуют, вселяют в вас ужас. Но когда-то они все были людьми, потом они умерли и стали духами.

Несколько лет назад я видел американский документальный фильм. Были сообщения о том, что в одном доме находятся привидения, духи. Ученые решили как-то запеленговать их, засечь. Они поставили в комнату, о которой шла речь, звукозаписывающее оборудование. После они заколотили все двери и окна так, что никто не мог проникнуть. На следующее утро они открыли это помещение, проиграли запись, и там звучала музыка, пианино. И когда они исследовали, что это за пианино такое, они пришли к выводу, что это звуки не обычного пианино, а какого-то другого инструмента, похожего на пианино. В общем, необычно. Вот такие вещи существуют, и сейчас уже все больше фактов.

Также сейчас очень много свидетельств о существовании предыдущих жизней. В Индии, в Европе, когда дети вспоминают свою прошлую жизнь, рассказывают о ней. И у некоторых детей, в частности, в Индии – уже по две пары родителей. Два отца и две матери, одни из

этой жизни, а другие – из предыдущей. С одной девочкой была такая история: она умерла в прошлой жизни совсем маленькой. Потом она родилась и с детства она помнила, как ее звали раньше, кто были ее родители, в какой деревне они жили. Ее родители из этой жизни решили проверить эту информацию, съездили. В действительности все оказалось так, как она рассказывала. Даже все те игрушки, о которых она говорила, оказались на месте. Если вы не верите в предыдущую жизнь, то все эти вещи вам, конечно, будет очень трудно объяснить.

Вы ничем не рискуете, если верите в предыдущую жизнь. Допустим, вы верили в то, что есть будущая жизнь, потому что Геше Тинлей так сказал. Потом умерли, и оказалось, что нет будущей жизни. Но разве это будет для вас кошмаром? Кошмара нет. «О! Геше Тинлей меня обманул, я думал, что будущая жизнь есть, а ее нет». Поэтому нет никакой опасности в том, чтобы верить в будущую жизнь, в прошлую жизнь. Даже если, предположим, есть 1% вероятности, что будущей жизни нет, нет никакой опасности в том, чтобы верить в нее. Но с другой стороны, если вы не верите в будущую жизнь, то есть думаете, что эта жизнь только одна, делаете все, что вам заблагорассудится, и не готовитесь к будущей жизни, и, допустим, вы умерли, и оказалось, что будущая жизнь наступила, то это кошмар. Вообще не готов!

Один человек находится в Уфе, летом, когда погода хорошая. Другой говорит ему, что надо готовиться к зиме, что зимой холодно. Тот человек ему не верит, сейчас ему тепло и жарко, он не верит, что может быть холодно. Этот человек совсем не готов к зиме, и вдруг приходит зима. Для него это кошмар, потому что он не готов к этому.

Гораздо мудрее верить в будущую жизнь, чем в нее не верить. Кроме того, есть много веских оснований на то, чтобы верить в будущую жизнь, и нет достаточно веских доказательств отсутствия будущих жизней. Если вы, веря в будущую жизнь, будете умирать, у вас даже не будет большого страха перед смертью. Для вас смена тела будет как смена дома. Если вы не верите в будущую жизнь, то, когда вы будете умирать, вам будет очень страшно от того, что вы перестаете существовать. Если вы исследуете, то узнаете, что люди, которые верят в будущую жизнь, умирают очень спокойно. Люди, которые совсем не верят в будущую жизнь, когда умирают, находятся в сомнении: вдруг есть, а вдруг нет, и, если есть, то это кошмар, так как я совсем не готов. У них наступает паника.

Все это я объясняю вам в качестве фундамента, базы для вас, потому что, если вы будете слушать буддийское учение с верой в будущую жизнь, то вы гораздо глубже поймете его философию. Тогда эта философия будет для вас очень глубокой, полезной. Человек, который думает только о счастье в этой жизни, не добьется счастья даже в этой жизни. Человек с открытым умом, который верит в будущую жизнь, думает о счастье в будущей жизни, – к нему в этой жизни счастье придет само собой. Когда человек думает только об этой жизни, небольшие проблемы кажутся ему кошмаром, у него маленький, ограниченный ум, он видит проблемы со слишком маленького расстояния, они кажутся ему огромными. Он не знает, как жить. Иногда человек смотрит на свои проблемы даже менее мудро, чем собака. У собаки нет дома, одежды, у нее нет ничего – она спокойно спит. Она сегодня спит, о завтрашнем дне будет думать завтра. У нас, у людей, когда возникают небольшие проблемы, мы сразу говорим, что это кошмар. Как мы будем жить, что будем есть – все ужасно. Такие мысли возникают, потому что мы, люди, очень ограниченные: мы думаем только об этой жизни.

Мы должны сказать себе, что наши человеческие проблемы – это ничто. Мы – люди, у нас по-особому устроен мозг. У нас много друзей, много родственников. Поэтому решить человеческие проблемы – это пара пустяков. Но вот если я умру, а после смерти попаду в низшие миры, тогда для меня это будет кошмар. Когда у вас будет такое мышление, все человеческие проблемы покажутся вам ерундовыми, детскими. И вам не надо будет ходить на приемы к психоаналитику.

Кроме того, еще одна наша ошибка заключается в том, что мы смотрим на наши проблемы со слишком близкого расстояния. На свои проблемы мы смотрим очень близко, а на проблемы других людей смотрим издали. Это стратегическая ошибка. Как



нам надо поступать? На свои проблемы надо смотреть издалека, тогда они станут очень маленькими. Посмотрите: звезды очень большие, но мы их видим издалека, поэтому они кажутся нам крошечными. Если же вы будете смотреть на страдания других людей вблизи, разглядывать их вблизи, вы будете чувствовать сострадание к ним. А когда в вашем уме появится сострадание, вы станете по-настоящему сильны, потому что сострадание – это самый настоящий витамин для ума. Когда мы не едим пищу, наше тело слабеет. Точно также, если не кормить ум любовью и состраданием, ум станет слабым-слабым. Поэтому я вам советую следующее: каждый день старайтесь подпитывать свой ум любовью и состраданием, это лучшая пища для вашего ума. Перед нашим учением я хотел бы дать некоторые общие советы для вашей жизни.

Кроме того, вы должны понимать, что наш собственный ум является творцом и наших страданий, и нашего счастья. Если мы хотим счастья, мы должны усмирить свой ум. Покой ума невозможно купить за деньги. Его нет в московских и уфимских магазинах, покой ума не продается в пакетах. Можно купить одежду, можно купить еду. Когда ум несчастлив, беспокойен, покой ума невозможно купить ни в одном месте. Если бы покой ума можно было бы купить за деньги, все богатые люди давно бы купили покой ума. Потому что, чем богаче человек, тем более беспокойен его ум. Эти люди всегда думают, чего бы купить, потом они думают, что наркотики успокаивают ум. Наркотик немного успокаивает ум, и тогда он думает, что наркотик – источник спокойствия ума. Они думают, что покой ума приносят наркотики, но наркотики не дают покоя. Наркотики только сделают вашу жизнь гораздо хуже. Посмотрите на миллионеров, на миллиардеров этого мира: большинство из них втайне от всех принимают наркотики, потому что они ищут покой ума, они не могут его найти, не могут его купить ни за какие деньги. Деньги есть, покоя ума нет. Раньше он думал, что если у него будут деньги, он будет счастлив, спокоен, тогда он будет отдыхать. Когда много денег, мало времени. Должна быть на это какая-то причина.

Когда у человека есть философия, внутреннее богатство, когда у такого человека есть деньги, он счастлив. Он сам счастлив, он помогает большому количеству людей, которые тоже становятся счастливыми. Если в этом мире какие-то люди обладают философией, и, кроме того, у них есть деньги, тогда они будут счастливы сами и будут мудро распоряжаться своими деньгами, помогут большому количеству людей. Что такое настоящее счастье? Настоящее счастье – это когда вы помогаете людям: дать людям работу, постоянный источник доходов, спокойную жизнь, поставить их на ноги. Когда вы видите, что благодаря вашей работе люди становятся счастливыми, вы станете еще счастливее. Так делают мудрые люди. Раньше наши тибетские мудрецы, башкирские мудрецы, когда они помогали людям, и эти люди становились счастливыми, сами становились еще счастливее. Настоящее счастье – это когда вы помогаете другим, когда вы видите, что люди счастливы, и благодаря этому вы становитесь еще счастливее, чем этот человек, потому что видите счастье другого человека.

Тревога, беспокойство в уме возникают из-за неправильного мышления. Основная практика буддизма – именно изменение образа мышления. Вам даже не обязательно говорить, что вы буддист, просто меняйте свое мышление, и тогда вы станете буддистом. Добрый, полезный людям человек, если даже не говорит, что он буддист, он настоящий буддист. Если внутри человек эгоист, фанатик, но говорит, что он буддист, на его голове шапка, как у буддиста, на шее большие четки – он дурак. Зачем нужны такие люди? Сохранить свою культуру – это очень важно, не надо менять свою культуру. Вы можете забрать мудрость из буддийской философии, стать хорошим человеком – это самое главное. Стать хорошим человеком гораздо важнее, чем стать буддистом. Меня не интересует – станете вы буддистом или нет. Если вы станете буддистом, государство не даст мне за это деньги. Меня интересует, чтобы с помощью слушания моих лекций вы становились лучше – это моя цель. (Я говорю без окончаний, поэтому очень трудно сразу меня понять, надо догадываться, додумывать за меня русские слова. Мой русский язык сам по себе как отдельная философия – он заставляет вас думать). Итак, если вы измените своё мышление, то, благодаря этому, ваша речь и действия вашего тела сами по себе изменятся.

Если вы будете мыслить позитивно, то ваши действия на уровне тела и речи так же станут позитивными. Что такое карма? Карма означает, что любое действие, которое вы совершаете на уровне мысли, речи или тела оставляют в вашем сознании некий отпечаток. Если это действие было вредоносным, то в вашем сознании остается вредоносный отпечаток. Если это действие было благим, позитивным, в сознании остается позитивный отпечаток. Это называется кармический отпечаток. Когда проявляется негативный кармический отпечаток в нашем сознании, он становится причиной нашего страдания. Почему негативный кармический отпечаток становится причиной страдания? Потому что, когда мы совершали эти действия, они были негативными, они были направлены против других людей, направлены на причинение им вреда. Поэтому, в результате этого действия мы сами будем должны испытать некий вред со стороны других. Результатом действия, которое было направлено на помощь другим, станет помощь со стороны других. Поэтому, в зависимости от того, какие действия вы совершаете, такие результаты вы и получаете.

Поэтому в буддизме говорится, что, если вы вредите другим, вы косвенно вредите самим себе. Каким бы умным человеком вы ни были, карму вам не обхитрить. Если вы втайне от всех, закрывшись, спрятавшись ото всех в темном доме, будете совершать вредоносные, дурные действия, это все равно, что в темной комнате втайне от всех, чтобы никто не видел, выпить яд. Выпиваете яд, потом умываете лицо и говорите, что вы яд не пили, его пил кто-то другой. Что вы докажете, скажете другим, неважно, потому что потом, куда бы вы ни пошли, куда бы ни попали, вы везде будете нести с собой этот выпитый вами яд. Это слова самого Будды. Будда сказал, что, если вы будете втайне от всех создавать дурную карму, это все равно, что втайне от всех выпить яд.

Еще одна причина, по которой в буддизме считается, что, если вы вредите другим, то вы косвенно вредите себе, состоит в том, что вы зависите от других. И, поскольку все мы зависим от других, когда мы вредим им, мы косвенно вредим самим себе. Об этом очень важно думать. Например, вы сидите на стуле и подпиливаете ножки этого стула, тем самым вы вредите себе. Потому что вы зависите от этого стула, на котором вы сейчас сидите. Мы понимаем только прямую форму зависимости. Поэтому, когда начальник на работе начинает на вас ругаться, вы сразу ему не отвечаете тем же. Даже если он вас ругает, вы вынуждены улыбаться ему, потому что вы знаете, что зависите от него. Но есть дураки, которые не понимают даже эту прямую форму зависимости. Он в ответ начинает кричать, и на следующий день он без работы.

Поэтому в буддизме и говорится, что прямо или косвенно мы зависим от всех живых существ. В прошлом мы зависели от всех живых существ, в настоящем мы зависим и в будущем будем зависеть от всех живых существ. Поэтому экономисты и политики, когда занимаются прогнозированием, понимают, что в будущем мы можем попасть в зависимость от того или иного человека, и также понимают, что с этим человеком уже сейчас нужно вести себя очень осторожно. Глупые люди думают только о сегодняшних отношениях. Если он сегодня не зависит от кого-то, он может с ним поругаться. Завтра он уже подумает, зачем же он это сделал. Поэтому мудрый человек понимает, что если он от кого-то не зависел в прошлом или в настоящем, он может стать зависимым от него в будущем, поэтому он не должен вредить другим. Мы рассматриваем ситуацию с точки зрения вашего собственного блага, вашей выгоды. Ради собственной выгоды не вредите другим.

Еще одно обоснование связано с состраданием. Например, если кто-то будет отнимать у вас жизнь, каково вам будет? Это здравый смысл. Для меня самое ценное – это моя жизнь. Если меня ее будут лишать, то как я себя буду чувствовать? Точно также себя будет чувствовать и другое живое существо. Я знаю, что вы не будете убивать человека, но тараканы, комары – это тоже живые существа. Если вы будете отнимать жизнь у тараканов, например, представьте себя на месте таракана: каково вам будет, когда вас убивают? Если бы вы были тараканом, вы бы сказали, что человек очень эгоистичный; что вы никому не мешаете, спокойно сидите, а человек так плохо к вам относится.

Поэтому вы должны почувствовать сострадание и сказать, что у других тоже есть право на жизнь, как и у меня.

Некоторые люди думают, что если не убивать тараканов в своей квартире, то их количество будет все возрастать и возрастать, но это неправда. Я уже 12 лет живу в России и не убиваю в своей квартире тараканов, но у меня тараканов не больше, чем у моих соседей, которые все время их убивают. В чем причина появления тараканов у вас в квартире? Я думаю, что это недостаток чистоты: когда вы не вовремя моете посуду, оставляете какую-то еду, крошки. Всю ночь пьете водку, затем раскидываете везде невымытые тарелки, везде грязь, тогда тараканы, конечно, придут, даже если вы будете их убивать. К вам придут все тараканы, если у вас будет такой пикник. Как вы поступаете: сначала приглашаете тараканов на пикник, а потом убиваете, когда они приходят. Но невозможно убить всех тараканов, их число все время будет возрастать. Поэтому самое лучшее – поддерживать в доме чистоту.

Поэтому по здравым соображениям также не надо вредить другим. Если кто-то украдет у вас что-то ценное, каково вам будет? То же почувствуют и другие люди, другие живые существа, если у них будут красть что-то самое ценное для них. И понимая все это, никогда не воруйте. Вы должны так же понять, что убийство является кармической причиной сокращения вашего жизненного срока, а также причиной вашей преждевременной смерти. Это результат убийства. Воровство – это причина вашей бедности. Воровство – это причина того, что вы не можете получить то, что хотите, ваши мечты не сбываются. Поэтому в буддизме считается, что, если вы хотите долго жить, вместо того чтобы убивать, лучше спасайте жизни других. Это практика Дхармы, духовная практика. Спасайте жизнь других.

Если, когда вас кусает комар, вы в это время с четками в руках начитываете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и прихлопываете комара, то вы не буддист. Если в руках ваших нет четок, то это ничего. Вы можете петь песню со счастливым настроением ума. В буддизме говорится, что лучше петь песню, чем читать мантры с плохой мотивацией. Не обязательно читать мантры, держать четки в руке, вы можете просто распевать песни; но если вы увидели, что у вас на руке комар, и он вас кусает, и вы уже замахнулись, чтобы прихлопнуть его, и вдруг вы удержались от этого. Зачем убивать его? Этот комар на самом деле не хочет навредить мне. Он думает, что я – еда. Мы считаем едой других животных, а некоторые насекомые и животные считают едой наше тело. Этот комар всего лишь хочет наполнить едой свой желудок. Поэтому, если вы толстый, позвольте ему попить немножко вашей крови. Если вы худой, тогда скажите комару: «Пожалуйста, отправляйся к какому-нибудь толстяку вместо меня, а то я уже итак слишком худой; сначала я себя раскормлю немного, а когда растолстею, тогда можешь прилетать». И вместо того, чтобы убивать комара, можно просто его легонько согнать со своей руки, слуть. Это практика Дхармы. Вы спасаете жизнь, вместо того чтобы убивать.

А вместо того, чтобы воровать, практикуйте щедрость, даяние. В нашей жизни успех в делах и во всем остальном зависит не только от того, насколько мы умны или активны. Конечно, это тоже играет свою роль – ваши активность и интеллект, но очень большую роль также играет количество ваших заслуг. Возьмем двух людей, которые находятся в одинаковом положении. Они живут в одном и том же городе, они пытаются развернуть один и тот же бизнес, они одинаково умны, одинаково предприимчивы, активны, но почему-то результаты у них совершенно разные. Один становится очень успешным, удачливым бизнесменом, а у другого все идет насмарку, что бы он ни делал. Почему? У вас есть только один ответ, что один – удачлив, а у другого нет удачи. Что является причиной этой удачи? Это – благие заслуги или добродетели.

Я хочу вам дать один совет. Вам нужно как-то выживать в этом мире, действительно, вам нужен успех, вам нужна удача, поэтому вам нужна работа, бизнес, свое дело. Делайте это, но не забывайте при этом накапливать благие заслуги – это залог вашего успеха. Нужно создавать как грубые, так и тонкие причины. Грубые причины – это активность, беготня туда-сюда, вовремя что-то купить, вовремя создать проект. Тонкие причины

– это накопление заслуг. Когда эти два вида причин сходятся вместе, вы 100% получите результат, даже если будете говорить, что не хотите, результат появится сам собой. Если вы посадите в землю зерно, потом польете водой эту землю, удобрите, и если после всего этого вы будете говорить: «Не прорастай, зерно! Не хочу, чтобы ты прорастало, – будете говорить каждый день, – Не расти, не хочу, чтобы ты прорастало», оно все равно вырастет. А что мы делаем? Мы не сажаем в землю зерна, при этом мы поливаем землю водой, удобряем ее; потом молимся: «Пожалуйста, прорости, ну прорости же!». Как может там что-то вырасти, если нет зерна. Потом вы начинаете просить помощи у Бога, различных божеств. Вам надо самим проявлять активность. Будда и божества всегда готовы помочь вам, но если вы не готовите еду, еда не придет сама к вам в рот.

Буддизм говорит: какую причину создал, такой результат и получишь. Поэтому очень важно создавать как грубые, так и тонкие причины. Поэтому ваша щедрость для вас же очень важна. Что такое щедрость? Это не означает, что надо обязательно раздавать все, что вы имеете сами. Щедрость в первую очередь – это готовность отдать. Это такое желание: если бы у меня было богатство, с какой радостью я помог бы такому количеству людей. Если у меня удачливый бизнес, то я там помогу, там помогу. При таком подходе вы накапливаете заслуги, и вам будет сопутствовать удача. Либо у вас есть какие-то возможности, и вы видите людей, по-настоящему нуждающихся в помощи, немного помогите им. Это важно помнить. Таким образом, существует 10 негативных карм, негативных действий, которые не нужно совершать, и вы должны помнить о них.

Теперь еще один шаг. Он заключается в том, что недостаточно просто отказаться от негативных действий, если при этом не изменяется ваш ум. Если вы не будете менять свое мышление, то вам будет очень тяжело постоянно удерживаться от каких-то неправильных поступков. Но если вы измените свое мышление, тогда вам будет очень легко отказаться от негативных действий. Для того чтобы изменить свое мышление, в первую очередь вы должны понять, в чем недостатки наших омрачений. Чем лучше вы понимаете недостатки умственных омрачений, тем больше вы хотите, чтобы в вашем уме не властвовали омрачения, чтобы они не были хозяевами вашего ума. Чем больше вы чувствуете, как вредят вам негативные эмоции, тем больше у вас возникает желание освободиться от болезни омрачений. Подобное желание называется Отречение. Ум, который полностью свободен от омрачений, называется Освобождение, Нирвана. Нирвана находится не где-то там, вверху, Нирвана находится прямо здесь, это ваш собственный ум, который полностью свободен от всех омрачений. Подобное состояние ума, которое полностью свободно от всех омрачений, – совершенное, безупречное счастье.

Сегодня у нас подготовительное учение. Я сегодня даю вам такую базу, основу, на которой завтра вы будете слушать учение по Сутре Сердца. Сутра Сердца Праджняпарамиты – это глубинная мудрость, которая называется «одно лекарство от сотни тысяч болезней». Но для того, чтобы получить такое драгоценное лекарство, для начала вы должны понять, насколько вредят вам ваши омрачения. Когда вы поймете, как вредоносны ваши омрачения, когда у вас появится желание освободиться от них, и когда я вам дам учение по Сутре Сердца, вы это полностью оцените, вы будете очень счастливы. И тогда для вас это станет самым драгоценным учением, более драгоценным, чем бриллианты.

Что могут сделать бриллианты? Человек думает, что бриллиант – это драгоценность, что это полезно. Дело в том, что бриллианты имеют ценность только тогда, когда мы находимся в обществе людей. Когда мы носим бриллианты, мы знаем, что другие люди это оценят, потому что люди знают, что бриллианты дорогие. Но если мы, все увешанные бриллиантами, попадаем в какое-то необитаемое место, где только обезьяны, а людей нет – кто оценит наши бриллианты? Эти марьяшки будут смотреть на нас, на наше огромное ожерелье из бриллиантов. Ну и что, для них это будут только камни, не более того! Иными словами, единственная функция бриллиантов – производить впечатление на других людей. Либо резать ими стекло. Другой ценности и пользы от бриллиантов нет.

Что же касается мудрости, то мудрость имеет огромный смысл – она противодействует нашим омрачениям. Поэтому, когда вы сидите в одиночестве, мудрость становится вашим



лучшим другом. Вы по-настоящему богаты, если имеете ее. Это ваше настоящее украшение. Когда Будда Шакьямуни жил на этой земле, у него не было никаких украшений, у него было обычное монашеское платье; у царей, правителей, которые жили тогда, было очень много богатств и украшений. Но когда Будда стоял рядом с царем, Будда затмевал царя своим величием, своим великолепием, потому что у него было внутренне богатство, внутреннее украшение – его мудрость. Его Святейшество Далай-Лама тоже одет в простую одежду, но когда его видят люди, он производит на них очень сильное впечатление, потому что у него есть внутреннее богатство. Мудрость – это свет во тьме. Кроме того, это богатство, которое очень легко носить с собой и которое никто у вас не украдет, это самое надежное из всех богатств. Другие богатства приходят и уходят. Мудрость же, когда вы ее обретете, будет сопровождать вас из жизни в жизнь. Поэтому в своей человеческой жизни не надо копить только материальные богатства, материальное добро. Копите так же и богатство мудрости, самое надежное из всех богатств.

На нашей планете до сих пор сохранилась огромная сокровищница мудрости. Обитатели других планет позавидовали бы нам, если бы узнали о том, какая мудрость есть у нас на нашей планете. И действительно, в нашем мире до сих пор сохранилось полное учение о том, как преобразовать эти наши обычные человеческие тело, речь и ум в безупречные, совершенные, просветленные тело, речь и ум. Как достичь такого состояния, при котором мы сможем из своего тела являть тысячи различных тел, и в этих разных телах помогать огромному количеству живых существ. Это возможно. Как развить такие способности в своем уме, чтобы ум обрел способность познавать все феномены, все явления. И вот представьте себе, что полное учение о достижении такого состояния до сих пор существует в нашем мире.

С точки зрения материального прогресса, наш мир не является слишком продвинутым. В других мирах и вселенных в этом отношении достигли гораздо большего. В буддийских текстах сказано, что миров миллиарды и миллиарды, и наш мир далеко не единственный. Если бы инопланетяне попали к нам на землю, они бы поморщились, потому что они бы увидели что наша планета слишком грубая, примитивная, здесь слишком громкие звуки. НЛО действительно есть, буддисты верят в НЛО, очень многие люди видели НЛО. Но если инопланетяне и будут нам завидовать в чем-то, то они позавидуют именно мудрости, которая у нас есть, а вовсе не научным знаниям.

А теперь я вернусь к своей основной мысли. В первую очередь я хотел бы объяснить вам, насколько вредоносны ваши омрачения. Наши настоящие враги – это омрачения нашего ума. Во внешнем мире у нас нет врагов. Потому что у наших врагов помимо нас еще очень много других занятий, других дел. Великий индийский мыслитель Шантидева сказал, что у наших омрачений, напротив, есть только одно занятие, только одна функция – это вредить нам и больше ничего. У внешних же наших врагов очень много другой работы: дома надо кормить детей, бегать туда-сюда. Он не всегда думает о том, как бы вам навредить. Когда он видит вас, тогда он думает, что вы виноваты в его бедах, мешаете его счастью, потом начинает ругаться. Когда вы уходите, он забывает о вас. Омрачения же все время думают, как бы нам навредить. С другой стороны, по словам Шантидевы, если вы окажете какую-нибудь помощь своему врагу, он станет вашим другом, очень хорошим другом. Раньше, например, вы настолько терпеть его не могли, что не хотели даже смотреть на его лицо. А потом, если вы измените свое отношение к нему, если вы сделаете ему что-то хорошее, то, наоборот, вы уже не сможете без него прожить ни дня. Вы будете скучать, если не будете видеть его лицо хотя бы день.

Шантидева говорит, что как бы вы ни были добры к вашим омрачениям, они будут только хуже и хуже к вам относиться. С безначальных времен и по сей день мы были слишком добры к нашим настоящим врагам. Мы сажали их на самый высокий трон в своем сердце. А других живых существ, которые на самом деле были к нам добры, – ненавидели, считая своими врагами. Это ошибка. Сначала вы должны распознать, кто ваш настоящий враг. Наш настоящий враг находится внутри нас. Вы должны понять, что омрачения – это наш настоящий враг.

Если вы интересуетесь духовной практикой, то вашей целью должно быть устранение омрачений, победа над омрачениями. По крайней мере постарайтесь уменьшить их количество. Потому что, чем больше у вас омрачений, тем больше беспокойства и смятения в вашем уме. А чем меньше у вас становится омрачений, тем больше у вас покоя. Но для того, чтобы достичь этого, вы должны понять ущербность наших омрачений.

**Первый недостаток омрачений** – когда омрачение завладевает вашим умом, оно лишает вас покоя. С того самого момента, как омрачение возникает, вы лишаетесь покоя. Насчет гнева мне объяснять ничего не надо, мы все знаем, что делает с нами гнев. Никто не скажет: «Сегодня я такой разгневанный, поэтому такой счастливый». Наоборот, человек скажет, что это был кошмар: он так сильно гневался и был так несчастлив. Поэтому очень ясно и очевидно, что гнев лишает покоя наш ум. Зависть также лишает нас покоя. Иногда нам кажется, что привязанность делает нас счастливыми. В действительности же привязанность настолько хитра, что только увеличивает количество ваших проблем. Привязанность подобна очень вкусной, но вредной для желудка еде. Вы думаете только о том, что эта еда вкусна, поэтому потом вы чувствуете боль. Чем больше вы привязаны, тем больше неприятных ощущений у вас возникнет уже через несколько мгновений. Итак, вы должны понимать, что привязанность и тому подобное также лишает нас покоя.

**Второй недостаток омрачений.** Омрачения делают нас еще глупее, тупее, чем мы есть. Несомненно, когда у нас в уме проявляются омрачения, мы становимся глупее. Его Святейшество Далай-Лама любит в этой связи рассказывать одну историю. У него был один шофер, который как-то раз залез под машину, чтобы что-то там отремонтировать. Во время ремонта он случайно ударился головой о железное дно автомобиля. Тогда он впал в ярость. И когда возник этот гнев, он стал биться головой о дно и говорить: «На тебе, на тебе, еще тебе, получай!». Ему и так уже было больно, но из-за омрачений он сделал себе еще больнее. Поэтому вы должны понимать, что омрачения делают нас еще большими дураками.

Вы можете в этом убедиться на примере собственной жизни. Представьте или вспомните, что вы сидите и пытаетесь что-то отремонтировать. Например, починить часы. Вы пытаетесь, у вас ничего не получается. В итоге вас постепенно охватывает гнев, ваше лицо становится красным. Затем, когда гнев уже становится слишком сильным, вы в отчаянии швыряете эти часы на пол. Когда гнев проходит, вы поднимаете то, что осталось от часов, с пола и думаете: «Зачем я это сделал?». Совершенно очевидно – омрачения делают нас еще большими дураками.

Когда кто-то в гневе что-то вам говорит, вы должны в этот момент понимать, что им овладело его омрачение. В этот момент человек является наполовину безумным, и поэтому не отвечайте ему. Когда муж в гневе что-то говорит, мудрая жена молча записывает его ругань на магнитофон. На следующее утро, когда муж завтракает, жена включает ему магнитофонную запись. Когда он послушает эту запись, которая была сделана накануне вечером, он скажет: «Нет, нет, нет, я, конечно, дурак, но не настолько же, чтобы сказать все это». Поэтому совершенно очевидно, что когда люди находятся под влиянием своих омрачений, они становятся гораздо глупее, чем до этого.

И вы тоже ничем не отличаетесь от остальных в этом плане: когда у вас возникают омрачения, вы тоже становитесь наполовину сумасшедшими. Поэтому, когда вы находитесь в таком состоянии, что вас переполняют эти эмоции, не надо что-то поспешно необдуманно говорить. В буддизме дается такой совет: не надо на эмоциях сразу что-то говорить, потому что, когда вы произнесете эти слова, потом забрать назад их вы уже не сможете. Но если вы удержитесь и промолчите, потом вы сможете сказать их в любой другой момент. Иногда на эмоциях вы говорите что-то лишнее, совершенно ненужное, а потом из-за своих слов очень долго страдаете. Из-за этого портятся отношения, потом становится очень больно. Если же вы с самого начала удержитесь и, несмотря на все эти эмоции, промолчите, не скажете того, что хотели сказать, то с самого начала, можно сказать, вы решили свою проблему. Очень трудно исправлять совершенные ошибки, поэтому с самого начала не надо их совершать. Тогда проблема будет решена.

Поэтому, какое бы действие вы ни совершали, сначала вы должны хорошо подумать: будет оно полезным или нет. Его Святейшество Далай-лама рассказывает такую историю. Когда Тибет был захвачен Китаем, Его Святейшество Далай-лама бежал из Тибета в Индию вместе со своим ближайшим окружением. В Индии было основано тибетское правительство в изгнании. Его Святейшество Далай-Лама и все министры этого правительства как-то собрались на совещании. В этот момент на совещании находился старший Духовный Наставник Его Святейшества Далай-ламы – Линг Ринпоче. На этом совещании решались вопросы жизни тибетской диаспоры, и в частности было принято решение, что нужно изменить подход, что мышление должно стать созидательным, творческим. Мы должны творчески мыслить, наши речи так же должны стать творческими, и действия тоже должны стать созидательными, творческими. Вот эти три творческих аспекта нашей деятельности очень важны. И в конце собрания вдруг высказался Линг Ринпоче, он сказал: «Эти три творчества важны, хороши, но помимо этих трех условий должен быть еще один момент. Вчетвертых, необходимо каждый раз смотреть, полезно это вообще или не принесет пользы». Очень интересно, это действительно так. У вас может быть много проектов, планов, все это хорошо. Но вы должны каждый раз анализировать: в конечном итоге принесет пользу ваш проект или он бесполезен.

**Третий недостаток омрачений.** Когда у вас будет в уме порождаться омрачения, они рано или поздно войдут у вас в привычку, станут привычны вашему уму. В результате у вас будет зависимость от омрачений. Если один раз разгневаться, то завтра опять захочется разгневаться, послезавтра – снова. Потом вы не сможете жить без гнева. Омрачения возникают в сознании сами собой, естественно, произвольно, потому что они стали привычкой для нас. А позже мы становимся как бы наркоманами, зависимыми от своих омрачений. Поэтому не надо приучать свой ум к омрачениям.

Вместо этого вы должны приучить свой ум к позитивному мышлению. Когда ваш ум привыкнет к позитивному мышлению, омрачения не смогут возникать в нем так легко, как раньше. Например, в потоке нашего ума стоит один стул. Если на этом стуле сидит негативная эмоция, позитивная эмоция не может одновременно породиться в уме. Одновременно в уме не могут сосуществовать негативная и позитивная эмоция. Поэтому самое лучшее для начала – привести ум в нейтральное состояние. Это означает, что надо освободить стул, чтобы он был пустым. Как только ум станет нейтральным, нужно срочно посадить на этот стул позитивную эмоцию, позитивный настрой. Когда стул ума будет занят позитивными эмоциями, одновременно в уме не смогут породиться омрачения, негативные эмоции.

Если вы будете прогонять из своего ума негативные эмоции, омрачения, говорить им, чтобы они убирались, они не уйдут. Но если стул вашего ума будет постоянно занят позитивными эмоциями, то негативные эмоции просто не смогут туда войти, не смогут занять место в вашем уме. Это называется медитацией. Если вас интересует медитация, делайте именно такую медитацию. Вы должны постоянно занимать сиденье своего ума позитивными эмоциями, не позволяя негативным эмоциям завладеть своим сознанием. Этот процесс и называется медитацией.

Существуют разные виды медитации. Необязательно, чтобы медитация обязательно была сосредоточением на каком-то одном объекте – то, что мы называем *однонаправленным сосредоточением*. Есть и другой вид медитации – *аналитическая*. Это тоже медитация. Все мы очень искусны в медитации, все мы знатоки медитации. На самом деле, все мы постоянно медитируем. Но большинство из нас занимается негативной, а не позитивной медитацией.

Все вы очень искусны в негативной медитации. Например, вы сидите дома и смотрите телевизор. К вам заходит ваш знакомый. И говорит вам: «А вот Олег, твой друг, про тебя то-то и то-то болтает». И тут же у вас включается медитация. Вы уже перестаете замечать, что творится на экране телевизора. Дети вокруг вас бегают, носятся. Но вы не говорите им: «Дети, не шумите, а то вы мне мешаете медитировать на гнев». Вы даже не слышите, что делают ваши дети. У вас замечательное сосредоточение, замечательная внимательность в

этот момент. Вы сидите и анализируете про себя: «В такой-то момент он про меня сказал то-то, я знаю. А в таком-то году такого-то месяца в такой-то день в такой-то час в такую-то минуту и такую-то секунду он сказал то-то». Оказывается, у вас отличная память! Вы занимаетесь аналитической медитацией очень искусно, в совершенно строгой, правильной последовательности, как положено. Некоторые люди до того искусны в такой медитации, что всего за две минуты могут породить в себе реализацию. А у некоторых даже за минуту это получается. В чем заключается реализация: в красном лице, руки дрожать начинают, ум несчастен. То есть вы сами себя делаете несчастными. И в итоге говорите: «Где этот Олег? Я хочу убить его». После этого вам уже ничто не мило, все телепередачи кажутся вам неинтересными. До этого вы были так спокойны, счастливы. После негативной медитации вы становитесь совершенно несчастливы, еда кажется вам невкусной, музыка неинтересной. В результате, вы всех окружающих тоже сделаете несчастными, вы даже собаку побьете. Заметьте, что когда вы занимаетесь такой негативной медитацией, вы не сидите в позе медитации. И точно также вы можете неформально заниматься позитивной медитацией.

Почему нам так трудно заниматься позитивной медитацией? Потому что у нас в голове очень мало материала для нее. Даже если у нас есть материал, он не систематизирован. Что касается гнева, привязанности, зависти, то у нас так много материала обо всем этом, и, кроме того, он систематизирован, как бы разложен по полочкам. Настолько все стройно в этом отношении, что стоит нам дотронуться до какого-то одного момента, как все остальные тут же начнут трястись. Потому что у нас так легко возникают омрачения, что мы создали для этого соответствующий механизм в своем уме. Дело в том, что вы создали этот механизм не в этой жизни. С безначальных времен этот механизм функционировал в сознании.

Поэтому для того, чтобы изменить механизм своего сознания, вы должны быть очень искусны. Невозможно просто сказать себе: «Не гневайся, не привязывайся, будь хорошим и так далее» – и стать таким. Это все равно, что пытаться руками остановить ветряную мельницу. Если вы будете руками ее удерживать и говорить, чтобы она не крутилась в эту сторону, то долго ли вы продержитесь так? Иногда монахи, духовные люди не меняются внутри, они слишком зажимают себя, не позволяют себе одного, другого, а потом взрываются, становятся еще хуже. Конечно, иногда полезно немного сдерживать себя, потому что, если это колесо вращается слишком быстро, надо его немножко попридержать. Но вечно вы так не сможете поступать. Вам нужно изменить этот механизм, заставить это колесо вращаться в другую сторону. Если вы измените механизм, то, даже если вы будете говорить: «Не вращайся в ту сторону», оно само начнет вращаться в ту сторону. Точно также работает наш ум.

Сейчас механизм нашего ума работает так, что все омрачения: гнев, привязанность и так далее возникают в нем произвольно, спонтанно, легко. Так устроен механизм. Такое не только у русских людей, но и в Америке, Европе – у всех людей во всем мире, во всей Вселенной. Все живые существа построили такой механизм сансарического ума. Куда бы вы ни попали – везде действуют одни и те же законы. Это знание является универсальным. Ценность не универсального знания (например, экономики) ограничена какими-то рамками: территорией местности, в которой вы живете. Поэтому вам нужно больше получать духовных учений, правильно систематизировать их в своей голове. Тогда постепенно вы сможете изменить механизм вашего ума так, чтобы вместо омрачений в нем произвольно возникали позитивные эмоции.

А теперь вернемся к той мысли, которую я так и не закончил. Та же история, которую я рассказал, только вместо простого человека телевизор смотрит бодхисаттва. Кто такой бодхисаттва? Бодхисаттва – это человек, который заботится о других больше, чем о себе. И вот он сидит, смотрит телевизор дома. К нему приходит его знакомый, входит в комнату и говорит только одну фразу: «Матери – живые существа». Как только бодхисаттва слышит эти слова, сразу же произвольно он входит в состояние аналитической медитации. Точно так же, как тот человек, который услышал, что Олег сказал про него то-то и то-то. Он тоже вошел в состояние аналитической медитации. Этот бодхисаттва тоже уже не видит, что



происходит на экране телевизора. Вокруг него бегают дети, он их не слышит. Он говорит: «Матери – живые существа. Это правда, все живые существа были моей матерью, как они были добры ко мне. Если они сейчас страдают, если они будут страдать, какой смысл в том, чтобы я – один человек – был счастливым? Если они страдают, то как я могу в это время спокойно сидеть и смотреть телевизор?! Я должен что-то сделать, чтобы помочь матерям – живым существам. Пусть все живые существа освободятся от страданий. Пусть все живые существа будут счастливы. Да смогу я их привести к состоянию безупречного счастья». С такой силой в нем проявляются чувства любви и сострадания. Каковы признаки достигнутой реализации в этой медитации? Лицо его начинает все больше сиять. Не как у человека с лицом, красным от гнева. Он начинает излучать очень позитивную энергию. Он и сам очень счастлив, даже его домашние животные становятся спокойными, счастливыми. И вокруг него также воцаряется атмосфера покоя и счастья. Он не сидит в позе медитации при этом, он просто смотрит телевизор. Не отрываясь от телевизора, просто сидя в кресле, вы можете породить в себе такое состояние ума, такую благодатную энергию. И он про себя желает: «Да стану я источником счастья для всех живых существ, да смогу я жизнь за жизнью помогать живым существам».

Если вы способны почувствовать такое хотя бы на одно мгновение, то заслуги от этого будут просто невероятны. Будда спросил: «Если один человек будет практиковать щедрость в течение сотни калп, а другой человек хотя бы на мгновение пожелает: «Пусть все живые существа будут счастливы, да смогу я стать источником счастья для всех живых существ» – кто же из них накопит больше благих заслуг?» Его ученик Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Верно, потому, что второй человек пожелал счастья всем живым существам; соответственно, он накопит столько заслуг, скольким живым существам он пожелал счастья. А поскольку живых существ бесчисленное количество, то заслуги его будут безмерны». Поэтому, если вы желаете счастья другим, в результате вы сами станете счастливее. И это медитация.

Подобной медитации мешают омрачения. Поэтому омрачения нужно уменьшать. Третий недостаток омрачений, о котором я говорил – привыкание ума к этим омрачениям. Если вы привыкаете к своим омрачениям, то вы становитесь все омраченнее и омраченнее, и все больше и больше будете возвращаться в сансаре, колесе бытия.

**Четвертый недостаток омрачений.** Он состоит в том, что омрачения заставляют вас страдать. Все наши страдания – следствие омрачений. Даже малейшая головная боль, которую мы испытываем, – это тоже результат омрачений. Таковы недостатки омрачений.

**Пятый недостаток омрачений** в том, что из-за омрачений мы смотрим свысока на людей, которые занимают более низкое, чем мы, положение, презираем их; с равными нам по положению людьми мы соперничаем; а если человек выше нас, то мы завидуем ему. Из-за зависти мы становимся еще несчастнее. Если у кого-то есть то, чего нет у нас, мы чувствуем зависть. Она делает нас еще несчастнее. На самом деле мы хотим счастья, поэтому вместо того, чтобы завидовать другим, нам нужно порадоваться за других, порадоваться их счастью. Если вы умеете радоваться счастьем других, то в результате вы будете счастливее, чем тот человек, за которого вы порадовались.

Зависть, соперничество, презрение к другим – все это следствия омрачений. Все это делает нас еще несчастнее. И все это на самом деле – результат ненормальной работы ума. Зависть возникает из-за того, что мы огорчаемся счастьем других. Это совершенно ошибочный образ мышления. Как можно огорчаться, когда кто-то другой счастлив?! Человек, у которого ум функционирует нормально, никогда не будет огорчен из-за счастья другого человека. Только ненормальный человек расстроится из-за того, что другой чему-то рад или счастлив. И когда у вас возникает такое же чувство, когда вы тоже начинаете расстраиваться из-за счастья другого, вы должны сказать себе: «Ты ненормальный». С одной стороны, вы говорите «Пусть все живые существа будут счастливы, да буду я источником счастья для всех живых существ», об этом постоянно молитесь; с другой стороны, стоит вашему соседу устроить какой-то праздник или чего-то достичь в жизни, – откуда у вас

берется чувство, что вы недовольны этим? Вам кажется, что те живые существа, о счастье которых вы молитесь, – это такая далекая от вас абстракция. Что живые существа, которые должны быть счастливыми, очень далеко находятся. А вот люди, которые окружают вас в Уфе, это такие специальные живые существа, с которыми надо ссориться, спорить, соперничать. Если у них есть одно, то у меня должно быть то же самое, но только в двойном размере. Это ошибочное мышление.

Поэтому скажите себе: «Если ты действительно желаешь счастья всем живым существам, начни со своих соседей, с населения Уфы». Это будет ваша отправная точка, потом можете ее все расширять и расширять. Затем дойдете уже до москвичей, Екатеринбург, охватите всю Россию, затем весь мир, затем все другие миры тоже. Мы же делаем совершенно противоположное. Мы думаем о каких-то далеких от нас Вселенных и думаем: «Пускай те, кто там живет, будут счастливы». Потому что, если эти люди купят себе 10 машин, вы не расстроитесь, скажете, что это хорошо. Но вот если у вашего соседа будет машина лучше вашей, вы расстроитесь.

Иногда даже если ваша сестра покупает себе хорошую машину, вы расстраиваетесь. «Почему у меня нет? У нее есть, а у меня нет». В этот момент вы должны себя на этом поймать и сказать: «Ты ненормальный». Это ненормальное состояние ума. Вы должны сказать себе, что нормально то состояние ума, когда другой человек счастлив, а ты из-за этого рад вдвойне. Почему? Потому что вы желаете счастья всем. А если людям удалось самостоятельно обрести какое-то счастье, вы должны радоваться этому еще больше. Шантидева говорит в своем знаменитом труде Бодхиচারьяаватара: «Вы обещали лично привести всех живых существ к состоянию счастья, сделать их счастливыми. Поэтому, если живым существам удалось самостоятельно обрести какой-то кусочек счастья, вы должны еще больше этому радоваться, потому что они выполняют часть вашей работы».

И, кроме того, поймите, что когда ваш сосед или сестра покупает себе новую машину, это также и ваша машина. Он купил, а машина и ваша тоже. Поэтому мудрый человек скажет: «Сестра, у тебя очень хорошая машина, я очень рад за тебя. Очень хороший цвет автомобиля. Но не думай, что это только твоя машина, это наша машина». И сестра ваша тоже больше обрадуется таким словам, и брат ваш тоже обрадуется. В такой ситуации он не сможет сказать: «Нет-нет, это только моя машина». Конечно, он будет вынужден согласиться, что это «наша» машина. И потом вы тоже сможете пользоваться его машиной. Это мудро.

А если, когда ваша сестра покупает машину, вы начинаете ее придирчиво осматривать: «Ну, цвет-то не очень хороший, есть машины гораздо лучше, чем твоя», если вы из зависти начинаете ее как-то критиковать, то сестра, которая очень много работала, очень долго копила на машину, огорчится из-за ваших слов. Она такими трудами копила деньги, а вы в конце это ее счастье бросили в огонь. Это глупо. Вы сами несчастливы, ваша сестра несчастлива, все несчастливы, это неправильно. Буддизм – это здравомыслие, учение о том, как правильно жить. Неправильными мыслями вы сами создаете себе проблемы. Вы все это видели в сериале «Санта-Барбара», где героиня плачет из-за собственных глупых мыслей. Где сестра покупает машину, а героиня обижается, что родители помогают сестре, а не ей. Она думает, что ее никто не любит, что она самый худший человек на земле. Она сама себе создает проблемы. Нам нужно создать еще одну Санта-Барбару, но уже не сансарическую, а позитивную Санта-Барбару. Допустим, история такова. Одна сестра была так счастлива, потому что другая сестра купила новую машину. И ваши соседи тоже, если вы будете так мыслить, будут счастливы, и в результате вы будете только больше счастливы.

Например, когда у вас в привычку войдет радоваться за других, сорадование, то это по-настоящему начнет приносить вам покой ума. Это счастье, этот покой вы не сможете купить. Лучший способ стать счастливым – это порадоваться за счастье другого человека. Потом вы становитесь счастливым совершенно бесплатно. Ваша сестра долго работала, купила машину, она счастлива; вы не работали, вы не покупали ничего, а счастливы еще больше, получили машину и спите спокойно ночью. Сестра не может спокойно спать, она думает, не произошло ли что с ее машиной, не украли ли ее.

Поэтому не думайте, что для счастья вам обязательно что-то нужно. Вы должны понять одну очень важную теорию. Буддийская теория гласит: вы не можете владеть ничем на самом деле. Вы не можете даже владеть своим телом. Если вы не можете владеть даже своим телом, как вы можете владеть какими-то домами, вещами, машиной? Вы можете лишь пользоваться всем этим временно, брать это в аренду. В настоящий момент мы арендуем это тело и расплачиваемся за него кармическими деньгами. Вы не владельцы своего тела. Потому что, когда у нас закончатся кармические деньги, нам придется оставить это тело. И все остальные предметы и вещи мы так же берем в аренду за кармические деньги. Например, раньше в Башкирии был царь – правитель, он думал, что вся эта территория его личная. В итоге он умер, а территория осталась, дома остались. Поэтому никто ничем владеть не может. Временно можно быть владельцем чего бы то ни было. Поэтому, когда вы сидите в машине своей сестры, это временно и ваша машина тоже. А постоянно вы все равно владеть ничем не можете. Поэтому дом, в котором мы сидим, – временно наш. Потом, когда мы уйдем из этого дома (сегодня после лекции), у нас не будет беспокойств: как там наш дом, под охраной ли он, не ограбили ли его. Счета за электричество и воду – это не наша проблема, не наша головная боль. Поэтому любая машина, которую вы ловите и едете на ней, – это ваша машина.

Мы очень богаты, но при этом ничем не рискуем. Мы должны думать именно так: во временном отношении, где бы мы ни находились, чем бы мы ни пользовались, – все это наше, потому что у нас есть с этим кармическая связь. А постоянно все равно ничем владеть нельзя. Поэтому неважно – есть у меня что-то или чего-то нет. Все равно все временно. Если вы будете мыслить именно так, в уме вашем будет больше счастья. И вы не будете жаловаться, что у вас нет этого или того. У вас есть все. Если у вас в сердце поселится чувство удовлетворенности, вы станете самым богатым человеком на земле. Но если же у вас ум вечно неудовлетворен, то даже если у вас будет миллиард долларов, вы никогда не будете счастливы. Потому что всегда будет еще один человек, у которого будет пять миллиардов, и по сравнению с ним вы будете ощущать себя нищим. У меня всего один миллиард, а у него пять, у кого-то сто – о, я такой бедный! Такие люди являются действительно нищими.

Я вам советую: цените то, что у вас есть. Когда вы научитесь ценить то, что у вас есть, тогда и удача и все остальное будет все больше и больше приходить к вам. Если же вы не цените то, что у вас есть, вам будет становиться все хуже и хуже.

## **Лекция вторая**

**11.11.2004 г.**

Сегодня в первую очередь я дам вам передачу текста Сутры Сердца. В буддийской традиции принято, чтобы Учитель передавал ученику устно все основные тексты учения, поэтому все учения, все тексты хранят в себе благословение всей линии преемственности Учителей. Я получил передачу этого текста от Его Святейшества Далай-ламы, а Его Святейшество получил от своего Учителя, и таким образом линия преемственности непрерывна и восходит к самому Будде. Сегодня я дарю вам очень большую драгоценность, старинную антикварную драгоценность. На протяжении двух с половиной тысячелетий этот текст передавался из уст в ухо – это называется линия передачи, или линия преемственности учения, и она непрерывна. Передачу этого текста вы можете нести с собой жизнь за жизнью. Для глубинного понимания философии, учения о пустоте очень важно также получить благословение, иначе вы его не поймете.

Представляйте меня в форме божества Авалокитешвары. Это божество белого цвета. У него тысяча рук, тысяча глаз, на каждой руке – по глазу. Когда я буду произносить этот текст по-тибетски, вы представляете, что в это время из моего рта в облике божества Авалокитешвары исходит белый свет, который входит в вас через ваши уста, проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце в качестве чистой передачи Сутры Сердца Праджняпарамиты. После этого, если вы будете читать текст этой сутры, каждый раз вы будете создавать заслуги, равные заслугам от чтения всего учения Праджняпарамиты, а

это очень большое, обширное учение. Полностью учение Праджняпарамиты, или свод учений «Совершенство мудрости», насчитывает множество томов, а эта краткая Сутра Сердца является как бы квинтэссенцией всего учения Праджняпарамиты.

*(Передача текста)*

Теперь вы получили передачу этого текста. В буддийской традиции это означает, что вы имеете право его читать. И теперь, если вы будете каждый день его читать, то чтение этого текста будет очень помогать вам в жизни для устранения всех препятствий, всех трудностей. Поэтому читать текст Сутры Сердца Праджняпарамиты каждый день для вас очень важно, очень полезно. В большинстве буддийских наций в Тибете, Китае, Японии, на Шри-Ланке и в других буддийских странах (Монголии, Бурятии, Туве) чтение Сутры Сердца Праджняпарамиты является традиционным, каноническим, то есть его читают постоянно, регулярно. Это один из основных буддийских текстов. Но если у вас нет времени на это, то ничего страшного.

Теперь, для того чтобы получить драгоценное учение – комментарии на Сутру Сердца, – вы должны породить в себе правильную мотивацию. Этой мотивацией должно быть желание достичь счастья в будущей жизни. Но этого тоже недостаточно. У вас должна быть мотивация, связанная также с желанием полностью очистить, освободить свое сознание от всех омрачений. Вы должны понимать, что до тех пор, пока у вас в уме останутся омрачения, где бы вы ни родились, кем бы вы ни стали, куда бы ни попали; может быть, временно вы не будете испытывать страданий, но они неминуемо придут к вам, потому что у вас будет причина страданий. Например, если вы больны туберкулезом, то где бы вы ни оказались и кем бы вы ни стали, хоть самым президентом, до тех пор, пока вы больны, вы будете страдать. И куда бы вы ни отправились, куда бы ни поехали, эта болезнь везде будет с вами. Поэтому те люди, которые болеют туберкулезом, думают только об одном – как бы побыстрее выздороветь, вылечиться от туберкулеза.

И точно также все мы страдаем от болезни омрачений. В сансаре каждое живое существо страдает этой болезнью. В России, Америке, Тибете – везде люди болеют одной болезнью, болезнью омрачений. Шантидева говорил, что этой болезнью мы страдали с безначальных времен и по сей день. И если сейчас, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, мы не используем ее для того, чтобы вылечиться от болезни омрачений, потом, в будущем, нам будет еще тяжелее это сделать. Поэтому сегодня вы получите одно лекарство, которое поможет вам вылечиться от болезни омрачений.

Но недостаточно и этой одной мотивации, мотивации освободиться от болезни омрачений, освободиться от сансары. Поскольку вы являетесь последователями Махаяны, для вас также очень важно развить в себе мотивацию освободить всех живых существ от омрачений, болезни сансары. Вы должны понимать, что точно так же, как вы страдаете в сансаре, страдают в сансаре все живые существа. Мудрый человек думает так: я один, а всех живых существ множество; кто важнее – один или множество? Важнее большинство. Вот с таким пониманием вы должны стремиться получить это учение – думая, что благодаря тому, что я сейчас получаю это учение, я должен стать Буддой, и жизнь за жизнью потом я буду источником счастья для всех живых существ. Если вы желаете стать источником счастья для всех живых существ, если вы стремитесь к этому, то ваше собственное счастье придет само собой. В сансаре люди хотят счастья, но они используют очень дурацкие методы его достижения. Говорят: «Я, я, я... только мне надо счастья. Я хочу этого...». Но они ничего не получают. Бодхисаттвы, святые люди всегда говорят только: «Вы, вы, вы: Вам нужно счастье, вам надо это». В результате они получают всё. Поэтому, если хотите быть эгоистами, будьте мудрыми эгоистами. В настоящее время наш эгоизм глупый. Итак, получайте это учение с альтруистической мотивацией.

Теперь, чтобы получить это драгоценное учение, комментарий к Сутре Сердца, вы должны подготовить к этому сосуд своего ума.

Если кто-то наливает вам драгоценного нектара, то вы должны подставить правильный сосуд под этот нектар. Поэтому вы должны слушать учение, будучи свободными от трех изъязов сосуда.



**Первый изъян сосуда – это перевернутый сосуд.** Если сосуд вашего ума перевернут, то, сколько бы вы ни вливали туда нектара, он не попадет в сосуд. Это означает, что ваше тело находится здесь, но ум ваш думает о посторонних вещах. Либо вы спите, либо думаете, какие телепередачи ожидают вас вечером, или думаете, что там у вас с квартирой происходит, не взломал ли кто-нибудь дверь, не ограбили ли вас, пока вы здесь. Или как там поживает ваша кошка или собака. Или о тараканах думаете, что они у вас размножаются в квартире. Не думайте об этом. В течение этих двух часов концентрируйтесь только на том, что вы слышите здесь, не думайте ни о чем другом.

**Второй изъян сосуда – это дырявый сосуд.** Сколько бы ни вливался нектар в сосуд – если в сосуде дырка, то нектар будет вливаться, но очень быстро выльется. Это означает, что учение влетает у вас в одно ухо, из другого вылетает, в сердце ничто не проникает, не задерживается в сердце. И сегодня вечером, когда вы вернетесь домой, вы поймете – дырявый вы сосуд или нет. Ваши друзья или родные спросят вас: «О чем сегодня говорил тибетский лама?». Если вы скажете: «Говорил о пустоте... а остальное я забыл», значит, вы дырявый сосуд. Я надеюсь, что вы все дырявые сосуды только наполовину. То есть дырка у вас где-то сбоку, но не на дне. Я надеюсь, что вы запомните, по крайней мере, половину того учения, которое я даю вам. Дырку в сосуде своего ума вы можете законопатить, заклеить внимательностью. Если вы будете слушать учение внимательно, то тем самым вы почините сосуд своего ума. Например, если кто-то вас ругает или критикует – как внимательно вы слушаете этого человека. Вы ловите каждое его слово, даже через 10 лет вы сможете воспроизвести все, что он сказал, очень точно. Память у вас хорошая. Но во время учения почему-то вы не так внимательны. Когда вас кто-то критикует или ругает, ваш эгоизм заставляет вас включать внимательность. Вы ловите каждое слово этого человека, запоминаете каждое его слово – это все заставляет вас делать ваше эго. Как бы вы ни хотели забыть эти слова, вы не можете их забыть.

**Третий недостаток сосуда – это загрязненный сосуд.** Сколько бы я ни вливал нектар Дхармы в грязный, оскверненный сосуд, нектар Дхармы загрязнится. И точно также, если вы вливаете учение в грязный сосуд своего ума (иными словами, слушаете учение с неправильной мотивацией), то учение будет бесполезно для вас. Неважно, сколько информации вы получаете, не обязательно получать много информации. Но даже ту небольшую информацию, которую вы получаете, вы должны вливать в чистый сосуд ума, и тогда она для вас будет полезна. У меня нет такого уж обширного и глубокого знания Дхармы, учения Будды. Но те небольшие познания Дхармы, которые я получил от своего Духовного Наставника, я влил в чистый сосуд ума. Поэтому это небольшое количество нектара Дхармы, которое я получил, принесло мне огромную пользу. Каждый раз, когда я испытываю трудности, этот нектар Дхармы утоляет жажду моего ума, успокаивает ум. И когда я делюсь нектаром Дхармы с другими людьми, то, поскольку этот нектар чист, он приносит пользу и другим. Поэтому это третье условие особенно важно для вас. Вы должны получать учение с чистой, правильной мотивацией, для того чтобы помогать другим, а не для того чтобы стать профессором или ученым. Какой смысл в этом?

Дхарма, духовное учение, должно стать противоядием от ваших омрачений, а не способствовать тому, чтобы вы стали профессором. Иначе возникнет ситуация, которую можно проиллюстрировать на таком примере: очень ослабленный, серьезно больной человек набрал в руки разнообразные лекарства, и, вместо того чтобы их принимать, просто показывает их другим. Хвастается: «Смотрите, какие у меня лекарства!». По словам Шантидевы, если у вас лекарство просто зажато в руке, то оно не может вам помочь, вы должны принимать это лекарство.

Далее, когда вы получаете это учение по Сутре Сердца, вам необходимо осознавать, что вы – больной человек. Вы должны себя осознавать больным. Мы все страдаем болезнью омрачений. Да и не только вы, я тоже страдаю от этой болезни. Может быть, я немного раньше, чем вы, начал курс лечения от этой болезни, поэтому сейчас помогаю вам, объясняю, что лечиться нужно так. Ум, больной омрачениями, нужно лечить, это очень полезно. Когда болезни ума вылечены, тело тоже перестает болеть. Тибетская медицина

говорит, что все болезни нашего тела и различные телесные расстройства являются следствием болезни ума. Например, гнев приводит к определенным болезням, к желтухе и так далее. Привязанность тоже приводит к определенному ряду заболеваний – к заболеваниям печени, например. Неведение является причиной целого ряда болезней. И все это подробно проанализировано в тибетской медицине. Итак, в первую очередь крайне важно осознавать, что вы – больной человек. И думать: «Для того чтобы вылечиться от болезни своих омрачений, сейчас я буду слушать это учение». Если вы будете осознавать, что вы больной человек, это учение будет для вас крайне полезно, крайне эффективно.

Если же у вас не будет подобного осознания – вы только слушаете и слушаете различные учения, и больше ничего. Через некоторое время в вашем уме выработается невосприимчивость к Дхарме. Когда вы слушаете или практикуете учение, вы должны это делать следующим образом (сейчас я расскажу вам одну историю). Я вам уже раньше говорил, что для буддийской практики не обязательно отгораживаться от мира, закрываться от всех. Нужно в первую очередь изменить свое мышление. Существует ряд сутр, которые рассказывают о предыдущих жизнях Будды Шакьямуни, это были те его земные воплощения, когда он был еще Бодхисаттвой. То есть это было очень давно, очень много калып тому назад. И вот в одном из таких своих предыдущих воплощений Будда родился в царской семье, он родился царевичем по имени Дава. Вот он вырос, ему исполнилось 16 лет. Он был необычайно добрым юношей. И у него была огромная жажда получения учения, жажда к обретению мудрости. Однажды он получал учение от одного большого Учителя.

В тех краях обитало чудовище, огромный людоед, который вселял ужас во всех жителей той местности. Он дал себе клятву, что будет есть только царевичей. Особенно его интересовал царевич Дава. О нем ходила большая слава, и людоед хотел сожрать именно его. И вот однажды, когда царевич Дава получал духовное учение от своего Наставника, в то место явился людоед. Он туда пришел, и все в страхе разбежались. Узнав об этом, царевич Дава не хотел, чтобы этот людоед причинил вред другим людям, поэтому крикнул ему: «Иди сюда, я здесь. Я царевич Дава. Я тот, кто тебе нужен!». Людоед был немного удивлен. После чего он подошел к царевичу, схватил его и унес высоко в горы. Добравшись до вершины горы, он опустил царевича Даву на камень. Затем посмотрел на царевича Даву и увидел, что царевич плачет. Тогда людоед сказал: «Я слышал, что царевич Дава очень храбрый, очень добрый человек. Однако, когда ты попал в лапы такого людоеда, как я, то почему-то ты плачешь». На это царевич ему сказал: «Я плачу не из-за страха смерти и не из-за того, что я тебя боюсь. Я множество раз умирал в своих прошлых воплощениях. Смерти нечего бояться. Плачу я потому, что сегодня я как раз получал драгоценное учение от своего Духовного Наставника, а ты не дал мне получить до конца. Я не уверен, что мне будет предоставляться дальше такая же редкая возможность, как сейчас, услышать такое драгоценное учение, поэтому я плачу. Если ты можешь, отпусти меня, пожалуйста, дослушать это учение, а потом я сам приду к тебе обратно». Людоед сказал: «Ну и хитрец! Ты хочешь обмануть меня». Тогда царевич сказал ему: «Океан может высохнуть, солнце может погаснуть, но царевич Дава никогда не скажет неправду». Людоед опять немного удивился. «Хорошо, проверим, – сказал он, – даже если ты ко мне не придешь обратно, я тебя опять поймаю». И тогда царевич ушел.

Он вернулся к своему Наставнику, получил от него полное учение. Прошло два дня. На третий день рано утром царевич вернулся к людоеду обратно в горы. Людоед увидел издали, как он взбирается на гору. Наконец, царевич Дава дошел до него, он весь прямо сиял, был счастлив, у него глаза сияли. Он сказал: «Вот я здесь, пришел, теперь можешь есть меня. Я отдаю сам тебе свое тело добровольно, не думай, что ты просто загрыз меня. Я подношу тебе свое тело». Тогда этот людоед посмотрел на царевича Даву, и увидел, что он необычайно безмятежен, необычайно спокоен. Он был не похож на всех остальных людей, которых людоед сожрал раньше. Людоед потрясенный подумал: «Почему он такой счастливый, что это за учение он получил от своего Наставника?». И спросил у царевича: «Почему ты так счастлив, почему ты вовсе не боишься потерять свою жизнь, ведь ты же

сейчас умрешь? Что это за учение ты получил от своего Наставника, которое ты ценишь выше своей собственной жизни? Какое учение ты услышал от него?». На это царевич Дава сказал: «Такие существа, как ты, понимают лишь ценность мяса, они не понимают ценность мудрости, поэтому лучше не задавай вопросов, ешь меня». От этого любопытство людоеда только разгорелось с большей силой. «Нет, все-таки расскажи мне, я хочу знать», – сказал он. Царевич Дава ответил: «Драгоценное учение Дхармы так легко не дается. Если ты хочешь получить его, ты должен сначала выразить свое почтение ко мне, почтение к учению и соорудить для меня трон, на котором я буду давать тебе это учение». Людоед послушался, сделал трон и попросил царевича: «Пожалуйста, сядь на этот трон». Сев на трон, царевич Дава сказал ему: «Для того чтобы получить такое драгоценное учение, сначала ты должен сделать три поклона, три простирания передо мной». Недовольный людоед сказал: «Что это еще за простирания, ну ладно, так и быть, сделаю». Он три раза поклонился.

Дело в том, что в прошлой жизни принц Дава был Духовным Наставником этого людоеда. Между ними существовала кармическая связь. Но из-за каких-то неблагоприятных обстоятельств этот человек стал каннибалом в этой жизни. Дело в том, что люди, когда создают карму, создают смешанную карму, одновременно и хорошую и плохую. После того, как людоед сделал простирания перед ним, царевич стал ему рассказывать то учение, которое он получил сам от своего Духовного Наставника. То есть он стал учить его состраданию. «Все живые существа, – сказал он, – хотят счастья и не хотят страданий. И у всех есть равное право на счастье. Если ты будешь вредить им, то косвенно ты будешь вредить себе. Но, помогая им, ты будешь косвенно помогать себе». И тогда он стал более подробно объяснять людоеду, почему, если ты вредишь другим, косвенно ты вредишь самому себе. И почему, помогая другим, ты косвенно помогаешь именно себе. Потом он дал ему более подробные наставления о том, как породить в себе бодхичитту, любовь, сострадание. И это учение открыло его ум.

Получив эти наставления, людоед не смог сдержать слез. Он стал плакать, приговаривая: «Какой же я дурной человек». Учения Дхармы, которые он прослушал, стали для него зеркалом, в котором он увидел свое грязное лицо. Он плакал и говорил: «У меня такое огромное тело, но я хуже животного. Вместо того, чтобы помогать живым существам, сколько вреда я им уже причинил. Сегодня я принимаю тебя в качестве своего Духовного Наставника, – сказал он царевичу Даве, – и обещаю, что отныне я не причиню вреда ни одному живому существу. Наоборот, я буду изо всех сил стараться помогать им». Таким образом, людоед стал получать все больше и больше духовных наставлений, стал практиковать, медитировать над ними. И в более поздний период своей жизни он настолько изменился, стал таким великим духовным практиком, что о нем распространилась большая слава, люди стали искать его для того, чтобы получить от него наставления. В ранний период его жизни, в его молодые годы, только услышав его имя, люди страшно пугались. А в более зрелом возрасте люди стали сами искать его, получать от него учение. И он помог очень многим людям, даруя им учение. Он давал учение, потом поднимался в горы, медитировал. И мы должны быть такими. Эта история говорит о том, что даже людоед, получив духовное учение, смог укротить свой ум. Если даже такой вредоносный людоед смог так измениться, неужели мы, люди, не сможем измениться, получая духовное учение?

Итак, это была подготовка вашего ума, а сейчас приступим к комментарию на Сутру Сердца. Сейчас я буду давать более традиционное учение, но оно, тем не менее, будет вам очень полезно. Правда, оно не будет слишком традиционным – если я буду давать учение по всем правилам, как у нас принято в буддийской традиции, вам всем станет очень скучно. Поэтому, это будет такое смешение стилей: немного традиционных элементов и немного современный стиль, который сейчас принят.

Также я постараюсь объяснить вам учение с вашей точки зрения, чтобы оно вам принесло больше пользы. Учение Сутры Сердца объясняется в трех частях, или разделах. Первое – это вводная часть перед учением. Потом собственно учение. И, наконец, заключение. Здесь есть и дальнейшая классификация на разделы и подразделы, и они также очень

интересны. Эти заголовки, подзаголовки позволяют вам увидеть целостную картину учения, полное древо учения.

Начнем с вводной части. Это разъяснение вводных слов Сутры Сердца Праджняпарамиты. Начинается этот текст с санскритских слов. По какой причине в этом тибетском тексте первые строки являются санскритскими? Дело в том, что те люди, которые переводили этот текст на тибетский язык, хотели подчеркнуть, что этот текст является подлинным первоисточником. Даже в русском переводе первые слова на санскрите: *Арья Бхагавати Праджняпарамита Хридая*. Это специально для того, чтобы подчеркнуть подлинность, аутентичность этого учения. Эти слова – Арья Бхагавати Праджняпарамита Хридая – означают: *Благословенная Мать Сердце Совершенной Мудрости*.

Следующая строка гласит: *«Поклоняюсь всем Буддам и Бодхисаттвам»*. Это тоже часть традиции. Что бы ни писали, какие бы тексты ни составлялись в древности, вначале автор текста выражал поклонение или почтение. Это специально делалось для того, чтобы накопить благие заслуги и устранить возможные препятствия, которые могли возникнуть при написании этого труда.

Идем дальше: *«Так я слышал однажды. Бхагаван пребывал в Раджгрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв»*. Вы должны знать один исторический факт: когда Будда ушел в Нирвану, после этого все его ученики собрались вместе. Они сказали: *«Наш драгоценный Учитель ушел, теперь мы должны сохранить то драгоценное знание, невероятное учение, которое он передал нам; если мы не запишем все его наставления, не сохраним их в виде книг в письменном виде, учение это исчезнет из этого мира, что будет большой потерей для него»*. Но в те времена не существовало магнитофонов. Будда же дал очень много обширных учений, наставлений, как же они были записаны? Дело в том, что во времена Будды, при его жизни, многие из его учеников, которые получали от него наставления, слушали его с очень большим сосредоточением, они обладали очень высокой концентрацией внимания, и их память была феноменальной. Услышав что-либо однажды, они уже помнили это в точности, не забывали – это называется феноменальная память. Для того чтобы записать учение, тех монахов, у которых была такая феноменальная память, попросили продекламировать учение, которое они запомнили, а другие монахи, другие члены общины Будды записывали это учение со слуха.

Те слова, которые мы только что прочитали, – слова не самого Будды, а монаха, который записал учение на слух. Монах разъясняет те обстоятельства, при которых было передано это учение. Он разъясняет три благоприятных условия, при которых было дано это учение Сутры Сердца. Во-первых, он говорит: *«Так я слышал однажды»*. Это означает, что он получил учение в присутствии Будды, находясь в том месте, где присутствовал Будда. Итак, первое благоприятное условие – это присутствие Будды. Второе благоприятное условие – это то, что учение было получено в Раджгрихе на горе Коршуна, это священное место. Учение было получено в присутствии святого Учителя в священном месте. Кроме того, учение было получено в окружении такого благородного собрания, состоящего из великих бодхисаттв, великих йогин, учителей.

Далее: *«В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое «Видимость глубины»*. Что такое Бхагаван? Бхагаван – это санскритское слово, которое можно интерпретировать следующим образом: победивший четырех демонов. До тех пор, пока мы не одержим победу над четырьмя демонами, мы будем вынуждены вращаться в сансаре, круговороте бытия.

Первый демон – **демон омрачений**. До тех пор, пока над нами властвует демон омрачений, мы постоянно будем страдать. Будда уничтожил этого демона омрачений, который является причиной страданий. И косвенно здесь говорится, что мы, в отличие от Будды, не уничтожили еще пока этого демона, поэтому мы все еще страдаем. Первый демон – демон омрачений, который обитает в нашем сердце, очень могущественный. Но мы даже не думаем, что это демон, не считаем это демоном. Мы думаем, что демоны – это какие-то внешние существа. Когда люди поймут, что настоящий их враг, настоящий демон обитает прямо в их сердце, это будет первый их шаг к мудрости.



Второй демон – демон оскверненных совокупностей. Поскольку у нас есть эти омрачения, когда мы в очередной раз перерождаемся, мы приобретаем загрязненные скандхи, психофизические совокупности. Этот демон называется демоном загрязненных совокупностей. Совокупности, говоря вкратце, это наши тело и ум. То есть, поскольку наши нынешние тело и ум рождены под влиянием омрачений, они на данный момент являются загрязненными. И поскольку мы имеем загрязненные тело и ум, загрязненные совокупности, то можно сказать, что мы постоянно носим в себе основу для страданий.

Если у вас на руке рана, то когда к этой ране кто-то прикасается, каждый раз вам больно. Если же у вас нет раны, и кто-то прикасается к вашей руке, вам не больно. Для вас это прикосновение как приятный массаж. Если, например, кто-нибудь назовет нас дураком, нам от этого становится больно, обидно. Почему? Потому что в нашем уме есть рана. И у всех у нас разные раны. Например, если тем, кто очень сильно привязан к своей красоте, сказать: «Ты урод, ты некрасивый», то человек (допустим, женщина) потеряет сон. Всю ночь она будет лежать и ворочаться. В ее голове будут звучать эти слова: «Некрасивая, некрасивая, некрасивая». Если же мужчине сказать, что он некрасивый, он только засмеется. Он скажет: «Да, я некрасивый». Но если мужчине сказать: «Ты трус», особенно русским, башкирским, татарским мужчинам, они очень разозлятся. Поэтому можно сказать, что у них другая рана. Есть люди, которым стоит сказать: «Ты плохой актер», они разозлятся. Если им сказать: «Ты трус», их это никак не заденет, но если им сказать: «Ты плохой актер», они очень расстроятся, потому что они очень привязаны к тому, чтобы быть хорошим актером. Если вы мне скажете, что я некрасивый, я не буду возражать; если вы скажете, что я трус, для меня это не важно; если скажете, что я плохой актер – тоже не имеет значения, но не говорите, что мое учение неинтересно. Если вы скажете: «Ваше учение неинтересно», вот тогда мое эго взбунтуется, тогда я потеряю сон.

Потому что у разных людей разные привязанности. Из-за разных привязанностей у них разные раны. Пример, который я привел, очень ясно говорит, что если у человека есть рана, то, когда вы прикасаетесь к ней, ему больно, его это задевает. Если в этом месте нет раны, ему не больно. Если бы сами по себе только слова причиняли людям боль (например, слово «некрасивый»), то тогда, если двум людям – мужчине и женщине – кто-то скажет: «Вы, двое уродов» – от этих слов оба должны расстроиться. Но один из них очень сильно расстраивается, а второй просто смеется. Поэтому здесь все очевидно, здесь все логично. Не надо видеть эту рану для того, чтобы понять, что эта рана есть у нас в уме. Именно с помощью такой логики мы можем придти к выводу, что в нашем уме есть невидимая рана, это очевидно. Буддийская логика утверждает, что, если вы видите результат, на основе этого результата вы можете сделать вывод, что там же есть и причина.

Итак, в нашем сознании, в нашем теле существует огромное количество этих невидимых ран. Это все следствие омрачений. До тех пор, пока мы не избавимся от этих омрачений, у нас непрерывно, постоянно будут страдания. Поэтому, вместо того, чтобы менять внешние условия, вы должны вылечить от этих невидимых внутренних ран.

Нашу нынешнюю ситуацию можно сравнить со следующим примером. Если у вас грязное лицо, и вы с этим грязным лицом посмотрелись в тысячу зеркал, которые вас окружают, вы увидите вокруг себя тысячу отражений грязных лиц. Вам неприятно видеть эти грязные лица, и вы пытаетесь смыть грязь с зеркал. Этим мы и занимались с безначальных времен и занимаемся по сей день: мы все время пытаемся смыть внешнюю грязь с зеркал вокруг нас. Это означает, что мы постоянно пытаемся что-то изменить вовне, какие-то внешние обстоятельства. Мы ни разу не пытались смыть грязь со своего лица. Нам все время кажется: если я изменю это внешнее условие, то буду счастлив, если я вот это внешнее условие изменю, я буду счастлив, если такой-то человек умрет, я буду счастлив, потому что тогда никто не будет мне больше мешать. Но если этот человек умирает, приходит другой человек, который начинает мешать. Таким образом, сколько бы вы ни пытались изменить внешние условия, их все невозможно изменить.

Вместо этого, когда вы понимаете, что все это лишь отражение вашего же собственного «я», вашего же ума, вы должны просто сделать одну вещь – умыться. Если вы смоете грязь

со своего лица, то, глядя вокруг себя, вы увидите отражение тысячи чистых лиц. Таким образом, только умирив свой ум, только вылечившись от внутренней болезни омрачений, вы сможете изменить все вокруг.

В буддийской философии, в частности, в буддийской школе Читтаматра, говорится, что все, что вы воспринимаете, все, что вы видите, есть отражение вашего ума. Если ваш ум негативен, вы видите лишь одну грязь вокруг. Если ваше сознание очистится, станет позитивным, то все, чтобы вы ни видели, тоже станет чистым. Поэтому это место, этот зал, в котором мы сейчас находимся, одни люди воспринимают как чистое место, а другие люди – как не очень чистое. Для людей, которые являются очень высоко духовно реализованными личностями, это не простой зал, а мандала божества. Философия Читтаматры гласит, что те объекты, которые вы видите, другие люди не видят. Каждый видит все лишь со своей точки зрения, у каждого свое восприятие, у каждого свой мир вокруг него. Например, если мы возьмем Уфу, то у каждого из жителей Уфы свое собственное представление об Уфе. Ту Уфу, которую видят они, вы не видите, ту Уфу, которую видите вы, другие не видят. Поэтому для одних людей Уфа – это ужаснейшее место, а для других людей Уфа – прекрасное место жительства. Все зависит от состояния их ума.

Например, возьмем сауну. Одна и та же сауна. Если одному человеку я скажу, что ему в качестве наказания надо сидеть в парилке, запру его там, для него это будет самой худшей пыткой. Он будет кричать: «Я попал в ад, как здесь жарко!» Мало того, что жарко, так еще русский силач к нему подходит с веником в руках, начинает его молотить этим веником. «Меня убивают, – будет кричать этот человек, – мало того, что я не могу дышать, мне душно, я задыхаюсь, так они еще и бьют меня здесь». После этого его хватают и бросают в холодную воду, для него это худшее наказание, худшая пытка. Возьмем ту же самую сауну, но уже другого человека. Этому человеку я говорю: «Эта сауна очень полезна для твоего здоровья; обычно я беру за это 20 долларов, но тебе по дружбе уступлю за 10. Но ты можешь просидеть здесь только 20 минут, не больше». Человек с энтузиазмом вбежит в парилку. Когда его кто-то начнет парить его, он скажет: «Давай, еще больше, бей, давай, сильнее, а то у меня времени нет». И когда вы постучите к нему в дверь, он скажет: «Как это, я здесь еще только 10 минут, 20 минут не прошло». Как видите, в одной и той же сауне, в одной и той же ситуации два разных человека испытывают совершенно разные ощущения. Почему?

Если объект сам по себе приносит страдание, оба должны страдать от него. Но один наслаждается этим, платит за это деньги, другой же от этого страдает. То же самое наш мир. Весь наш мир – как сауна. Ваши соседи, друзья – это тоже хорошая сауна. Если вы с позитивной точки зрения смотрите на них, то, когда они вас ругают, для вас это очень полезно, это очень хорошая сауна для вас. Например, если я объясняю человеку, что сауна полезна для его здоровья, он будет с удовольствием сидеть в парилке. И точно также, когда люди оскорбляют вас, говорят вам что-то неприятное – это отличная сауна для вашего ума, которая укрепляет его. Вам нужно говорить им спасибо. Смысл один и тот же, и в христианстве Иисус говорил о том же самом. Он говорил: «Если кто-то ударит по правой щеке, подставь левую». Он говорил, что это полезно для силы вашего ума.

Сострадание, терпимость – это то, что приносит силу вашему уму, укрепляет ваш ум. Если ваш ум станет крепким, то вы сможете легко переносить все остальные страдания. Поэтому вы должны понимать, что если кто-то говорит вам что-то плохое, вы должны относиться к этому как к бесплатной сауне для ума. И старайтесь просидеть в этой парилке как можно дольше. Это как в обычной парилке. Если вы не можете долго в ней сидеть, вы выходите, пьете чай, отдыхаете, потом заходите обратно. Точно также, если вам становится уже совсем невыносимо жарко, вы говорите: «Подожди, давайте сделаем паузу, я пойду попить водички и вернусь». Вы выходите, отдышались, сказали про себя: «У меня сегодня такая отличная возможность, бесплатная сауна для ума». Выпиваете немного воды, сока и возвращаетесь к тому же человеку, садитесь перед ним и говорите: «Ну, давай, начинай». Он начинает, а вы просто слушаете, не надо ничего интерпретировать из его слов, просто слушайте, пускай говорит, что хочет. Когда вы смотрите телевизор, и кто-то там ругается,

вам ведь не больно. Визуализируйте этого человека как изображение на экране телевизора. Когда ваш муж (или жена) ругает вас, вы просто сидите, как будто вы телевизор смотрите, а они – на экране. Одной ладонью хлопок сделать невозможно. Сколько бы ваша жена ни кричала, ни бранилась, вы просто воспринимайте ее слова как шум и не реагируйте. Или представляйте, что это приятная музыка и не реагируйте. Потом, поскольку вы не подставляете свою ладонь, и хлопка не произойдет, она устанет рано или поздно. Если же она никак не может утомиться, можете ей сказать: «Подожди, сейчас я попью воды и вернусь, а потом продолжим». И скажите ей: «Ты сама немножко отдохни, ты тоже устала, потом продолжишь». Если вы будете такой подход иметь в своей семейной жизни, невозможно, чтобы в такой семье были ссоры. Очень важно уважать друг друга.

Если кто-то злится, если у кого-то из ваших домашних плохое настроение, вы должны понимать, что в данный момент этот человек просто охвачен омрачениями; он не властен над собой, над ним властвуют его омрачения. Шантидева в этой связи привел очень хороший пример: когда кто-то заболевает, этот больной человек волей неволей кашляет; ему самому не нравится кашлять, но он вынужден кашлять, потому что он болен. Как мы можем гневаться на человека, который кашляет?! Наоборот, ему надо сострадать, жалеть его, он – объект сострадания. И точно также никто не хочет гневаться, никто не хочет говорить грубые слова. Но когда человек страдает от болезни омрачений, против желания ему приходится говорить все эти глупости. После этого ему стыдно за свои слова, он чувствует себя виноватым. Он сам огорчен тем, что наговорил. Если вы будете так видеть эту ситуацию, то вы будете чувствовать только сострадание, вы не будете сами гневаться и злиться на таких людей.

Когда ваш муж или жена в гневе говорят, что не любят вас, это неправда. В это время говорит не сам человек, а его гнев. Иногда люди неправильные выводы делают. На самом деле, когда кто-то говорит вам такие вещи, это говорит не сам этот человек, это говорят в нем его омрачения в данный момент. Если вы будете воспринимать это так, то тогда в вашей семье всегда будет гармония. И ссоры, все споры будут только на одну тему. Если мышление правильное, то и споры будут соответствующие. Муж говорит жене: «Ты слишком много работала, отдохни; ты все время готовишь и готовишь, сегодня отдохни, я приготовлю». Она говорит: «Нет, это ты устал на работе, ты отдохни, лучше я приготовлю». И они будут спорить об этом. Если в вашей семье возникают такие споры, то это говорит о том, что в вашей семье мир. Но подобные споры возникают крайне редко, в очень немногих семьях.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, для того чтобы очиститься от этих загрязненных совокупностей, вылечить их, мы должны уменьшить в себе омрачения. Вы должны сказать себе: «До тех пор, пока у меня остаются эти загрязненные совокупности, я буду страдать». Но с того самого момента, как все омрачения покинут ваш ум, у вас уже не будет и оскверненных совокупностей. Когда ваш ум полностью очистится от всех омрачений, если, например, кто-то воткнет в вас нож, вам не будет больно. И вас нельзя будет убить пулей. Вы видели фильм «Матрица»? Там есть немножко правды. Когда ум полностью свободен от омрачений, тогда вас невозможно убить, невозможно причинить боль ударом. Раньше, когда тибетские мастера с помощью медитации достигали того, что их ум становился полностью свободным от омрачений, они устраняли причины страданий. Если воткнуть в их тело нож, они не будут испытывать боли. Это происходит потому, что раны нет, нет причин, основы для страданий. Когда есть рана, то прикосновение к этому месту болезненно, когда раны нет – прикосновение подобно массажу. Все дело в том, что, когда нет причины страдания, с каким бы внешним условием вы ни столкнулись, у вас не будет боли. Вам не будет больно потому, что у вас нет причины для этой боли. Этот известный фильм «Матрица», который все смотрели, во многом основан на буддийской философии. Если кто-то ударит вас, вам не будет больно, если у вас нет причины для этого страдания.

Сейчас я вам расскажу одну историю об известном тибетском йогине Друпа Кунли. Однажды Друпа Кунли, величайший йогин, ум которого был полностью свободен от омрачений, отправился к Панчен Ламе, чтобы встретиться с ним. Панчен Лама жил в Тибете

в монастыре Таши Лунгпо. По дороге в монастырь Друпа Кунли решил попутно усмирить одного губернатора этой местности, который был очень эгоистичным человеком. Друпа Кунли – величайший йогин, но одет он был, как оборванец, совершенно шокирующим образом. Одна штанина у него была задрана, другая опущена; один ботинок у него был на ноге, а другой он держал за шнурок, закинув его за спину. Он специально демонстративно прошел перед этим губернатором. В те времена в Тибете губернаторы были очень уважаемыми людьми, люди даже боялись смотреть им в лицо, и только склонялись перед ними почтительно. Он не то что не поклонился – он прошел мимо этого губернатора, распевая песни, что считалось необычайной дерзостью. Губернатор очень разгневался и спросил его:

- Ты кто?
- Я человек.
- Откуда ты пришел?
- Сзади.
- А куда ты идешь?
- Туда, куда смотрю.

Губернатор очень разозлился и сказал: «Я накажу тебя». «Ну смотри, если ты не пожалеешь потом, можешь наказать», – сказал Друпа Кунли. Губернатор окончательно расвирепел. Позвал двух своих помощников, и сказал, чтобы они схватили этого негодяя и побили его хорошенько. Друпа Кунли его опять предупредил: «Хорошенько подумай, в последний раз говорю, пожалеешь». Но губернатор крикнул своим помощникам: «Избейте его как можно сильнее!». Друпа Кунли был совершенно свободен от омрачений, поэтому невозможно было, чтобы он испытал боль. И когда эти люди стали бить его палками, с каждым ударом вместо того, чтобы Друпа Кунли чувствовал боль, боль от этой палки чувствовал губернатор. И тут губернатор стал истошно вопить, а Друпа Кунли говорил: «Еще, еще!». Губернатор стал кричать: «Нет, нет, остановитесь, не бейте!». И тогда губернатора вдруг осенило: «Наверное, это человек – известный йогин Друпа Кунли». И тогда он затрясся от страха и спросил: «Ты что, Друпа Кунли?». На что он сказал: «Люди зовут меня так – Друпа Кунли, но я еще до конца не понял, кто я такой».

Эта история говорит о том, что, когда у вас нет омрачений, даже если кто-то вас будет бить, вам не будет больно. То же самое относится и к вам. Вы обладаете абсолютно такими же способностями. Когда ваш ум полностью очистится от всех омрачений, вы тоже станете такими же.

Затем губернатор, когда он понял, кто перед ним, стал простираться и просить прощения у Друпа Кунли. Друпа Кунли сказал: «Не проси у меня прощения, попроси лучше прощения у людей, которым ты причинил вред; самая лучшая просьба о прощении – это обещать себе больше не повторять таких проступков. Если ты сейчас обещаешь, что больше не будешь повторять своих злодеяний, то для меня это будет самым лучшим извинением». И губернатор клятвенно обещал ему, что больше не будет так себя вести. А впоследствии он получил много учений от Друпа Кунли, стал практиковать, медитировать и стал очень хорошим духовным практиком. Друпа Кунли специально пришел к нему, чтобы усмирить его ум.

Если у вас существует духовная связь с Учителем, то Учитель всегда приходит туда, где находитесь вы, он сам приходит к вам. Может быть, между мной и вами тоже есть некоторая кармическая связь, поэтому, хотя я родился в Индии, мне пришлось приехать сейчас в Уфу. И подумайте: в Уфе живет столько народу, почему только вы пришли сегодня сюда, чтобы послушать мое учение? Некоторые люди, у которых нет со мной кармической связи, может быть, хотели сегодня сюда прийти, но у них не получилось. Те люди, у которых есть кармическая связь, возможно, и не хотели сегодня сюда приходить, но ноги сами их сюда привели, они как-то сами здесь оказались. Это кармическая связь. Волей-неволей вам сегодня пришлось сюда прийти, это говорит о том, что есть кармическая связь.

Теперь третий демон (двух мы уже обсудили) – это **демон желания**. Демон желания является условием для проявления последствий негативной кармы. Мы создали



много негативной кармы. В момент нашей смерти, когда проявляется так называемая ввергающая карма (карма, которая определяет, где нам предстоит родиться в следующий раз), проявление ее зависит от желания. Желание служит условием для проявления ввергающей кармы. Ввергающая карма подобна зерну, а желание подобно воде, которая поливает землю, где находится зерно. И из него, соответственно, вырастает росток, оно прорастает. В своем неведении мы создаем карму. Когда эта карма встречается с условием, нам приходится перерождаться под властью своих омрачений. Итак, именно демон желания служит как бы связующим звеном между этой и следующей жизнью. И именно в силу этого всего мы возвращаемся в сансаре. Будда наряду с другими демонами уничтожил этого демона, демона желания. Именно поэтому ему не приходится больше неосознанно перерождаться, перерождаться против своего выбора, против воли.

Если давать определение сансары и Нирваны в краткой, доступной форме, то сансара – это принятие перерождений под властью омрачений ума, а принятие перерождений осознанно, по собственной воле, по собственному выбору – это Нирвана. Есть, конечно, и другие моменты, то есть это не всеобъемлющие определения сансары и Нирваны. Если говорить более строго, то настоящая Нирвана – это ум, полностью свободный от всех омрачений. Когда ваш ум полностью освободится от всех омрачений, вы сможете перерождаться по собственному выбору, где и когда захотите.

Четвертый демон – это **неуправляемая смерть**. До тех пор, пока мы не одержим победу, не уничтожим эту неуправляемую смерть, нам придется волей-неволей умирать. Те существа, которые уничтожили этих четырех демонов, могут умирать по собственному выбору, когда захотят. В Тибете существует множество историй о том, как многие великие мастера умирали по собственному выбору. Это означает, что эти мастера уничтожили демона смерти. Демон смерти – это неуправляемая смерть, то есть когда вы умираете против собственной воли. Поэтому Бхагаван – это эпитет Будды, это то существо, которое уничтожило этих четырех демонов. Вот такое существо называется Бхагаваном.

Это более традиционный стиль комментария. Я очень доволен, что подобный традиционный стиль тоже вам нравится. Традиционный стиль учения – это когда учение дается на более глубоком уровне, более подробно, а не просто объясняется по верхам, в общих чертах; это более подробное разъяснение. Сначала медитация, потом ум становится чистым, потом становишься Буддой – это не точное объяснение.

Что такое бизнес? Грубо говоря, бизнес – это купля-продажа. Если кто-то вас спрашивает, что такое бизнес, а вы отвечаете, что это «покупать и продавать» – этого недостаточно знать для того, чтобы заниматься бизнесом. Для того чтобы заниматься бизнесом, вы должны знать, *что* покупать, *когда* покупать, *где* покупать; *что* продавать, *где* продавать, *как* продавать. И существует множество других нюансов. Если вы будете продавать так-то и так-то, у вас будут такие-то проблемы. Если вы будете так-то покупать, то будут проблемы такие-то. И все это вместе называется бизнес.

То же самое и духовная практика. Если говорить очень кратко, то духовная практика – это быть добрым и не вредить другим. То же самое и в христианстве. Это так же, как объяснять, что бизнес – это купля-продажа. Этой информации явно недостаточно. Вам необходима более подробная информация. Все знают, что надо быть добрым, но мало кто знает, *как* стать добрым, *когда* надо быть добрым. Если вы не знаете, когда быть добрым, вами будет очень легко злоупотребить, использовать вас. И в этом случае вы станете духовным банкротом. Вы скажете, что Геше Тинлей говорил, что надо быть добрым, вы начнете всем сообщать, что вы добрый, что уважаете всех больше, чем себя. Тогда найдется человек, который потребует, чтобы вы ему все отдали. И если вы все отдадите этому человеку, на следующий день вам уже не захочется быть добрым.

Все хотят быть добрыми, но когда они становятся добрыми, они становятся слишком добрыми, поэтому им хватает ненадолго этого запала доброты. После этого им вообще не хочется быть добрыми. Особенно русские люди, когда они немножко выпьют, они становятся очень добрыми. Когда они собираются в бане, выпьют немножко, они добреют и говорят: «Я тебе подарю это, отдам тебе то». У вас же должна быть немножко другая

доброта, вы должны чувствовать внутри доброту, но не проявлять ее внешне. Это очень важно. Добрыми надо быть внутри, а внешне вы должны быть немного строгими. Иногда бывает так: вы разгневаны, но скрываете свой гнев. То есть на вашем лице улыбка, внутри же у вас все кипит от злости. Это неправильно, это сансарический способ быть добрым.

Духовный же практик должен поступать наоборот: внутри он должен быть добрым, желать счастья всем, а внешне он никак не должен это проявлять, он должен быть немного строгим. Он должен притворяться, как будто он недоволен. Для этого необходимо хорошее актерское мастерство. Как, например, искусной матери приходится часто так притворяться. Она любит своих детей больше себя, но когда ребенок ведет себя плохо, она притворяется недовольной, но продолжает его очень сильно любить. Иногда она ругает ребенка, иногда даже бьет его – ради его же пользы.

Внутри вы должны любить живых существ, внешне же вы должны вести себя как обычно, в зависимости от ситуации. Иными словами, не надо слишком сильно проявлять свою любовь. Многие великие Учителя советовали: «Вначале, когда ваши чувства любви и сострадания еще слабы, еще недостаточно окрепли, если вы будете проявлять их, демонстрировать, – то это будет все равно, что выставить слабый огонек светильника на ветер. Ветер очень скоро задует этот огонек». Поэтому до тех пор, пока ваши чувства любви и сострадания еще не окрепли, чувствуйте все это внутри, в своем сердце, но не показывайте этого. Например, на улице не надо первому встречному говорить, что вы любите его больше, чем себя. Вы можете это чувствовать, но не надо говорить об этом. Внешне вы должны быть немного строгими.

Но и ваше поведение должно определяться обстоятельствами, иногда проявляйте мягкость, будьте мягкими с людьми, иногда будьте потверже, построже. Вы не должны вести себя одинаково во всех ситуациях, это ошибка. Иметь один характер на все случаи жизни – это все равно, что зимой и летом одеваться в одну и ту же одежду. Зимой носить теплую одежду и летом носить теплую одежду – это неправильно. Зимой, когда на улице холодно, носите теплую одежду. Летом, когда жарко, носите тонкую. И точно также действуйте по ситуации. В некоторых ситуациях вы должны быть сильным, твердым, строгим. В других ситуациях вы должны, наоборот, смеяться, улыбаться. Поэтому в буддизме нет каких-то жестких, фиксированных форм поведения: «Вы должны вести себя так-то и так-то в любой ситуации, во что бы то ни стало». Поэтому в некоторых ситуациях будьте мягкими, в некоторых ситуациях будьте строгим, но внутри вы должны быть добрым и любить других постоянно. Любить других постоянно – вот что важно.

Если у вас постоянно в сердце будут чувства любви и сострадания, каким бы ни был ваш характер, любое проявление вашего характера станет прекрасным. Например, если вы разговорчивый человек, то вы станете таким открытым, общительным, что всем это будет нравиться. Почему? Потому что каждый раз, когда вы будете открывать рот, чтобы что-то сказать, изо рта будут вылетать только цветы. Эти цветы будут привлекать всех окружающих, они будут хотеть слушать вас все больше и больше. Поэтому, когда людям кто-то нравится, они говорят про него: «Он очень открытый, очень коммуникабельный». У другого человека может быть тот же самый характер, он, допустим, очень разговорчивый человек. Но если у него неправильная мотивация, если у него эгоизм внутри, то каждый раз, когда он открывает рот, изо рта этого человека вылетают только отравленные стрелы, которые всех ранят: «Он такой, этот сякой, только я хороший». И тогда все от него разбегаются. Поэтому, когда такие люди куда-нибудь приходят, все недовольно вздыхают: «Ну вот, опять он пришел!».

Если же у вас доброе сердце, о котором я говорю, но при этом вы человек молчаливый по своему характеру, это тоже очень хорошо. Люди скажут про вас: «Он очень добрый внутри, но не так уж много болтает, больше слушает других, чем сам говорит. Он практичный, он не раздает слишком много обещаний, но все, что обещает, выполняет». И вот другой человек, у которого такой же неразговорчивый, молчаливый характер, но при этом эгоистичный ум. Про него люди говорят: «Он высокомерный, с ним очень трудно общаться». Тот, который эгоист, закрыт для людей. Люди, которые заботятся о других, даже если не говорят много,

не закрыты для остальных. Хотя и тот и другой мало разговаривают, между ними все-таки огромное различие. Один мой Учитель говорит немного, но он очень открытый. Он не разговаривает много, он слушает других, он очень добр и приятен в общении. Другой мой Учитель тоже очень приятный, он много общается, задает вопросы, дискутирует. Они оба очень хорошие.

Когда у вас доброе сердце, каким бы ни был ваш характер, вы становитесь прекрасны. Не меняйте своего характера. Каким бы ни был ваш характер, темперамент, оставайтесь такими, какие вы сейчас есть. Иногда мы хотим изменить свой характер и темперамент – это неверно. Сначала у вас один характер. Потом это вам не нравится, вы думаете, что вам, наверное, нужно изменить характер, стать другим. И вы пытаетесь стать другим. Это неправильно, это ошибка. Каким бы ни был ваш характер от рождения, пусть он останется таким же, в этом ваша природная красота. Вы родились с таким естественным характером. Меняйте свою мотивацию, меняйте свое мышление. И тогда ваш природный характер, природный темперамент станет все более и более прекрасным.

То учение, которое я вам даю – это небольшой подарок вам от нас, тибетцев. Мы беженцы, нам особо нечего подарить. Самое ценное, что у нас, тибетцев, есть, – это мудрость, которая нам досталась от предков. Это драгоценная мудрость, наше наследие, и именно этим наследием, этой мудростью сейчас я делюсь с вами. Его Святейшество Далай-лама ездит по многим странам мира и везде говорит об одном, он говорит, что у нас, у тибетцев, мало денег в кармане, но в нашем уме живет подобная мудрость. И эта мудрость – настоящие деньги. За бумажные деньги невозможно купить покой ума, счастье ума. Эта же мудрость может сделать счастливыми вас и других.

Сейчас я даю вам лишь маленький кусочек этой мудрости. Однако, существует полная целостная традиция этой мудрости – учение о том, как превратить наши обычные тело, речь и ум в безупречные совершенные тело, речь и ум Будды, Просветленного существа. И подобное полное учение до сих пор сохранилось в этом мире. Ясновидение, способность летать (левитация) – все это лишь побочные эффекты, это не настоящая цель духовной практики. Самое главное – это превратить полностью свой ум в безупречный ум. Когда подобная трансформация произойдет, вы будете счастливы, и куда бы вы ни пошли, где бы ни оказались, вы будете благословлять то место, где вы находитесь. Вы будете делать счастливыми всех окружающих.

Я даю эту мудрость вам просто как человек человеку. Я не хочу, чтобы вы становились буддистами. Я хочу, чтобы вы стали хорошими людьми, для меня это важнее. Я тоже россиянин, и вы должны быть хорошими россиянами. Когда все больше и больше людей в нашей стране будут думать так конструктивно, так позитивно, наша страна будет все больше развиваться. Россия обладает очень богатыми ресурсами, теперь нам нужно больше людей с правильным мышлением, тогда наша страна будет очень богата, очень счастлива. Для того чтобы российская экономика развивалась, не нужно создавать что-то особенное, какую-то особенную систему, как в Японии, например. Россия очень богата ресурсами, поэтому, если нам никто не мешает, наша экономика будет сама по себе развиваться. Но люди из-за неправильно мышления, ради собственной выгоды постоянно мешают друг другу. И из-за этого они так же мешают росту экономики. Поэтому для счастья всей России необходимо, чтобы у всех появилось правильное мышление, и чтобы люди перестали вредить и мешать друг другу.

### **Лекция третья**

**12.11.2004 г.**

Я очень рад новой встрече с вами сегодня. Как обычно, сначала вы должны породить в себе правильную мотивацию, необходимую для получения столь драгоценного учения. Наша мотивация должна быть связана с желанием достичь счастья в следующей жизни. Скажите себе: «Я очень много чего делал только для этой жизни. Сегодня два часа я буду думать о счастье в следующей жизни, для блага следующей жизни. И если окажется, что следующая жизнь есть, – это не будет для меня кошмаром». Следующая жизнь есть, я это

вам стопроцентно могу гарантировать. Мудрый человек собирает заслуги ради блага будущей жизни. В результате он счастлив и в этой, и в будущей жизни. Немудрые люди думают только об этой жизни. Работают, работают, как тараканы, и в результате несчастны в этой жизни, а к будущей вообще не готовы. А это не мудро. Собаки могут жить только для этой жизни – еда есть, дом есть... А мы – люди. Человек должен быть немного мудрее, чем собака. Человек должен готовиться к будущей жизни.

Я вчера рассказывал вам историю про людоеда, который знал только ценность мяса и не понимал ценности других вещей. Только получив духовное учение, он понял, что существует очень много других ценных вещей, помимо мяса. Как только он понял, что другие вещи тоже имеют большую ценность, он стал использовать их, и в результате стал добрее и мудрее. Если бы он не услышал учение, он имел бы только одну ценность – мясо. Другой нет, только одна мысль. Когда он получил учение, его глаза открылись. Как говорится, если даже у вас все в порядке со зрением, в темноте вы неспособны различить окружающие предметы. Точно также, какими умными вы бы ни были, не получив учение Дхармы, которое подобно свету, вы не сможете понять ценность очень большого количества вещей.

Получение учения подобно свету. Затем, когда вы уже используете при этом свете глаза своего интеллекта, вы способны увидеть и понять множество потрясающих, совершенно непонятных вещей, о существовании которых вы раньше и не догадывались. Кроме того, вы поймете, в чем источник вашего счастья и в чем источник вашего страдания. Мы постоянно думаем, что это что-то внешнее, в то время как настоящий источник нашего счастья, как и страдания, находится прямо здесь, в нашем сердце. Если говорить сжато, то буддийская философия говорит о том, что источник нашего страдания – это наш эгоизм, наше себялюбие. Как проснулись с утра, сразу: «Я, я, я». Из-за этого у нас непроизвольно возникают и все остальные омрачения. Мудрый человек, не успев открыть глаза, тут же говорит: «Вы», говорит о других. В результате, такие люди более счастливы. Поэтому подумайте: «Сегодня, ради счастья в будущей жизни, ради воспитания в себе заботы о других и укрощения своего себялюбия, я слушаю это учение». Думайте так. И тогда само по себе простое слушание учения у вас превратится в очень мощную духовную практику.

Теперь Майя будет продолжать читать Сутру, а я буду продолжать свой комментарий на нее.

*«И в то же самое время Бодхисаттва-Махасаттва Арья Авалокитешвара, рассматривая практику глубинной Праджняпарамиты, узрел, что даже пять скандх пусты от самобытия».* То есть в то время не только Будда погрузился в медитацию на пустоту, которая называлась «Видимость глубины» (иначе говоря, в медитацию на глубинную мудрость), но и Бодхисаттва Авалокитешвара, который был рядом с Буддой, тоже стал медитировать на пустоту, на глубинную мудрость. Монах, который потом пересказал это учение, описал также те обстоятельства, которые сопутствовали передаче учения. Он сказал, что учение не было дано прямо сразу: пришел Будда, пришел Авалокитешвара, и они дали учение – нет, до того, как дать учение, Будда и Авалокитешвара сначала погрузились в медитацию на глубинную мудрость, и лишь потом, когда они помедитировали, вышли из медитации, было передано это учение. Это косвенно говорит о том, что их учение не было просто теоретической информацией. Они сами медитировали на него, и затем получили опыт этой практики, и лишь потом на основе своего личного опыта они стали о нем говорить.

Кто такой Авалокитешвара? Авалокитешвара – это божество, которое является на самом деле аспектом сострадания Будды. Вы должны понимать, что Авалокитешвара неотделим от Будды. Это аспект сострадания Будды, проявленный в форме божества, называется Авалокитешвара. Когда Будда давал учение, многие аспекты его просветленного сознания проявлялись в виде существ как бы отдельных от Будды, его учеников. И эти ученики задавали Будде вопросы. А Будда давал свое учение, отвечая на их вопросы. Когда вы тоже станете Буддами, вы сможете явить из себя множество различных тел, некоторые из этих тел – ваши же аспекты – будут задавать вопросы, вы будете отвечать на эти вопросы, и тем самым вы будете давать учение в форме, доступной для людей. Тогда люди поймут



ваше учение. Тем самым вы облегчаете людям понимание этого учения. Когда вы обретете прямое познание пустоты – тем самым вы достигнете Пути видения. На этом пути вы обретете способность являть из себя сто разных тел. Эти сто разных тел способны будут отправиться в сто разных миров, и это истинная правда, это не выдумки. Возможно, вы уже слышали множество разных историй про Тибет. Некоторые из них выдумки, фикция, но некоторые из них – правда.

И человек, который обрел прямое познание пустоты, действительно способен проходить сквозь стены. Это правда. Но очень трудно, правда, объяснить, каким именно образом он проходит сквозь стены. Очень много существует в мире вещей, которые трудно объяснить словами.

В Тибете есть один монастырь – один из крупнейших монастырей Тибета – который называется Гоман. «Гоман» в переводе означает – многодверный монастырь, множество дверей. Почему этот монастырь называли многодверным? Потому что в этом монастыре обучалось и проживало множество людей, имеющих прямое познание пустоты. На самом деле в этом монастыре была только одна дверь. Когда общая молитва заканчивалась, перед дверью возникал затор, потому что все спешили выйти на улицу, и монахи, обладающие прямым познанием пустоты, не дожидаясь, когда рассосется эта пробка, просто выходили сквозь стены. Поэтому тем людям, которые видели этот монастырь сверху, казалось, что в монастыре много дверей, что монахи после молитвы выходят со всех сторон. Поэтому этот монастырь и прозвали Монастырь множества дверей – Гоман. Этот монастырь до сих пор еще сохранился в Тибете. Это не выдумки, это правда. И вы то же самое сможете сделать, когда обретете прямое познание пустоты – у всех потенциал один и тот же. В будущем, когда я буду давать здесь учение, после учения вы тоже будете проходить сквозь стену этого зала. Шучу.

Что означает слово Авалокитешвара? Смысл его таков – «Сострадательно зрящий», взирающий оком сострадания. Это существо, которое постоянно смотрит на живых существ оком сострадания. Итак, божество Авалокитешвара в тот момент вместе с Буддой Шакьямуни погрузился в медитацию на пустоту.

*«Тогда достопочтенный Шарипутра, побуждаемый силой Будды, обратился к Бодхисаттве-Махасаттве Арья Авалокитешваре с таким вопросом: «Если какой-нибудь сын благородной семьи или дочь благородной семьи хотят приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, как им следует выполнять ее?»*

Также вам необходимо узнать, кто такой Шарипутра. Шарипутра был одним из самых мудрых учеников Будды. Обычно, когда вы видите изображения Будды на танках, или буддийских иконах (вот и здесь также висит изображение у меня над треном), внизу, справа и слева от него – два монаха. Тот, что слева, – это монах Шарипутра, который имел глубочайшую мудрость из всех учеников, а справа находится другой ближайший ученик Будды, Маудгальяяна, который обладал наибольшими чудодейственными способностями.

Итак, в тот момент Будда был в медитации, и тогда Шарипутра, ученик его, задал вопрос Авалокитешваре, побуждаемый силой (или благословением) Будды. На тот момент Шарипутра получил благословение от Будды, и это благословение заставило его задать вопрос Авалокитешваре. Будду окружало большое количество людей – учеников, а также нечеловеческих существ. В присутствии этой большой аудитории Шарипутра задал вопрос Авалокитешваре: *«Если сын благородной семьи или дочь благородной семьи хотят приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, как им следует выполнять ее?»*

Когда кто-либо дает духовное учение, не думайте, что его слушают только люди. Вокруг также находится очень много нечеловеческих существ, которые слушают это учение. Существует, например, очень много разновидностей духов. Есть духи-хозяева местности, есть духи воды, есть духи земли – множество разнообразных духов. И я думаю, вполне возможно, что наше учение сегодня слушают и множество духов. Не только вы. Но они точно так же, как и вы, хотят счастья и не хотят страдать. И они хотят узнать более подробно, в чем истинная причина их страданий. Они хотят больше узнать о глубинной мудрости,

которая поможет им устранить из сознания омрачения. Поэтому, в то время, когда Будда давал учение, вокруг него были не только люди, но и множество нечеловеческих существ. Когда великий йог Тибета Миларепа медитировал в горах, большинство его учеников были именно духи, а не люди. Миларепа говорил, что сначала духов очень трудно усмирить, но когда их уже усмиришь, они становятся гораздо надежнее, чем люди.

Не надо сразу же за что-то хвататься. Сначала исследуйте; прежде, чем схватиться, проанализируйте. Но когда вы уже поняли, что это стоит того, чтобы за это схватиться, держитесь за это до конца. И тогда это будет полезно вам. А иначе – если вы кусочек урвете у буддизма, что-то возьмете у кришнаитов, что-то из нью-эйджа, что-то из каких-то других учений – у вас не будет толком ничего, потом совсем в голове все перепутается. Это как сок. У каждого сока есть свой вкус; у молока, чая и мяса есть свой вкус. Сок, молоко, мясо – вместе все смешиваете, потом мед, потом сахар, соль, а когда пьете – голова болит. В Москве – в Уфе я не знаю – есть такие люди, которые слушают много разных учений, разных религий, а в итоге у них в голове все перепутано. Даже если вы идете что-то слушать, не надо тут же впитывать все это в свое сердце, сначала исследуйте, проанализируйте – полезно это или не полезно. Правда это или неправда. И еще нелишне также проверить – тот человек, который учит всему этому – действует ли он согласно своему учению или же нет. И только после всех этих проверок вы уже можете это принять до конца. А когда приняли до конца – следуйте этому. Тогда у вас получится какой-то результат. Вот что я вам советую. А теперь вернемся к нашей теме.

И Шарипутра задает вопрос в такой форме: «Сын или дочь благородной семьи – как им следует медитировать на глубинную мудрость?». Он не говорит просто: «Как нужно медитировать на глубинную мудрость?», он спрашивает: «Как сыну или дочери благородной семьи медитировать на глубинную мудрость?» Это говорит о том, что только те, кто являются сыном или дочерью благородной семьи, подходят для получения этого глубинного учения. А те, кто не являются сыном или дочерью благородной семьи, не подходят для получения такого учения, потому что учение не принесет им пользы. Об этом косвенно говорится в вопросе Шарипутры. Теперь нужно узнать, кто такие сын или дочь благородной семьи. Если ваш ум озабочен только этой жизнью, значит, вы не являетесь сыном или дочерью благородной семьи.

*Первый шаг к тому, чтобы стать сыном или дочерью благородной семьи, – это осознание собственных недостатков.* Осознание того, что мы страдаем от болезни омрачений. И понимание, осознание, что этой жизнью все не заканчивается, что нас ждут в дальнейшем новые и новые жизни, жизнь за жизнью. И также важно понимать: какие причины вы создали, такие результаты вы и получите. Если мы будем поступать дурно, будем совершать отрицательные поступки, нас ждут плохие результаты в будущей жизни. Если же мы ведем себя позитивно, результаты тоже будут позитивными. Когда вы поймете все это, вы вступите на первый уровень сына или дочери благородной семьи. И с таким пониманием вы прекратите причинять кому бы то ни было вред.

*Второй уровень сына или дочери благородной семьи – это понимание того, что до тех пор, пока вы будете оставаться под властью своих омрачений, у вас не будет счастья.* Куда бы вы ни отправились, кем бы вы ни стали – вы нигде не будете счастливы, если вас будут сопровождать ваши омрачения. И с таким пониманием, с желанием освободиться от омрачений, вы вступаете на второй уровень сына или дочери благородной семьи.

*И третий уровень, когда вы уже по-настоящему становитесь сыном или дочерью благородной семьи, – это понимание того, что точно так же, как и вы сами, все живые существа хотят счастья и не хотят страдать.* И у всех у нас одинаковое право на счастье. Я – всего лишь один человек. А живых существ – большинство. Так кто же важнее? Конечно, важнее большинство – все живые существа важнее. Как я обычно поступал раньше? Раньше я был готов пожертвовать счастьем всех живых существ ради счастья одного человека, меня самого. Это была очень большая ошибка. Отныне я буду готов пожертвовать своим счастьем ради счастья всех живых существ, потому что их большинство. И не только это. Они все раньше были моей матерью. Они были невероятно добры ко мне. Они все поили меня материнским молоком.

Если собрать все то молоко, что я выпил у живых существ, – получился бы океан молока. У каждого живого существа за время своих безначальных рождений в сансаре я выпил по океану молока – у каждого. В буддизме есть такое устоявшееся выражение, мы не говорим: «Живые существа», мы говорим «Матери – живые существа». Это очень важно.

Итак, сын или дочь благородной семьи – это те, кто заботится о других, любит их больше, чем себя. Настоящий сын или дочь благородной семьи должен обладать очень большим сердцем. Это настоящий герой. Это тот, кто способен пожертвовать своим счастьем ради счастья большинства. Сейчас вам нет необходимости жертвовать чем-то большим. Но начните с малого. Попробуйте научиться жертвовать каким-то своим маленьким счастьем и удовольствием ради счастья, ради пользы или благополучия большинства живых существ. Это очень важно.

Например, вы можете это практиковать, когда смотрите телевизор. Допустим, вам хочется смотреть одну передачу, а большинству присутствующих в этой комнате хочется смотреть другую передачу, другой канал. И в этой ситуации вы должны вспомнить о моем учении, подумать: «Ладно, я жертвую этим удовольствием ради большинства людей». Начните с этого. И то же самое касается еды. Когда вы, например, в коллективе, когда еды недостаточно, а другие голодны, то вы должны быть последним, кто потянется за едой, пусть другие сначала поедят, а потом уже вы. В тот момент, когда вы так поступите, – вы накопите очень большие заслуги. Если вы жертвуете хотя бы немногим ради счастья других людей, в результате вы будете все более и более счастливыми сами. В шахматах это называется гамбит. И это буддийская практика. Когда вы находитесь среди людей, будьте чуткими к их потребностям, к их нуждам, жертвуйте своим удовольствием ради их счастья: в результате только вы сами будете счастливее и счастливее, это я вам могу гарантировать.

У сына или дочери благородной семьи есть четыре качества, постарайтесь воспитать в себе эти качества. После этого вы станете подходящими сосудами для получения учения по глубинной мудрости и медитации на это учение. Как видите, я не дал вам сразу же учение о глубинной мудрости, с первой же нашей лекции, не потому, что вы неспособны его понять, а потому, что вы к нему не готовы. Вы достаточно умны, я знаю. Но ум ваш еще не готов, потому что ум ваш еще не является умом сына или дочери благородной семьи. Если я неподготовленному уму дам это учение, то оно будет воспринято просто как сухая интеллектуальная информация, не более того. И вы станете, может быть, профессорами, но вы не станете духовными практиками. Не все профессора, конечно, такие, но большинство профессоров именно такие, у них много научных знаний, эрудиции, но в остальном они совершенно не отличаются от других людей, их ум точно также полон гнева, злости и других отрицательных эмоций.

**Первое качество.** Вам должно быть стыдно все время говорить о себе: «Я, я, я... Я такой умный, я такой красивый». Вот этого вы должны стыдиться. Если вы золото, вы сами собой будете источать сияние, вам не надо будет еще говорить: «Я – золото». Если вы красивый, люди видят, что вы красивый, не надо говорить: «Я красивый, я красивый». Если умный, не обязательно говорить: «Я умный», – люди видят. Вот такие вещи про себя стыдятся говорить сыновья и дочери благородной семьи. Это первое качество – когда вам стыдно превозносить себя, хвалить себя.

**Второе качество.** Это когда вы стыдитесь говорить о недостатках других. Нет, немножко последовательность другая. Второе качество – это когда вы с радостью говорите о достоинствах других людей. Эти четыре качества являются полной противоположностью нашим обычным качествам, тем качествам, которые свойственны нам. Действительно, подумайте, как обычно это происходит – если кто-то в вашем присутствии начинает хвалить другого человека и говорить о его достоинствах: он такой-то хороший, и так далее – вы в ответ скажете: «Да, конечно, все это так, но...» Когда уже хвалят вас, вы не говорите этого «но», вы говорите: «Правильно». Поэтому в будущем, если кто-то будет вас хвалить и говорить: «Вы такой распрекрасный...» и так далее, вы должны сказать: «Да, конечно, я может быть и хороший, но...». Только мудрый, только сильный человек способен так

сказать, слабые люди на это неспособны. Когда вы станете способны так поступать, то тогда вы станете настолько сильны, что если кто-то будет вам говорить что-то обидное, что-то плохое, это ваш ум никак не заденет, настолько вы будете сильны, у вас ссор ни с кем не будет.

Старайтесь запомнить все эти четыре качества, старайтесь все это держать в своем сердце и обрести эти четыре качества, это для вас будет очень хорошо. Это настоящая практика. Ум с каждым днем будет становиться все более сильным. Я могу вам стопроцентно гарантировать – это даст вам результат. Если я дам вам какие-то медитации, связанные с каналами, чакрами и прочими делами, то вы не готовы пока к таким практикам, на 99% – я вам гарантирую, что вы не достигнете результата. Даже опасно будет. А если достигнете, то у вас будет довольно странный результат. И вы начнете видеть странные какие-то видения, поэтому вначале вы не должны интересоваться такими практиками, вы должны интересоваться философией. Философия же – это универсальные знания. Я вам как буддист заявляю: в этом мире еще ни один человек не сошел с ума от изучения философии и слушания философии. Наоборот, люди становились все более и более нормальными, когда слушали философские учения.

Если же человек без подготовки начинает заниматься медитацией – будь то буддийская или индуистская медитация или любая другая медитация, он многим рискует. Ему грозит опасность помешательства. Медитация подобна управлению самолетом или машиной. Для того чтобы управлять самолетом, вы должны знать очень много чего, вы должны знать много математических расчетов и тому подобного. Точно так же медитация – это не просто сидение в такой позе. За медитацией стоит очень много философии, очень большая философская подоплека. И без этой философской подоплеку, без этой философии, вы, садясь в медитацию без подготовки, похожи на человека, который впервые сел за штурвал самолета, не зная вообще, как управлять самолетом, не зная всех необходимых расчетов – как взлетать, как садиться, и так далее. С какой скоростью лететь, как приземляться – все это нужно высчитать правильно. И точно также, если вы без философии будете медитировать, у вас будет такой бум в уме. А потом у вас начнет двоиться в глазах, когда вы вместо одного человека начнете видеть двоих, вам грозит опасность. А потом вы начнете слышать странные голоса, которые будут внушать вам: «Тебе надо спрыгнуть со второго этажа», это опасно. Когда вы начнете слышать странные голоса, вы должны забить тревогу – это тревожный сигнал. Это не мой совет лично, этот совет дает его Святейшество Далай-лама, везде, куда бы он ни ездил, он везде дает людям этот совет. А если вас интересует буддизм, вы должны начать с изучения буддийской философии. Вы должны сначала интересоваться философией. Это очень полезно, я сто процентов гарантирую.

**Третье качество.** Вы должны с радостью признаваться в собственных недостатках. Если кто-то начнет критиковать вас и говорить, что у тебя такой-то недостаток, вы должны согласиться с ним и сказать: «Правильно, да, у меня есть такой недостаток. Спасибо большое». Потому что, вот представьте себе ситуацию – у вас грязное лицо, вы этого не замечаете, не знаете об этом, и при этом вы собрались на вечеринку. Вот перед тем, как выйти из дома, вам ваш друг говорит: «У тебя грязь на лице!». Очень было бы глупо на него злиться за это замечание. «Зачем ты мне так говоришь?» Наоборот, надо сказать: «Спасибо большое, я этого не заметил. Так бы и вышел с грязным лицом». Идете и сразу смываете эту грязь с лица. Это пример того, как надо поступать. Если у вас есть какой-то недостаток, и вам на него указали, нужно сказать этому человеку: «Спасибо большое, я раньше сам за собой этого не замечал, теперь же я не буду больше повторять эту ошибку».

Муж и жена должны из сострадания указывать друг другу на недостатки. Но лучше не делать это на людях. Если вы хотите помочь человеку, то очень важно один на один с ним оставшись, сказать: «Ты знаешь, у тебя много достоинств, но есть у тебя такая черта, и я хочу тебе просто указать. Если ты избавишься от этого недостатка, ты станешь гораздо лучше». И тогда муж с женой станут друг другу духовными учителями. То же самое касается друзей. Настоящие друзья в лицо указывают на недостатки друг друга. Но за спиной у своего друга они никогда не говорят о нем дурно, они говорят только о его достоинствах.



И вы тоже, когда ваши друзья вас критикуют, должны с радостью принимать эту критику, тогда вы станете сыном или дочерью благородной семьи. У вас будет, по крайней мере, одно качество сына или дочери благородной семьи.

На первом этапе вы должны научиться хотя бы принимать критику от других. А затем, когда вы будете становиться все сильнее и сильнее, вы уже сами сможете говорить другим о своих недостатках, не дожидаясь, пока вам о них скажут. Просто признавайтесь, прямо говорите: «У меня такая-то ошибка, такой-то недостаток». Если вы сумеете так сказать, значит, вы сильный человек. Начните с такой стратегии. Очень хорошая стратегия. То есть, когда вы еще с человеком не близко знакомы, вы можете сразу ему рассказать все о себе, что у вас есть такой и такой недостаток. И, когда через некоторое время вы с ним поближе познакомитесь, вам уже нечего будет от него скрывать, этот человек будет уже все про вас знать. Тогда у вас будут очень хорошие отношения.

Обычно мы поступаем наоборот: при первой встрече мы стараемся показать людям самые лучшие стороны своего характера. Как говорится, первое впечатление о себе хотим создать благоприятное. Особенно американцы – они такие доброжелательные, улыбчивые – такое впечатление о себе создают. Затем, когда у них завязываются отношения с кем бы то ни было, постепенно они начинают открывать перед этим человеком все более и более темные стороны своего характера, и потом отношения у них разваливаются.

Это очень мудрый совет, который существует еще с древних времен. В нашем мире, в наши дни очень полезно применять этот совет. И заключается он в том, что в начале отношений не надо быть слишком сладкими друг с другом, говорить друг другу слишком много сладких слов. Как говорится, если вы перекормите кого-то сладостями, потом уже ничто этому человеку не покажется достаточно сладким. Иногда люди в начале отношений слишком друг другу много этих сладостей дают, потом это сладкое – несладко, это ошибка. Вначале сахара должно быть немного, потом постепенно надо все увеличивать и увеличивать количество сахара, и тогда отношения будут становиться все лучше и лучше день ото дня.

Когда мужу и жене исполнится по восемьдесят лет, вот тогда уже можно будет очень много сахара класть друг другу. Максимальное количество сахара. Приберегите поэтому этот сахар до глубокой старости, не надо сейчас все растрчивать. А мы как поступаем? Наибольшее количество сахара мы насыпаем в самом начале отношений, на заре отношений. Потом меньше, меньше, меньше, и, может быть, через десять или двадцать лет совместной жизни вообще уже сахара не остается, а потом разводы и разводы. Вот что потом происходит. Потом некоторые люди говорят: «У меня пять или шесть жен было». А женщины говорят: «У меня было три или четыре мужа». Я вам советую – вначале не переслащивайте свои отношения. Буддийское учение, философия, очень тесно связаны с нашей жизнью. Это учение о том, как искусно прожить нашу жизнь.

**Четвертое качество.** Это когда вам стыдно и неудобно говорить о недостатках других. «Он такой, она такая, и все они вообще такие. Я хороший». Итак, постарайтесь воспитать в себе все эти четыре качества.

*«На это Бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара так ответил достойному Шарипутре: «Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, что желают приступить к практике глубинной Праджняпарамиты, должны ясно и безупречно видеть даже пять скандх пустыми от самобытия». А теперь переходим к собственно ответу Авалокитешвары. Авалокитешвара дал два ответа Шарипутре на его вопрос о том, как заниматься практикой глубинной мудрости. Сначала он дал ему сжатый ответ. Потом дал развернутый ответ. Что такое сжатый ответ? Он сказал, что те сыновья или дочери благородной семьи, что желают заниматься практикой глубинной мудрости, должны увидеть, что даже пять скандх пусты от самобытия, пять совокупностей.*

Для начала рассмотрим, что такое пять скандх, или психофизических совокупностей. Скандха – это санскритский термин. Под пятью скандхами подразумеваются ваши тело и ум, если говорить об этом сжато. То есть, можно сказать, что пять скандх включают в себя все ваше тело и ваше сознание.

*Первая скандха* – совокупность формы – это ваше тело. А далее мы делим ваше сознание на четыре категории, и каждая из этих категорий будет относиться к каждой из последующих скандх. Очень просто. Ум и тело вместе – это пять скандх.

*Вторая скандха* – это совокупность ощущений, это все ваши ощущения. Совокупность ощущения – это один из важнейших ментальных факторов, относится это не к первичному, не к основному уму, но к вторичному уму. Для того чтобы понять все эти буддийские классификации, вы должны сначала понять, что такое ум. Сейчас я говорю о вашем уме, а не о Марсе, не о Юпитере, постарайтесь распознать свой собственный ум – что это такое. Иногда люди слишком много изучают какие-то внешние явления – Марс, Юпитер, и что там в космосе происходит, мельчайшие частицы изучают – электроны, протоны, нейтроны, но при этом не имеют ни малейшего представления о том, что есть их собственный ум. Это большая ошибка. Марс, Юпитер не так важны, потому что они далеко. Ваш ум – всегда рядом. Ум – это не мозг. Ум, наверное, это мозг, думают люди. Это ошибка.

Что такое ум – давайте зададим себе этот вопрос. И ваш ум сейчас попытается понять, что такое ваш ум. Его Святейшество Далай-лама любит говорить, что тренируемый объект – это ум, а тренер – это тоже ум. Поэтому человек, который заявляет, что он медитирует, и при этом ничего не знает о своем уме, не может медитировать – это невозможно. Существует множество определений ума или сознания, но наиболее точным и наиболее легкодоступным из них я считаю определение, которое дал Панчен-лама. Когда вы поймете определение ума, у вас сложится точное представление о том, что это такое. Так что определение очень важно. Все философские диспуты, которые ведут между собой буддийские монахи, основаны на определениях тех или иных объектов. Если вы знаете все их определения, у вас будет очень четкое представление об этом. Во время диспута, если вы не знаете этих определений, вы вообще неспособны защищать свою позицию, и каждый раз вы будете сталкиваться с противоречием.

Если задам вам вопрос – почему вы человек? – чтобы на него ответить, вы должны знать определение человека. Что вы скажете на этот вопрос? Почему вы человек? Если вы скажете: я умею разговаривать, способен понимать, это будет нелогичный ответ. Значит, получается, что немые люди – не люди. Маленькие дети, не умеющие разговаривать, тоже не люди, да? Так почему же вы – человек? Поэтому вы должны знать определение.

Итак, определение ума или сознания. Первая характеристика сознания или ума – по своей форме оно *бесформенно, не имеет формы*. Иными словами, ум не представляет собой собрания частиц. Он представляет собой отсутствие материальных частиц. Он нематериален, не имеет формы. Поэтому, мозг – это не ум. Мозг подобен органу зрения, но не зрительному сознанию. Без органа зрения вы ничего не увидите. Поэтому зрительное сознание воспринимает феномены, явления посредством органа зрения. Наше ментальное сознание зависит своим восприятием от мозга. Оно способно воспринимать, запоминать что-то, только опираясь на мозг. Поэтому некоторые специалисты по неврологии говорят, что в нашем мозгу есть какие-то участки, которые отвечают за память, за анализ и так далее. Это правда, ментальное сознание действительно зависит от некоторых функций мозга, а благодаря этому мы способны что-то анализировать, что-то запоминать, но сам по себе мозг – это не ум, не сознание. Это на сто процентов так.

Вторая характеристика сознания состоит в том, что по своей функции оно является познающим, *обладает познающей способностью*. Например, сейчас не ваш мозг слушает мое учение, а ваш ум, ваше сознание слушает, воспринимает мои слова. Вы это делаете посредством сознания слуха, и ваш ум все время анализирует, познает, думает: «Нет, с этим я пока не согласен. А вот это правда. А вот над этим мне еще надо подумать». Все это функции вашего ума. Если бы здесь, в зале присутствовало много камней или деревьев, они бы не поняли, они бы не познали то, что я здесь говорю. У компьютеров также нет этой познавательной способности, компьютеры способны выполнять только то, что в них заложено программами. Они запрограммированы, у них нет созидательного, творческого начала. Это есть только у ума. Поскольку у ума есть познавательная способность, он также способен творить. И это вторая характеристика ума. Ум не имеет формы, он бесформенный,

но по своей функции познающий, он обладает познающей способностью. И все наши ощущения – приятные, неприятные... У компьютера нет этих ощущений. У людей же есть чувства, у них есть эмоции. Все это относится к функциям ума.

Третья характеристика вашего ума – *по своей природе он чист*. Все омрачения – гнев и другие эмоции по природе не заложены в вашем сознании. По своей природе ваш ум очень чист. А лишь временно он загрязнен всеми этими омрачениями. Когда же мы устраним все эти омрачения, то мы сможем полностью реализовать потенциал ума. Ясновидение – это не какая-то новая способность, которая приходит к нам откуда-то извне. Мы изначально обладаем способностью и к ясновидению, и к познанию всех феноменов, всех явлений, все эти способности, весь этот потенциал изначально хранится в нашем уме. Но в настоящий момент мы неспособны познать все феномены. Мы даже неспособны понять, что происходит за этой дверью. Потенциальная способность к этому у нас есть, но мы этого пока еще не можем, потому что наш ум временно омрачен, загрязнен.

Например, если у вас очки залеплены грязью, и вы смотрите сквозь эти очки, вы не сможете ничего различить. Когда вы протрете очки, вы станете видеть гораздо отчетливее. И вот эта способность видеть все четко возникла у вас не откуда-то извне. Она раньше у вас была, но просто раньше вы не видели предметов четко, потому что у вас были грязные очки. И точно также у нашего ума и у ума Будды – просветленного существа – один и тот же потенциал. Это называется природа Будды. Любой, кто обладает сознанием, обладает также этим потрясающим, невероятным потенциалом ума. Единственное, что мы не используем весь этот потенциал нашего ума. Когда же омрачения будут устранены, смыты, как грязь с очков, весь потенциал ума проявится сам собой. Поэтому эта способность познавать все феномены возьмется у нас не откуда-то извне – она уже была изначально.

А теперь необходимо понять, в чем различие между первичным умом, или основным, и вторичным. И у того, и у другого ума эти три характеристики есть. Так в чем же между ними отличие? Отличия – в способах познания. *Первичный ум познает объект в целом*. Например, когда маленький ребенок смотрит на картину – художественное полотно, он видит просто картину. Это функции первичного ума. Просто картина. Когда же взрослый человек смотрит на ту же картину, он не может оставаться в состоянии первичного познания. Сначала для него это тоже просто картина. Это первичный ум. Затем к этому первичному уму, или познанию, примешивается большое количество вторичных видов ума.

А что такое вторичный ум? *Вторичный ум – это то, что познает частные качества или характеристики объекта*. Например, когда вы смотрите на картину, вы думаете: «Это красивая картина. Кто ее написал? Если бы у меня была такая картина, как это было бы здорово, я мог бы ее продать, получить деньги и купить новую машину. Так как же мне лучше всего заполучить эту картину? А, вот сейчас никого нет тут в комнате, кроме меня...». Все это и называется вторичные виды ума. Когда вы идете в магазин, ваш первичный ум просто видит, замечает красивый мобильник, затем ваш вторичный ум включается: «О, какой красивый мобильник! Если бы у меня он был, как это было бы здорово». Затем еще другие мысли начинают включаться: «Да, у меня на него не хватит денег. Возможно, мне надо его купить». В повседневной жизни наш ум функционирует таким же образом.

Когда возникают вторичные виды ума, иногда они доставляют нам небольшое удовольствие, но чаще они нас расстраивают. Сначала они заставляют вас привязаться к тому или иному объекту, заставляют вас подумать, что он принесет вам какое-то счастье. Если вы его не получите, не завладеете им, то сначала вы будете страдать из-за того, что вы не можете завладеть этим желанным объектом. Далекое не у всех возникает страдание из-за отсутствия этого желанного объекта. Но если ваш вторичный ум думает: «Если бы у меня был этот объект, вот тогда я был бы счастлив» – то только в этом случае вы начинаете страдать из-за отсутствия этого объекта. Если вы думаете: «Если бы у меня был муж, тогда бы я была счастлива», (а это вторичный ум у вас функционирует, это он вам такие вещи подсказывает), то тогда у вас возникнут страдания из-за отсутствия мужа. И точно также, если мужчина думает, что «Если бы у меня была жена, я был бы счастлив» – тогда он начинает страдать из-за отсутствия жены. Нельзя сказать, что люди вообще страдают от

отсутствия мужа или жены. Страдают только в том случае, если их вторичный ум начинает им это внушать: «Без мужа или жены я несчастен».

Итак, во-первых, вы страдаете оттого, что у вас нет этого объекта, а допустим, когда вы уже заполучили этот объект, вы начинаете страдать от его наличия. Это Санта-Барбара в краткой форме. Краткий пересказ сериала «Санта-Барбара». Сначала какая-нибудь женщина из Санта-Барбары видит мужчину и думает: «О, какой добрый, какой хороший», потом эта героиня Санта-Барбары привязывается. Сначала она видит его своим первичным умом, потом включается вторичный ум: «Какой красивый мужчина. Вот если бы он стал моим мужем, я была бы еще счастливее. Я знаю, что он – муж моей подруги, конечно, но все равно я его хочу».

И вот тогда, когда у вас возникают все эти вторичные мысли, тогда появляется страдание из-за неполучения желаемого объекта. Затем, когда вы получили уже его, у вас начинаются страдания от его наличия. И тогда вы начинаете думать: «Как бы мне расстаться с этим желанным объектом?..». Вы, наверное, видели, что в Санта-Барбаре все постоянно хотят развестись, и они платят деньги за услуги адвоката. Сначала они страдают из-за того, что не могут быть вместе и платят деньги, чтобы быть вместе, потом они начинают платить деньги, чтобы развестись. У тараканов нет ни свадеб, ни разводов, у них нет адвокатов, у них только одна проблема – как бы еды достать. Но, конечно, у них тоже есть свои проблемы, потому что у них нет мудрости, и из-за этого они тоже не могут изгнать из ума омрачения.

Третье страдание: в конце концов, вы заплатили деньги адвокату, и вам удалось развестись, после развода вы начинаете страдать от разлуки друг с другом и начинаете скучать друг без друга. Раньше еду готовила жена, а муж приносил ей подарки, а теперь мужу никто не готовит, а жене никто не приносит подарки – и возникает страдание от расставания. И так проходит год за годом, и в итоге жизнь ваша подходит к концу. Вот и вся наша жизнь.

Если у нас нет мудрости Дхармы, духовной мудрости, то в нашей жизни нет ничего особенного. Очень богатые люди страдают от своего богатства. А популярные люди, звезды, страдают от чрезмерной известности, чрезмерной славы. Они думают: «Если бы я не был так известен, так популярен, как бы это было замечательно». Потому что вокруг звезд очень легко разгораются скандалы. А когда возникает скандал, то для них это очень болезненно на самом деле. Это очень больно – когда вас ругают в газетах. Тогда они будут хотеть одного: «Я не хочу слышать эти сто хвалебных статей в свой адрес, но только не пишите одну ругательную статью». Вы можете меня не хвалить, но не ругайте. Почему? Потому что ум людей устроен так, что они очень легко забывают о хорошем, а вот плохое они очень хорошо помнят. Они не будут обсуждать между собой, какой вы хороший, знаменитый, и про все эти хвалебные статьи о вас они говорить не будут. А одна-единственная скандальная, ругательная статья будет предметом всех пересудов и телефонных разговоров. И это очень больно. Вам полезно? Я говорю сейчас о вашей жизни, о нашей жизни.

Поэтому не надо стремиться к славе, к репутации. Буддийская философия всегда советует: «Сидите на земле». Если вы сидите на земле, вам будет некуда падать. Места ниже земли нет. А если вы хотите залезть на какую-то высоту, то вы рискуете упасть с нее, каждое мгновение вы будете бояться упасть оттуда.

Еще один совет из буддийской философии: живите просто, но мыслите высоко. Мы же поступаем наоборот. Наше мышление является очень убогим, очень ограниченным. При этом мы всячески усложняем свою жизнь, стремимся сделать ее более утонченной. И в итоге у нас не остается достаточно времени, мы вечно куда-то спешим.

Я вам даю все эти советы и хочу, чтобы вы оставили их в своем сердце. Я получил все эти советы от своего мудрого Духовного Учителя, они все мне очень пригодились, пошли мне на пользу, поэтому я делюсь с вами своим небольшим опытом. Если у вас есть мудрость, то вы не совершаете ошибок изначально, и поэтому вы все время очень счастливы. А из-за недостатка мудрости вы сначала совершаете одну ошибку, за ней следует вторая, третья, и



потом начинается цепная реакция ошибок, это взаимозависимость. Потом у вас возникает много проблем. Отчего берутся человеческие проблемы? Некоторые из них вызваны стихийными бедствиями, какими-то форс-мажорными обстоятельствами, с этим мы не можем ничего поделать, это все – следствия той негативной кармы, которую мы создали в своих прошлых жизнях. Но очень много других проблем мы создаем себе сами прямо сейчас своим неправильным мышлением.

Но вернемся к тому, что мы начали обсуждать – к пяти психофизическим совокупностям. Из них вторая совокупность – это совокупность ощущений, и в связи с этим мы начали говорить о том, что такое первичный и вторичный ум. Так вот, ощущения относятся к вторичному уму, и ощущения очень активны у нас, поэтому они выделяются в отдельную категорию вторичного ума. Именно из-за ощущений у нас возникает столько разных концепций и столько разных омрачений.

*Третья скандха* называется скандха различения. Это тоже вторичный ум. Когда вы смотрите на тот или иной объект, именно вторичный ум подсказывает вам, хороший он или плохой. Затем, когда вы говорите себе: «Это хороший человек», у вас возникает к нему привязанность; если вы говорите: «Это плохой человек», у вас возникает гнев. А если вы думаете: «Это хороший человек» и привязываетесь, у вас возникает следующая мысль: «Как бы мне заполучить этого человека себе». И возникает множество разных планов, которые делают вас еще несчастнее, чем вы были.

Я вам рассказывал уже эту историю. Про человека, который лежал под деревом, и у него возникла вдруг мысль стать самым богатым человеком в своей деревне. Первичный ум возник, а потом за ним последовали вторичные виды ума: «Как было бы это здорово, я был бы таким счастливым, если бы у меня было столько денег», и возникло сразу огромное количество планов. И он попросил топор у соседа, стал валить деревья на своем участке, а когда вернулся домой, он потерял топор, и возникла ссора с соседом. И жена тоже стала на него злиться. Когда он не выдержал уже всего этого и убежал в лес, в лесу под деревом он увидел Будду, который медитировал. И когда он увидел Будду, то подумал: «О, какой это счастливый человек!» Будда тут же сказал: «Да, я очень счастливый человек!» «А почему ты так счастлив?» – спросил он. Будда сказал: «Потому что я не хочу быть самым богатым человеком в деревне». Здесь Будда показывает нам взаимозависимое происхождение всех наших проблем. И здесь Будда продолжил: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в деревне, мне не надо рубить деревья. Поскольку мне не надо было рубить деревья, я не просил топор у соседа. И поскольку я не брал топор у соседа, то я его и не потерял. Раз я его не потерял, сосед со мной не поссорился. И поскольку у меня нет жены, жена меня не отругала». Если бы Будда был женщиной, он бы сказал: «И поскольку у меня нет мужа, муж меня не отругал».

*Четвертая скандха*, или совокупность, – это совокупность волевых импульсов и формирующих факторов, то есть, любовь и сострадание, а также привязанность и гнев – все это вторичный ум, и все это входит в категорию волевых импульсов. На санскрите это называется «самскара-скандха».

И *пятая скандха*, или совокупность, – это совокупность первичного, основного ума. Различается шесть видов первичного ума. Туда относятся все виды чувственного восприятия. Зрительное сознание, сознание слуха, обонятельное, осязательное, вкусовое, а также ментальное сознание – все это первичный ум. Ментальное же сознание делится на четыре вида. Это, скажем так, четыре уровня: самый грубый, более тонкий, еще более тонкий и наитончайший. В буддизме считается, что наше наитончайшее сознание обладает необычайной мощностью, необычайной силой. Этот самый тонкий ум называется ясный свет ума. Именно этот наитончайший ум переходит из жизни в жизнь, он существует с безначальных времен по сей день, не грубый наш ум переходит из жизни в жизнь, а самый тонкий ум, ясный свет. Что происходит в момент смерти? Вам интересно? Сейчас я говорю о вашей жизни. Во время смерти все наши грубые виды ума, которые я перечислял до этого, постепенно растворяются один в другом. Ваш же наитончайший ум пребывает здесь, в сердечной чакре. И не здесь, слева, где сердце, а в центральном канале.

Он находится как бы в такой скорлупке с белой и красной каплей, между белой и красной каплями. А белая и красная капля – это те сущностные субстанции, которые достались вам от отца и матери. Когда сперматозоид вашего отца оплодотворил яйцеклетку матери, то туда, в оплодотворенную яйцеклетку, вошло ваше сознание. То есть в самом начале, когда вы только-только приняли зачатие в оплодотворенной яйцеклетке вашей матери, ваш ум еще был очень тонким, наитончайшим. Затем постепенно, по мере того, как этот зародыш рос, развивался, ваш ум также начал развиваться. Начал обрастать все более, более грубыми уровнями. Когда вы были еще маленьким ребенком, у вас практически был только первичный ум. Постепенно, с годами у вас возникало все больше видов вторичного ума. Поэтому мы и говорим, что детский ум очень чист, потому что у ребенка только первичный ум.

Например, ребенок и взрослый смотрят на одну и ту же картину. Ребенок видит только картину, больше ничего. Взрослый человек еще помимо этого думает, что картина дорогая, красивая, кто ее автор, сколько она стоит – столько концепций у взрослого. Потом возникают уже всякие хитроумные концепции. У ребенка тоже есть привязанности, конечно, но меньше. Например, когда ребенок хочет пить, он привязан к молоку. И для того, чтобы получить молоко, он показывает каким-то образом свою реакцию – он плачет или иными способами требует это молоко.

Итак, на протяжении всей нашей жизни наше сознание становится все более и более грубым, затем, в момент нашей смерти, уже непосредственно перед смертью, эти грубые уровни ума растворяются друг в друге, и сознание вновь переходит на тонкий уровень. И это очень похоже на научное объяснение черных и белых дыр. В буддизме тоже считается, что Вселенная и этот наш мир является следствием предыдущего мира. То есть сначала был один мир, потом он распался, превратился в космическую пыль, а потом эти пылинки, частицы собрались вместе, и образовался наш мир. Поэтому в буддизме говорится, что у миров нет начала. Вот этот поток миров, который то появляется, то разрушается, потом на их месте новый – он безначален.

Итак, наш ум. Сначала он тонкий, потом с годами становится грубым, а потом, перед смертью, опять становится тонким. Когда люди становятся старше, в старости, их концепции замедляют активность, у них становится меньше активных концепций. Постепенно они как бы впадают в детство – мы так говорим. То есть они становятся похожими на детей. Их мыслительные способности падают. В момент смерти все грубые виды ума растворяются в тонком сознании. А тонкое сознание находится в области сердца, то есть все собирается в сердце. Поэтому иногда бывает так, что когда человек умирает, если вы начнете его ощупывать, то все конечности у него уже холодные, а еще в районе сердца сохраняется тепло, и вы это тепло способны почувствовать.

В Тибете некоторые йогины, некоторые мастера в течение трех дней после смерти остаются сидеть в позе медитации. Дыхания при этом у них нет, сердцебиения нет, и если их обследует врач, врач констатирует их смерть. Но буддийские философы утверждают, что этот человек еще не мертв. Потому что смерть – это полное отделение сознания от тела. Когда сознание отделилось от тела – все, это смерть. А когда же этот человек пребывает в медитации, несмотря на то, что у него больше нет дыхания, и не бьется сердце, сознание его до сих пор еще в теле. И некоторые люди способны оставаться в таком состоянии, а это называется медитация на ясный свет, в течение ста лет, двухсот лет после своей физической смерти.

Вы, наверное, слышали про феномен Итигилова, то есть предыдущего хамбо-ламу Бурятии, которого не так давно отрыли. А на самом деле он сохранился в таком виде, потому что еще не умер, он находится до сих пор еще в медитации на ясный свет. Те, кто видел, знают, они подтвердят, что его тело ничем не отличается от тела живого человека. Оно не разлагается, от него не исходит плохой запах. Незадолго до смерти он написал письмо, в котором поручил откопать свое тело через столько-то лет после смерти. Может быть, он специально так поступил, зная о том, что буддийское учение будет уничтожено в Бурятии советской властью, но потом, когда советская власть уйдет, оно начнет возрождаться. И

для того, чтобы у людей возникла вера в учение, необходимо будет выкопать его тело, чтобы люди увидели этот феномен, и тогда у них породится вера.

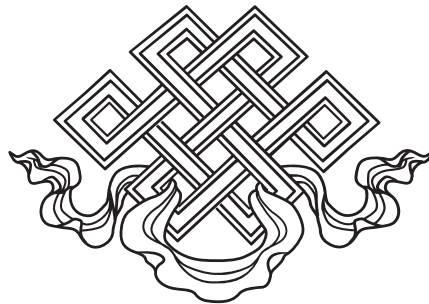
Что бы ни делали бодхисаттвы, высокие мастера буддизма, они делают это, заботясь о благе других. И это далеко не единственный случай – в буддийском обществе полно подобных историй про тех, кто находился в состоянии медитации даже после смерти. Когда сознание, наконец, оставит тело, то это можно будет сразу понять по этому человеку: до этого он сидел в медитации, голову держал прямо, а когда голова у него упала набок, то он уже умер, сознание уже вышло из тела. И очень многие люди, мои друзья в том числе, видели, что затем из носа, из ноздрей, вытекают белая и красная капли. Тогда человек точно умер.

Затем это наитончайшее сознание, ясный свет ума, это самое тонкое сознание, которое неотделимо от самого тонкого энергетического тела, энергетической оболочки, попадает в промежуточное состояние между смертью и повторным рождением, которое называется бардо, или промежуточное состояние. Когда вы находитесь в бардо, то в этом состоянии у вас будет некоторый уровень ясновидения, потому что грубого тела у вас нет. В настоящий момент у нас есть это грубое тело, кроме того, мы питаемся разнообразной грубой пищей, и из-за этой пищи мы загрязняемся, и это все вместе мешает нам ясно видеть, лишает нас способности ясновидения.

Максимальный период пребывания в бардо – сорок девять дней. И каждые семь дней существо, находящееся в бардо, переживает маленькую смерть. Если, например, умер какой-то ваш родственник, то со дня его смерти каждые семь дней старайтесь делать какое-то подношение ему – это будет очень полезно для сознания умершего человека. Какие подношения? Зажигайте светильники, свечи, читайте какие-то молитвы, ставьте на блюдечке какую-то еду, угощение. Правда, самая лучшая пища для существ бардо – это запахи, поэтому по-другому их называют «питающиеся запахами». Поэтому вы можете развести маленький костер и туда бросьте масла, муки, или можно пожечь на газовой плите масло, муку, от этих продуктов пойдет запах, которым и будет питаться умерший человек. Для того чтобы благословить эту пищу, вы произносите мантру ОМ АХ ХУМ, с этой мантрой вы бросаете продукты в этот огонь. Вы можете пожечь также немного хлеба или какой-нибудь кекс – такого рода продукты. И это будет для них самое лучшее угощение. Сорок девятый день – это самый последний день пребывания в бардо. Вообще сорок девять дней это максимальный срок пребывания в бардо, чаще всего сознание перерождается до окончания этого срока. Но в принципе, когда наступит сорок девятый день, вы все равно должны это отметить и сделать более обширное подношение.

В следующий раз, когда я приеду в Уфу, я продолжу учение по Сутре Сердца, а в этот раз я просто дал вам фундамент, основу. Если у вас будет эта основа в сознании, слушать более глубокую философию вам будет полезнее. Без основы, без фундамента, без базы, если бы я стал сразу бы давать вам основное учение, вы бы его не поняли, а даже если бы вам показалось, что вы его понимаете, в действительности это было бы не так. Вы просто поверхностно бы познакомились со всем этим. Имея этот фундамент – вы сейчас его получили – в следующий раз, когда я буду давать вам уже более сложную философию, вы сможете ощутить уже ее вкус, и тогда у вас появится нерушимая вера.

# КОММЕНТАРИЙ НА СУТРУ СЕРДЦА ШАМАТХА



ВЕСНА 2005 ГОДА



## Лекция первая

13 мая 2005 г.

Я очень рад вас снова видеть после длительной разлуки. Я рад, что вы еще живы, и я также жив. Мы не должны принимать тот факт, что мы все еще живы, как должное. Потому что каждое мгновение в этом мире умирает множество людей. Почему то же самое не может случиться и с нами? Поэтому не нужно делать все только ради счастья в этой жизни. Мы должны также что-то делать и для счастья в будущей жизни.

Я приехал сюда для того, чтобы помочь вам научиться создавать причины счастья в будущей жизни. Но некоторые из моих учений будут посвящены и тому, как стать счастливым в этой жизни. Когда вы поймете буддийскую философию, даже сейчас вы сможете жить полной жизнью. Если мы неправильно мыслим, то становимся несчастными даже в этой жизни. «Он такой, он сякой», – много негативных мыслей, много сомнений, и вы сами несчастны, и ваша семья, родственники, ваши соседи тоже несчастны. Все это из-за неправильных мыслей. Когда человек, даже не веря в перерождения, правильно мыслит только ради этой жизни, понимает вещи глубже, чем обычные люди, он всегда спокоен. Он счастлив уже в этой жизни, он может жить полной жизнью.

Согласно буддизму, все наши проблемы появляются не из-за того, что мы ничего не делаем, а из-за того, что мы делаем все неправильно. Итак, неверные поступки появляются вследствие ложной, неверной философии. Поэтому для нас крайне важно обрести правильное воззрение.

Действия наших тела, речи и ума творят как наше счастье, так и наши страдания. Позитивные поступки тела, речи и ума принесут счастье и вам, и другим. Негативные же действия тела, речи и ума являются причинами и ваших собственных, и чужих страданий. Эти негативные действия являются следствием ложных взглядов. Поэтому для того, чтобы изменить свое поведение на уровне тела, речи и ума, сначала мы должны изменить образ своего мышления. Когда у вас появится правильное воззрение, у вас самопроизвольно изменится поведение на уровне тела, речи и ума.

Но лишь ознакомиться с этим правильным воззрением недостаточно. Вы должны вновь и вновь приучать к нему свой ум. Это постоянное приучивание ума к правильному мышлению и называется медитацией. Когда вы освоите правильное воззрение с помощью медитации, вы будете непроизвольно совершать правильные действия телом, речью и умом. Это будет результатом медитации. Результат медитации – это не какие-то полеты, настоящий результат медитации – это когда действия ваших тела, речи и ума непроизвольно становятся чистыми.

Если кто-то говорит вам «дурак», вы не будете отвечать ему «дурак». Если у вас есть правильное воззрение, вы подумаете: «Если он назвал меня дураком, я ведь от этого дураком не стану. Тогда зачем гневаться? Если бы от того, что он назвал меня дураком, я бы стал дураком, тогда стоило бы гневаться». Кроме того, подумайте: «Если я разозлюсь на то, что этот человек говорит мне, что я дурак, мой гнев разрешит проблему или нет?» Нет, он лишь усугубит проблему. Гнев разрушает покой вашего ума. С другой стороны, вы должны встать на место этого человека и понять, почему он так говорит. Он говорит так, потому что он несчастен. Когда человек счастлив, он такие вещи не говорит. Вы должны отнестись к нему не с гневом, а с состраданием.

Кроме того, согласно буддийской философии, рассматривать живых существ как объект гнева – это заблуждение. Только ложное, недостоверное сознание может видеть их как объекты гнева. Потому что в действительности живые существа являются объектами не гнева, а сострадания. Почему? Тот человек, который в гневе оскорбляет вас, говорит вам что-то неприятное, не является объектом вашего гнева. Почему? Потому что, согласно буддийской философии, этот человек не вредит вам напрямую, непосредственно.

Например, если я ударю собаку палкой, собака решит, что ей вредит палка, что палка очень плохая. И собака рассердится именно на палку. Кошка тоже будет кусать палку. Эти животные решают, что гневаться им нужно именно на палку. Они думают, что палка является объектом их гнева. Но мы, люди, знаем, что палка не является объектом гнева,

потому что палкой орудовал человек. Поэтому, если я ударю человека палкой, он никогда не решит, что палка – объект гнева. Человек будет знать, что гневаться на палку глупо: палка – лишь беспомощное орудие в чьих-то руках.

Но если взглянуть на это с точки зрения более высокой философии, то мы, люди, мало чем отличаемся от кошек и собак. Конечно, мы немножко умнее: не злимся на палку, зато злимся на человека. Итак, с точки зрения философии, когда кто-то говорит вам что-то дурное, оскорбляет вас, то гневаться на этого человека – это все равно, что гневаться на палку. Почему? Потому что этот человек в данном случае подобен палке: им, как палкой, орудовал его гнев. Вспомните себя: когда вы в гнев, у вас нет выбора, вы можете навредить даже сами себе. Ведь никто не хочет вредить самому себе, но в гнев вы можете это сделать.

Поэтому, если вы проанализируете, то увидите, что ни один человек по своей природе не испытывает желания гневаться. Гнев возникает у людей непроизвольно, против их воли. Шангидева в своем труде «Бодхичарьяаватара» говорит, что омрачения, такие, как гнев, зависть возникают у людей, подобно болезни, против их воли. Люди не хотят болеть, точно также, они не хотят испытывать эти омрачения. Когда человек болен туберкулезом, он кашляет. Зачем гневаться на него за это? У него нет выбора. Вместо того, чтобы на него гневаться, нужно сострадать ему.

Точно также, когда вы задумываетесь о том, что человек говорит все эти вещи, находясь под полной властью своих омрачений, вы понимаете, он не может быть объектом гнева. Он – объект вашего сострадания, ему нужно лишь сострадать. Восприятие таких людей как объектов сострадания – это достоверное сознание. А восприятие их как объектов гнева – это заблуждение, такое же, как заблуждение кошки, которая гневается на палку.

Если вы будете так думать, то даже если вы скажете себе: «Надо разозлиться!», вы не сможете разгневаться. Если человек говорит вам грубые слова, то это говорят его омрачения, а не сам человек. Если вы это поймете, то ваш ум будет спокойным. Если ваш муж или жена будут в гнев говорить вам грубые слова, не думайте: «Вот, он (она) меня не любит!» Если вы будете так думать, то вашему уму будет становиться все хуже. И потом, даже если ваш муж (жена) будет говорить, что любит вас, вы будете думать: «Нет, это он (она) хитрит». И, что бы он (она) ни делали, вы все равно будете думать плохо. Это ошибка.

Если вы будете относиться к этому именно так, тогда вы сможете потушить даже очень большой огонь. Как люди поступают в наши дни? Возникает какая-то искра, которую очень легко потушить, но они подливают туда все больше и больше масла, и разгорается сильнейший пожар, который сжигает, испепеляет весь дом. Это происходит из-за отсутствия философии. Люди, которые знают философию, легко могут потушить даже большой огонь. Люди, которые не знают философию, если возникает небольшой огонь, подливают туда еще бензина, и становится еще хуже. Это большая разница.

Поэтому в вашей жизни философия играет огромную роль, потому что именно она поможет вам в разрешении множества проблем. Что касается моей жизни, то для меня очевидно, что философия решает все мои проблемы. Какая бы проблема у меня ни возникала, например, болезнь, она ограничивается лишь физическим недомоганием, болью физической, но это не может вызвать у меня депрессии. Поэтому очень важно в жизни иметь правильную философию. Тогда и вы будете счастливы, и все окружающие вас люди будут также счастливы. Благодаря философии, у вас будет правильное мышление. Когда ум правильно мыслит, он спокоен, не кипит, как молоко.

Это были общие советы для вас перед началом основного учения. Вы должны жаждать все больших и больших наставлений по философии, которые действительно бесценны. В будущих жизнях вам будет очень тяжело получить такие учения. Сейчас, пока вы еще люди, в этом человеческом воплощении вы должны стараться получать больше учений по философии, больше размышлять над философией. Читать мантры – тоже хорошо. Но пока вы должны больше сосредоточиться на приобретении философского понимания. В будущей жизни, если вы родитесь, например, бараном, тогда у меня не будет выбора – мне придется сказать вам – читайте мантры. Потому что баран своей головой все равно

никакой философии не понимает, тогда лучше читать мантры. Сейчас у вас очень острый ум, высокие мыслительные способности, особенно в России, поэтому для вас очень важно стремиться понять философию. Не думайте, что для того, чтобы заниматься буддийской медитацией, не нужна философия, нужно просто медитировать, и все. Это очень большое заблуждение. Слишком много медитировать без философской подготовки – очень опасно. Результата не будет, я вам точно говорю. Если же у вас хорошее знание философии, то даже немного медитации даст большой результат. Это мой вам совет.

А теперь вернемся к Сутре Сердца.

Я рекомендую вам ежедневно читать Сутру Сердца. Это будет для вас очень полезно. Когда вы читаете Сутру Сердца, тем самым накапливаете заслуги от чтения всех сутр. Это очень сжатый текст, то есть в нем в краткой форме представлен очень богатый материал. В нашей жизни очень важно накапливать благие заслуги. Один из лучших способов накопления заслуг – это, например, читать Сутру Сердца, потому что эта сутра излагает слова самого Будды. В ней заключен очень глубокий смысл. От простого чтения этой сутры вы будете накапливать заслуги, а с помощью этого будете устранять препятствия из своей жизни.

Поэтому ежедневно, каждое утро читайте ее. Это займет не более пяти минут, зато, благодаря этому, атмосфера в вашем доме постепенно будет меняться. Не просите кого-то молиться за вас. Вы должны молиться сами. Буддийская молитва вовсе не такая: «Бог, дай мне то, дай мне это» – это детская молитва. Буддийская молитва это, например, читать священные тексты и размышлять над их глубинным смыслом. Каждый раз, когда вы читаете эти тексты, вы будете постигать их все глубже и глубже.

Сначала я дам вам передачу этого текста на тибетском языке, чтобы вы затем могли читать эту сутру в повседневной жизни. Если вы каждый день будете читать Сутру Сердца, то заслуги от ее чтения сможете забрать в следующую жизнь. Это будет причиной вашего счастья в будущей жизни. Если будущей жизни нет, тогда это не имеет значения, но если будущая жизнь есть, тогда чтение такого текста, как Сутра Сердца, очень вам пригодится.

Однако я могу утверждать со стопроцентной уверенностью, что жизнь после смерти существует. Невозможно полностью уничтожить наше бытие. Невозможно сделать полностью несуществующим наш ум. Буддийские философы еще две с половиной тысячи лет тому назад уже знали, что невозможно полностью уничтожить грубые частицы материи. Вы можете стереть их в пыль, сделать невидимыми, но каждая частица даже в такой тонкой форме будет продолжать поток своего существования. Невозможно прервать этот поток.

То же самое сейчас утверждают и ученые. Ученые проанализировали этот вопрос, открыли закон сохранения массы и энергии, который говорит о том, что частицы материи невозможно сделать несуществующими. В буддизме говорится, что если нельзя полностью уничтожить грубую материю, как можно полностью уничтожить сознание? Ум продолжит свое существование даже после смерти. И это называется будущей жизнью. Существует множество других логических обоснований, доказывающих существование жизни после смерти.

Помимо этого, в нашем мире существует очень много фактов, когда, например, маленькие дети ясно помнят свою предыдущую жизнь. Например, в Индии была маленькая девочка, которая вспомнила свою предыдущую жизнь. Поскольку она в предыдущей жизни погибла маленькой девочкой, то у нее оказалось двое родителей: две мамы и два папы. Она точно описала, где жила в своей предыдущей жизни, как выглядел ее дом, что находилось в ее комнате – вспомнила все до мелочей. И в тибетском обществе есть очень много подобных фактов.

Если, допустим, вы отрицаете факт предыдущих жизней, то ученым очень трудно объяснить подобные явления. С другой стороны, нет никаких логических обоснований, которые бы опровергали предыдущие жизни. Если человека, который не верит в прошлые жизни, спросить, почему нет прошлых жизней, то он скажет: «Я не верю в прошлые жизни,

потому что я их не видел. Будущей жизни не существует, потому что я ее не вижу». Но это нелогично. Если ваша логика такова, что если вы чего-то не видите, то этого не существует, тогда, следуя той же логике, вам придется признать, что у вас нет мозгов, потому что свои мозги вы тоже не видите. Итак, либо вам придется признать, что у вас нет мозгов, либо признать, что будущая жизнь есть. Шутка.

А сейчас я дам вам передачу Сутры Сердца. Представляйте меня в форме божества Авалокитешвары. И представляйте, что Сутра Сердца выходит из моего рта в виде белого света, входит в ваши уста, проникает в ваше сердце и остается там в качестве передачи Сутры Сердца. (*Передача Сутры Сердца*).

Итак, если вы по утрам будете читать Сутру Сердца с чистой мотивацией, я уверен, что к вам придут все божества, все будды и бодхисаттвы и благословят ваш дом. Тогда ваш дом, даже если он скромный и небогатый, будет очень счастливым. Иногда бывает так, что дом очень богатый, в нем дорогие вещи, но он пустой – люди не хотят там находиться. Почему? Потому что там отсутствует особая атмосфера. Наука уже доказала, что есть такая атмосфера. Если в комнате много времени находится злой, гневный человек, то цветы там растут плохо, там негативная атмосфера. А в комнате у доброго, спокойного человека, цветы растут хорошо, потому что там хорошая атмосфера.

Поэтому в своем доме надо создавать хорошую атмосферу. Тогда и дети будут здоровыми. В негативной атмосфере люди часто болеют. Когда в доме хорошая, здоровая атмосфера, наше тело тоже будет здоровое. Тело очень сильно зависит от состояния ума. Итак, поскольку у себя дома вы проводите большую часть времени, вы должны сделать свой дом храмом, так чтобы вам не было необходимости идти в какой-то другой храм.

Учение Сутры Сердца было преподавано Авалокитешварой. После ухода Будды, его многочисленные ученики записали его устные учения, и тем самым эти учения сохранились в виде обширных текстов. После ухода Будды в нирвану, его ученики собрались все вместе и стали думать: «Что нам делать? Наш великий Наставник теперь ушел, и что же нам делать?» Тогда Ананда – один из мудрейших учеников Будды – сказал: «Самое лучшее, что мы можем сделать, это вспомнить все те учения, которые давал Будда, и сохранить их в письменном виде для будущих поколений».

В те времена не было магнитофонов. Но многие из учеников Будды имели своеобразный магнитофон у себя в голове. Эту способность мы называем феноменальной памятью. Когда практикующий осваивает сосредоточение, когда он достигает очень прочного сосредоточения, у него развивается такая хорошая память, что он с первого раза все запоминает. Вот такая память называется феноменальной. В те времена у очень многих учеников Будды была эта феноменальная память.

И в этом собрании выступил вперед один из учеников Будды с такой феноменальной памятью и сказал: «Так я слышал однажды. В такое то время, в такой-то ситуации Будда изрек такие-то и такие-то наставления». И он стал излагать то, что запомнил, а другие ученики стали записывать это. Так возник свод сутр или Слова Будды. В целом, учение Будды насчитывает восемьдесят четыре тысячи томов.

Сутра Сердца также начинается с традиционных слов: «*Так я слышал однажды*». И далее этот рассказчик продолжает: «*Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое «Видимость глубины».* Эти строки являются не словами самого Будды, а словами монаха-рассказчика. Он начинает свой рассказ со слов «*Так я слышал однажды*», а далее разъясняет те обстоятельства, при которых было передано учение.

Монах-рассказчик перечисляет три благоприятных условия, при которых было передано это учение. По его словам, первым благоприятным условием было присутствие в том месте Будды. Иными словами он указывает на то, что учение Сутры Сердца было передано в присутствии самого Будды. Второе благоприятное условие – это благоприятное место, гора Коршуна в Раджагрихе. Это место было благословлено самим Буддой Шакьямуни и все будды, которые придут в дальнейшем, будут давать учение на том же самом месте.



Поэтому это место считается благоприятным. И, помимо того, что это учение давалось в присутствии Будды, в таком священном месте, как Раджагрих, гора Коршуна, это учение также давалось перед большой аудиторией, состоявшей из высокорезализованных существ, бодхисаттв. Существо, которое заботится о других больше, чем о себе, именуется бодхисаттвой. А архат – это тот практикующий, который полностью изгнал из своего ума все омрачения. Есть также такое понятие, как арья. Это учение также давалось и в присутствии арьев. Арья – это тот, кто напрямую познал пустоту. В присутствии такого большого благородного собрания давалось это учение.

В то время Бхагаван, или Татхагата (это все – эпитеты Будды) погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, феноменов, именуемое «Видимость глубины». Сначала я объясню вам смысл термина «Бхагаван».

Вам интересно? Это полезно. Я не знаю, интересно вам это или нет, но я знаю, что вам это полезно. Учитель дает учение, которое вам полезно, не обязательно оно должно быть интересным. Врач дает вам лекарство, которое полезно для излечения от болезни, а не интересно вам. Если врач будет вам давать те лекарства, которые вам нравятся, а не те, которые полезны для излечения от болезни, вам от этого станет только хуже. Иногда мне необходимо учить вас чему-то, действительно полезному для вас, а не тому, что вас интересует.

Итак, что значит Бхагаван? Бхагаван означает «победитель». В английском переводе Бхагаван с санскрита переводится как «благословенный». Но это не только благословенный. Основное значение этого слова – победитель. Что же Будда победил? Он победил четырех внутренних демонов. Благодаря победе над четырьмя внутренними демонами, он достиг состояния полного, совершенного счастья. Косвенно здесь говорится о том, что мы, простые живые существа, поскольку еще не одержали победу над четырьмя внутренними демонами, до сих пор страдаем в сансаре.

Мы постоянно пытаемся одержать победу над какими-то внешними врагами или неблагоприятными факторами, но не боремся со своими внутренними демонами. И поэтому до сих пор вращаемся в сансаре. Не говоря уже о том, чтобы победить или сражаться с четырьмя внутренними демонами, мы даже не помысливаем об этом. Мы даже не задумываемся над тем, что эти четыре внутренних демона являются источником наших страданий. Наоборот, мы считаем этих четырех внутренних демонов своими друзьями. Мы ищем в них прибежища. Утром во время молитвы мы говорим: «Ищу Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе», но как только мы заканчиваем молитву, мы тут же обращаемся к прибежищу в четырех внутренних демонах.

Если взять три объекта буддийского Прибежища – Будду, Дхарму и Сангху – то из них основным объектом Прибежища является Дхарма. Что такое Дхарма? Дхарма – это мудрость, познающая пустоту, это бодхичитта, любовь, сострадание. Все благие качества, все достоинства ума – это и есть Дхарма. Когда вы сталкиваетесь с трудностями, проверьте, в чем ваш ум ищет прибежище. Мгновенно ваш ум обращается к гневу, зависти, привязанности как к прибежищу. На словах вы говорите: «Я ищу Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», но в глубине души вы ищите прибежище в этих четырех демонах, или Марах, что еще больше ухудшает ваше положение.

Если вы вспомните, например, сериал «Санта Барбара», вам станет все очевидно. Как только возникает даже небольшая проблема, люди тут же принимают прибежище в гневе, зависти, и им становится еще хуже. А потом они уже и жить не могут.

Ум не думает, правильное это прибежище или нет. Это происходит автоматически, машинально. Почему? Потому что за наши бесчисленные предыдущие рождения мы привыкли принимать прибежище в подобных заблуждениях. Поэтому я вам советую: в повседневной жизни, когда у вас возникают проблемы, не ищите прибежище в своих омрачениях, ищите прибежище в позитивных состояниях ума. Например, если кто-то говорит вам что-то оскорбительное, плохое, ищите прибежище в терпении. Это самое лучшее – другого пути нет. Пускай он говорит гадости – ваш ум спокоен. Сами по себе слова не могут причинить вам боль. Но когда вы начинаете их неверно истолковывать, тогда вы

раните сами себя. Поэтому, мой вам совет (не забывайте его): как бы трудно вам ни было, не ищите прибежище в своих омрачениях, потому что тем самым вы только усугубите свое положение. Например, если вы обеднеете, не надо искать прибежище в воровстве – вы сделаете себе еще хуже. Примите прибежище в щедрости. Вы можете подумать: «Я уже и так бедный, как я могу быть щедрым?» Но щедрость вовсе не обязательно предполагает, что вы должны в реальности что-то раздавать. Если бы это было так, как бы нищий йогин Миларепа мог бы довести до совершенства свою практику щедрости, практику даяния. В мире, наверное, никого нет беднее, чем Миларепа. У него была только одна набедренная повязка и миска. И свою единственную миску он разбил. В наши дни, например в Башкирии, самый нищий человек все равно имеет два или три комплекта одежды.

Однажды ночью Миларепа медитировал в своей пещере, и в пещеру забрался вор. Увидев его, Миларепа засмеялся. Вор спросил: «Почему ты смеешься?» Миларепа сказал: «Я даже днем не могу здесь ничего отыскать, как ты можешь найти здесь что-то ночью?» Тогда вор убежал.

Так как же Миларепа довел до совершенства свою практику даяния? Вы должны понимать, что практика даяния, по словам Шантидевы, это готовность отдавать. Это, например, такие мысли: «Если бы у меня было то-то и то-то, с какой радостью я бы поделился этим со всеми бедными людьми так, чтобы они никогда не страдали от нищеты». Думайте так, и тогда из жизни в жизнь, вы будете становиться все богаче. А если вы бедны и постоянно злитесь из-за этого, думаете: «Почему у меня ничего нет? Почему у того-то и того-то все есть? Как бы мне этим завладеть, как бы мне это украсть?», – в таком случае вы ищите прибежище в своих негативных эмоциях, в демонах негативных эмоций. Тем самым ваше положение будет становиться все хуже.

Вы должны понимать, что в буддизме означает Прибежище. В буддизме нет такого бога, к которому можно обратиться: «Пожалуйста, бог, защити меня», – и он возьмет и защитит вас от всего. Если бы было так, то у нас давно бы уже не было никаких проблем, страданий. Несмотря на то, что вы можете также принимать Прибежище в Будде, основным объектом Прибежища является Дхарма. Вы можете искать Прибежище в Будде как во враче, который может прописать вам верное лекарство, который может сказать вам, от какой болезни вы страдаете и как исцелиться от нее. Именно таким образом вы ищите Прибежище в Будде. Вы не ищите Прибежища в Будде как в творце всего сущего, умоляя его о том, чтобы все ваши страдания тут же исчезли. Это не так.

В буддийской философии считается, что бог и Будда не могут сотворить все. Если бы у них была такая сила, то они ведь сострадательны и мудры, поэтому они изначально бы сотворили все безупречным. Зачем бы они сначала создали людям столько проблем, а потом стали помогать им избавляться от этих проблем? В этом случае они бы играли этими людьми.

Мы – живые существа – испытываем счастье или страдание в зависимости от наших собственных поступков. Мы испытываем результаты, аналогичные тем поступкам, которые совершаем. И мы не можем в этом винить бога: «Почему ты мне этого не дал, а соседу дал?» Вы можете обвинять в этом только самих себя – вы не создали причины для того или иного благополучия, а сосед создал. Поэтому сосед достиг этого, а вы – нет. Если вы хотите счастья, создавайте причины счастья. Если вы не хотите страдать, не создавайте причин страдания. Это один из важнейших советов.

А теперь я расскажу вам о том, кто такие четыре демона, или мары, которых уничтожил в себе Будда.

Первый демон – это *демон загрязненных совокупностей*, скандх. В настоящий момент наши тело и ум, которые приняли рождение под властью омрачений, являются демоном. Потому что именно эти тело и ум являются основой для всех наших страданий. Из-за этого тела, которое представляет собой загрязненную совокупность, мы очень легко чувствуем холод, легко страдаем от жары, нам легко проголодаться, легко заболеть и легко постареть. Также наше тело очень быстро разлагается после смерти. Итак, все эти нежеланные, ненавистные для нас страдания возникают из-за наличия загрязненной совокупности тела.

Все наши депрессии, несчастья, расстройства возникают на основе загрязненной совокупности ума. Если бы наш ум был чист, то он никогда бы не испытывал ни гнева, ни депрессии. Но из-за того, что он загрязнен, малейшее слово со стороны другого человека, например: «Ну, не такая уж ты и красавица», вызывает у вас боль. И всю ночь, вместо того, чтобы спать, вы будете лежать, и у вас в голове будут звучать эти слова «ты не так уж и красива». Если бы ваш ум не был загрязнен, то хоть тысячу человек назвали бы вас уродом, вы спокойно бы спали ночью. В зависимости от степени загрязненности у нас возникают различные уровни страдания.

Вы должны понимать, что одна из основных причин, почему мы страдаем, связана с наличием у нас загрязненных совокупностей тела и ума. А это в свою очередь возникает вследствие омрачений. До тех пор, пока ваш ум находится под властью омрачений, у вас не будет истинного счастья. И вот одного из демонов – демона загрязненных совокупностей – Будда полностью уничтожил, поэтому он освободился от страданий.

Второй демон называется *демоном омрачений*, который является причиной этих загрязненных совокупностей. Этот демон делает нас несчастными в повседневной жизни. Мы ищем прибежище в этом демоне – демоне омрачений. Когда у нас возникает та или иная проблема, вместо того, чтобы искать прибежища в позитивных эмоциях, в позитивном настрое ума, мы ищем прибежище в демоне омрачений. Например, если кто-то вас унижает, в качестве нашего защитника возникает гнев. Иногда это, конечно, немного помогает вам. Кто-то вас унижил, оскорбил, вы разгневались, дали этому человеку резкий отпор, и он ушел. И вы думаете: «Правильно я поступил. Этот гнев – очень хороший защитник, иначе бы я пострадал». Да, это иногда немножко помогает, но по большей части это вредит вам. Гнев вредит вам больше, чем помогает, но об этом мы никогда не думаем, не анализируем это.

И не только гнев вам вредит, но и все остальные омрачения. Иногда они могут вам чем-то помочь, принести небольшую пользу, поэтому мы думаем, что они нам полезны. Но в действительности они вредят нам больше, чем помогают. По сей день мы все время ищем прибежище в своих омрачениях, и что это принесло нам, какой результат? Поэтому, если вы пока еще не способны уничтожить свои омрачения, первый шаг к этому – не искать прибежище в омрачениях. Вот что я вам советую. Вы должны дружить с позитивными состояниями ума, но не с негативными. Это первостепенная стратегия вашей духовной практики.

Третий демон – это *демон желаний*. Желания усугубляют все наши проблемы и неприятности. Омрачения являются основной причиной наших страданий. Желания – это тоже омрачения. Но желания выделяются в отдельную категорию, потому что это особое условие, которое, как правило, усугубляет наши страдания. В нашей человеческой жизни большая часть нежеланных, неприятных для нас проблем возникает именно вследствие желаний. Если опять же обратиться к сериалу «Санта Барбара» и проанализировать, то на примере этого сериала вы увидите, что проблемы становятся все больше и больше из-за наших желаний.

С того момента, как у вас возникает желание что-то приобрести, чем-то завладеть, у вас возникает и страдание от отсутствия у вас этого желаемого объекта. Простое отсутствие у вас этого объекта не вызывает страданий. Но с того момента, как у вас появляется мысль, сильное желание: «Я должен завладеть этим объектом, я должен его заполучить», у вас возникает и страдание от неполучения этого желанного объекта. Например, простое отсутствие мужа или жены еще не приносит страдания. Но если у вас есть сильное желание: «Я должен найти жену. Я должна найти мужа», то одновременно с этим желанием у вас возникает и страдание от неполучения желанного объекта. То же самое с машинами, дачами. В этом случае вы начинаете очень сильно стремиться заполучить это. Вы говорите: «Это моя мечта». Вы так много работаете, трудитесь, для того чтобы исполнить эту свою мечту. Но часто вы не достигаете этого.

Даже если вы, наконец-то, заполучили то, о чем мечтали, это не решит ваших проблем. Потому что, когда у вас появляется желанный объект, вместе с ним появляется страдание от

его наличия. Например, в прошлом году какой-нибудь человек попросил меня: «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь о том, чтобы у меня появилось в жизни то-то и то-то». Возможно, за это время у человека действительно это появилось. Но если я сейчас его спрошу: «Ну, ты заполучил то, о чем мечтал. Ты счастлив?» Он скажет: «Нет, несчастен. Я страдаю, у меня проблемы оттого, что у меня это есть».

Поэтому, когда у вас появляется муж, вместе с ним возникает страдание от наличия мужа, потому что вы лишаетесь свободы, независимости, вы уже не можете просто так туда-сюда ходить. Когда это страдание становится все больше и больше, у вас возникают мысли: «Как было бы хорошо расстаться с мужем. Тогда бы у меня была свобода». Тогда вы начинаете прикладывать все усилия к тому, чтобы развестись с мужем. Вы обращаетесь к адвокатам, юристам. Наконец, когда вы уже оформили развод, это тоже не решит ваших проблем. У вас возникнет новая проблема – страдание от расставания с желанным объектом. Первые три дня после развода вы будете очень счастливы: «О, наконец-то у меня появилась моя желанная свобода!» Но через три дня вы начнете скучать без мужа, будете вспоминать те дни, когда вы были замужем, как о счастливом, золотом времени.

Люди всегда думают, что раньше было золотое время. Но в действительности настоящий момент как раз и является тем самым золотым временем. А прошлое уже прошло – его уже нет. Думать о том, что раньше было золотое время, глупо. Каждый настоящий момент, каждый наступающий момент – это и есть золотое время, потому что каждую минуту, каждое мгновение вы можете создавать совершенно невероятные, потрясающие причины своего будущего счастья.

Поэтому если взять в целом наши человеческие проблемы, здесь в России, в Европе, в Америке, да во всем мире, за исключением каких-либо стихийных бедствий, с которыми уж ничего нельзя поделать – это результат негативной кармы, омрачений – большую часть наших проблем мы, как правило, усугубляем своими желаниями. В Америке, в Башкирии, да и везде сначала вы страдаете из-за своих желаний, потому что не можете получить желаемый объект. Затем, опять из-за этого же желания, вы начинаете страдать уже от наличия желанного объекта. И из-за того же желания вы страдаете от расставания с желанным объектом.

Мы все время вращаемся в круговороте этих трех страданий. Утром, как тараканы, мы выбегаем из дома, бегаем целый день, возвращаемся в восемь часов вечера. Все это мы делаем под воздействием своих желаний. Мы все время пытаемся решить свои проблемы, но, наоборот, только усугубляем их. Вам не хватает ни на что времени. Это ваши желания лишают вас времени. Поэтому, если вы пока не способны уничтожить полностью все свои желания, не надо, по крайней мере, искать в них прибежище. Но по большей части, с самого раннего утра мы все время принимаем очень сильное прибежище в своих желаниях. Как только утром вы открываете глаза – сразу возникают желания: «Это надо, это надо». Вот в чем наша стратегическая ошибка.

Я не говорю вам, что вообще не надо иметь никаких желаний. Есть три вида желаний.

Самое худшее желание – это *желание, высеченное на железе*. Это очень опасное желание. Если ваше желание уже достигло такой стадии, что оно словно высечено на железе, то вы становитесь наполовину безумными. Как же достигается такой уровень желания? Из-за неправильного мышления. Вообще, желание, привязанность возникает вследствие обдумывания достоинств тех или иных объектов. В буддийской же философии считается, что в тех объектах, к которым мы привязаны, в действительности не к чему привязываться.

Большинство так называемых достоинств этих объектов мы сами им приписываем, преувеличивая их качества. Например, в тех объектах, которые кажутся вам привлекательными, в действительности, нет ничего красивого. Это какие-то отражения, какие-то видимости, которые возникают вследствие взаимозависимости различных факторов. Но в самих этих объектах нет никакой красоты.

Ученые, проанализировав тот же самый вопрос, пришли к похожему выводу. Например, эта скатерть красного цвета кажется вам очень красивой. Кажется, что она такая сверкающая,



красивая. Но на самом деле, в самой той скатерти, в самой материи нет никакого блеска, сама по себе она не сверкает. И никакого красного цвета в ней нет. Вы же думаете: «Я прикасаюсь сейчас к этой красной материи». Ученые же, проанализировав это, пришли к такому открытию: когда спектр света падает на эту ткань, эту субстанцию, он состоит из целой гаммы цветовых оттенков, и большинство из них поглощается тем веществом, из которого состоит эта материя, а вот красный свет она отражает. И поскольку эта материя отражает красный свет, она кажется вам красной. В действительности, в ней самой нет красного цвета.

В буддизме также считается, что все то, что кажется нам красивым, на самом деле, лишь сочетание взаимозависимых факторов. Это кажущаяся красота. В самом объекте нет никакой красоты. Но наш ум этого понять не может. Наоборот, мы все время думаем: «Это так красиво, то так красиво», и еще к тому же преувеличиваем. Наш ум все больше и больше начинает думать об этих преувеличенных качествах. И вот когда вы, образно говоря, садитесь в автомобиль своего желания и начинаете на нем ехать, то чем больше вы думаете о приписанных вами преувеличенных качествах желанного объекта, тем больше вы нажимаете на газ. И автомобиль вашего желания несется все быстрее и быстрее. Когда он набирает уже бешеную скорость, в конце концов, вы попадаете в аварию.

Когда вы очень сильно жмете на газ, это означает, что ваше желание уже высечено на железе, без объекта своего желания вы не можете жить. В чем разница между нормальным и ненормальным человеком? Нормальный человек тоже может нажать на газ, но он гораздо быстрее сможет развернуть свой автомобиль, то есть он может быть привязан, но он способен остановиться, способен развернуться. Ненормальный же человек, когда он жмет на газ, то уезжает слишком далеко. Он долго неспособен остановиться, долго неспособен развернуться. Тогда он уже превращается в ненормального.

Иногда люди так сходят с ума. Допустим, у человека была девушка, к которой он был очень привязан. Вдруг она его бросила, ушла к другому. Эта девушка стала для него идеей фикс: он одержим ею, думает только о ней. Он ни о чем больше не способен думать, только об этой девушке. То есть, он все больше и больше жмет на газ. Он не способен вернуться. И где бы он ни находился, о чем бы ни шел разговор, он способен говорить только об этой девушке, больше ни о ком. Одной из причин этого ненормального, безумного состояния является крайне высокий уровень желания, которое словно бы высечено на железе.

Средний, промежуточный уровень желания – это *желания, словно высеченные или выжженные на дереве*. Он также вредоносен, но не так опасен, как первый уровень, о котором я говорил. У большинства из нас желания, словно выжженные на дереве, но не высечены на железе.

Самый слабый уровень желаний – *словно написанные на воде*. Пока вы неспособны избавиться от всех своих желаний. По крайней мере, сейчас вы должны стараться избавиться от первых двух уровней желаний – высеченных на железе и выжженных на дереве. Желание, написанное на воде, не особо опасно. К тому же, сейчас, даже если бы вы попытались, вы бы не смогли от них избавиться. Когда вы почувствуете вкус другого счастья – счастья, которое достигается посредством медитации, – вы перестанете нуждаться в желаниях, написанных на воде.

Когда в вашем доме есть очень вкусная еда, ресторанный еда вам не нужна. А вот когда в доме нет еды, то говорить себе: «Не надо хотеть ресторанный еду», - и не есть ее – очень трудно. Кто-то говорит, что ресторанный пища не очень полезна. Но для того, чтобы отказаться от ресторанной еды, сначала вы должны иметь вкусную домашнюю пищу. Поэтому я и говорю о том, что пока вы можете питаться в ресторанах, потому что в доме у вас нет вкусной еды.

Но при этом я предупреждаю, что не надо принимать наркотики и пить водку. В этой аналогии наркотики символизируют желания, высеченные на железе. Это очень опасно. А водка символизирует желание, выжженное на дереве. В этом нет необходимости. Вы можете вкусно питаться в ресторанах, пить сок и тому подобное. Я знаю, что все равно это не так полезно для вашего здоровья, и постепенно вы должны стараться научиться вкусно готовить у себя дома. Тогда ваш ум скажет: «Мне не нужны все эти рестораны».

Такой должен быть искусный метод. Если вы будете твердить себе: «Не имей никаких привязанностей», наоборот, ваши привязанности возрастут. Поэтому я вовсе не призываю вас не получать удовольствие от жизни. Получайте удовольствие. Ешьте вкусную еду, ездите отдыхать на море. Но не надо слишком привязываться. Привязанности все-таки должны быть написаны на воде.

Каким образом вы можете иметь привязанности, написанные на воде? Они должны сопровождаться пониманием непостоянства. Вы должны понимать, что те объекты, к которым вы привязаны, непостоянны. Они с каждым мгновением разрушаются. Вы должны сказать себе: «Когда-нибудь либо я расстанусь с этим объектом, либо он уйдет от меня». Зачем же тогда привязываться? А сейчас, пока мы еще вместе, мы должны быть добры друг к другу. Мы должны стараться приносить друг другу счастье.

Когда в вашем уме будет понимание непостоянства, ваш ум будет открыт, он станет гибким. Исследуйте: ни в одном объекте нет никакой стабильности, надежности. Все с каждым мгновением разрушается. Ученые проанализировали тот же вопрос, о котором говорят буддисты, и обнаружили, что любой предмет, например, эта чашка, кажется очень прочной, незыблемой, но в действительности, она состоит из множества частиц, которые с каждым мгновением движутся, разрушаются. Структура этой чашки постепенно разрушается.

Итак, с этим пониманием, с одной стороны, вы сможете наслаждаться жизнью, а с другой стороны, вам не будет больно, то есть вы овладеете мастерством слизывания меда с лезвия ножа. Все сансарическое счастье подобно меду на лезвии ножа. Буддизм не призывает вас не слизывать этот мед сансары. Буддизм лишь предупреждает о том, что он намазан на лезвии ножа. И те люди, которые не умеют искусно лизать этот мед, потом страдают. Они чуть-чуть попробуют вкус меда, но пострадают при этом больше, чем получают удовольствие.

Некоторые юноши и девушки в течение трех дней очень любят друг друга, но проходит три дня, и у них начинаются ужасные страдания. Они страдают больше, чем были счастливы, когда были вместе. Они были так привязаны друг к другу, были так неразлучны, что, если бы это было возможно, они бы вместе ходили в туалет. И вот, когда проходят эти три дня, у них начинается депрессия. И они начинают испытывать такую ужасную боль, что им даже невыносимо видеть друг друга. Три дня назад они не могли даже минуту не смотреть друг на друга, а через три дня они даже не могут друг на друга смотреть. Все это – из-за незнания того, как правильно слизывать мед с лезвия ножа.

Кроме того, вы должны понимать, что сансарическое счастье подобно соленой воде. Сколько бы вы ни пили соленую воду, она не утоляет вашей жажды. Кажется на первый взгляд, что она утоляет вашу жажду, но в действительности жажда только возрастает. Поэтому, вместо того, чтобы все время пить соленую воду, старайтесь пить нектар. А что такое нектар? Нектар – это чувство удовлетворенности: «Мне достаточно». Тогда действительно у вас будет чувство глубокой внутренней удовлетворенности.

Если же, наоборот, вас переполняют одни желания, сколько бы у вас ни было вещей, вы думаете, что вам нужно еще больше, еще больше, в этом случае вы никогда не станете богатым человеком. Даже если у вас столько богатства, сколько у Березовского, подобно Березовскому, вы будете постоянно жаждать все больше. Если бы вы встретились с Березовским и спросили его: «Ну что, у вас уже достаточно денег, достаточно богатства?», он сказал бы: «Нет, мне нужно больше, еще больше».

Например, президент Калмыкии Кирсан Илюмжинов – мой друг. И каждый раз, когда мы с ним встречаемся, он меня просит: «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь о том, чтобы у меня стало еще больше денег». Я знаю, что он и так очень богат, но он никогда не говорит, что он богат. Он все время просит: «Помолитесь, чтобы у меня было еще больше денег». Он совершенно не считает то, что у него уже есть. Когда я с ним разговариваю, складывается такое впечатление, что я богаче его. Я никогда не жалею ему на то, что у меня нет этого, нет того. Я все время говорю: «Мне достаточно того, что есть». При этом, когда я езжу в Индию, я спонсирую очень многих бедных людей, раздаю им деньги. У меня даже нет собственной квартиры. Я ее лишь арендую. Но у меня никогда не возникает ощущение,

что я беден. Когда же мы разговариваем с Кирсаном Илюмжиновым, у меня никогда не возникает такого желания, чтобы у меня было больше денег. Такое желание только у него возникает.

Все это потому, что люди не ценят то, что имеют. Да и не только Кирсан Илюмжинов, все богатые люди одинаковы, потому что никто из них не довольствуется тем, что имеет. Правда, Кирсан Илюмжинов помогает многим бедным. Это очень хорошо. В Калмыкии и в других местах, если кто-то к нему приходит и говорит: «У меня такая-то и такая-то проблема», – он всегда сразу же дает деньги, никогда не отказывает. Я знаю, что это так. И я знаю, что ему очень трудно отказать человеку.

Итак, что касается этого демона желания, если вы не можете полностью избавиться от него, то по крайней мере старайтесь уменьшить первый и второй уровни желания: высеченное на железе и выжженное на дереве. Вы действительно способны на это. Желание, которое высечено на железе, может свести вас с ума. Будьте с этим осторожны. Когда ваше желание возрастает до невероятных размеров, когда вы уже чувствуете, что неспособны остановиться, неспособны вернуться, на этом этапе вы сходите с ума.

Психологи исследуют такие случаи и говорят, что, действительно, человек становится ненормальным, когда уже заходит слишком далеко, чувствует, что он не может вернуться. Такие люди называются сумасшедшими. Когда же такой человек возвращается к нормальному состоянию психики, то говорят, что он вылечился, исцелился. На самом деле-то он, конечно, не вылечился. С точки зрения буддизма, все мы – ненормальные. Но, по сравнению с совсем ненормальными людьми, мы чуть лучше, чуть нормальнее. Например, какие-то совсем уж патологические случаи можно назвать на сто процентов ненормальными. По сравнению с ними, вы ненормальны на девяносто процентов, и поэтому называете себя нормальным человеком. В действительности и вы на девяносто процентов ненормальны. Когда наш ум начнет функционировать нормально на сто процентов, то это будет состояние нирваны. Поэтому нам надо лечиться.

## **Лекция вторая**

**14 мая 2005 г.**

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Хотя все вы очень заняты своими делами, все же, вы нашли время, для того чтобы прийти сюда получить учение. Я очень рад этому. Вы понимаете, что есть нечто более значимое, чем просто дела этой жизни. Дела этой жизни, мирские дела подобны сбриванию бороды. Чем чаще вы бреетесь, тем быстрее она отрастает. Также никогда не настанет тот день, когда вы полностью завершите все свои мирские дела. Некоторые люди в Башкирии, которых интересует буддизм, думают: «Я хотел бы получать учение, практиковать его, но сейчас у меня очень много дел. Вот когда я закончу свои дела, тогда я займусь практикой и буду получать учение». Это самообман. Никогда не настанет тот момент, когда вы полностью завершите все свои дела. Когда вы закончите одну работу, на смену ей придет другая. Это как волны, которым нет конца. Иногда полезно на время прекратить мирские дела, пойти получить учение Дхармы и посвятить некоторое время духовному развитию, развитию ума.

Ум является более прочной основой, чем тело. Развивать можно многое: можно развивать свое тело (укреплять его), можно заниматься материальным развитием, можно также культивировать, развивать свою репутацию, известность, славу. Но если вы исследуете, то увидите: все эти вещи не имеют под собой прочной основы. Поскольку они не имеют такой прочной основы, сколько бы вы ни трудились, сколько бы ни прикладывали усилий, они не дадут вам полностью удовлетворяющего вас результата. В буддизме говорится, что поскольку ум (сознание) является более прочным, более стабильным, если вы будете развивать свой ум, эти результаты принесут вам долговременную пользу, жизнь за жизнью они будут полезны вам. Кроме того, ум постоянно с вами. Если ваше счастье зависит от вашего ума, то вы можете быть постоянно счастливы, потому что ваш ум – источник вашего счастья – постоянно с вами.

Если же ваше счастье зависит от вашего друга или подружки, то тогда вы счастливы, только если они находятся рядом с вами, а стоит им покинуть вас, у вас начинается кошмар. То же самое – слава репутация, богатство. Все встречи заканчиваются расставаниями. Единственное, что не расстанется – вы с вашим умом. А все остальное подвержено разлуке, расставанию, это неизбежно. Даже это тело расстанется с вами рано или поздно. Каким бы прекрасным, привлекательным ни было ваше тело, когда-нибудь вам придется его оставить. Рано или поздно вам придется расстаться со всем. Зачем же так стараться удержать то, что рано или поздно неизбежно вас покинет? Допустим, в Башкирии есть ненадежные банки, вы об этом знаете. Зная об этом, как вы можете все свои сбережения класть в эти банки? Все дни и ночи вы работали, а потом вкладываете все деньги в такой банк, например, МММ. Когда-нибудь из-за этого вы потеряете все свои сбережения, и тогда у вас начнется кошмар.

Мы совершаем подобные ошибки с безначальных времен и по сей день. Мы слишком многое доверяем ненадежным объектам, которые нас подводят. Поэтому я и говорю, что вместо этого нужно прилагать какие-то усилия в области развития ума. Это по-настоящему надежно. Как вы можете развивать свой ум? Будда сказал, что развитие ума начинается со слушания учения. Каждый раз, когда вы слушаете учение, вы понимаете все больше: это надежно, это ненадежно; я ошибался, когда делал это раньше, я не должен больше совершать подобных ошибок. Чем больше вы начинаете осознавать свои недостатки, тем ближе вы подходите к мудрости. Осознание своих недостатков – первый шаг к мудрости.

Вы должны понимать три пути развития ума. Первый путь развития ума происходит благодаря слушанию учения. Когда вы возвращаетесь после учения, не надо сразу же выбрасывать его из головы, переключаться на какие-то телепрограммы и полностью все забывать. После того, как вы вернулись с учения, вы должны начать обдумывать все то, что говорил вам геше Тинлей во время лекции. Не надо поступать следующим образом: когда вы приходите сюда, на лекцию по Дхарме, вы открываете во время лекции ящик Дхармы, который у вас специально припасен для этих случаев. Вы складываете все те учения, которые я вам даю, в ящик Дхармы. А затем, когда учение заканчивается, после посвящения заслуг вы запираете этот ящик на два замка. После этого вы открываете тот ящик, которым вы пользуетесь в повседневной жизни. Он такой же, как у других людей. Если вы так поступаете, вы никогда не изменитесь к лучшему. Когда наступает ночь, вы вспоминаете, что вам нужно сделать свою ежедневную практику, тогда вы опять открываете ящик Дхармы, закрываете мирской ящик и начинаете молиться о том, чтобы все живые существа были счастливы. А потом опять быстренько запираете этот ящик и начинаете ругать соседа. Вы не в силах вытерпеть ни малейшего недостатка ваших соседей, а также своих друзей. Это неверно.

У вас должен быть один ящик на все случаи жизни. У вас не должен быть отдельный ящик Дхармы. В вашем уме уже итак существует ящик. В настоящий момент этот ящик доверху заполнен мирскими инструментами, и в нем нет места для инструментов Дхармы. Вы должны постепенно производить замену мирских инструментов на инструменты Дхармы. Допустим, вы вытаскиваете тот или иной инструмент, проверяете его, говорите: «Этот инструмент не приносит мне пользы, он бесполезен», выбрасываете его и взамен кладете в этот ящик инструмент Дхармы. Поскольку в повседневной жизни вам все равно приходится пользоваться этими инструментами, вы вместо прежних мирских инструментов просто используете инструменты Дхармы. Это и есть духовная практика. Например, какое бы несчастье с вами ни произошло, вы сохраняете равновесие духа, спокойствие.

Итак, сейчас вы получаете от меня учение. Затем, вернувшись домой, вы должны начать обдумывать его, анализировать, полезно ли вам оно или не полезно. Если я начну мыслить так, как мне было сказано во время учения, как мне жить дальше? То есть вы должны быть практичны. Если, допустим, я вам советую: «Вы должны быть добрыми, любить других больше себя», отнеситесь к этому практично. Например, вы должны подумать: «Если я буду заботиться о других больше, чем о себе, если я все отдам другим, как же мне самому выжить в такой ситуации?» Если вы будете выполнять буквально то, что вам говорится, то



это – неправильная практика. Пока вы находитесь на таком уровне, что вам лучше внутри заботиться о других больше, чем о себе, но внешне никак это не проявлять. Внутри вы должны постоянно испытывать любовь к другим, но в некоторых ситуациях, вы можете притворяться, будто злитесь на них. Вы должны вести себя как мудрая мать. Мудрая мать внутри всегда любит своих детей, но она не говорит: «Дети, я вас люблю, я дам вам все, что вы захотите», так может сказать только глупая мать. Мудрая мать всегда любит детей, но иногда она ведет себя строго. Когда дети не слушаются, мать из сострадания, из любви к детям может их побить. Именно так и вы должны практиковать.

В нашем обществе, в Уфе, например, если вы начнете заботиться о других больше, чем о себе, то на следующий день вы останетесь без квартиры. К вам придут и скажут: «Ты буддист, отдай мне свою квартиру; если ты готов мне все отдать, если ты заботаешься обо мне больше, чем о себе, то отдай мне свою квартиру». Если вы скажете: «Да, да, я – буддист, действительно, я должен заботиться о других больше, чем о себе», – и отдадите квартиру, то вы будете последним дураком. В этом случае вы не знаете, как правильно практиковать. Конечно, бывают ситуации, когда, если вы жертвуете свою квартиру, это, например, спасет все население Уфы, тогда действительно стоит совершить такой поступок. Все зависит от обстоятельств. Но если какой-то ленивый человек не хочет работать, он хочет завладеть вашей квартирой, продать ее, а вырученные деньги пропить, покупать на эти деньги наркотики; тогда какой смысл отдавать этому человеку квартиру? Это будет немудро.

С другой стороны вы должны понимать, что пока ваше сострадание не окрепнет, не станет очень прочным и сильным, не надо идти на большие жертвы другим. Вы можете делать это мысленно, на уровне воображения. Если кто-то скажет вам: «Подари мне свою квартиру», вы можете сказать: «Хорошо, подарю; но пока это будет лишь воображаемая квартира. Я подарю тебе квартиру на уровне воображения. Когда я стану бодхисаттвой, приходи ко мне, и ты будешь первым, кому я подарю свою квартиру. Пока же я еще не бодхисаттва, я могу тебе подарить только воображаемую квартиру». Тогда у вас не будет проблем. Однако в своих мыслях вы всегда должны быть готовы все отдать, это и есть практика щедрости, даяния. Это нетрудно, буддизм – это образ мышления.

А если какой-то другой человек, который реально подарит кому-то свою квартиру, на следующий день об этом горько пожалеет, тогда его поступок совершенно бессмыслен, бесполезен. Тот человек, который реально не отдал свою квартиру, а отдал ее только на уровне своего воображения, на следующий день не сожалеет, только радуется. Он говорит: «Вот когда стану бодхисаттвой, тогда действительно смогу отдавать свои квартиры». Тем самым он постоянно накапливает заслуги. Вы должны знать, как практиковать Дхарму. Если вы знаете, как правильно практиковать Дхарму, то практика становится нетрудной.

**Вопрос из зала:** Если человек приходит и жалуется на свою судьбу, просит о помощи, просит выслушать его. А потом после этого человека становится плохо. А он через некоторое время опять приходит и опять жалуется на свою судьбу, и так постоянно. Как ему помочь?

**Ответ:** Старайтесь помочь, чем можете. Лучшая помощь – это дать хороший совет, чтобы он встал на ноги, самостоятельно жил.

Чем больше у вас будет мудрости, тем больше вы сможете помогать другим. Самое лучшее даяние – это делиться другими своей мудростью. Эта мудрость никогда не исчезнет. Самые высшие благие заслуги – это даяние мудрости. Каждый раз, когда вы получаете учение, вы обретаете все больше и больше мудрости, и этой мудростью вы можете делиться с другими, от этого мудрости у вас никогда не убудет. Самая лучшая помощь, которую мы можем оказать людям, – это дать им мудрость. Если вы будете давать им хлеб или деньги, на следующий день у них опять будут все те же самые проблемы. Конца проблемам не будет. Если вы человеку подарите мудрость, тогда он научится сам добывать себе хлеб.

Итак, второй способ развития ума – это размышление над полученным учением.

А третий способ – медитация. В будущем я более подробно объясню вам, как медитировать для развития вашего ума. Чем больше вы будете развивать свой ум, тем более станете

счастливы сами, тем больше счастья будете приносить окружающим людям, и, таким образом, будете счастливы жизнь за жизнью.

На этот раз я решил дать вам небольшое наставление о том, как заниматься медитацией для развития ума. Я не хочу, чтобы мое учение было лишь голой теорией. Я хочу, чтобы теория шла рука об руку с практикой, чтобы это приносило вам реальные результаты, чтобы вы менялись к лучшему. В Тибете есть две традиции передачи духовного учения. Согласно одной традиции, сначала дается полностью теоретическое учение, а потом наставник просит учеников заняться медитацией. А другая традиция, это когда даются некоторые сущностные теоретические наставления, даются наставления о том, как медитировать над этим. Потом ученик медитирует, и, когда он достигает некоего опыта, переживания, он получает все более и более высокие наставления для дальнейшей практики.

Если я буду следовать первой традиции, если я сначала буду давать вам только одну теорию, стремясь передать вам полностью все теоретические наставления, то к тому моменту, когда вы все это освоите и приготовитесь к медитации, вам придет пора умирать. Затем в следующей жизни вы будете опять всю жизнь изучать теорию, стремясь полностью ее изучить, освоить, и когда, наконец, перейдете к медитации, опять жизнь подойдет к концу. Поэтому в этом плане мне очень нравится совет, который давал Атиша. Он говорил: «Жизнь коротка, а знания Дхармы глубинны, как океан; время вашей смерти неизвестно. Поэтому, как особая разновидность уток, которая может пить молоко, смешанное с водой, извлекая из этой смеси и выпивая только молоко, также и вы должны извлекать из всего этого океана Дхармы самую ее суть, самый нектар, и использовать его для развития ума».

Что касается медитации, то я бы не хотел, чтобы вы занимались продвинутой медитацией. Я хочу, чтобы вы занимались одной из базовых и наиболее легких медитаций, которая действительно для вас доступна, и с помощью которой вы реально сможете достичь реализаций. Существует много разновидностей медитации. В буддизме наиболее легкой считается реализация шаматхи. Если вы будете искренне и усердно заниматься медитацией шаматхи, то, как говорится, ее можно достичь даже за шесть месяцев практики. Правда, в наше время за шесть месяцев ее достичь невозможно. В том году я пытался осуществить это и понял, что за шесть месяцев шаматхи не достигнешь. Но, тем не менее, я могу со стопроцентной уверенностью утверждать, что за шесть месяцев интенсивной практики шаматхи вы сможете пройти этот путь наполовину. Вы сможете достичь четвертой стадии сосредоточения.

В этом и состоит развитие ума. Медитация шаматха заключается в развитии способности к сосредоточению. Когда ваша способность к сосредоточению будет возрастать, когда вы сможете пребывать в сосредоточении на одном объекте все дольше и дольше, то вам не надо будет стремиться к покою, искать его во внешнем мире, потому что покой будет приходить к вам сам собой, изнутри. В нашем уме итак уже существует покой, но в данный момент нас беспокоят концепции. Этот покой нарушается нашими концепциями. Наш ум подобен воде в пруду. Если эту воду взбалтывать палкой, вся грязь со дна всплывет на поверхность, и тогда нет ни ясности, ни покоя. Медитацию шаматха можно сравнить с тем, что руку концепций, которая палкой взбалтывает воду в пруду вашего ума, вы пытаетесь остановить. Когда вы полностью остановите движение этой руки, вода вашего ума начнет очищаться, будет становиться все чище и яснее.

В буддизме считается, что все благие качества, такие, как покой и так далее существуют в уме от природы. Но в данный момент все это не может проявиться из-за препятствующих факторов. Развитие ума в буддизме можно уподобить российской экономике. В отличие, например, от Японии, которая постоянно нуждается в каких-то поставках сырья извне, в России все сырье уже есть, причем в избытке. Единственное, что нужно, – прекратить все те факторы, которые мешают экономике развиваться. Если бы никто не мешал развитию российской экономики, она бы спокойно развивалась сама собой, потому что Россия очень богата ресурсами. Единственное, что нам нужно сделать, это прекратить разворовывание наших ресурсов, прекратить попытки других стран, которые как бы ставят палки в колеса, мешают развивать нам нашу экономику.

То же самое и развитие нашего ума, развитие его потенциала. Нам не нужно ничего привносить извне в свой ум. Надо лишь положить конец всем тем факторам, которые мешают потенциалу нашего ума проявиться. Итак, медитация шаматха нужна для того, чтобы развить способность ума к однонаправленному сосредоточению. Сначала вы должны знать, в чем заключаются пять изъянов медитации. Эти пять изъянов как раз подобны этим мешающим, беспокоящим факторам. Итак, во время медитации, вы должны устранить эти пять изъянов. По мере того, как вы устраняете первый, второй, третий факторы, ваш ум становится все яснее и яснее. Подобные знания бесценны. Получите ли вы такие знания в будущем – кто знает? То учение, которое я хочу вам дать, чисто не только в теории, но и на практике: множество людей, которые применяли его на практике, достигали многочисленных реализаций.

Когда вы достигнете шаматхи, это будет просто невероятным достижением. Миллион долларов – ничто по сравнению с этим достижением. Даже за миллион долларов вы не купите себе покой ума. Когда же вы разовьете шаматху, ваш ум обретет такой невероятный покой, с которым не может сравниться никакое мирское удовольствие. Ваш ум будет пребывать в неизменном покое. Что касается тела, то оно будет настолько податливым, настолько послушным, что, в какой бы позе вы ни сидели, вам будет очень комфортно, очень удобно. Тот покой, который дают вам наркотики, очень груб, очень примитивен, и ни в какое сравнение не идет с покоем, который дарит шаматха.

Когда вы принимаете наркотик, вам потом опять потребуется наркотик. Это обман, вам требуется все больше и больше наркотиков, а потом вы умираете. Когда же вы разовьете шаматху, вам больше не потребуются какие-то новые усилия для того, чтобы возобновлять это ощущение покоя. После развития шаматхи вы постоянно будете пребывать в ощущении внутреннего умственного покоя и физической блаженной податливости. Даже если вы пока еще не развили шаматху, но достигли уже четвертой или пятой стадии сосредоточения, то когда вы садитесь в медитацию и закрываете глаза, вас охватывает такое невероятное чувство покоя и счастья, что это все, что вам нужно. Вам не хочется выходить из дома, вам не хочется искать удовольствий где-то во внешнем мире. Например, если вы в машине едете куда-то, вам даже медитировать не надо в это время, вы просто можете закрыть глаза и сидеть, пребывая в этом невероятном покое. Мой друг говорил мне, что, когда он достиг четвертой и пятой стадии, он садился в машину, закрывал глаза, даже не находясь в медитации, он был очень спокоен, не хотел смотреть на улицу.

У нас у всех равный потенциал в этом плане. Сначала это, конечно, потребует определенных усилий с вашей стороны. Затем, когда вы начнете достигать хотя бы даже малых реализаций, у вас сам собой появится энтузиазм к этой практике, к тому, чтобы ее продолжать. Когда вы на собственном опыте достигнете небольшой реализации, вы поймете: «Мне нужно получать все новые и новые наставления по практике, для того чтобы я мог в своем развитии двигаться все дальше, все выше». Тогда энтузиазм будет у вас возникать сам собой.

Подобного развития ума вы можете достичь, только будучи человеком. Однако даже не всем людям это под силу. Вы можете обрести все это, только имея драгоценную человеческую жизнь. В буддизме говорится, что та драгоценная человеческая жизнь, которую вы обрели сейчас, является необычайным, редчайшим подарком. Это как какое-то чудо с вами случилось. Сейчас у вас редчайший шанс заниматься развитием ума. Он настолько редок, что в будущем вам очень трудно будет обрести этот шанс вновь.

По этому поводу в буддизме приводится такой традиционный пример: безногий и слепой человек лежал на большом камне и спал. Во сне он свалился с этого камня и случайно приземлился на спину дикому оленю, и олень помчался прочь. Схватив его за шею, ощутив, он обнаружил, что сидит на спине у дикого оленя. И тогда это человек сказал себе: «Сегодня со мной случилось невероятное. Даже люди, имеющие зрение, люди с ногами неспособны оседлать дикого оленя. Я же, слепой и безногий человек, сейчас скачу верхом на диком олене. Поэтому, если я сейчас не спою песню, когда же мне еще ее спеть!»

И точно так же и все мы безноги, потому что у нас всех очень мало благих заслуг. Благие заслуги подобны ногам. Если у вас есть заслуги, вы сможете достичь всего, чего только захотите. Когда у вас есть ноги, вы можете поехать туда, куда захотите. Сейчас вы не можете получить то, что вы хотите, потому что у вас очень мало заслуг. Тем, у кого совсем нет заслуг, очень трудно. Кроме того, мы слепы, потому что у нас нет мудрости. В таком плачевном положении мы встретились с оленем безупречной Дхармы. Поэтому, если сегодня, встретившись с безупречной Дхармой, вы не будете ее практиковать, то когда же вам еще ее практиковать? Даже людям с большими заслугами, с какой-то мудростью тяжело встретиться с такой безупречной, полной Дхармой.

Если честно, тибетский буддизм, то есть то учение, с которым вы познакомились сейчас, является полнейшей формой буддизма. Я могу доказать, почему традиция тибетского буддизма представляет собой буддизм во всей его полноте. Например, если последователь тибетского буддизма встретится с дзен-буддистом (последователем японской традиции дзен), то найдет с ним общие точки соприкосновения, им будет что обсудить. Последователь тибетского буддизма сможет довольно подробно говорить о таких техниках медитации, что дзен-буддист даже удивится. Далее, если последователь тибетского буддизма встретится с последователем буддизма тхеравады, то их общей точкой соприкосновения будет, например, дискуссия о четырех Благородных Истинах. И в этой дискуссии последователь тибетского буддизма сможет даже гораздо больше сказать о четырех Благородных Истинах. Если тибетские буддисты встретятся с учеными, то у них будет очень много общих тем для обсуждения, потому что последние научные открытия во многом перекликаются с буддийскими теориями.

Если тибетские буддисты встретятся с христианами, то им тоже будет много о чем говорить, например, о любви, о сострадании, о том, как воспитать в себе любовь и сострадание, как воспитать и укрепить в себе веру, как породить в себе терпение. Например, когда в христианстве говорится: «Когда тебя ударили по правой щеке, подставь левую», в тибетском буддизме дается очень подробное объяснение, почему это необходимо, почему это так полезно. «Если тебя ударили по одной щеке, подставь другую», это полезно, потому что это помогает нам укреплять наш ум. Итак, какую область ни возьми, везде есть что-то общее с тибетским буддизмом.

Но если, например, последователи буддизма тхеравады встретятся с последователями дзен-буддизма, у них вряд ли найдутся общие точки соприкосновения. Один начнет говорить другому, что его практики неверны, второй скажет то же самое. Они начнут спорить, потому что будут разговаривать с точки зрения двух разных ответвлений буддизма. Я не превозношу тибетский буддизм, но хочу показать, что тибетский буддизм – это как дерево целиком. Все ветви на этом дереве растут из одного корня, и между ними есть что-то общее. Поэтому я и говорю, как вам повезло, что вы оседлали оленя тибетского буддизма. Поэтому вы должны сказать: «Если сегодня я не стану практиковать Дхарму, то когда же мне ее еще практиковать!»

Теперь вернемся к нашей главной теме. Сначала я в общих чертах изложу вам механизм развития шаматхи, а потом дам некоторые техники медитации для вашего развития. Если вы получите такие наставления, если будете знать общий механизм медитации, если будете знать и применять конкретные техники, то это вам ничем не будет грозить. Если вы не знаете общего механизма, почему та или иная медитация развивает ваш ум, то, если вам один человек скажет, что надо медитировать так, потом другой человек скажет что медитировать надо по-другому, это станет для вас опасно. Потом другой человек скажет, что вам надо думать, что ваш ум летает далеко-далеко. Не надо заниматься такой медитацией, это опасно. Какая цель у такой медитации? Не надо сидеть и представлять себе, что вы видите различные цвета. Это все детские игры. Потом ваш ум все будет путать. У такой медитации нет цели.

Буддийская медитация – это как наука развития вашего ума. В буддизме никто не создает, не привносит новые теории. В буддизме уже есть полная, целостная система. То учение, которое я вам буду давать, это не учение геше Тинлея, это учение, которое исходит



от Будды Майтреи. Будда Шакьямуни дал основное учение, Будда Майтрея вслед за ним систематизировал это учение. Будда Шакьямуни в различных ситуациях, при различных обстоятельствах давал наставления по шаматхе, но они были разрознены, то есть не были собраны в единую систему. Асанга, стал пытаться соединить все это, но у него возникли сложности, он не мог собрать все воедино. Тогда ему помог Будда Майтрея, который объединил все эти наставления в одну систему и представил стройную систему развития шаматхи, которая состоит в изложении пяти изъянов медитации, восьми противоядий от них, шести силах и девяти стадиях сосредоточения, четырех способах вступления в медитацию. Посредством всего этого вы можете развить шаматху. Если вы все это будете хорошо знать, то это означает, что вы знаете, как развить шаматху. И тогда шаматха окажется у вас на ладони. Сначала вы собираете теорию своими руками, готовите, потом принимаетесь за медитацию, это аналогично процессу поглощения пищи.

Как я вам уже сказал, пять изъянов медитации – это основные факторы, мешающие нам развить шаматху. Поэтому нам необходимо устранить эти пять изъянов медитации. Наш ум подобен телевизору, в нем невероятное количество разнообразных каналов. Но пока в нашем уме функционирует только один канал. Иногда даже в нем изображение двоится. Если это происходит, люди называют такого человека сумасшедшим. Этот канал очень плохо работает, потому что пять изъянов мешают нашему телевизору настроиться на огромное многообразие каналов, принимать эти каналы. Если взять телевизор нашего ума и телевизор ума Будды, то в потенциальных способностях нет никакого различия. Конечно, не только пять изъянов медитации, препятствующие развитию шаматхи, нам мешают, существует множество других изъянов, разных недостатков, которые препятствуют достижению высоких духовных реализаций. Когда все это будет устранено, то наш ум станет всеведущим умом, он сможет принимать миллиарды каналов, видеть все, что происходит везде. Пока для вас все это совершенно невысказано и невыразимо.

Я хочу вам рассказать о шаматхе. Когда вы устраните пять изъянов медитации, то в вашем уме может развиться ясновидение. Вы сможете обрести такую способность ума, что ваш ум сможет видеть какие-то удаленные объекты напрямую, не опираясь на зрительное восприятие. Эта способность и есть ясновидение. Пока мы, например, не можем видеть то, что происходит за этой стеной, потому что мы опираемся только на зрительное восприятие. Наше зрительное сознание видит отражение этой стены, соответственно, за ней ничего не видит. Когда вы разовьете шаматху, ваше ментальное сознание сможет видеть вещи непосредственно, не опираясь на зрительное сознание. Каким образом?

Например, вы сидите сейчас здесь, на лекции, и вам захотелось узнать, что происходит в вашей квартире. Первый уровень ясновидения таков: вы просто сосредоточились умом на своей квартире, и, сосредоточившись, начинаете видеть, что в ней происходит то-то и то-то. Раньше люди именно так и развивали свое ясновидение. Допустим, они настроились на какое-то место, увидели что-то, а на следующий день спросили у людей из того места: «В такое-то время происходило ли то-то в этом месте или нет?». Они говорили: «Да, происходило». «Хорошо, значит, я увидел точно». Так развивали эту способность.

Я слышал, что на западе некоторые развивают ясновидение на картах. Но это еще не ясновидение, это интуиция. В колоде карт люди пытаются угадать карту определенной масти. Когда они все больше тренируются, постепенно они все более и более точно угадывают эти карты. Я об этом слышал, но не знаю, правда ли это. Это очень похоже на людей, которые, достигая шаматхи, практикуются в ясновидении. Но просто угадывать – довольно примитивный метод, я не думаю, что тем самым вы можете сильно продвинуться, потому что причин для этого нет. Это может только немного повысить концентрацию. По-настоящему способность к ясновидению начинает развиваться лишь после того, как вы достигли шаматхи. Шаматха сама по себе является причиной ясновидения. Тогда вы все точнее и точнее сможете видеть какие-то вещи ясновидением, потому что у вас уже будет причина для этого. В настоящий момент, если вы, не имея шаматхи, будете пытаться что-то угадывать, практиковать какое-то видение, то все это будет бесполезно, как детские игры. Иногда вы сможете что-то так угадать, но это будет просто случайность.

Пять изъянов медитации могут быть устранены с помощью восьми противоядий. Так что вы должны очень подробно знать о том, что это за восемь противоядий. Когда вы применяете эти восемь противоядий, то постепенно посредством медитации, вы избавляетесь от этих пяти изъянов. По мере того, как у вас становится все меньше и меньше изъянов, вы все ближе подходите к шаматхе. Таким образом, вы должны знать все девять стадий сосредоточения. Что делать на первой стадии, с чем бороться на первой, на второй, на третьей стадии и так далее.

Я давал раньше в Уфе учение по шаматхе? Чем больше вы получаете наставлений по шаматхе, тем это вам полезнее. Наверное, вы все уже забыли. В одно ухо влетело, в другое вылетело. Я сам получал учение по шаматхе очень много раз, тогда оно сохранилось в моей памяти, настолько врезалось мне в память, что я могу учить об этом, не опираясь на книги. Поэтому в буддийском учении нельзя ограничиваться только однократным прослушиванием какой-то темы. Если вы, например, тридцать семь раз прослушали одно и то же учение, тогда, несмотря на то, что вы не будете слышать ничего нового для себя, с каждым разом ваше понимание будет углубляться.

Итак, эти девять стадий знать очень важно, тогда вы будете знать, где вы находитесь. Вначале очень важно понять, где вы находитесь. И с этого уровня, с этой отправной точки вам надо двигаться дальше, двигаться вперед. Многие люди начинают медитировать, не зная, на каком уровне они находятся. Если они об этом не знают, у них не будет прогресса. Например, вы, находясь в Уфе, начинаете учиться тому, как заниматься шопингом в Америке. С другой стороны, если вы будете очень четко знать все девять стадий, то у вас будет уверенность, вы будете знать, как переходить от первой стадии ко второй и так далее.

Далее есть тема шести сил. Каждая из этих сил помогает достичь той или иной стадии сосредоточения. Вы должны знать, какая из них на каком этапе действует. Например, если вы находитесь на первой стадии, то вы должны опираться на определенную силу, которая поможет вам от первой стадии перейти ко второй. Когда, например, вы находитесь еще пока только на первой стадии, не надо делать акцент на пятой или шестой силе, на вашем уровне это будет бесполезно. Например, когда вы находитесь на первой стадии сосредоточения, вы должны опираться на силу, которая поможет вам перейти ко второй стадии.

Существует четыре способа вхождения в медитацию. Это также очень важно знать, вы должны понимать, как на первой и второй стадии входить в медитацию, как на третьей и четвертой стадии входить в медитацию. Эти четыре способа вступления в медитацию научат вас тому, как входить в медитацию вначале. Вначале, как говорится, вы должны входить в состояние медитации, применяя усилие. Затем, на более и более высоких уровнях – уже без усилий. Таким образом, если вы будете уже владеть целостной системой, методикой развития шаматхи, и будете передвигаться от одной стадии к другой все выше и выше, то после девятой стадии, вы, собственно, достигнете шаматхи. На девятой стадии пять изъянов уже будут полностью устранены, то есть вы сможете удерживать сосредоточение на любом объекте столько, сколько захотите, без малейшего отвлечения. Это сосредоточение будет необычайно ясным. Благодаря такой стабильной концентрации, ясности, яркости концентрации, вы обретете податливость ума и тела. С появлением податливости тела и ума вы достигнете самой шаматхи.

Это очень общее изложение способа развития шаматхи. Теперь начнем более подробно обсуждать эту тему.

Если вы хотите медитировать, то для начала вы должны знать правильную позу медитации. Эта поза называется семичленной позой Вайрочаны. Эту позу невероятно высоко ценили все великие мастера прошлого. Первая часть этой позы связана с положением ног. Нужно сидеть, скрестив ноги. Либо в полной позе лотоса, либо в полулотосе. Подушка, на которой вы сидите, должна быть слегка приподнята сзади. Потому что, если вы будете сидеть низко во время медитации, это будет отрицательно сказываться на вашем сосредоточении. Поскольку наш ум зависит от тела, положение тела также влияет на ум. Когда сзади наше

тело приподнято, мы сидим в таком положении, это оказывает благотворное воздействие на наш ум, и он будет более спокойным, стабильным и более ясным. И также это спасет вас от сонливости. А иначе, если вы сидите слишком низко, то начнете клевать носом. Вы будете думать, что медитируете, хотя на самом деле будете спать.

Спина должна быть прямой. В нашем теле находятся тонкие энергетические каналы, чакры, по ним циркулируют праны. При прямом позвоночнике эта циркуляция будет происходить правильно. Если тело хорошо сбалансировано, то и ум станет свежим и бдительным. Вы должны понимать, что если тело слишком расслабится, вы уснете. Если же тело будет слишком напряжено, то возникнет блуждание ума. Поскольку наш ум зависит от тела, то вначале положение, в котором пребывает тело, движение тела будет оказывать воздействие на ум. Если же тело будет пребывать в нейтральном состоянии, ни слишком напряженном, ни слишком расслабленном, то и ум придет в состояние равновесия, и в нем будет не так легко возникнуть ни блужданию, ни притупленности.

Плечи должны быть выпрямлены. Они не должны быть скошены в какую-то одну сторону. Голова немножко наклонена вперед. Глаза полузакрыты. Рот должен быть в естественном состоянии, не полностью закрыт, а чуть приоткрыт. Язык должен касаться верхнего неба. Это нужно для того, чтобы во время длительной медитации рот не наполнился слюной. Хотя глаза полузакрыты, не надо пытаться смотреть через них, лучше закатить их вверх, под веки. Тогда это не будет вам мешать, но не надо полностью закрывать глаза. Хотя глаза полузакрыты, вы через них ничего не видите. Если вы будете что-то видеть глазами во время медитации, это будет отвлекать вас.

У нас очень активно работает зрительное сознание, оно связано с нашим основным сознанием. И если мы во время медитации вдруг случайно что-нибудь увидим, например, стол, то сразу же возникнет мысль: «Вот стол, кто его сделал, мне как раз надо купить домой один стол, а то у меня не очень хороший стол дома. В таком-то магазине очень красивые столы продаются; да и не только столы, стулья там тоже очень красивые, и кровати». В итоге, вы начнете думать обо всем городе: «А вот есть еще один очень хороший магазин. Я давно уже думаю о том, как бы открыть магазин в таком-то районе». Вы уже не медитируете, вы строите планы. Итак, вначале наш ум очень легко цепляется за разные концепции, очень легко возбуждается. Поэтому следует ограничить его в таких блужданиях.

Что касается положения рук, то правая ладонь должна лежать на левой ладони, а большие пальцы рук должны быть соединены. Правая рука символизирует метод, а левая – мудрость. Когда ладони лежат одна на другой, а большие пальцы соединены, это символизирует союз метода и мудрости. Кроме того, когда вы соединяете большие пальцы рук, энергия начинает циркулировать по телу особым образом, что очень полезно для концентрации. Но подробно я не знаю, с чем связано такое положение. То есть я не понимаю, почему от соединения больших пальцев рук в теле начинает по-особому циркулировать энергия, пусть ученые это исследуют. Надо провести эксперимент – посадить двух человек, у одного руки будут просто лежать, а у другого будут соединены большие пальцы. Или даже одного человека можно исследовать. Сначала соединить ему большие пальцы рук и проверить, какова будет реакция на уровне тела. А потом посмотреть, что будет, когда он положит руки по швам, найти отличия в двух этих положениях. Правда, вы сразу не заметите больших отличий. Эффект не слишком сильный, но какой-то эффект есть.

Первая техника медитации – это *йога дыхания*. Она очень полезна для вас, вы должны делать ее в повседневной жизни. Дыхательной йогой вы должны заниматься ежедневно. Это будет очень хорошая основа для вас, хорошая база. В такой медитации нет совершенно никакой опасности. Это не только полезно для развития вашего ума, но также еще очень полезно для вашего здоровья. Занимайтесь этой йогой дыхания в повседневной жизни по утрам или вечерам, я не хочу назначать вам строгое время для этого, как вам удобнее. Но вы должны ее делать каждый день. Когда Духовный Наставник дает учение, вы должны чем-то ему за это платить. Мне не нужны ваши деньги, я хочу, чтобы вы платили за мое учение практикой. Если вы будете заниматься этой практикой, то это будет как плата за мое учение. В качестве платы за мое учение, я хочу, чтобы вы занимались этой практикой

каждый день. В результате, это вам пойдет на пользу, а не мне. Я получу, конечно, какую-то пользу – позитивную карму.

Если вы, благодаря моему учению, по моей просьбе занимаетесь практикой, накапливаете заслуги, я накапливаю те же самые заслуги, что и вы. Каким образом? Например, возьмем командира армии. Он обучает людей военному искусству, учит людей убивать. Затем он это подразделение отправляет на фронт, дав им приказ убивать врагов. Этот командир сам может лежать и спать у себя в постели. Но когда хотя бы один из его солдат убивает одного человека, этот солдат накапливает негативную карму убийства одного человека. И ту же самую негативную карму убийства человека накапливает командир, отдавший приказ этому солдату убивать, хотя он сам в этом прямо не участвует. Он спит, но, поскольку по его приказу эти солдаты пошли убивать, он повлиял на них, он накапливает такую же негативную карму, как и солдаты. И точно так же, когда я даю вам учение о том, как медитировать, как развивать доброе сердце, как накапливать заслуги, то каждый день, когда вы практикуете это учение, я даже во сне накапливаю заслуги. Это и есть та плата, которую я получаю. Если вы не хотите практиковать для того, чтобы самим накапливать заслуги, вы можете подумать: «Я сейчас накоплю заслуги для геше Тинлея». Я шучу.

Итак, ради вас, ради себя я прошу вас заниматься этой практикой каждый день. Сначала вы должны прочесть ежедневную молитву, которую мы читаем каждый раз перед лекцией. Не надо сразу же садиться в медитацию, у вас недостаточно заслуг. Поэтому вначале очень важно накопить заслуги. Когда вы каждый день этим занимаетесь, ваш ум становится счастливым. Вечером вы сначала делаете практику, заканчиваете ее, затем можете посмотреть телевизор. Не надо допоздна смотреть телевизор, а потом поздно, вздыхая, делать практику. Если вы сначала закончите практику, то потом вам будет очень интересно смотреть телевизор. Целый день смотреть телевизор неинтересно. Сначала вы закончите свою практику, а потом пейте чай, смотрите телевизор со счастливым настроением ума.

Итак, начинать практику надо с молитвы, с визуализации Поля Заслуг, подношения Полю Заслуг, с развития правильной мотивации. Все эти вещи нужно предварительно сделать, тем самым вы накопите заслуги. Когда заслуги у вас высоки, ни один вредоносный дух не сможет причинить вам вред. Наше время называют временем упадка. Если кто-то в наше время занимается духовной практикой без этих важных предварительных вещей, этому человеку мгновенно могут причинить вред злые духи, которые не хотят, чтобы он развивался духовно, хотят помешать ему. Если вы захотите построить свой бизнес в большом городе, у вас тут же найдется куча недоброжелателей, вам нужна защита, «крыша». Без «крыши» в Москве трудно. Эта молитва – это ваша крыша. Есть много духов, которые не хотят, чтобы вы развивались. Механизмы похожи.

Затем в конце вы читаете мантру, читая мантру, представляете, как из сердца Будды исходят лучи света с нектаром, которые очищают вас от всех загрязнений, от всех препятствий, от негативной кармы, очищают все ваше окружение, и все вредоносные духи вокруг вас наполняются чувствами любви и сострадания. Но не надо слишком долго читать мантры, почитайте все основные мантры, которые вы знаете: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и другие, и на несколько минут сосредоточьтесь на свете и нектаре, которые очищают вас. После этого прочтите текст Сутры Сердца. Считается, что в том месте, где кто-либо читает Сутру Сердца, будут присутствовать все будды и божества, а так же даки и дакини. Если вы будете искренне заниматься практикой, то определенная дакини скажет: «Я беру на себя ответственность за защиту этого практика». У вас будет личная дакини, которая будет все время защищать вас. Это возможно. После подобной подготовительной практики, когда вы уже приступите к медитации, вы будете совершенно бесстрашны, будете находиться под полной защитой, и никто не сможет причинить вам вред. Злые духи даже не осмелятся взглянуть на то место, где вы пребываете.

После этого сначала вы делаете дыхательную медитацию. Она называется йога дыхания. Вы должны сосредоточиться только на дыхании. Вы делаете выдох и вдох через нос, после этого считаете «один». Существует две техники выполнения этой медитации. Одна техника



– вы сосредоточиваете свой ум, свое внимание на кончике носа и просто считаете вдохи и выдохи, подобно охраннику, который стоит на входе. Вторая техника более эффективна, чем первая. Ваше внимание вместе с дыханием выходит и входит. То есть вы делаете выдох, ваше внимание, ваше сознание, которое сосредоточено на дыхании, как бы тоже выходит вместе с выдыхаемым воздухом. Потом вы делаете вдох, и оно входит обратно. Вы пребываете на своем дыхании, на вдохах и выдохах. Вместе с вдохами и выдохами вы как бы перемещаетесь с этим воздухом.

Я сам исследовал это на своем опыте, и убедился в том, что вторая техника более эффективна, потому что наш ум очень привык все время блуждать, двигаться куда-то. Если вы все время удерживаете его на одном месте – на кончике носа, ему будет трудно там оставаться. Если же вы перемещаете свой ум вместе с дыханием на вдохах и выдохах, то он будет более спокоен. С одной стороны он движется, но с другой стороны, он движется в нужном вам русле, только в одном канале. Он не может уже блуждать там и сям, вы его дисциплинируете. Вы делаете только выдох и вдох, выдох и вдох, и считаете один, два. Причем, дыхание должно быть очень глубоким. Вы делаете полный выдох, потом глубоко и медленно вдыхаете, считаете «один». Это очень полезно для здоровья. Мы, как правило, дышим неправильно. Часто, неполно. Поэтому тело чувствует себя некомфортно. Медленно и расслабленно надо сделать полный выдох. Затем медленно сделать полной грудью вдох. Это пойдет на пользу циркуляции энергии в вашем теле. Если мы будем заниматься такой практикой, это будет хорошая профилактика от болезней. Когда люди нервничают, когда у них стресс, они неправильно дышат. Из-за этого они чувствуют себя хуже.

Еще одна из причин наших болезней – это неправильное питание. Мы не умеем правильно дышать и не умеем правильно питаться. Мы очень быстро едим, потом у нас болит желудок. Как говорится, еду надо прожевать пятьдесят пять раз, тогда она хорошо усвоится, и пищеварение будет нормальным. Мы же глотаем еду, едва ее прожевав, и задаем тяжелую работу нашему желудку. В итоге у нас возникают болезни желудка. Сначала желудок должен измельчить ту пищу, которая попала в него, потому что вы как следует ее не прожевали. Потом он должен ее еще и переварить. Столько работы для желудка! Нарушается равновесие элементов в вашем теле, вы заболеваете. И тибетская медицина, и западная медицина говорят одно и то же: «Неправильное питание является причиной многих болезней».

Питание имеет большое значение, но самое главное – это дыхание. Вы должны уметь правильно дышать. Иногда, когда у вас стресс, ваши нервы на пределе, вы можете отправляться высоко в горы, повыше куда-нибудь забираться, так чтобы перед вами открывался хороший вид, просторы. Там вы можете заниматься дыхательной практикой. Когда вы делаете выдох, представляйте, что выдыхаете далеко-далеко вперед. Ваше дыхание наполняет собой все пространство до горизонта. А потом на вдохе вы визуализируете, что собираете в себя всю живительную целебную энергию, которая содержится в пространстве, в природе, и вся она входит в вас в виде белого света.

В воздухе очень много питательных веществ. Даже можно жить так называемой эссенцией воздуха, на этом можно жить. Многие тибетские йогины, когда занимались медитацией в горах, и у них не было пищи, извлекали жизненную силу из ветра, из воздуха, и этим питались. Они применяли особые инструкции. Они вдыхали в себя целебные, живительные качества, сущность этого воздуха, делая особые визуализации. Я не могу вам все это сейчас объяснить, потому что это – очень тайные техники. После этого, когда они проглатывали это, то не испытывали чувство голода. Мало того, что они не чувствовали голода, их тело не слабело. Что-то они получали из воздуха. По мере того, как эта визуализация у них становилась сильнее, явственнее, они могли питаться только ветром, эссенцией ветра. Кроме того, можно жить и питаясь эссенцией, извлекаемой из цветов. Также извлекается особая эссенция из песка и пыли. И из воды можно извлечь живительную эссенцию. Но все это к теме не относится. Таким образом, просто сосредоточьтесь на вдохах и выдохах. Делайте медленный выдох, потом вдох, считаете «один». Медленный выдох, вдох, считаете

«два». Так нужно сосчитать двадцать один раз. Если вы сможете удерживать сосредоточение только на дыхании двадцать один выдох и вдох без малейшего отвлечения, значит, вы прошли предварительный тест. И уже подходите для медитации шаматха.

Сегодня, когда вернетесь домой, вечером прочтите молитву и позанимайтесь дыхательной медитацией. Тогда завтра я объясню вам еще другие техники. Если вы сегодня позанимаетесь практикой, завтрашнее учение будет еще интереснее.

### **Лекция третья**

**15 мая 2005 г.**

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, сначала породите правильную мотивацию, которая необходима для получения драгоценного учения о том, как тренировать свой ум.

В буддизме говорится, что лучший способ стать счастливым – это тренировать свой ум. Если вы не тренируете ум, то что бы вы ни накапливали, кем бы вы ни стали, для вас будет невозможно обрести истинное счастье. Одна проблема будет уходить, и ей на смену будет возникать новая проблема. Если вы бедны, вы будете страдать от бедности, если вы разбогатеете – начнете страдать от богатства. Кем бы вы ни стали: если вы обычный человек, вы страдаете оттого, что вы обычный человек; если вы обретете популярность и известность, вы будете страдать от популярности и известности. Если вы обычный человек, вы будете думать: «Никто меня не замечает, люди меня игнорируют» и так далее. Если вы станете популярным, то будете жаловаться: «Мне не дают личной жизни, у меня нет уединения. Куда бы я ни пошел, все на меня глазуют. Я не могу делать то, что хочу, потому что все наблюдают за каждым моим шагом».

Таким образом, в нашей жизни мы всегда мечтаем о чем-то. Если у нас нет популярности, известности, мы мечтаем о ней. Это неправильно. Вы всегда хотите чего-то, чего у вас сейчас нет, и вам кажется, что это принесет вам счастье. Это ошибка. Это лишает нас покоя. Очень важно довольствоваться тем, что вы имеете. И необходимо понимать, что, только укротив свой ум, только сведя к минимуму свои желания, вы сможете стать счастливыми. Такой небольшой совет я хотел вам дать. Я знаю, что вы уже это слышали раньше, но хочу вам вновь дать эту дозу лекарства, которая успокоит вас, придаст вам больше умиротворения.

Вчера мы с вами заговорили о медитации. Я надеюсь, что сегодня утром вы позанимались медитацией. Но если у вас не было времени помедитировать утром, может быть, вы тогда помедитируете сегодня вечером. Как я вас учил, после молитвы и всего того, что мы читаем перед лекцией, вы должны позаниматься дыхательной йогой двадцать один раз. Как я вас учил вчера, вы должны сосредоточиться на своем дыхании, просто на выдохах и вдохах. Сначала вы делаете неторопливый выдох, потом вдох, считаете «один». Потом выдох, вдох, считаете «два» и так далее. Причем ваша концентрация, ваше внимание следует за вдохами и выдохами. И вы направляете свой ум в это одно-единственное русло, в этот один канал, потому что ум необходимо дисциплинировать, не позволять ему блуждать туда-сюда.

В настоящий момент наш ум подобен дикому слону. Вы вообще его никак не дисциплинируете, и поэтому подчас ваш ум причиняет очень много вреда. Этот дикий слон вашего ума итак достаточно дик и необуздан, если же вы его еще подпаиваете водкой, тогда он становится совсем безумным. Поэтому Будда очень строго сказал: «Мои последователи не должны принимать ни капли алкоголя». Поэтому я вам советую: пожалуйста, не пейте алкоголь. Я не могу запретить вам это делать, но я хочу попросить вас этого не делать. Потому что, если я вам строго скажу, что вы не должны пить и так далее, то вам, наоборот, захочется это делать. Я говорю вам лишь о последствиях употребления спиртного. Это повредит не только вашему телу и здоровью, но также и состоянию ума. Алкоголь является причиной множества пороков. Если вы хотите тренировать свой ум, но при этом поите алкоголем дикого слона своего ума, то вам очень трудно будет его укротить. В цирке дрессировщики никогда не поят слона водкой перед тем, как его дрессировать, – так не бывает. Вместо водки они пытаются укротить слона очень искусными методами.

Итак, одна из техник укрощения ума, как я вам уже говорил, это йога дыхания. Это как подготовка к медитации шаматха. Когда вы сможете двадцать один раз сосчитать свои вдохи и выдохи, не отвлекаясь ни на что другое, то это значит, что вы прошли предварительный тест. Все вы способны заниматься этой медитацией в повседневной жизни. Она очень полезна. Даже если вы не будете развивать шаматху – ничего страшного, но если вы просто будете заниматься дыхательной медитацией, у вас очень сильно повысится внимательность. С внимательностью у нас большие проблемы. Мы настолько рассеяны, что иногда даже не помним, куда положили ключи от квартиры. Вы начинаете повсюду искать ключи и начинаете раздражаться, потому что не можете их найти.

А теперь я немного объясню вам суть медитации шаматха. Итак, мы с вами говорили, что существует пять изъянов медитации.

Первый изъян медитации – это **лень**. Вначале лень не дает нам медитировать, в середине она не дает нам продвигаться в медитации. А в конце, когда вы уже вот-вот достигнете результата, ваша лень говорит вам: «Нет, для тебя невозможно достичь результата», и вы оказываетесь от попыток довести это дело до конца, то есть достичь результата. Виной всему этому первый изъян медитации – лень. Я ленив, и вы также ленивы. Говоря по правде, подавляющее большинство существ страдает ленью. Хотя некоторые из них, на первый взгляд, очень активны, в действительности это скрытая форма лени.

Сначала я объясню вам, что такое лень. Мы думаем, что лень – это когда не хочется ничего делать. Но это всего лишь один вид лени. Лень – это нечто большее. Вообще, есть три вида лени.

Первая лень вам всем хорошо знакома. Хорошенько поев, вы ничего не хотите делать, вам даже лень двигаться. Это называется лень самопотакания.

Вторая лень – это лень привязанности к неверным объектам. Любая сансарическая деятельность, которая не приносит благотворных результатов, все это – лень. Например, если вы встали на рассвете, занялись тщательной уборкой в доме, затем выбежали из дома, как таракан, бегали туда-сюда по делам, потом вернулись домой, и весь день вроде бы чем-то занимались, то это ни что иное, как лень – лень привязанности к ложным объектам. Или всю ночь танцевать на дискотеке – это тоже лень. Кажется, что вы все это время очень активны, танцуете, прыгаете, но это также лень привязанности к ложным объектам.

Третий вид лени – это лень недооценки собственных возможностей. Это чувство собственной неполноценности, когда вы думаете: «Я неспособен медитировать, я неспособен достичь реализации на духовном поприще. Другие люди способны, а я – нет». Подобное отношение – это тоже лень, лень недооценки собственных возможностей, неверие в собственные силы.

Вот эти три вида лени – основной фактор, препятствующий достижению духовных реализаций. Для устранения этих трех видов лени существует четыре противоядия.

Первое противоядие называется вера. Что это за вера? Здесь мы имеем в виду веру в себя, в свои собственные силы, в свою способность развить шаматху. В данном контексте мы говорим конкретно о лени, которая мешает нам заниматься медитацией шаматха. Один из видов веры, который является противоядием от такой лени, это вера в качества, в достоинства шаматхи. Чем больше вы получаете учений о том, какое драгоценное состояние ума вы обретете, когда разовьете шаматху, тем больше у вас растет вера в то, что это состояние ума будет действительно потрясающим, невероятным. Это правда.

Когда ваш ум обретет шаматху, он станет необычайно стабильным, обретет необычайную стабильность концентрации, сосредоточения. Этот ум также станет необычайно ясным. Тогда естественным образом на ум снизойдет невероятный покой. С таким состоянием ума не сравнится никакое мирское удовольствие. Даже если у вас будет миллиард долларов, после смерти вы не сможете забрать эти деньги с собой. Даже в этой жизни на миллион долларов вы не купите покой ума. Майкл Джексон, Марадона, Мадонна – у них куча денег, но за эти деньги они не могут купить себе покой. Поэтому им приходится искать утешения в наркотиках, и их положение становится все хуже и хуже. Когда у вас нет много денег, вы думаете, что если у вас будет много денег, вы будете счастливы. Но нет. Когда у вас много

денег, то появляется много проблем. Вам надо содержать большой дом, многим людям, которые у вас работают, надо платить деньги. Вы должны следить за своей репутацией. Вас много обманывают.

Когда же у вас будет шаматха, то никто эту шаматху у вас не украдет. Шаматха не может иссякать, в отличие от денег. Деньги у вас иссякают, их становится все меньше и меньше. С шаматхой такого не произойдет. Деньги у вас могут украсть, шаматху же никто не украдет. Даже в этой жизни существует огромное различие между деньгами и шаматхой. В глубине души мы верим в деньги, в силу денег. Поэтому, если кто-то поделится с вами планом приобретения какой-то прибыли, денег, глаза у вас тут же загорятся. Поскольку у очень многих людей есть вера в деньги, то у них автоматически возникает и энтузиазм к добыванию денег.

Точно также у вас должна появиться в первую очередь сильная вера в свою собственную способность развить шаматху и вера в достоинства, качества шаматхи. Когда эта вера станет у вас сильной, то у вас естественным образом возникнет и второе противоядие – *вдохновение*. У вас появится вдохновение к развитию шаматхи. Оно возникнет непроизвольно. А когда у вас будет вдохновение к развитию шаматхи, до тех пор, пока оно у вас будет, лень не сможет у вас возникнуть.

По мере того, как это вдохновение будет усиливаться, сам по себе возникнет *энтузиазм*. Это третье противоядие. А когда у вас будет энтузиазм, вы будете выполнять практику медитации с удовольствием, она будет приносить вам радость, удовольствие. Именно так устроена наша психика. Например, возьмем маленького ребенка, которого до этого никогда не интересовала игра в футбол. Если я этого мальчика буду заставлять играть в футбол, я никогда не заставлю его это делать против его воли. Первое же падение, первая же царапина на коленке, и он будет кричать, орать: «Я умираю!»

Поэтому для этого ребенка лучше всего – вселить в него веру в то, что он сможет стать талантливым футболистом, и рассказать ему про все достоинства игры в футбол. Постепенно в его уме зародится какая-то вера в то, что он может стать хорошим футболистом, и вера в достоинства футбола, в то, что это замечательная игра. Когда у ребенка возникнет эта вера, тут же у него возникнет вдохновение, и он скажет: «Я хочу играть в футбол. Папа, пожалуйста, запиши меня в футбольный клуб». Папа будет говорить: «Нет, тебе еще рано», но ребенок будет настаивать, умолять: «Прошу тебя, пожалуйста!»

Это искусство вы можете применять в воспитании ваших детей. Не надо ничего им навязывать силой. Их надо заинтересовать. Когда у ребенка будет расти и расти вдохновение, будет усиливаться желание играть в футбол. Даже когда он придет в этот клуб, а тренер ему скажет: «Сегодня у нас игры нет, приходи завтра», он будет настаивать: «Нет, я хочу сегодня выйти на поле!» И когда этот энтузиазм станет очень сильным, то, если во время игры на поле он упадет и расшибет себе коленку, он даже не почувствует боли. Именно так психологически все это работает.

Когда наш ум чем-то увлечен, полон энтузиазма, мы не чувствуем боли. То же самое – сауна. Если кто-то не любит сауну, не интересуется сауной, то для него быть в парилке – это худшее наказание, нет хуже пытки, чем сидеть в парилке. Но когда вы поймете, чем полезна сауна, когда убедитесь, что она очень благотворно действует на ваш организм, вам она начнет приносить удовольствие. Например, если в Москве летом температура воздуха становится плюс 35-38 градусов, то люди очень страдают и мучаются. Они говорят, что невозможно жить в такой жаре. Но тот же самый человек, когда он попадает в сауну, несмотря на то, что температура в парилке достигает плюс 80-90 градусов, он поднимает палец вверх и говорит: «Холодно». Потому что в сауне, чем жарче, тем ему лучше. Поэтому он и говорит, что ему холодно, несмотря на то, что в сауне очень жарко. Если же он находится на улице, и там 30-35 градусов, то ему невыносимо, он говорит: «Я умираю».

Поэтому в буддизме считается, что наше отношение к объекту, ощущения, которые мы получаем от объекта, очень сильно зависят от субъективного мышления. Ученые также говорят, что в самом объекте нет каких-то определенных характеристик. Все эти характеристики накладывает на него субъект. Различные субъекты, рассматривая один и



тот же объект, видят в нем разные характеристики. Поэтому все, что мы называем хорошим или плохим, все то, что нам доставляет удовольствие и наоборот – все это зависит от наших субъективных переживаний. Но, несмотря на то, что в основном все субъективно, существует достоверность и недостоверность.

Что такое – энтузиазм? Энтузиазм в данном случае означает чувство наслаждения от выполнения духовной практики. Энтузиазм от игры в футбол – это не настоящий энтузиазм. На первый взгляд, это энтузиазм. Но с точки зрения Дхармы – это лень привязанности к ложным объектам.

Четвертое противоядие: благодаря своему энтузиазму, вы достигаете шаматхи или *безмятежности ума и тела*. Когда вы достигнете безмятежности тела и ума, для вас лень уже станет невозможной. Это и есть абсолютное противоядие от лени – безмятежность тела и ума.

Итак, это был первый изъян медитации – лень. И вы должны обуздать свою лень, и тогда практика медитации будет приносить вам радость. Так что, боритесь с ленью.

Второй изъян медитации – это **забывание объекта медитации**. Что это такое? Например, когда вы медитируете на заданный объект, один объект, вы настроили на него свое внимание, но, может, через пятнадцать секунд ваш ум уже отойдет в сторону от этого объекта. Он отвлечется от этого объекта, вы забудете объект. Это забывание объекта медитации тоже называется изъяном медитации. Противоядие от этого называется внимательность.

Сначала я объясню вам, что такое внимательность. В начале медитации внимательность играет важнейшую роль. С первой по четвертую стадии шаматхи вы культивируете внимательность. Когда ваша внимательность станет полностью развита, это будет означать, что вы достигли четвертой стадии. Для того чтобы культивировать внимательность, сначала вы должны узнать, что это такое.

То, что я вам говорю, не имеет отношения к мистике. Это настоящая наука об уме. Люди, которые занимаются этой наукой, практикуют ее, достигают вполне реальных результатов. Если вы будете практиковать то, что я вам рассказываю, вы на сто процентов получите результат. То же самое, например, в химии. Химики знают, что при соединении тех или иных элементов в пробирке должна быть определенная реакция, и никакая другая. Не может быть такого, что в прошлом, когда эти элементы смешивались между собой, реакция была одна, а сейчас вдруг она стала другая. Такого быть не может. Сейчас времена упадка, поэтому таких результатов, как раньше, уже нет – это не так. В будущем все останется по-прежнему.

Единственное, в прошлом люди достигали шаматхи гораздо проще, быстрее, потому что их ум находился в лучшем состоянии, чем у нас сейчас. В те времена не было телевидения, у людей не было столько концепций, сколько сейчас. Раньше у людей не было столько ерунды в мозгах, как сейчас. У них был спокойный ум, довольный тем, что есть, не было большого количества желаний. «Надо БМВ, надо дачу», – раньше такого не было. На завтра еда есть – и достаточно, не было много желаний. Поэтому шаматху развивать было легко. Наш же ум не такой, в нем очень много разных концепций, желаний. Поэтому нам сейчас труднее развить шаматху, чем раньше людям, но сила учения шаматхи никак не деградировала, осталась прежней. Возможно, нам для того, чтобы достичь шаматхи, придется приложить немного больше усилий, чем людям в былые времена. Возможно, в прежние времена слоны были не такими дикими. В наше время слон ума не только дикий, мы еще поим его водкой, кормим всякими наркотиками, и он становится еще опаснее.

Сначала я объясню вам, что такое внимательность. Слушайте внимательно, и не обязательно записывать – постарайтесь запомнить. В тибетском обществе принято, чтобы Духовный Учитель давал учение так, чтобы ученики сразу запоминали его, а не делали конспекты во время лекций. Учитель вновь и вновь повторяет одни и те же положения, чтобы ученик запомнил их. Но я не буду делать так. Я знаю, что вам станет очень скучно, если я буду так поступать. Иногда мне самому становится скучно, когда учение повторяется много раз.

У внимательности должно быть три характеристики.

Первая характеристика – *объект внимательности*. Это должен быть знакомый объект. Когда вы медитируете, не надо часто менять объект медитации. Выберите себе какой-то один объект и старайтесь приучать к нему свой ум. Это должен быть знакомый для ума объект. Сейчас мы говорим о той внимательности, которая необходима для развития шаматхи.

Вторая характеристика – *удержание объекта медитации*. Ваш ум должен держаться за этот объект, удерживать его.

Третья характеристика: помимо удерживания умом объекта, ум не должен отклоняться в сторону, отвлекаться от объекта. Нельзя позволять уму отвлекаться от объекта медитации. Когда ум уже вот-вот отвлечется от объекта медитации, вы должны вернуть на объект.

Подобная процедура, о которой я рассказываю, и называется медитацией. Это знакомый объект, удержание этого объекта и неотвлечение в сторону от этого объекта. Именно таким образом и культивируется внимательность. Вначале вам будет так трудно, что вы подумаете, что вы совершенно безнадежны в этом отношении. Как говорится, когда вы достигнете первой стадии, на этом этапе вам будет казаться, что ваша концентрация только ухудшается. У вас будет такой опыт, переживание, что ваша концентрация ухудшается. Почему? Например, если вы идете по тротуару и не смотрите на проезжую часть, не обращая внимания на то, сколько машин едет по дороге, то вы и не замечаете этого потока машин. Но стоит вам обратить внимание на дорогу, вы заметите, какое же огромное количество машин мчится по этой дороге. И у вас возникнет мысль, что сегодня на дороге машин больше, чем вчера.

Точно также, когда вы начинаете медитировать, когда вы обращаете свой взгляд внутрь себя, на свой ум, свои концепции, то вам начинает казаться, что концепций у вас стало больше, чем раньше. На самом деле, концепций у вас не стало больше, чем раньше, просто вы стали замечать, как у вас в уме возникают и исчезают концепции. Итак, когда вы развиваете внимательность, когда выбираете знакомый объект, пытаетесь его удержать, пытаетесь не дать уму отклониться от него в сторону, то все это время вы будете замечать, как обильно в вашем уме возникают мысли, концепции. Вы будете бороться с этими мыслями, мешающими вам сосредоточиться на объекте.

Для того чтобы выполнять эту медитацию – медитацию развития внимательности – у вас должен быть какой-то один знакомый объект для этой медитации. Не надо заниматься ньюэйджевскими медитациями – это очень опасно. Ньюэйджевские медитации довольно своеобразны в том плане, что в них нет какого-то конкретного объекта. Это такие медитации, когда один объект постепенно меняется на другой, вы в своих фантазиях отправляетесь в разные места. Но на самом деле, тем же самым вы занимаетесь постоянно в повседневной жизни. Для этого не нужна еще отдельная медитация.

Это не медитация, а простое блуждание ума. Так вы никогда не натренируете свой ум. Ваш ум просто погружается в мир собственных фантазий – вот что это такое. Если раньше ваш ум просто блуждал, то когда вы, допустим, занялись ньюэйджевскими медитациями, ваш ум начинает блуждать в собственных фантазиях. В результате у вас начинаются странные видения.

Вы начинаете верить в то, что эти видения есть некие особые реализации. Потом вы начнете слышать какие-то странные голоса, звуки. Иногда эти голоса будут внушать вам: «Спрыгни из окна третьего этажа». И вы прыгнете и попадете в больницу. Такие медитации вам не нужны. Это можно уподобить тому, как если дикий слон вашего ума раньше просто бегал туда-сюда, но каких-то особых фантазий у него не было, то теперь, с ньюэйджевскими медитациями этот слон погнался за воображаемой радугой. И у него к тому же еще возникли психические отклонения.

В любой области очень важно следовать традициям. Допустим, такая традиция: в прошлом люди, следуя этой системе, медитировали и достигали результата. И в настоящем люди, следуя той же системе, достигают результата. Вот таким традициям следовать очень важно.

А теперь я сначала расскажу вам об объекте медитации. В качестве объекта медитации вы можете выбрать либо небольшой образ Будды, который нужно будет представлять мысленно, либо собственный ум. Если вы выберете в качестве объекта медитации свой собственный ум, то вначале вам будет несколько трудно, но в конечном итоге это будет для вас полезнее. У нас с вами очень похожий менталитет: нам трудно что-то визуализировать в уме. И очень трудно добиться четкости этой визуализации. Ваш ум и так блуждает, на вас нападает умственная вялость, притупленность. На фоне всех этих явлений вам еще нужно добиваться четкости выставляемого в уме образа. Если же вы выберете в качестве объекта медитации свой ум, то вам не нужно ничего представлять и визуализировать. Вам нужно всего лишь устранить блуждание и притупленность ума.

Теперь я объясню вам, как медитировать на шаматху, выбрав в качестве объекта медитации свой ум. Эта техника объясняется в традиции Махамудры тибетского буддизма. Я не могу вам подробно рассказать про всю систему Махамудры, потому что мне не разрешено такие учения давать открыто. Но я могу объяснить вам в общих чертах первую йогу Махамудры – йогу однонаправленного сосредоточения. И вы должны медитировать согласно этим наставлениям. Сейчас я даю вам дозу лекарства, ровно столько, сколько вам нужно – ни больше, ни меньше. Не надо ничего примешивать к этой дозе из других книг. Вам не нужно ничего к этому дополнительно. Я даю вам ровно столько, сколько вам необходимо. Не надо ничего ни убавлять, ни добавлять к этой дозе. Я даю ровно такую дозу, которая вам нужна.

Я на сто процентов гарантирую вам, что, занимаясь такой медитацией, вы не станете странными. Наоборот, у вас будет больше внимательности, а ваш дикий слон станет более укрощенным. Вы будете сами счастливы, и друзья и родственники заметят, что вы изменились, стали не такими, как раньше. Вы также заметите, что день ото дня вас начнет охватывать идущий изнутри покой. Вы будете спокойно спать, спокойно вставать. Вы освободитесь от чувства паники. Иногда люди всю свою жизнь живут в какой-то панике. Вы не будете шарахаться от каждого звука. Даже если рядом с вами взорвется бомба, вы так спокойно обернетесь, скажете: «Что это было такое?» Дикий слон вашего ума станет не только укрощенным, но и храбрым. Его будет трудно напугать.

Итак, объект медитации. *Объектом этой медитации должен быть ваш ум.* Для начала, вы должны понять, что такое ум. Мы вечно говорим о своем уме: «Ум, ум», но у нас нет ясного представления о том, что это такое. Вы должны понять, что ум обладает тремя характеристиками.

Первая характеристика ума – это его нематериальность, *у него нет формы.* Мозг – это не ум. Ум зависит от мозга. Он познает, функционирует в зависимости от мозга. Но сам по себе ум – это не мозг. И мозг – это не ум. Мозг можно уподобить органу зрения. Зрительное сознание воспринимает свои объекты, опираясь на орган зрения. Итак, орган – это материя, форма, а сознание, которое опирается на этот орган, нематериально.

Вторая характеристика ума – *по своей природе он ясен.* Сколько бы в вашем уме ни было омрачений, негативных эмоций, по природе ум чист, свободен от всего негативного, от всех загрязнений.

Третья характеристика связана с функцией ума. *Его функция – познавательная.* Какой бы объект ни явился уму, он способен его познать. Это созидательная, творческая функция ума. Ваш ум не нуждается в программировании для того, чтобы познавать что-либо. Он делает это естественным образом, в отличие от компьютера. Компьютер нужно программировать, и в зависимости от заданной программы он и работает. Но наш ум не нуждается в программировании. Он познает сам по себе, созидательным образом, множество различных вещей. Все это вместе и составляет ваш ум. Ум свободен от материи, ясен по природе и познающий по своей функции.

Например, когда я сейчас говорю вам все это, вы понимаете мои слова. Через ваш орган слуха ваше ментальное сознание познает то, что я говорю. Ваше ментальное сознание, например, соглашается, говорит: «Это правильно, я согласен». Такова функция вашего ума – это не функция мозга. Мозг сам по себе познавать не может. Если, допустим, мозг

совершенен, но в нем нет сознания, то он совершенно не функционален, он не познает. Например, если у вас безупречен орган зрения – глаз, но в нем нет зрительного сознания, то вы ничего не увидите. Все виды сознания, которые сейчас упоминаются – зрительное, ментальное – все это соответствует буддийским классификациям сознания.

В России нет оракулов, а в Тибете много оракулов. У меня отец был оракулом. Когда в тело моего отца входил дух, то сознание моего отца переставало функционировать, и вместо него начинало функционировать сознание духа, который вещал через тело моего отца. Мой отец рассказывал мне, что когда начинался транс, он словно бы входил в состояние глубокого сна, после которого он ничего не помнил. В этот момент в его тело входил дух, и в его теле он скакал, прыгал и разговаривал, а отец же мой в это время словно бы глубоко спал.

Мозг-то у моего отца оставался прежним, когда в него входил дух. А лицо становилось совсем другим, другие характеристики, он совсем по-другому разговаривал. Это ясное свидетельство того, что все зависит от сознания. Когда в тело моего отца входило другое сознание, сознание духа, и начинало действовать через него, у отца совершенно менялось лицо, менялись все повадки, движения, все становилось совершенно другим. В него входили поочередно пять духов. Эти духи – это мирские боги. Они очень хорошие, добрые, они могут помогать, но в них нельзя принимать прибежище, потому что они еще сами не свободны от сансары. Они все были совершенно разными, а один из них был женского пола. Когда в него входил этот женский дух, отец становился как женщина. Он начинал двигаться, как женщина, становился очень женственным. Обычно у моего отца были такие грубоватые руки, мужские, резкие движения, но когда в него входил этот женский дух, движения его рук становились очень плавными. Когда этот женский дух говорил через моего отца, то его жестикуляция тоже была очень изящная. И даже голос менялся. Не полностью менялся, но становился гораздо мелодичнее, его тембр становился выше.

Так что совершенно очевидно, что наше тело подобно дому, а ум подобен человеку, который живет в этом доме. В один и тот же дом могут входить пятеро различных людей и пользоваться этим домом. Есть такая система – Шесть Йог Наропы. Одна из этих йог называлась по-тибетски йога дунжук. Тот, кто осваивал эту йогу, мог перемещать свое сознание в тело другого человека. Но тибетский мастер и переводчик Ралоцава, который перенес эту систему из Индии в Тибет, сознательно прервал линию преемственности этой йоги, уничтожил ее, боясь, что люди будут злоупотреблять этим умением. Если бы кто-то владел этой йогой в наше время, это было бы очень опасно. Люди бы воровали друг у друга тела. Тело подобно дому, его можно поменять. Эта йога настолько действенна, что тот, кто ею овладел, мог спокойно выходить из своего тела и входить в тело другого человека. Сейчас этой традиции уже не существует. То есть в целом учение-то есть по йоге дунжук, но уже утеряны тонкие, специфические наставления, без которых, как ни старайся, результата уже не достичь.

Теперь вернемся к нашей общей теме. Итак, наше сознание бесформенно (нематериально), по природе ясно, по функции – обладает познающей способностью и может существовать отдельно от тела. В момент смерти это сознание в сопровождении тонкого энергетического тела отделяется от грубого тела, и этот феномен мы называем смертью. Но это не конец жизни. Смерть – это начало новой жизни. Так что, когда будете умирать, не бойтесь. Это все равно, что переехать из Уфы в Москву, все равно, что сменить квартиру. Если в течение этой жизни вы создали больше позитивной кармы, то вы переедете в лучшую квартиру. Если же у вас много кармических долгов, то вам придется отправиться в самую худшую квартиру или вообще жить на улице.

И никто вас не наказывает – вы испытываете результаты своих собственных поступков. В буддизме нет понятия наказания. Если вы сами выпили яд, то никто вас не накажет, когда этот яд начнет действовать. Когда яд начнет действовать, вы будете страдать. Это означает, что вы сами себя наказали, а не бог и не Будда. Если вы будете совершать какие-то проступки, Будда никогда не разгневается на вас за это. Он будет лишь еще больше сострадать вам, потому что он-то знает, какие последствия вам придется испытать. Он



знает о последствиях, поэтому будет испытывать к вам больше сострадания, и думать: «Как бы мне помочь этому человеку, удержать его от вредоносных действий».

А теперь вернемся к теме, а то мы с вами никогда ее не закончим. Вы с таким интересом меня слушаете, что мне приходится все больше и больше углубляться в подробности.

А теперь вам нужно попытаться понять различия между первичным (основным) умом и вторичным умом. Понимание всего этого представляет очень большую ценность для вашей медитации. Если я, не объясняя ничего, просто скажу: «Медитируйте на свой ум», вам будет очень тяжело прогрессировать в этой медитации. Сначала вы вообще не поймете, что такое ум. Помимо этого, вы еще будете воображать какой-то ум и пытаться сосредоточиться на этом образе, думая, что это Ясный Свет вашего ума. Это неверно. Поэтому сначала необходимо заложить базу философского понимания, а потом, когда вы на этой основе будете медитировать, это будет более эффективно. Это действительно так. Мой Духовный Наставник говорил, что, чем лучше философская база, тем эффективнее будет медитация. Это на сто процентов так. Поэтому я не даю вам только медитацию. Я даю вам инструкции по медитации параллельно с философией.

Итак, в чем различия между первичным и вторичным умом? И тот, и другой ум обладают одними и теми же тремя характеристиками, о которых я говорил: с точки зрения формы он нематериален, по природе ясен, по функции обладает познавательной способностью. И первичный и вторичный ум в этом плане одинаковы. А в чем же между ними разница? Разница – с точки зрения функции, с точки зрения способа познания. Первичный ум познает объект в целом. Вторичный ум познает отдельные, частные характеристики объекта.

Например, когда я смотрю на прекрасную картину, первичный ум видит картину в целом. А затем, вместе с этим первичным умом, возникает множество вторичных умов, которые говорят вам: «Это очень красивая картина. Она такая древняя. Очень дорогая. Если бы она была у меня, это было бы очень хорошо. Если бы я смог ее украсть, это было бы замечательно. Я бы ее потом продал, выручил бы кучу денег». Иными словами, возникает множество вторичных видов ума. Эти вторичные виды ума иначе называются концепциями. В отличие от взрослого человека, у маленького ребенка нет такого количества концепций, или вторичных видов ума. И поэтому говорится, что у детей очень чистый ум. Когда ребенок смотрит на картину, он видит просто картину. Красивая или некрасивая, старая или не старая, сколько она стоит, кто ее написал – всех этих мыслей у ребенка не возникает. Когда он видит картину, для него это просто картина.

То, что я вам сейчас объяснил – различия между первичным и вторичным умом – это очень важно для вашей медитации. Потому что во время медитации вы должны пытаться пребывать с первичным умом, который познает объект в целом, не вдаваясь в какие-то частные характеристики. Во время медитации просто пребывайте с ясным и познающим умом. Но когда вы выходите из дома на улицу или приходите на работу, не надо оставаться только с первичным умом. Это очень опасно. Особенно, когда вы дорогу переходите. Если вы будете переходить дорогу, пребывая в ясности и осознанности и больше ни в чем, то попадете в аварию. Вы должны знать, когда выполнять определенную практику, а когда ее не выполнять, в зависимости от времени, обстоятельств. Когда вы играете в футбол, вы должны играть в футбол на поле. Если вы попытаетесь играть в футбол в своей квартире, вы все разобьете. Если тренер вам скажет: «Давай, тренируйся, работай с мячом», а вы начнете работать с мячом везде, то это неправильно. В любой области вы должны знать, когда это делать, а когда – не делать. Это очень важно.

Также и с темами разговора. Не надо все время говорить только на одну тему – о буддизме, о медитации и так далее. Тогда все подумают, что вы немножко чудной. На вечеринке надо разговаривать о том, о чем обычно разговаривают на вечеринках. Если на вечеринке соберутся ваши друзья, а вы будете говорить им о медитации, шаматхе, это неправильно. Вы неправильно выбрали время для такого разговора. Но необязательно делать все то же самое, что делают другие люди на этой вечеринке. Вы можете сказать: «Это хорошее шампанское. Вы пейте, если хотите, а я люблю сок. Я буду пить сок».

Итак, когда вы медитируете на свой ум, не надо визуализировать, представлять никакой ум. В буддизме считается, что ум не может видеть ум. Например, ваше зрительное сознание не может видеть ваше зрительное сознание. Оно может видеть другие объекты, но само себя оно видеть не может. Если ум не способен видеть ум, как ум может медитировать на ум? Здесь вы думаете так. Если вам надо медитировать, то обязательно вы должны медитировать, визуализируя перед собой образ Будды и цепляясь за него умом, и больше никак иначе. Но существуют разные виды медитации. Не обязательно представлять и цепляться за него умом.

Например, если вы медитируете на любовь, вы ведь не представляете себе сердечко, пронзенное стрелой, и не концентрируетесь на нем. Некоторые люди в Москве, которые утверждают, что они медитируют будто бы на Ясный Свет, медитируют так, как будто представляют перед собой это сердечко и концентрируются на нем, и думают, что это медитация на любовь. Невозможно так медитировать на любовь. А как же происходит медитация на любовь? Я говорю об этом потому, что точно так же, как вы медитируете на любовь, следует медитировать и на свой ум. Любовь вы не можете увидеть. Как же на нее медитировать?

Любовь невозможно увидеть, но ее можно ощутить. А что такое – ощущение или чувство любви? Во-первых, вы думаете о том, как живым существам не хватает счастья. Затем у вас развивается сильное желание: пусть они будут счастливы. Вы желаете, чтобы не только один человек, а чтобы все без исключения существа были счастливы. Как было бы великолепно, если бы все существа достигли совершенного счастья. Да смогу я сам это сделать, то есть принести им ощущение полного счастья. Когда подобное чувство зародится у вас с большой силой, то из глаз непроизвольно потекут слезы. С таким чувством любви следует постараться пребывать как можно дольше. Это и называется медитация на любовь. Вам не надо ничего представлять, визуализировать, просто пребывайте с этим чувством. Когда это чувство начнет ослабевать, опять возродите его в себе и пребывайте на нем.

Каждый день вам нужно также заниматься некоторой медитацией на любовь. Это для вас будет очень полезно. Это истинная пища для вашего ума. Когда вы питаете свой ум такой здоровой пищей, то есть желаете, чтобы все живые существа были счастливы, день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым и счастливым. В результате желания счастья другим, вы сами будете становиться все счастливее и счастливее. И заслуги от этого будут невероятные.

Будда сказал, что если один человек занимается благотворительностью в течение целой калпы, то есть неисчислимого периода времени, а второй человек хотя бы на минуту, на мгновение от всего сердца пожелает, чтобы все живые существа стали счастливы, то из этих двух именно второй человек накопит больше заслуг. Первый тоже накопит много заслуг, но эти заслуги несравнимы с заслугами второго. Почему? Потому что, поскольку второй человек пожелал счастья всем живым существам, а существ бесчисленное множество, он накопит столько же заслуг, сколько существ, которым он пожелал счастья, то есть неисчислимые заслуги.

Если же, наоборот, вы с сильнейшим гневом скажете: «Я хочу убить всех жителей Уфы», то это будет тяжелейшая негативная карма. Если, например, кто-то ненавидит китайцев и скажет, что хочет убить всех до одного китайцев, то он накопит негативную карму, соответствующую количеству китайцев, которым он пожелал смерти. А это огромное количество – больше миллиарда.

Когда вы медитируете на любовь, вы должны просто пребывать с этим чувством желания, чтобы все живые существа стали счастливы.

Если у вас будут возникать другие, посторонние мысли, не надо за них цепляться. Пребывайте только с одним этим чувством любви. Это называется медитация на любовь.

Вам не надо представлять образ любви – сердечко или что-то подобное.

Точно также, когда вы медитируете на ум, вам не нужно ничего искусственно в себе порождать. Не надо порождать в себе никаких мыслей, не надо ничего в себе давить. Ничего искусственного, наносного быть не должно. Вы должны пребывать в естественном

состоянии ясности и осознанности. Просто состояние ясности и осознанности. Пребывайте в этом состоянии. Не надо отвергать возникающие концепции, не надо цепляться за мысли. Просто пребывайте в этом природном, естественном состоянии своего ума, и тогда, если мысль будет возникать, она сама возникнет и сама по себе же и исчезнет. А попытки пресечь в себе мысли, остановить их – это все равно, что пытаться остановить руками набегающие волны. Если вы будете говорить мысли: «Не возникай, не возникай», мысль будет возникать с удвоенной силой. Не пытайтесь пресечь мысли, но и не цепляйтесь за них.

Вы должны понимать, что волны возникают из-за ветра. А когда ветер стихнет, то и волны сами по себе улягутся. Что в данном случае символизирует ветер? Ветер символизирует цепляние за концепции. И поэтому, пока будет дуть ветер цепляния за концепции, у вас все время будут возникать и волны самих концепций. Так что не цепляйтесь за свои мысли. Вы должны медитировать, подобно ребенку, который смотрит на картину. Ребенок видит просто картину, не больше и не меньше. Точно также и вы должны просто пребывать в ясности и осознанности своего ума – не больше, не меньше. Ничего не отвергайте, ни за что не цепляйтесь. Просто отдохните. Это будет подлинный отдых.

Настоящая медитация – это очень хороший отдых. Ум по-настоящему отдыхает. Когда люди едут отдыхать на море, то тело у них отдыхает, но ум продолжает много работать, бегает туда-сюда и не отдыхает по-настоящему. Бодхисаттвы говорят, что когда кто-то познает пустоту, их ум естественным образом получает отдых в своей абсолютной природе. Это подлинный отдых.

Я приведу несколько примеров, а вы, следуя этим примерам, должны также медитировать. Дается такое наставление: медитируй, подобно оленю, который чувствует опасность. Когда ночью олень чувствует какую-то опасность, он настолько настороже, что даже если вдалеке он услышит малейший звук, шорох, он тут же наостряет уши и полностью бдителен. С такой же бдительностью вы должны просто пребывать в ясности и осознанности своего ума. И тогда ваше внимание не смогут нарушить блуждание или притупленность ума. Это называется профилактические меры. Профилактика гораздо более эффективная защита, чем пытаться устранить блуждание или притупленность ума, когда они уже возникли. Если вы с самого начала медитируете с такой бдительностью, то даже если у вас захотят возникнуть блуждание или притупленность, они не смогут возникнуть. Прогресс будет происходить гораздо быстрее. Если вы медитируете подобно оленю, который чувствует опасность, то прогресс будет происходить гораздо быстрее, потому что еще до того, как у вас возникнут эти изъяны притупленности или блуждания ума, вы будете чувствовать их приближение, будете принимать меры, чтобы они не возникли.

Не медитируйте подобно свинье, которая хорошо поела. Тогда прогресс у вас никогда не наступит. Четыре часа вы проведете в такой медитации в полусонном состоянии, и все пройдет впустую. Зачем тогда медитировать? Вообще не надо слишком много медитировать. Десять-пятнадцать минут достаточно. Но это должна быть чистая медитация. Тогда вы получите результат, и у вас возникнет желание еще медитировать. Если же вы будете долго медитировать, то устанете, медитация не будет качественной, а потом вы вообще не захотите больше заниматься медитацией.

Я сейчас привожу вам советы из учения Махамудры.

Ваша медитация должна быть подобна хлопковой нити. Что это означает? Хлопковая нить мягкая, но крепкая. Ваше сосредоточение тоже должно быть мягким, но крепким. Оно не должно быть жестким, оно должно быть гибким, но при этом – крепким. Тело не должно быть напряжено. Оно должно быть расслаблено. Внешне тело должно быть расслаблено, но ум должен быть сосредоточен. А у нас все наоборот. Когда мы медитируем, наше тело очень напрягается. Когда я смотрю на некоторых медитирующих людей, мне кажется, что они могут сознание потерять от перенапряжения. Может быть, они так отчаянно пытаются всеми своими мышцами удержать объект медитации. Это невозможно. Тело должно быть просто расслаблено. Не цепляйтесь судорожно за объект медитации. Сосредоточение должно быть мягким, но стабильным. Представьте, что вы берете в руки

тонкую фарфоровую чашку. Если вы слишком сильно ее сожмете, то сломаете, разобьете. Если же вы будете слишком слабо ее держать, то вы ее не удержите, и она упадет. Вы должны прикладывать правильное количество усилий к своей концентрации. Ровно столько, сколько надо – не слишком сильно, не слишком слабо. Используйте свое здравомыслие. Вы на собственном опыте во время медитации поймете: «Это я слишком крепко цепляюсь, не надо так сильно. Надо немножко ослабить напряжение». Когда же вы начнете ослаблять напряжение, постепенно начнет наваливаться притупленность, вялость ума. И вы поймете: «Это я слишком ослабил. Нужно немножко напрячь».

Вы должны понять, если вы слишком напряженно цепляетесь за объект, возникнет блуждание ума. Это можно сравнить с тем, что вы сломали тонкую чашку. Когда вы ослабляете напряжение, концентрацию, то блуждание стихает, но есть опасность, что оно перейдет в вялость, притупленность ума, если вы будете слишком слабо держать концентрацию. И объект медитации выскользнет у вас из рук, как чашка. Вы уснете глубоким сном. Итак, вы должны понимать, что напряженное цепляние за объект медитации вызывает блуждание ума, а ослабление сосредоточения грозит вам умственной притупленностью.

Также в Махамудре сказано, что, когда вы медитируете на свой ум, ваша медитация должна быть подобна птице, летящей по небу. Когда птица летит по небу, она не оставляет за собой в небе ни малейшего следа, а когда животное бежит по земле, оно оставляет за собой следы. Что это значит? Ваши мысли не должны быть подобны зверю, бегущему по земле и оставляющему на песке следы. Потому что, если вы оставляете следы, значит, вслед за этим возникнет еще одна мысль. Когда же птица летит по небу, она не оставляет на небе ни малейшего следа. Точно также, когда у вас возникает мысль, она, не причиняя ни малейшего вреда, сама же и исчезнет. Она ничем вам не помогает и ничем не вредит, и, возникнув, сама исчезнет, подобно письмам на воде. Когда вы пишете что-то на воде, через мгновение, все ваши письма исчезают.

Когда вы медитируете, пребывая просто в ясности и осознанности, и мысль возникает, вы не должны пытаться ее пресечь, задавить в себе, но вы не должны и цепляться за нее. Тогда, возникнув, она исчезнет сама собой, подобно письмам на воде. Когда я сам занимался медитацией в затворничестве, я убедился, что концепции возникают где-то в лобной части мозга. У тибетцев считается, что ум находится в районе сердца, а вот мысли, концепции возникают словно из лобной части мозга. То есть мысли очень сильно связаны с мозгом. Сначала у вас в уме всплывет какой-то образ. Например, если вы на момент медитации голодны, то у вас возникнет образ аппетитной жареной курицы. Вы скажете себе: «О, курица! Как давно я ее не ел. Как было бы замечательно сейчас съесть курицы. В прошлый раз мы с друзьями готовили такую жареную курицу в таком прекрасном месте». Все, вы уже не медитируете после этого. Ваш ум начинает блуждать везде, по всей Уфе, думать, чем там занимаются друзья.

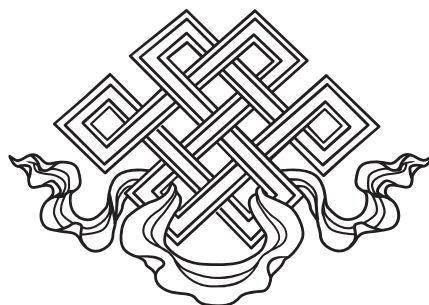
Когда во время медитации у вас возникает образ курицы, просто смотрите на этот образ, как ребенок на картину. Не надо говорить себе: «Курица, не возникай», не надо говорить: «Какая вкусная курица». Не надо давать никаких характеристик этому образу, тогда он сам быстро исчезнет. Когда из простой ясности и осознанности возник образ курицы, просто посмотрите на него, и он исчезнет сам по себе. Не следуйте за ним. И тогда, даже если вы захотите удержать этот образ, он не удержится, исчезнет сам.

Все. Вам пока достаточно.





# ТРЕНИРОВКА УМА



ОСЕНЬ 2005 ГОДА

## Лекция первая

06.10.2005 г.

Я очень рад вас приветствовать здесь после длительного перерыва. Я также рад, что, несмотря на то, что в вашей жизни очень много проблем, трудностей, вам удается сохранять спокойствие ума. На ваших лицах отражается счастье. Это свидетельствует о том, что учение, которое я давал вам раньше, приносит какие-то плоды. После того, как прослушали учение, сталкиваясь с проблемами, вы справляетесь с ними по-другому, не так, как раньше. Это признак того, что учение приносит какие-то плоды.

Лучший способ справиться с проблемами и стать счастливым – это научиться правильно мыслить. Если вы правильно мыслите, кем бы вы ни были, вы всегда будете счастливы. Если у вас правильное мышление, куда бы вы ни попали, куда бы ни поехали, вы везде будете счастливы. Если в такой ситуации у вас останется на ужин только один кусок хлеба, вы разделите его с другом и с большим удовольствием съедите, намазав его маслом и запив чаем.

Если вы мыслите неверно, если ваш ум неукротен, необуздан, то кем бы вы ни стали, вы никогда не будете счастливы. Вы будете вечно недовольны тем, что у вас есть. Вам будет вечно хотеться чего-то другого, хотеться стать кем-то другим, и вы постоянно будете несчастны, куда бы вы ни поехали. Если вы сидите на этой горе, другая гора вам кажется прекрасней. Вам хочется на нее перебраться. Но когда вы переберетесь на другую гору и оглянетесь на первую гору, вы поймете, что первая гора была лучше второй. Так всю жизнь вы будете переходить с одной горы на другую, но счастья так и не испытаете, не обретете. В Уфе вы думаете, что в Москве или в Европе лучше, мечетесь туда-сюда, а счастья никогда не получаете. Много таких историй есть. Виноваты в этом неукротенный ум и неправильное мышление.

Буддийская философия как раз и помогает нам научиться правильно мыслить. Если вы мыслите правильно, то любую даже очень серьезную проблему можете разрешить очень легко. Есть проблемы, которые надо просто принять. Они неразрешимы для нас. Но есть другие проблемы, которые созданы искусственно нашим умом. Эти-то проблемы очень легко разрешимы. Например, всякие психические проблемы, депрессии, которые участились в наше время, умственные расстройства. Это все творения нашего ума. С этим мы можем легко справиться.

Но есть такие проблемы, как серьезная болезнь, которые сразу не разрешить даже правильным мышлением. Например, если вы в катастрофе лишились ноги, то тут уж ничего особо не поделаешь. С этим придется смириться. Но даже в такой ситуации физическую боль, которую вы испытываете, можно уменьшить с помощью правильного мышления. Мы же в таких ситуациях, как правило, мыслим неверно, и поэтому наши проблемы только ухудшаются: «Кошмар! Нет ноги! Как буду дальше жить? Как в магазин пойду?». Это мысли о будущем, а надо думать о том, как боль уменьшить. Если ногу можно вернуть криком, тогда можно кричать: «Кошмар! Ноги нет!». Но от этого нога обратно не придет. Надо разумно думать: «В этой аварии можно было умереть или потерять обе ноги или остаться без ног и рук. Вот это кошмар! Одна нога – это еще ничего». Другого выбора нет. Так надо думать. Это разумные мысли. «В таких авариях некоторые люди умирают, а я живой! Некоторые собаки без ноги, но живут. А я, человек, без ноги тоже могу жить.» Если так думать, ум сильным станет.

Когда ум станет сильным, боль не чувствуется. Телесная боль у человека зависит от состояния ума. Люди, играющие в регби, очень сильно бьют друг друга. Если игра их захватывает, доставляет удовольствие, то даже когда они бьются друг о друга, падают, они не чувствуют боли. Все зависит от состояния ума. Боль есть, но когда ум согласен с этим, боль уменьшается. Для людей, которые не согласны с этим, это кошмар. Любая физическая боль, если ваш ум принимает ее, естественным образом уменьшается. Это вопрос психологии. Поэтому, какая бы трагедия в вашей жизни ни произошла, не надо думать, что только у вас такие проблемы, что вам хуже всех в этом мире. Вы должны понять, что если ваш ум

останется под властью этих омрачений, то проблемы к вам постоянно будут приходить. В этом нет ничего особенного, ничего нового. Всем приходится проходить через одни и те же проблемы.

После того, как мы родились на свет, нам придется столкнуться со страданиями от болезней, от старости и от смерти. Не только нам, но и всем остальным также. Когда такие мысли приходят к вам, вы должны сказать себе: «В сансаре, пока мы находимся под властью омрачений, это неизбежно для нас, и ничего особенного в этом нет. Проблемы эти возникли не откуда-то извне, источник их – мой собственный неукротенный ум». Поэтому скажите себе: «Если я не хочу страдать, я должен укрощать негативный ум, негативные эмоции».

Согласно буддийской философии, источник всех наших физических страданий, даже головной боли, это негативное состояние ума. Поскольку наш ум настроен негативно, это заставляет нас действовать негативно, говорить что-либо негативное. Тем самым мы создаем негативную карму, которая является причиной наших страданий. Сначала наши негативные действия заставляют страдать других, затем нас самих. Поэтому цель духовной практики – это борьба с негативными эмоциями, с негативным состоянием ума, разрушающим ваше счастье. Поэтому вы должны изучать философию, получить духовное учение для того, чтобы стать более искусными в борьбе с негативными состояниями ума. И в этом состоит духовная практика.

Для духовной практики не обязательно сидеть в позе медитации. Когда вы становитесь мастером, становитесь искусными в борьбе с негативными эмоциями, в укрощении своего ума, тогда вы можете сказать, что это и есть ваша настоящая духовная практика. Негативных эмоций меньше, спокойного состояния ума больше. Спокойствие ума не купишь за деньги. Спокойствие ума нельзя подарить. Даже Будда не может подарить вам спокойствие ума.

У всех вас есть потенциальные способности обрести покой ума, но покою мешают ваши омрачения. Покой уже сейчас есть в вашем уме, но его нарушают омрачения. Если благодаря получению учения, раскрытию сознания, у вас станет меньше омрачений, ровно на столько же у вас естественным образом прибавится покоя. Меньше крика – больше спокойствия. Для этого вы должны знать буддийскую философию, учение о том, как бороться с негативными состояниями ума и как возвращать позитивные качества ума. Это универсальная практика.

В любой религии, если вы ей следуете, говорится, как победить в себе негативные качества, негативные эмоции и как возродить в себе благие достоинства ума. Ни о чем другом в религии речь не идет. Это настоящая, универсальная религия. То, как вы молитесь, как при этом складываете руки, является внешними атрибутами и не имеет большого значения. Универсальные молитвы – это чистый ум. Имеет значение то, что и в христианском храме и в мечети вы просите о том, чтобы ваш чистый ум стал источником счастья для других. Но одних медитаций недостаточно. Вы должны получать учение о том, как уменьшать негативные состояния ума, о том, как возвращать благие качества ума. Как раз для этого нужно учение по буддийской философии и медитации.

Буддийская философия утверждает, что все наши негативные эмоции являются следствием недостоверного сознания. Поэтому первое, что мы должны понять, – что именно является недостоверным. У нас очень много ошибочных или недостоверных концепций, заблуждений. Эти заблуждения порождают много новых заблуждений, омрачений. Сначала я хочу перечислить вам некоторые из этих ошибочных концепций, понятий, которые делают нас омраченными.

Например, множество омрачений вызывает у нас так называемая концепция постоянства. Это представление о том, что я проживу еще очень-очень долго. Остальные люди умрут, но я не умру. Эта концепция является заблуждением. Она заставляет вас много суетиться для того, чтобы как-то осесть в этом мире, жить благополучнее. Если бы вам действительно предстояло долго жить на земле, тогда решение как-то обустроиться здесь было бы правильным. В действительности же наша жизнь с момента рождения напоминает ситуацию человека, выпавшего из самолета. Это истинная правда. Но эту правду мы не



хотим принимать, не хотим ее видеть. С каждым мгновением мы все ближе подлетаем к земле. Если вы ясно от всего сердца осознаете, что выпали из самолета и сейчас находитесь в процессе падения, у вас не возникнет даже и мысли, чтобы обустроиться где-то в воздухе посреди этого падения. Например, вы падаете вместе с группой других людей, которые так же падают вместе с вами. И они вам говорят в процессе этого падения: «Ты очень умный. Пожалуйста, стань мэром нашего города или президентом нашей страны». Они сооружают для вас большой трон. Вы говорите: «Нет-нет, мне не нужен ваш трон. Мне нужен парашют. Я вообще-то падаю».

Всю жизнь мы прилагаем усилия в неверном направлении, а когда в нашей жизни возникает настоящий кошмар, мы оказываемся к нему не готовы. Т.е. когда приходит смерть, она застаёт нас врасплох. Это одна из наших стратегических ошибок. В буддизме считается, что сама по себе смерть – не кошмар, но умереть неподготовленным к ней – это кошмар. Выпасть из самолета и полететь к земле само по себе не ужасно, но если у вас нет парашюта, а вы падаете, вот это кошмар.

Еще очень важно понять, что это не первая наша жизнь, не первое рождение и не последнее. Мы существуем с безначальных времен, и с безначальных времен мы постоянно перерождаемся и перерождаемся. Точно также нас ожидает бесконечное будущее, поскольку наш ум невозможно прервать. Он все время будет продолжаться.

Когда ученые исследуют материальные частицы, они приходят к выводу, что ничего нового не появляется в материальном мире. Вся существующая материя состоит из частиц, которые существуют с безначальных времен. Нет отправной точки их бытия, их существования. Некоторые ученые говорят, что наш материальный мир берет начало с так называемого Большого взрыва, после которого началась наша Вселенная. Но до Большого взрыва существовал другой мир, который стал причиной появившегося сейчас мира, а до него еще один мир. Итак, этот процесс не имеет начала.

Две с половиной тысячи лет назад в буддизме было известно, что частицы, из которых состоит весь материальный мир, существуют безначально. Их невозможно уничтожить, и невозможно появление принципиально новой частицы. А если невозможно уничтожить материю, как можно уничтожить ум? Поэтому я могу со стопроцентной гарантией сказать, что даже после вашей смерти ваш ум продолжит свое бытие. Ваш ум увидит ваше мертвое тело. Ваш ум в тонком энергетическом теле сможет передвигаться туда-сюда. Это состояние называется промежуточным состоянием между смертью и повторным рождением, или тибетски бардо. Это состояние может начаться у вас завтра или послезавтра. Кто знает? Может, завтра ваше тело будет лежать в гробу в костюме и галстук, а вы будете витать над ним в тонком энергетическом теле. Будете смотреть на свое тело и думать: «Как жаль, что я не могу войти назад в свое тело. Где же мне теперь переродиться?».

В промежуточном состоянии вы будете очень спешить заново родиться. Вы будете напоминать человека, который потерял дом. Теперь он остался на улице и срочно ищет новое жилье. Именно так это и происходит. Существо в бардо подобно человеку, который потерял свой старый дом и ищет новый. То, насколько новый дом будет комфортным, хорошим, зависит от того, сколько у вас денег. Мудрые люди еще до того, как придется переезжать в новый дом, уже полностью готовы к приобретению нового дома. И поэтому стоит ему покинуть тело, он снова либо в новом доме, либо в чистой земле. Он обо всем позаботился заранее. Такой человек действительно мудр. Другие же не очень умны. Может быть, дети сочтут их очень умными, но в действительности они не умны. Вы должны быть умны в долгосрочной перспективе.

В Тибете очень много историй следующего характера. Какой-нибудь монах перед смертью говорит своему другу: «Завтра я уйду из этого мира». Он не собирается совершить самоубийство. Просто он говорит: «Сейчас мое тело слишком старое. Мне нужно новое, молодое тело». Иногда такие монахи оставляют записку, где они переродятся в следующий раз. Они говорят близким, чтобы те открыли письмо через год, а не сейчас. На следующее утро, сидя в позе медитации, они умирают, уходят. Для тех людей, которые занимались духовной практикой при жизни, смерть – это как возвращение в отчий дом. Для практика

среднего уровня смерть – это то, что не вызывает у него паники. Он умирает спокойно, без паники. Такие люди говорят себе: «Я пытался, как мог. А теперь что уж паниковать?»

В худшем случае, человек не боится смерти, пока она не нагрянула к нему. Но когда смерть приходит реально, тогда он в панике. Правильное же мышление таково: пока смерть еще не нагрянула к вам, вы должны немного бояться ее. Но когда смерть пришла к вам реально, смерти не бойтесь. Мы же поступаем наоборот. Пока смерть не пришла, мы говорим: «А, смерть еще не пришла. Я ее не боюсь! Ничего страшного». А когда к вам реально приходит смерть, тогда начинается паника: «Что мне делать?». Поэтому очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. Это раскроет ваш ум, раскроет глаза.

Сейчас я вам дам пример, аналогию, на основе которой лучше всего размышлять о непостоянстве и смерти. Она откроет ваш ум. Жила-была в доме одна женщина. Она была очень привязана к этому дому. Слишком много убиралась, мыла этот дом, занималась садом, разводила цветы. Когда на столе возникала маленькая пылинка, она тут же ее сметала. Но сколько можно это делать? Ведь через две минуты опять начнет скапливаться пыль. Когда в сад забирался ребенок и срывал цветы, она сильно сердилась и ругалась. А когда она заглядывала в соседский сад и видела, что там больше цветов, и они красивее, чем у нее, ее охватывала зависть. И сейчас мы находимся в том же самом положении. Столько разных действий, но никакого результата.

Однажды к этой женщине явился мудрец и сказал: «Если хочешь узнать свое реальное положение, я тебе помогу его узнать». Она сказала: «Пожалуйста, расскажи мне». Тогда этот старый мудрец сказал: «Дом, к которому ты так привязана и заботишься о нем, в действительности тебе не принадлежит. Ты лишь арендуешь его. А раз он не твой, то однажды тебе неминуемо придется уехать из него. Это первая реальность, которую ты должна знать. Вторая ситуация, в которую ты попала, состоит в том, что владелец этого дома настолько алчный, что если другой человек предложит ему больше, чем ты, то он тут же сдаст ему этот дом, а тебя выгонит на улицу. Это вторая ситуация. Третья ситуация состоит в том, что из всех дел, которые ты так усердно сейчас делаешь, ни одно тебе не пригодится, не поможет. Ты так усердно моешь этот дом, но чистоту этого дома ты не можешь забрать с собой в другой дом. Ты столько работаешь в саду, но этот сад ты также с собой не унесешь. Но когда ты будешь менять место жительства, если у тебя будут деньги, ты сможешь получить дом лучше этого. Подумай об этих трех моментах». С этими словами мудрец ушел.

Пожилая женщина стала над этим думать и в результате решила для себя, что эти три ситуации – истинная правда. Осознание этих трех ситуаций открыло ей глаза на реальность ее жизни. На следующий день ее поведение резко изменилось. Если раньше, когда чей-то ребенок забирался к ней в сад и рвал цветы, она сильно ругалась, то, начиная с того дня, когда она видела ребенка, срывающего цветы, она смеялась и разрешала сорвать их еще больше. Если раньше, заглядывая в другой сад, она завидовала, то, начиная с того дня, когда она видела соседку, копающуюся в саду, то вместо зависти она чувствовала только сострадание.

Ваша жизнь очень напоминает этот пример. Тело, которое мы считаем своим, в действительности нам не принадлежит. Поскольку оно нам не принадлежит, то рано или поздно на сто процентов нам придется покинуть это тело. Ваш ум выйдет из тела, а ваше мертвое тело в костюме и галстук в гробу отнесут на кладбище. Это адрес вашего постоянного места жительства, ваша постоянная прописка. Рано или поздно всем нам придется отправиться к нашему постоянному мету жительства.

Однажды один йогин сидел на улице. К нему подошел человек и спросил адрес какого-то другого человека: «Ты знаешь, по какому адресу живет такой-то?». Йогин ответил: «Очень хорошо знаю». Он сказал: «Иди сначала прямо, потом направо. И там ты увидишь его адрес». Человек радостно туда направился. Прямо, потом направо – и оказался на кладбище. Он очень разозлился на йогина. Вернулся к нему и спросил: «Почему ты назвал мне неправильный адрес?». На это йогин ответил: «Я назвал тебе его настоящий адрес. А сейчас он временно живет в другом месте. Бегает туда-сюда. Несомненно одно, что рано

или поздно он туда вернется». Тогда у этого человека открылись глаза, раскрылся ум. У него потекли по лицу слезы. Он осознал, что йогин был его Духовным Наставником в прошлой жизни. А это действительно было так. Он сделал перед ним простирание и сказал: «Пожалуйста, направляй меня, указывай мне правильный путь».

У вас, уфимцев, тоже есть постоянные адреса. Их много разных: на одной окраине, на другой. Это ваш постоянный адрес. Поскольку наше тело нам не принадлежит, то рано или поздно мы должны будем покинуть это тело. В этом сомневаться не приходится. Максимум еще лет пятьдесят проживем. А через пятьдесят лет останется один или два человека из тех, кто сейчас здесь присутствует. Да и то это будет большая удача. Через пятьдесят лет все мы останемся лишь частью истории. Те люди, которым уже исполнилось пятьдесят лет, оглянитесь на свою жизнь. Как быстро пролетели эти пятьдесят лет? Как одно мгновение. И следующие пятьдесят лет, если мы не будем бдительны, пролетят также незаметно, и наша человеческая жизнь кончится. Поэтому максимум у нас осталось пятьдесят лет. А минимум, кто знает, день, два? Несколько часов? Такова наша реальная ситуация.

Когда вы поймете эту ситуацию, тогда увидите, что все наши мирские, человеческие кошмары, с которыми мы сталкиваемся, никакие не кошмары. Когда ребенок ломает игрушечный автомобиль, отваливается руль, он плачет. Для него это кошмар. Но это вообще не потеря, не кошмар. Ведь это игрушка. Она вообще бесполезна. Ну, отвалился руль или колесо, сама же машина бесполезна. Шантидева приводил пример с песочным замком: когда ребенок построит песочный замок, он счастлив, радуется. Когда песочный замок ломается, ребенок плачет и расстраивается. А чему тут радоваться или расстраиваться? Это же бесполезный замок из песка. Таковы и наши мирские дела, наши мирские приобретения и т.д. В момент смерти, как те же песочные замки, они будут совершенно бесполезны. Например, у вас много бриллиантов, но в момент смерти вам даже одного не унести с собой.

Итак, поскольку тело нам не принадлежит, рано или поздно мы все умрем. Это реальность. Надо так думать. А наши мысли всегда о том, как дальше будем жить. Ум беспокоен. А надо так думать: это не мое тело. Настанет день, и придется его покинуть. Ум останется. Если вы несколько расширите свое видение и посмотрите на свою нынешнюю жизнь через призму будущей жизни, то эта жизнь, которая вас захватывала и казалась вам такой важной, станет гораздо менее важной. Эта жизнь станет казаться очень маленькой по сравнению со следующими жизнями. И поэтому, если в ней произойдет что-то неприятное, оно уже не будет казаться кошмаром. Тогда вы сможете использовать эту жизнь более значимо, использовать для счастья в будущих жизнях.

Когда люди больше значения придают счастью в будущих жизнях, то механизм работает таким образом, что счастье в этой жизни придет само собой, без особых усилий со стороны. Те же люди, которые очень озабочены только счастьем в этой жизни, неспособны стать счастливыми даже в этой жизни. Я стараюсь считать важнее счастье в будущих жизнях, чем в этой, делать упор на то, чтобы достичь счастья в будущих жизнях. Если сравнить мою жизнь с жизнью некоторых моих друзей, которые очень богаты и работают только ради счастья в этой жизни, то совершенно очевидно, что я счастливее, чем они. Если сравнивать счастье в этой жизни, то в этой жизни я счастливее своих друзей. Человек, который работает только ради счастья в этой жизни, при встрече все равно жалуется мне: «У меня нет этого, нет того». При этом человек этот невероятно богат. Но он по-прежнему неудовлетворен, недоволен. У него есть два ролс-ройса в Америке, один в Швейцарии, один в России. Везде у него дома. Но он забывает о том, что у него есть. Он помнит только о том, чего у него нет. Он жалуется: «У меня нет хорошего самолета». Вот такой ум у человека. Он работает, ему все денег не хватает. А я не работаю, но мне денег хватает. Я поехал в Индию, помог своим друзьям. По сравнению с ним у меня денег очень мало, но их достаточно, чтобы помогать друзьям. Это зависит от ума.

Действительно так, если вы озабочены счастьем в будущей жизни, вы будете счастливы и в этой жизни. А затем в будущих жизнях вы будете еще счастливее. Потому что вы создали причины счастья в будущих жизнях. Люди думают, что причина счастья – это

копить деньги. Но это заблуждение, потому что рано или поздно те деньги, которые вы скопили, вы потеряете. Они от вас уйдут, деньги ненадежны. Спросите Ходорковского, сколько он денег накопил? Сейчас он в тюрьме сидит, и деньги ему не помогли. Как бы вы ни работали, больше денег, чем у Ходорковского, вам все равно не заработать. Вот если бы Ходорковский был сегодня в этом зале (у него нет кармы, чтобы попасть на это учение), то, прослушав это учение, он бы согласился на все сто процентов с тем, что это правда, потому что он пережил это на собственном опыте. Поэтому настоящие деньги – это наши благие заслуги.

Если у человека большие заслуги, он получает все, что хочет. Если у человека нет заслуг, даже если он очень умный, он ничего не получает. Некоторые люди не хотят, но получают. Почему? Потому что заслуги большие. У меня в жизни не так много желаний, но то, что я хочу, я всегда получаю, потому что я всегда думаю, что из-за доброты моего Духовного Наставника у меня достаточно заслуг. С другой стороны, у меня разумные желания. Если бы у меня были неразумные желания, то я не получал бы то, что хочу. Поэтому не следует иметь неразумные желания. Это глупо. Это сделает вас несчастнее, чем вы есть. В этой жизни у вас должны быть разумные желания. И тогда, когда вы обретете желаемое, вы будете счастливы.

Для того чтобы стать счастливыми, вы должны научиться радоваться маленьким достижениям. И тогда вы всегда будете счастливы. Иногда для меня счастье означает следующее: я вижу красивый мобильный телефон и думаю, если бы он у меня был, я был бы очень счастлив. Я получаю его и радуюсь. Я счастлив. У меня нет желания получить красивый мерседес, потому что я знаю: чтобы его получить, нужно гораздо больше приложить усилий. Поэтому я и не хочу мерседес. К тому же, если купишь такой мерседес, о нем трудно заботиться. А если его еще и угонят, то проблем еще больше. Это лишние проблемы, мне они не нужны. Мне не нужен мерседес, потому что стоит на улице поднять руку и заплатить небольшие деньги, машина станет моей, водитель станет моим.

Невозможно стать владельцем какого-то объекта навечно. Мы пользуемся всем только временно.

Например, владелец этого зала думает, что зал принадлежит ему. Но он его тоже арендует, потому что он умрет, а дом останется. Вы должны понимать, что вы не можете стать владельцем ни одного объекта, вы даже не можете стать владельцем своего собственного тела. Это настоящая философия, которую вам нужно понять. Человек, который понимает, что он не владеет даже своим телом, не прилагает много усилий для того, чтобы завладеть чем-то большим. Потому что вначале вы страдаете оттого, что не можете стать владельцем чего бы то ни было. Когда же вы стали владельцем этого, вы начинаете страдать оттого, что стали владельцем этого. Потом страдаете оттого, что вас лишили прав собственности на что-то. Поэтому понимание того, что вы временно пользуетесь тем, что у вас есть, это очень важная для вас теория.

Чем вы можете владеть по-настоящему? Заслугами. Если вы действительно накопили много заслуг, или добродетелей, то становитесь их владельцем и сможете нести их с собой жизнь за жизнью. А также позитивные качества ума. Это настоящее богатство. Чем больше у вас в уме позитивных качеств, тем вы богаче внутренне. Такой человек носит простую одежду, пьет чай, но он очень счастлив, потому что внутренне очень богат. Если у человека нет внутреннего богатства, то даже если он ест из золотой тарелки ложкой, осыпанной алмазами, он несчастлив. Алмазы не дают спокойствия. Вам важно понять, что достоинства вашего ума, ваши внутренние качества – это настоящее сокровище. Это делает вас счастливыми не только в этой жизни, но жизнь за жизнью будет приносить вам счастье. В этом я даю вам стопроцентную гарантию. А если я могу вам помочь стать добрее, это мой лучший подарок вам. Если у вас будут позитивные качества, достоинства, то даже если в вашей жизни произойдет какая-нибудь трагедия, в этой сложной ситуации вы будете спокойнее, чем раньше, и спокойнее, чем другие люди.

Вторая ситуация, как у той старой женщины с владельцем ее дома. Смерть никогда не скажет: «Ты не закончил свою работу, я подожду, пока ты ее завершишь». Она может



прийти неожиданно, в любой момент. Поэтому, начиная с этого момента, нужно готовиться к будущей жизни и не откладывать это на потом. Потом будет уже поздно. Поэтому вам нужно понимать, что смерть может нагрянуть в любой момент.

Есть история про одного учителя и его ученика. Ученик все время учился, выполнял работу, которой нагружал его учитель. Вот однажды он спросил учителя: «Когда же мы, наконец, пойдем на пикник?». Учитель сказал на это: «Потом, потом». И всегда на любые просьбы о пикнике говорил: «Потом, потом». Однажды учитель с учеником куда-то пошли. Учитель был слабоват зрением. Вдалеке показалась похоронная процессия. Четыре человека несли покойника. Учитель не разглядел, что происходит, и спросил ученика: «Куда идут те люди?». На что ученик сказал: «Это человек, который завершил всю свою работу и теперь идет на пикник». Точно также когда-нибудь и вы завершите всю свою работу и отправитесь на кладбище практиковать Дхарму. А сейчас вы откладываете это на потом. Некоторые из моих учеников говорят «потом, потом», но я боюсь, что кончится тем, что они отправятся практиковать Дхарму на кладбище.

Я даю вам это учение, чтобы оно коснулось вашего сердца, а не просто как информацию. Информацию вы можете получить, прочитав много разных книг. Я же здесь для того, чтобы передать вам вкус, какое-то чувство, чтобы после этого в вашем уме произошли какие-то изменения. Это и есть практика Дхармы. Если сейчас я здесь для того, чтобы положить лекарство вам в рот и заставить, чтобы вы его проглотили, то, когда я уеду, я знаю, что вы совершенно точно не сможете принимать никаких лекарств. Вы положите все лекарства на алтарь и скажете: «Потом, потом». Вы будете слишком заняты своими многочисленными делами. Некоторые мои ученики практикуют по-настоящему, и это очень хорошо. Правда, они практикуют так: берут лекарство, подносят ко рту, касаются языком и тут же кладут обратно. И говорят тут же: «Потом». Я шучу. Русские люди говорят, что в каждой шутке есть доля шутки.

Третья ситуация, как у той старой женщины и так же в вашей жизни: в момент смерти все, что вы сейчас имеете, будет иметь такую же ценность, как детские игрушки. В момент смерти царь становится равным нищему, потому что царь не может забрать свои богатства, как и нищий не может забрать с собой чашу для подаяния – они в равном положении. Поэтому если к тому моменту, когда вы будете умирать, вы не накопите внутреннего богатства, вам придется отправляться в будущую жизнь с совершенно пустыми руками. Это реальная ситуация.

Я ничего не имею оттого, что я рассказываю вам об этой истинной ситуации. Что я могу с этого иметь? Если вы будете готовиться к счастью в будущей жизни, что я от этого получу? Если бы я обманывал вас, то я должен был бы чего-то иметь от вашей веры в будущую жизнь. Но что я получу оттого, что вы будете готовиться к будущей жизни? Мне совершенно нет никакого смысла обманывать вас. Если бы я вам рассказывал обо всем этом, а в конце сказал бы, что у меня есть такой-то счет в банке, положите деньги на мой счет, я дам вам очень хороший процент с вклада, мой банк самый надежный, то тогда вам нужно было бы быть очень бдительными. Потому что я бы имел выгоду с того, что вложите в мой банк свои деньги. Тогда был бы шанс, что вас обманывают. У меня же нет причины вас обманывать.

С другой стороны, если бы вы верили в будущую жизнь, а будущей жизни бы не оказалось, это не было бы кошмаром. Когда вы умрете, вы же не скажете: «Какой кошмар! Геше Тинлей сказал, что будущая жизнь есть, а оказывается, ее нет!». Если будущей жизни нет, то все. После смерти с вами покончено, и ничего не останется. Вы перестанете существовать. Но это невозможно. Невозможно перестать существовать. Наука очень хорошо знает, что если делить материальные частицы или бить по какой-то вещи так, чтобы она стерлась в порошок, исчезла с лица Земли, даже если она исчезнет с лица Земли, частицы, составлявшие эту вещь, не исчезнут. Они будут продолжать существовать. Их невозможно уничтожить, разрушить. Если невозможно разрушить материальные частицы, как можно уничтожить ум? Ваш ум все время будет продолжать свое существование. Поэтому и говорят, что есть жизнь после смерти.

Если вы не верите в будущую жизнь, а после вашей смерти окажется, что она есть, то тогда это будет ужасно. Поэтому, несмотря на то, что в настоящий момент вы не можете сами себе убедительно доказать, что есть будущая жизнь, точно также у вас нет веских доказательств отсутствия будущей жизни. Поэтому просто верить в существование будущей жизни, даже если вы не можете обосновать ее для себя, совершенно для вас безопасно. Я вновь и вновь повторяю вам об этом для того, чтобы у вас укоренилась концепция существования жизни после смерти. Это осознание является очень важной частью буддийской философии и практики.

Если вы не верите в будущую жизнь, то для вас буддийская философия не может представлять большого интереса. Буддийская философия настолько обширна, что она просто не поместится в представления только об одной этой жизни. Вы даже не можете с позиций одной только этой жизни всецело понять механизм работы кармы. Потому что, если посмотреть только с точки зрения одной этой жизни, вы можете увидеть, что честные люди бедны, воры же процветают, обогащаются все больше и больше. Т.е. с позиций одной этой жизни получается, что закон кармы – причинно-следственной взаимосвязи – не работает. Все честные люди как были, так и остаются бедными. Когда развалился Советский Союз, те люди в Москве, которые могли что-то урвать, украсть, стали очень богатыми. Поэтому, если смотреть сквозь призму этой жизни, то невозможно понять механизм работы кармы. Тем не менее, механизм кармы работает необыкновенно точно.

Иногда карма, которую вы создаете, может проявиться уже в этой жизни. У других людей она не проявляется сразу же, но в следующей жизни она стопроцентно даст результат. Поэтому то, какую причину вы создаете, определяет то, какой результат вы получите. И это называется кармой. Карма означает, что от того, как вы себя ведете и действуете, зависит, какой результат вы получите. Действия дают соответствующий результат. Если вы попали в горное ущелье и крикнули «ты дурак», в ответ вы услышите те же самые слова «ты дурак». Как будто кто-то вам их кричит. Но это эхо ваших собственных слов.

Поэтому буддийская философия гласит, что все, что вы переживаете в этой жизни, на самом деле является следствием ваших прошлых действий. Если вы немного счастливы, то это результат благих причин, которые вы создали раньше. Если же у вас просто немного болит голова, то это результат вашей негативной кармы. Основная причина здесь негативная карма, а условия могут быть другими. Не все неблагоприятные условия должны обязательно заставить вас страдать. Если у вас нет причин, чтобы почувствовать боль, эти неблагоприятные условия не заставят вас страдать. Например, если вы не создали карму испытать боль от какого-то человека, то даже если этот человек пытается причинить вам вред, наоборот, его действия пойдут вам только на благо.

Есть история про одного человека, у которого болела спина. Он и его сосед терпеть не могли друг друга. Однажды, когда этот человек вышел из дома, сосед стал медленно подкрадываться к нему за его спиной, пнул его изо всех сил в спину и убежал. На следующее утро этот сосед услышал стук в свою дверь и, открыв ее, с удивлением обнаружил своего недруга-соседа, который протягивал ему блюдо с фруктами. Этот сосед сказал ему: «Знаешь, я ходил по стольким докторам, и никто не мог мне помочь. У меня невыносимо болела спина. Вчера, когда ты пнул меня, я совершенно выздоровел. Ты оказал мне огромную услугу. Спасибо большое». Сосед был потрясен.

Если вы не создали причин испытать боль от какого-то человека, то даже если он вредит вам, все равно это пойдет вам на пользу. Если же вы создали карму испытать от кого-то боль, например, от вашей собственной матери, то мать, может быть, и пытается вам помочь, но всякий раз ее попытки только ухудшают ваше положение. Под конец вы не выдерживаете и просите: «Мама, пожалуйста, перестань мне помогать! Мне только хуже от этого». Вы создали карму испытать страдания от этого человека, поэтому от той кармы, которую вы создали, убежать и скрыться невозможно. Если же вы не создали карму испытать от какого-то человека вред, то даже если он будет пытаться причинить вам вред, ничего из этого не получится. Это истинная правда. Поэтому не бойтесь злых духов. Если вы не создали карму испытать вред от злых духов, ни один из них ничего не сможет с вами сделать.

Если вам и следует чего-то бояться, так это вашей собственной негативной кармы. Если вы хотите чего-то бояться, то бойтесь тогда своего собственного ума, своих собственных негативных состояний ума. Вот этого вам следует бояться. Это очень опасно. Сначала это лишит покоя вас. Это как яд. Когда омрачения возникают, они обезображивают ваше лицо. Оно становится очень некрасивым. Они разрушают вашу красоту, разрушают ваш покой. Но они также лишают покоя и других людей. Помимо всего прочего эти омрачения делают вас дураками. Вы достаточно глупы уже, но эти омрачения делают вас еще глупее. А если вы станете глупее, чем уже есть сейчас, то это очень опасно. Это не только к вам относится, но и ко мне, ко всем нам.

Мы достаточно глупы, поэтому возвращаемся в сансаре, но когда у нас в уме возникают омрачения, мы становимся еще глупее. Но как же мы можем надеяться на светлое будущее? Попросите кого-нибудь записать ваши слова в тот момент, когда вы будете в гневе, в омраченности что-то говорить. А потом, когда вы успокоитесь и прослушаете, что наговорили, вы поймете всю степень своей глупости в этом состоянии. Вы даже сами не поверите и скажете: «Может, я и глуп, но не до такой же степени!». Поэтому в буддизме говорится, что омрачения делают людей гораздо глупее. Когда же в уме порождается доброта, тогда вы становитесь умными.

По своей природе ум не является ни глупым, ни умным. Но в зависимости от тех функций, которые в нем проявляются, в зависимости от того, что в нем возникает, он как бы меняет свою окраску, свою форму и может становиться то глупым, то умным. Если в нем активизируются негативные эмоции, это делает его глупым. Позитивные эмоции делают его умным.

Когда Его Святейшество Далай-лама давал учение об омрачениях нашего ума, это было очень полезно и эффективно для моего ума. Когда вы это осознаете, вам перестанет хотеться попасть во власть омрачений. Вы как бы внутренне начнете отстраняться, почувствуете отчуждение от омрачений. Первая стратегия укрощения ума, очищения его от омрачений – это понимание того, что омрачения не приносят вам пользы. Чем больше вы узнаете о недостатках омрачений, ущербности омрачений, тем меньше вы с ними дружите. Это наиважнейшая первостепенная стратегия.

Когда Его Святейшество давал учение об ущербности омрачений, он сказал, что омрачения делают нас тупее, чем мы есть, и привел один пример, который очень на меня подействовал. Его Святейшество рассказал, что один из его шоферов однажды ремонтировал автомобиль. Его Святейшество увидел, как он это делает. Шофер лежал под машиной, что-то там ремонтировал и неожиданно ударился лбом о железо. Он очень разозлился. Его Святейшество заглянул под машину посмотреть, что там шофер делает в гневе, и увидел, как тот в ярости молотит лбом о дно автомобиля и кричит: «На тебе, получай, получай!». Его Святейшество почувствовал такое сострадание к этому человеку. Ведь он сделал себе больно, а под влиянием омрачений делает еще больнее. Он подумал, что омрачения настолько сильны и держат нас в своей власти, что мы становимся глупее.

И еще одну историю рассказал Его Святейшество Далай-лама. Это не просто шутки, эти истории останутся у вас в памяти и будут напоминать о том, что омрачения - это по-настоящему очень большая глупость, и помогут вам отстраниться от омрачений. Это случилось в Тибете. У наставника Его Святейшества Линга Ринпоче был один помощник. Однажды он пошел к китайскому кузнецу и увидел, что тот стоит и держит в руке осколки очень красивой чашки и горестно вздыхает, глядя на них. Тогда он спросил, что же случилось. «Я разозлился и в гневе разбил эту чашку, а она такая дорогая! Что же я натворил? Я уже не смогу ее склеить».

Поэтому под влиянием омрачений никогда не надо совершать какие-либо произвольные действия. Это очень опасно. Если вы разгневались, то вместо того, чтобы бить кулаками по железу, лучше помолотите подушку. В гневе вместо того, чтобы бить дорогие фарфоровые чашки, лучше бросайте на пол пластмассовые чашки. Я шучу. Думайте об ущербности омрачений, и тогда ваш ум постепенно будет от них отстраняться. Это будет для вас очень полезным. Все время думайте о достоинствах и позитивных качествах ума.

Позитивные качества ума делают вас счастливыми и, в первую очередь, делают вас красивее. Если вы хотите обрести вечную бессмертную красоту, породите в себе позитивные, благие качества ума. Если ваш ум добрый, даже в восемьдесят лет вы будете очень красивы. Если вы хотите стать вечно красивыми, породите позитивные состояния ума. Позитивные качества ума – это настоящее украшение. Если у вас есть позитивные качества ума, то даже если у вас на шее нет ни цепочек, ни ожерелий, вы будете все равно прекрасны. Потому что именно позитивные качества являются настоящими украшениями. Если взять царя, увешанного украшениями, и Будду, на котором была только простая одежда монаха и больше ничего, то именно глядя на Будду, люди испытывали необычайную радость, несмотря на то, что на нем не было никаких внешних украшений. Людей тянуло к Будде именно в силу его внутренних украшений, украшений его ума. Эти украшения – настоящие украшения, которые вы сможете нести с собой жизнь за жизнью.

Позитивные качества ума – это истинное богатство. Это богатство никто не сможет у вас украсть. И это источник вашего счастья. Богатство должно быть источником счастья. Ваши позитивные качества ума – настоящее богатство, потому что на их основе вы создаете благу карму. А позитивная карма это то, что приносит вам счастье. Поэтому источник вашего счастья – это ваши позитивные качества ума.

В момент смерти ценность позитивных качеств вашего ума станет просто невероятной. Поэтому Миларепа сказал: «Обыватели, ваше богатство ненадежно. Сначала вы страдаете оттого, что не можете его получить. А, получив его, вы опять же несчастливы и страдаете оттого, что оно у вас есть. В конце же вам приходится с ним расстаться. И особенно в момент смерти вы понимаете, что не можете забрать с собой ни крупицы этого богатства. У меня же совершенно другое богатство. Во-первых, я не страдаю от неполучения его. Но когда я обретаю внутреннее богатство, я не страдаю оттого, что имею его. Когда я обретаю внутреннее богатство, то чем больше я его накапливаю, тем счастливее ощущаю себя. У меня нет никаких страданий от наличия этого богатства. Это богатство трудно обрести, но раз я обрел его, оно уже никогда от меня не уйдет. А ваше мирское богатство легко потерять. Его легко могут украсть у вас другие. Мое же внутреннее богатство никто не украдет. Поэтому я могу спать очень спокойно. В особенности ценность такого богатства возрастает в момент смерти».

Здесь Миларепа говорит о позитивных качествах ума. Состояние Будды – это не место где-то далеко отсюда. Когда ваш ум полностью очистится от омрачений, и в нем будут реализованы все его благие качества, то этот ум и станет состоянием Будды. Это и называется состоянием Будды. Это называется Просветлением. И тогда вы станете святыми. Святой человек – тот, который является источником счастья для многих живых существ. Поэтому смысл вашей жизни это не накопить что-то, это не стать кем-то. Смысл вашей жизни – устранить негативные состояния, негативные эмоции своего ума и как можно больше взрастить в нем благих качеств. Вот смысл жизни. Совершенный смысл вашей жизни вы сможете извлечь тогда, когда сможете устранить все омрачения вашего ума и полностью реализовать весь его благой потенциал. Это должно быть вашей главной, основной мечтой. Если эта мечта сбудется, вы станете источником счастья для всех живых существ.

Если вы молитесь, то молитесь о том, чтобы когда-нибудь ваш ум полностью освободился от всех омрачений, реализовался весь его потенциал. «Будды, все святые божества, пожалуйста, благословите меня на это, чтобы произошло со мной это как можно скорее». Вот настоящая молитва. Просить мужа, жену, машину, дачу, устранить болезнь – это неверная молитва. Это сансарическая молитва. Даже если у вас появится дача, то у вас появятся и новые проблемы, связанные с наличием дачи. Если у вас будет муж, то начнутся проблемы, связанные с мужем. И вы будете просить божество забрать у вас мужа, потому что он приносит много проблем. Но если муж уйдет, опять же ваши проблемы решены не будут, потому что вы начнете страдать от отсутствия мужа. Поэтому иметь мужа или не иметь его, иметь жену или не иметь ее – не самое главное. Самое главное – это иметь ум, который свободен от омрачений. Если в уме хотя бы чуть-чуть поубавится омрачений, это будет хорошо. Это уже результат. А если ум стал немножко позитивнее, чем раньше, это



тоже результат. А все остальное, что бы вы ни делали, результата не дает. С точки зрения философии, деньги это та же бумага. Ценность денег зависит лишь от временных законов. Когда эти законы меняются, деньги превращаются в бумагу. Они также ненадежны.

Самое ценное действие, которое вы можете совершить в своей жизни, – хотя бы немного уменьшить свои омрачения, немного взрастить позитивные качества в уме. Тогда, что бы вы ни делали, эти действия были результативны, не прошли впустую. Вот что я вам советую.

Оглянитесь на свое прошлое. Посмотрите, какие действия в вашей жизни стали значимыми, какие не имели значения. Вы увидите, что большую часть времени в прошлом вы шли в неверном направлении. В буддизме говорится, что если вы обрели драгоценную человеческую жизнь, то вместе с ней приобрели невероятную возможность устранить омрачения из вашего ума и реализовать благие качества ума. Сейчас, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, когда я даю вам учение, я могу вам действительно помочь устранить омрачения из ума и реализовать благой потенциал ума. Но в будущем, если вы вдруг умрете и родитесь баранами, то в этом состоянии, даже если я буду учить вас десять часов, вы не поймете ни слова. Вы будете просить лишь пощипать травку. В том состоянии трава будет иметь для вас большую ценность, чем учение. В том состоянии я смогу помочь вам, только накормив травой. Я не смогу дать вам это драгоценное учение. Сейчас же я не даю вам траву, я даю драгоценное учение, потому что сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Пока я еще даю вам учение вместо травы, но когда-нибудь ситуация, о которой я говорил, может наступить. И тогда я уже не смогу вам помочь ничем, кроме травы.

## **Лекция вторая** **07.10.2005 г.**

Каждый раз, когда я даю учение, я даю его для того, чтобы оно стало полезным для вашего ума, чтобы ваш ум стал более усмирленным, более добрым. Такова основная цель. Когда вы приходите на учение, вы должны воспринимать его как целебный нектар, который утоляет жажду вашего ума, насыщает его, делает подвластным вам, более усмирленным. И тогда осуществится и моя цель, с которой я даю вам учение, и ваша, с которой вы приходите сюда его получать. Если я буду давать вам учение на тему, которая вас очень интересует, увлекает, может, в течение лекции вы будете летать от удовольствия, будете очень увлечены, но в итоге уйдете отсюда с пустым умом, так ничего и не получив. Для развлечения, получения ментального удовольствия существуют драматические театры, театры оперы и балета, другие места, где можно развлечься. Сюда же приходят не для того, чтобы развлекаться, впадать в восторженность, а для того, чтобы с помощью учения менять свой ум.

А теперь слушайте учение со следующей мотивацией. Вы сделали уже столько всякой работы ради счастья в этой жизни, а в результате вы даже не обрели счастья в этой жизни. Это учение Дхармы предназначено для обретения счастья в будущих жизнях. Но если вы устремитесь к этой цели, то в качестве побочного эффекта практики даже эта ваша жизнь станет гораздо счастливее. Если это возможно, вы должны думать так: сегодня я получаю это драгоценное учение для того, чтобы потом с его помощью помочь обрести счастье всем живым существам. Пусть в силу того, что я слушаю это учение, я стану источником счастья для всех живых существ. Это очень важное намерение. Когда вы думаете об этом, когда вы думаете: «Да буду я источником счастья для всех живых существ», это в первую очередь сделает счастливыми вас самих.

Вчера я говорил вам, как бороться с негативными эмоциями, с негативными состояниями ума. Я не очень подробно это объяснял, а в общих чертах. Сегодня я посвящу свою лекцию тому, как порождать в себе позитивное состояние ума. Вчера я объяснил вам, что когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, то в силу этих размышлений у вас естественно будут уменьшаться негативные эмоции. Потому что, когда вы задумываетесь о непостоянстве и смерти, у вас естественно становится меньше желаний. Вы должны

понять, что наши желания являются одним из источников наших бед. Если исследовать, то увидим, что все наши страдания и трагедии являются следствием наших желаний. У нас так много желаний! И в силу своих желаний, несмотря на то, что вы не хотите вести себя агрессивно, вас охватывает агрессия. А кто хочет быть агрессивным? Для того чтобы достичь желаемого объекта, вы становитесь агрессивными. Желания делают из вас демонов. Когда вы становитесь агрессивными, гневаетесь, то в эти минуты вы и есть демон. Когда желание сильное, а вы его не получаете, ваше лицо становится красным, глаза становятся красными, искры сыплются. В этот момент это не вы, это демон.

Итак, ваши внутренние демоны - это ваши желания, агрессия. Они гораздо опаснее внешних демонов. Поэтому я сказал вам, что для того, чтобы разрешить наши проблемы, очень важно иметь меньше желаний. Постарайтесь научиться радоваться простым вещам, приносящим счастье. Если вы научитесь радоваться простым вещам, получать простые удовольствия, вы всегда будете счастливы, потому что они для вас достижимы. Например, красивая рубашка, или если вы женщина, серебряное колечко или браслетик. Все это недорого стоит. Если это приносит вам удовольствие, вы всегда можете быть счастливы. В действительности и бриллианты, и серебро - то же самое, что детские куклы.

Я не говорю, что вообще не надо иметь никаких желаний. Сейчас вам было бы очень трудно взять и отбросить все желания. В вашей жизни очень трудно прожить без желаний. Буддийская философия различает три вида привязанности: *грубая, средняя и тонкая формы привязанности*. Сейчас вам надо преодолеть грубую и среднюю привязанность. С тонкой привязанностью сейчас бороться не время. Тонкая привязанность подобна надписи на воде. Только что она была, а в следующее мгновение она уже исчезла из ума. Нет ощущения тоски, расставания с объектом привязанности.

Грубая привязанность подобна надписи, высеченной на железе. Когда вы расстаетесь с таким объектом, вы ни о чем, кроме него, не можете думать. Это ненормальное состояние ума. В те моменты, когда у вас сильна грубая привязанность, вы ненормальны. Вы похожи на психопата. В чем разница между нормальными людьми и психопатами? Когда психопаты начинают думать о каком-либо объекте, они слишком углубляются в этот объект и не могут повернуть назад с этого пути. Они пребывают только там. Если обратиться с вопросом: «Ты хочешь поесть?», он не услышит его. Такой человек называется психопатом. Нормальный же человек может думать об объекте, но способен тут же переключиться на любую другую тему. В моменты, когда у вас возникает сильная привязанность, вы ненормальный человек, вы психопат.

Когда мужчина или женщина очень привязаны к какому-то человеку, они думают только о нем и больше ни о чем. Из-за этого они чувствуют боль. Они думают, что это романтично. Но в действительности это ненормальное состояние ума, потому что тогда они испытывают боль. Поэтому сильную привязанность вы должны стараться в себе побороть. Это бесполезное чувство. Ничего хорошего в нем нет. Это чувство принесет вам гораздо больше боли, чем удовольствия.

Сначала я объясню вам механизм возникновения у вас очень сильной привязанности. Сильная привязанность не возникает у вас внезапно. Вы заставляете свой ум развить это чувство. Буддийская философия объясняет это тем, что сильная привязанность возникает из неверного представления об объекте. Когда вы привязаны к какому-то объекту, вы думаете только о достоинствах этого объекта. Те достоинства, которые вы находите в объекте, вы еще и сильно преувеличиваете. И все время думаете, думаете только об этом. И чем больше вы об этом думаете, тем больше становится ваша привязанность. Вы говорите, что это голос вашего сердца. На самом деле это не имеет ничего общего с голосом сердца. Просто это все более и более глубокий отпечаток ваших мыслей в сознании. Сердце это лишь орган, который качает кровь. Ничего в нем не отпечатывается, ничего оно не говорит. Это образное выражение.

Когда ум становится немножко ненормальным, вы начинаете раздваивать его, говорите: «Ум мне говорит одно, а сердце нечто другое». Это не что иное, как ваша неверная интерпретация ситуации. Т.е. вы различаете в себе два чувства. Одно из них более

глубокое, другое – более поверхностное. То, которое более глубокое, вы называете своим сердцем, более поверхностное – своим умом. Чем интенсивнее вы думаете об объекте своей привязанности, тем больше, образно говоря, вы давите на газ своего автомобиля привязанности, т.е. тем быстрее и быстрее мчится ваш автомобиль привязанности. В итоге, он выходит из-под вашего контроля. Вы не справляетесь с управлением и попадаете в аварию. Те пары, которые очень сильно привязаны друг к другу, кончают аварией, т. е. их отношения кончаются аварией, потому что машина начинает нестись слишком быстро. Те пары, которые привязаны друг к другу умеренно, не выходя за границы разумного, дольше выдерживают совместные отношения.

Психологи, которые это проанализировали, пришли к такому же выводу. Потому что тот человек, который склонен преувеличивать чьи-то достоинства, так же легко начнет преувеличивать и недостатки. Например, если у жены сложилась тенденция преувеличивать недостатки мужа, это приведет, в конечном итоге, к тому, что она его возненавидит. Поэтому, когда вы любите кого-то, очень важно трезво оценивать человека и видеть как его достоинства, так и недостатки. С одной стороны, вы любите в человеке его достоинства, с другой, вы видите его слабости и недостатки. Тогда достоинства человека не будут сильно кружить вам голову, а проявление его недостатков не будет для вас шоком, не заставит вас изменить к нему свое отношение. Не будет так, что сначала слишком любите, а потом сильно ненавидите. Когда вы видите достоинства своей возлюбленной, вы наряду с ними отмечаете и ее слабости и не сходите со срединного пути. Если вы увидите у нее один недостаток, не надо его преувеличивать. Надо сразу же вспомнить, что у нее есть и достоинства. Вот так надо поступать.

А поскольку вы преувеличиваете достоинства, то вы теряете равновесие ума. Ум начинает крениться в одну сторону. Когда вы замечаете этот крен, вы должны восстановить равновесие. Когда вы видите недостатки и начинаете умом крениться в сторону, вы тотчас должны вспомнить, что есть такие-то и такие-то достоинства, что она совершает ошибки, но и вы их делаете. Этот совет – не догма, а нечто полезное в повседневной жизни. Используйте его. Старайтесь смотреть на людей объективно. Когда вы воспринимаете людей объективно, это позволяет уму остаться в нормальном состоянии. Когда вы теряете объективность, ум перестает быть нормальным. И себя постарайтесь тоже рассматривать объективно. Иногда люди теряют самооценку, либо видят в себе одни только достоинства, либо одни недостатки. Это тоже неправильно.

Когда ваша самооценка завышена, это вызывает гордыню, высокомерное отношение к другим. Если же вы занимаетесь самобичеванием и видите в себе только одни недостатки, считаете себя очень плохим человеком, это вызовет у вас депрессию. Вы будете несчастны. Поэтому, когда вы смотрите на других, старайтесь видеть их объективно, когда смотрите на себя, старайтесь воспринимать объективно себя. Тогда омрачения не смогут возникнуть, потому что, как сказал Дигнага, великий буддийский логик, все омрачения являются следствием недостоверного сознания, недостоверного ума, заблуждений. Когда у вас будет сохраняться достоверное сознание, которое видит истину, омрачения не смогут возникнуть в вашем уме.

Существует множество уровней истины. И когда вы сможете, сохраняя объективность, видеть хотя бы один из этих уровней истины, то тогда, даже если вы будете приказывать себе разгневаться, вы не сможете разгневаться. Вы будете говорить себе: «Привяжись к этому, привяжись!», но не сможете привязаться. Если вы будете говорить себе: «Завидуй!», вы не сможете позавидовать. А когда у вас неверное мышление, то даже если вы будете приказывать себе не завидовать, вы будете завидовать. Если вы будете приказывать себе не привязываться, вы все равно будете привязываться, потому что вы не изменили механизм искаженного восприятия объекта, когда вы не можете остановиться и все время думаете о преувеличенных вами достоинствах. Из-за этого естественно будет усиливаться привязанность.

Для того чтобы справиться с привязанностями, с гневом, со всеми омрачениями, в первую очередь вы должны понять механизм возникновения всех этих омрачений. Иногда,

когда у вас возникает сильный гнев, привязанность, зависть и другие негативные эмоции, не надо сразу же с ними бороться и пресекать их. Оставьте их на некоторое время для того, чтобы просто их исследовать. Посмотрите на собственном опыте, в силу чего они возникают в вашем уме, как работает механизм, в чем причины возникновения негативных эмоций. Тогда на собственном опыте вы убедитесь в том, что геше Тинлей говорил правду. Это не догма.

Когда люди смотрят сериал «Санта-Барбара», большинство смотрят так, будто являются участниками событий, находятся внутри этого сериала. Поэтому они не замечают ошибок, которые делают герои сериала. Если же вы будете смотреть этот сериал как третье лицо, совершенно не заинтересованное в происходящем, будете думать, почему герои именно так поступают, что их толкает на те или иные поступки, зачем они это делают, тогда ваш ум будет проводить беспристрастный анализ. Сейчас я даю вам практику – как смотреть телевизор. Сначала начните смотреть сериалы как сторонний наблюдатель: следите за всеми действиями героев, откуда у них возникают негативные эмоции, которые приводят к таким-то ошибкам.

Потом постепенно эту практику переведите на себя, на свой ум. Воспринимайте то, что творится в вашем уме, как сериал, который длится нескончаемо с безначальных времен до сегодняшнего дня. И конца этому сериалу негативных эмоций, происходящих в вашем уме, не предвидится. Примените к ним такой же анализ, который вы применяете, смотря сериал «Санта-Барбара». Когда вы начнете таким образом следить за своим умом, омрачений в нем будет становиться все меньше и меньше. Соответственно, у вас будет повышаться внимательность. Этот совет очень важен. Помните о нем.

Во времена жизни Будды один царь сказал ему: «Я очень занят делами своего царства и при этом люблю слушать музыку. Пожалуйста, дай мне какую-нибудь духовную практику, которая была бы связана со слушанием музыки». И Будда дал ему учение, которое связано со слушанием музыки. Благодаря этому учению, поскольку оно было связано со слушанием музыки, а это было его любимое занятие, когда царь стал его применять, практиковать, он достиг реализации гораздо быстрее.

Я знаю, что большинство из вас обожают смотреть телевизор. Смотрите его, не погружаясь полностью, смотрите как незаинтересованный наблюдатель, постоянно анализируйте действия: почему героиня совершила ошибку, почему она сейчас кричит, почему все это происходит, т.е. смотрите с правильным мышлением. И вы увидите, что ее основная ошибка происходит из-за сильного желания. Она неудовлетворена тем, что имеет. По сравнению с другими людьми у нее достаточно всего. Она не сравнивает себя с теми, кто имеет меньше. Она сравнивает себя с теми, кто имеет гораздо больше ее, поэтому неспособна обрести счастье.

Вам в вашей жизни тоже достаточно того, что вы имеете, по сравнению с людьми беднее вас. Вы такой же человек, как и все они. Все, что вы имеете, вы должны сравнивать тем, что имеют люди, более обделенные, чем вы. И тогда вы почувствуете себя внутренне богатыми. Это правда. Я так думаю, поэтому я всегда счастлив. Мой друг Кирсан достаточно богат. У него есть большие деньги. Но внутри я более богат.

Что касается проблем, то здесь вы проводите обратное сравнение. Вы сравниваете свои проблемы не с большими проблемами, а с меньшими. Это неверно. В действительности, когда речь заходит о ваших проблемах, вы должны сравнивать их с чьими-то большими проблемами, чем ваши. Потому что в силу подобного сравнения ваши собственные проблемы будут уменьшаться. Но когда дело доходит до проблем, вы сравниваете их с чьими-то маленькими проблемами, и тогда ваши проблемы вам кажутся огромными. Затем вы начинаете подносить проблему слишком близко к глазам. На проблемы же других людей, которые могут быть размером с огромную звезду, вы смотрите издали. Они кажутся вам крошечными звездочками в небе. Например, проблемы своих друзей вам кажутся незначительными, мелкими. Вы смотрите на них издали. Свои собственные проблемы вы подносите слишком близко к глазам. Они кажутся вам огромными. Поэтому у вас возникает обида: почему это друг не помогает решить вашу проблему, у него же



проблем меньше. В действительности ситуация обратная: у друга проблема больше, и вы должны ему помогать, а не он вам. Вы же думаете, что друг вас не любит.

Итак, все негативные эмоции основываются на чем-то недостоверном, на неспособности объективно видеть ситуацию. Вы должны понимать, что негативные эмоции это ненормальное состояние ума. Почему? Потому что, во-первых, они разрушают ваше счастье, во-вторых, лишают счастья других. Здесь совершенно не имеет значения, верите вы в религию или нет. Исследуйте это, и вы придете к выводу, что независимо оттого, верующий вы человек или нет, негативные эмоции – это ненормальное состояние ума, которое делает несчастными вас и всех остальных.

Если вы не верите в будущую жизнь, то это неважно. Я говорю пока только с точки зрения этой отдельно взятой жизни. Негативные эмоции лишают вас мира, гармонии и счастья в этой жизни. Они не дают вам прожить ее насыщенно, целостно. Когда ваш ум позитивен, вы становитесь здоровым человеком, и тогда вы можете жить действительно полной жизнью. Если в уме очень силен позитивный настрой к жизни, то даже если вы в аварии потеряете ногу, ваш ум сохранит свое спокойствие. Ваш ум говорит, что от крика нога обратно не вернется. Ваш ум спокоен. Что случилось, то случилось. Это карма. Думайте: «Какую причину я создал, такой результат и получил. Много людей живет без двух ног, а у меня нет только одной. Это ничего». Так нужно думать, тогда ум будет спокойным. Когда с вами случается подобная трагедия, у вас все равно нет другого выхода, поэтому лучше всего мыслить именно так. Это по-настоящему полезно.

Шангидева, великий древнеиндийский философ, сказал: «Если вы можете решить проблему, решайте ее. Здесь нет повода расстраиваться. Если проблема неразрешима, то тоже нет повода расстраиваться. Поэтому не волнуйтесь и будьте счастливы». Если вы поранили ногу стеклом, не надо кричать. Уберите стекло. Больно немного. Но бывают некоторые проблемы, когда вы полностью теряете свою ногу. Здесь вы ничего поделать не можете. С этим надо просто смириться.

Если ваш муж или жена бросают вас, не надо расстраиваться. Вы должны подумать: «Может, он или она будут счастливы с другим партнером. Хорошо, пусть будут счастливы». Настоящая любовь заключается в том, чтобы желать счастья любимому человеку. Это главное. «Если он или она счастливы с другим, то это то, о чем я мечтаю, что ему желаю. Пусть мой любимый человек будет счастлив все время». С другой стороны, в нашем мире миллионы мужчин и женщин, и вы можете найти себе другого партнера. Если бы в мире был только один мужчина или одна женщина, и они ушли бы от вас, то это был бы настоящий кошмар. А так это не кошмар. Нужно иметь в этом отношении гибкий ум. Если кто-то от вас уходит, не надо слишком много думать и вспоминать о его достоинствах. Это ошибка.

В Тибете есть такая поговорка: когда молока у коровы становится все меньше и меньше, люди начинают все больше ценить это молоко. Это как раз наглядный пример нашего неверного подхода к причинам. У нас подход такой: когда у вас есть какой-то человек, вы его особо не цените. Но стоит ему уйти от вас, как вы начинаете слишком сильно его ценить. Это неверно. Мудрые люди, пока они находятся вместе, очень ценят качества друг друга. Правда, они не слишком сильно их преувеличивают. Они просто рады, когда вместе. А когда расстаются, то понимают, что с этим покончено, и много об этом не думают.

Все встречи заканчиваются расставаниями. Это закон нашей природы. Иногда человек уходит по собственному желанию, иногда против своей воли. Но в любом случае, расставание постоянно происходит.

Вы должны помнить четыре закона, которые есть в буддизме:

- все встречи заканчиваются расставанием;
- накопление заканчивается истощением;
- взлеты заканчиваются падением;
- рождение кончается смертью.

Таковы четыре наших реальности. Те, кто помнит об этих реальностях, не испытывают депрессии. Потому что они знают, что произойдет, еще до того, как это случится. Когда

вы встречаете какого-то человека, вы должны помнить, что за встречей рано или поздно последует расставание. Вы должны внутренне ожидать этого. Не думайте, что вы никогда не расстанетесь, всегда будете вместе. Все встречи заканчиваются расставанием. И в тот момент, когда в вас очень сильно чувство, что вы никогда не расстанетесь, если происходит это расставание, вынести это очень тяжело. Как будто в сердце все время какая-то боль. В этот момент таким неверным мышлением вы создали рану в своем сердце.

Это все имеет практическую пользу для вашей повседневной жизни. В повседневной жизни очень важно поддерживать объективность мышления, не надо впадать в крайности. Если вы удерживаетесь от крайностей, ум будет сохранять спокойствие и безмятежность. Это я говорю вам, основываясь на собственном опыте. Старайтесь смотреть на вещи объективно и не впадать в крайние эмоции. У русских много «наверное»: наверное, изменяет, наверное, говорит неправду и т.д. Если кто-то смеется, наверное, он хитрит. Когда у вас возникает слишком много таких «наверное» в отношении человека, то потом, когда он вам улыбается, у вас возникает мысль, что наверное, он что-то такое натворил и поэтому пытается загладить свою вину улыбкой. А если он не улыбается вам, то у вас возникает вывод: «Ага, он действительно меня не любит, он даже не улыбается». Но что может сделать человек, если у вас уже сложилась неверное представление о нем? Он ничего не может сделать. Вы сами лично принимаете яд, и сами делаете себя несчастными.

До тех пор, пока у вас не появятся конкретные факты, не надо думать ни о каких «наверное», «может быть». Когда возникнут конкретные факты, можете прямо его об этом спросить. Даже когда будут конкретные факты, не надо спешить делать на их основе выводы. Вы спросите, получите какой-то ответ. И все, проблема будет решена. Сейчас я даю советы, которые касаются личной жизни вас, русских людей. У вас есть одна такая слабость – вы не прощаете людей за одну ошибку. Допустим, человек сделал ошибку. Кто не делает ошибок? Все мы делаем ошибки. Человек ошибся, потом он просит у вас прощения. А вы, несмотря на это, его не прощаете, разрываете свои отношения. И тем самым ломаются семьи. На самом деле надо давать человеку три шанса. Если он один раз ошибся, вы простите его для начала, но скажите, чтобы он этого больше не повторял. Потом еще два шанса. Вот если он повторит эту ошибку еще два раза, тогда будет повод для расставания. Тогда у вас не будет сожалений. Вы скажете: «Я дал три шанса этому человеку, он не изменился, поэтому не о чем жалеть».

Все эти вещи простые, но для вас очень полезные. Умение прощать других – очень важное лекарство для разрешения проблем. В буддизме и христианстве говорится об умении прощать. Это действительно очень ценно. Если вы легко прощаете человека, то это тоже нехорошо, потому что человек от этого портится, становится избалованным. Очень важно придерживаться середины.

А теперь я поговорю с вами о том, как культивировать позитивные качества ума. Помните эти советы, потому что они очень полезны. Особенно полезно сравнивать свое страдание с большим страданием, свое имущество с меньшим богатством. Это очень полезно. Когда вы будете смотреть на людей, которые живут хуже вас, вы будете больше ценить то, что сами имеете. Вы же не цените то, что у вас есть. Вы все время смотрите вверх, задрав голову, и поэтому все время жалуетесь на то, что у вас нет того, другого. Вы так все время жалуетесь, жалуетесь, жалуетесь. В жалобах бессмысленно проходит вся ваша жизнь. В итоге вы умираете, так ничего и не сделав. В момент смерти вы уходите из жизни с пустыми руками, ничего не приготовив на будущую жизнь. Все эти ошибки являются следствием одной глобальной ошибки: вы все время смотрите вверх и никогда не смотрите вниз.

Я все время смотрю вниз и поэтому чувствую сострадание к тем людям, которые страдают больше меня. Если вы будете смотреть только вверх, вы никогда не будете довольны, и все время будете только завидовать: «У него есть машина, а у меня нет. У него есть то-то, а у меня нет. Значит, Бог его больше любит». Вот уже и Бог виноват! Как с таким неверным мышлением вы будете счастливы?

Я даю вам сегодня очень важное для вас лекарство. Я положил это лекарство сейчас вам в рот, даже налил туда воды, чтобы вы могли запить, и насильно заставил его проглотить.

Так что завтра оно уже даст какие-то результаты. Завтра у вас лицо станет немного светлее. Только так я могу дать вам счастье. Если ваш ум совсем закрыт, я не могу дать вам счастья.

Как к вам попадает яд? Например, вы идете к дурному другу. Некоторые ваши друзья лишь притворяются друзьями, а на самом деле не хотят, чтобы вы были счастливы. Когда они видят, что их друг слишком счастлив, у них появляется желание испортить ему счастье. Это не у всех людей, а у ненормальных людей. Если человек несчастен, а кто-то вокруг счастлив, то у него возникает желание, чтобы и все окружающие были несчастливы. Он-то ведь несчастлив! Если все вокруг несчастливы, он спокоен. Такие люди при разговоре с вами своими словами могут влить в ваши уши яд. Вы можете не соглашаться с этим, но, тем не менее, этот яд остается в вашем уме. Они нашептывают вам, что муж или жена у вас такие-то. Вначале вы говорите, что это неправда. Но яд-то уже влился в ваше сердце, в ваш ум. Вы уже это запомнили. И если вначале вы это проигнорировали, то, стоит вашему мужу или жене повести себя как-то не так, вы тут же вспомните слова, которые вам сказал псевдо-друг. Поэтому не позволяйте никакому яду проникнуть ни в свой ум, ни в сердце.

Некоторые глупые люди, наоборот, пытаются проследить, что делает муж или жена, чтобы знать, если те делают что-то не так. Это глупо. Это тоже делает их несчастными. Вот такие небольшие советы. Помните их. Молодые люди или люди старшего возраста, вы можете передать эти советы своим родственникам. Это будет полезно и для других. Если эти люди станут нормально мыслить, вам это будет очень большим подарком. Не обязательно быть буддистом, чтобы принять эти полезные советы. Это как лекарство.

Мой папа хорошо знал философию. Когда я был маленьким, он никогда не говорил мне, что это религия. Он просто давал мне совет. Он говорил, что я неправильно думаю потому-то и потому-то. Это принесло мне большую пользу. Некоторые лекцию читают, а лекция - это просто информация. Когда дает совет папа, это делает ум глубже. Это не просто воспоминания. Это то, что прочно откладывается в нашем уме и становится своего рода инструментом для решения проблем. Поэтому учителя традиции Кадампа говорили, что надо давать учение в форме советов. Это лучшее учение. Когда я читаю лекции, я не даю много сложной философии. Я даю вам полезные советы, которые делают ваш ум все глубже и глубже. Он крепнет, становится лучше, добрее. Я не хочу, чтобы вы стали как ученые, имеющие много информации, а ум остался пустым.

Теперь поговорим о том, как породить позитивные состояния ума. *Позитивные состояния ума берут начало в правильном мышлении. Негативные эмоции берут начало в неправильном мышлении.* Если вы не хотите негативных эмоций, не надо неправильно думать. Вы просто прекращайте то мышление, которое является неправильным. Но этого одного недостаточно. Вы должны заменить неверное мышление правильным мышлением. Буддийская философия не говорит, что вообще не надо иметь никаких мыслей. В ней говорится, что не нужно иметь неправильное мышление, но помимо этого нужно научиться мыслить правильно. Буддийская философия не говорит, что не надо ни на что смотреть. Смотрите, но смотрите правильно. И не советует нам ничего не слышать. Слушайте, но слушайте правильные вещи. И не советует нам ничего не говорить. Говорите, но говорите правильные вещи. Правильное мышление, правильное видение, правильное слушание активизирует у вас позитивное мышление.

Из всех позитивных качеств ума, позитивных эмоций самыми мощными являются любовь и сострадание. Сначала вы должны узнать, что такое есть любовь и что такое сострадание. Под любовью в буддизме не подразумевается романтическая любовь между мужчиной и женщиной, а имеется в виду желание счастья другим. Это называется любовь. Великая любовь - это желание, чтобы все живые существа были счастливы.

*Сострадание* в буддизме - это желание, чтобы все живые существа освободились от страданий. Когда у вас появится желание, чтобы все живые существа стали счастливы, то в первую очередь от этого станет счастливым ваш собственный ум. Это придаст ему большую силу. Если вы каждый день будете кормить свой ум желанием, чтобы все живые существа были счастливы, то с каждым днем от этого настроя ум будет становиться все

сильнее и сильнее. Это правда. Почему же мы не можем испытать такое чувство? Почему, когда мы видим других существ, у нас не возникает произвольное желание – пусть они будут счастливы? Потому что, когда мы видим живых существ, мы воспринимаем их произвольно либо как объекты привязанности, либо как объекты гнева. Когда вы воспринимаете живое существо как объект привязанности, то это сознание является также недостоверным. Потому что перед вами вовсе не объект привязанности. Перед вами собрание костей, мяса, кожи. Где здесь объект привязанности? Воспринимать живое существо, как объект привязанности, – это преувеличение. Когда вы думаете, что у нее прекрасный цвет кожи, красивый цвет лица, это тоже преувеличение. Ученым хорошо известно, что все цвета – лишь отражение света, и во внешнем мире цветов как таковых нет. Там есть лишь некие вещества, которые отражают те или иные цвета, и вы, воспринимая это отражение, говорите: «О, какой красивый цвет лица!».

Во внешнем мире нет и объектов гнева. Это тоже преувеличение. Объектов гнева, внешних врагов нет. Ни один человек по своей природе не является ни врагом, ни хорошим или плохим. Если в объекте вашего гнева заложено что-то плохое по природе, то тогда он должен всеми восприниматься как плохой. Но некоторые люди относятся к нему очень хорошо.

В целом, когда мы смотрим на живых существ, мы воспринимаем их либо как привлекательных, либо как непривлекательных. Если человек привлекательный, то тут же возникает к нему привязанность и, соответственно, омрачения. А если он для вас непривлекателен, возникает неприязнь. В действительности тот человек и любое другое существо, которое вы видите, испытывает недостаток счастья. Это истина. Но этого мы не видим. Если даже два человека будут кричать сегодня, как они счастливы, то это кратковременно. Завтра им не будет хватать счастья. Если вы будете думать о недостатке счастья у других, у вас само собой появится желание: «Пусть они будут счастливы!»

Очень важно видеть вещи объективно. А объективность заключается в том, что любому живому существу не хватает счастья. А для того, чтобы понять, что другим не хватает счастья, вы для начала должны узнать, что такое счастье и что такое страдание. Если вы до конца не сможете понять, что такое счастье, то вы не сможете желать его другим. Если вы думаете, что счастье состоит в том, чтобы пить водку, то вы будете всем желать пить водку. Если вы думаете, что счастье это иметь мужа, то вы будете желать, чтобы у всех был муж. Но это тоже неправильно. Если вы думаете, что счастье это иметь детей, иметь дачу и всем желаете такого же счастья, то это тоже неправильно.

Мы начали с простой темы «любовь», но когда занялись ее анализом, то это потянуло за собой всю философскую цепочку. Вся буддийская философия связана с порождением позитивных состояний в уме и устранении негативных эмоций. Она предназначена не для сложных философских диспутов, а для таких вот практических вещей. Буддийская философия говорит, что счастье – это тот объект, с которым чем больше вы находитесь в контакте, чем больше переживаете, тем больше он приносит вам счастья. Этот объект по-настоящему дарит счастье. Если мы применим этот критерий ко всему тому, что мы считаем счастьем, мы поймем, что все это не дает нам счастья.

На самом деле, когда мы наслаждаемся так называемыми объектами счастья, то в реальности у нас одна форма страдания постепенно переходит в другую сильную форму страдания. И то, что происходит в середине процесса перехода, мы считаем счастьем. Но в действительности никакого счастья в этом нет. Например, вы очень голодны. Если в момент обостренного чувства голода я спрошу у вас, что для вас счастье, вы скажете – еда. Ничего больше не надо, только еду. Когда мы очень голодны, наш ум впадает в крайности, и мы заикливаемся на одной идее: только еда сможет сделать нас счастливыми, больше ничего. В этот момент смысл вашей жизни – поесть. У людей смысл жизни часто меняется и зависит от того, что они в данный момент хотят. Это они и считают смыслом жизни. Когда у них нет мужа, смысл жизни – заполучить мужа. Когда появляется муж, смысл жизни – завести детей. Когда появляются дети, смысл жизни появляется в чем-нибудь другом. Поэтому смысл вашей жизни все время меняется. Вы хотите счастья, но, что бы вы ни получали, у



вас нет удовлетворенности. Вы все время хотите чего-то нового, чего-то еще, потому что настоящего объекта счастья вы не получаете.

Если бы еда была настоящим объектом счастья, то когда вы начали есть в состоянии сильного голода, каждая ложка проглоченной еды должна приносить вам все большее и большее удовольствие. Если бы это происходило так, то тогда еда была бы настоящим объектом счастья. Но через несколько минут еда превращается постепенно в объект страдания. Если в этот момент приставить пистолет к виску и приказать: «Ешь!», вы скажете: «Есть для меня сейчас худшее наказание, какое только может быть». Точно так же, как еда, любой объект в сансаре не может дать нам счастья.

Что же такое настоящий объект счастья? Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений, в котором реализован весь его благой потенциал. Это состояние ума как раз является настоящим объектом счастья. Даже если в уме не реализован весь его потенциал, но он полностью свободен от омрачений, то чем больше вы пребываете в этом состоянии ума, полностью свободного от омрачений, тем больше испытываете невероятное ощущение счастья. Никогда не наступит момент, когда вы устанете от состояния ума, полностью свободного от омрачений. Это невозможно. Поэтому ум, полностью свободный от омрачений, это настоящий объект счастья. Когда вы поймете, что такое истинное счастье, вы осознаете также, что ни у одного из людей в сансаре нет такого состояния ума. Ни у кого: от Абрамовича до самого бедного человека на свете, от самого могущественного президента США Буша до наименее наделенного властью человека – ни у кого нет такого состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Вы можете увидеть, что всем им не хватает счастья. До тех пор, пока их ум не освободится от омрачений, им всегда будет не доставать счастья.

На основе этого осознания вы можете пожелать: пусть все полностью освободятся от омрачений и обретут настоящее счастье. Пусть они будут счастливы и наделены всеми причинами счастья. Если говорить о четырех благородных истинах, которым учил Будда, то счастье это третья благородная истина – ум, полностью свободный от омрачений. А когда мы желаем, чтобы все живые существа были наделены всеми причинами счастья, то это четвертая благородная истина – мудрость, напрямую познающая пустоту. Когда у всех живых существ появится эта мудрость, напрямую познающая пустоту, их ум сможет полностью освободиться от омрачений. Поэтому вы желайте, чтобы все живые существа были наделены счастьем и причинами счастья. Такое чувство постарайтесь в себе развивать. А для того, чтобы культивировать это чувство по отношению ко всем остальным людям, сначала вы должны понять свою собственную ситуацию. «До тех пор, пока мой ум не освободится от всех омрачений, для меня не будет настоящего счастья». Поэтому вначале культивируйте в себе такое ощущение: «Да достигну я такого состояния ума, полностью свободного от всех омрачений! В этом смысл моей жизни».

Ум, полностью свободный от омрачений, должен быть основной целью не только одной этой вашей жизни. Вы должны сказать себе: «Я буду стремиться к этому жизнь за жизнью. Идти к состоянию ума, полностью свободного от всех омрачений, – вот смысл моей жизни». Это должен быть настоящий смысл вашей жизни. Когда это станет смыслом вашей жизни, вас станет по-настоящему интересоваться, как освободить свой ум от омрачений, что такое омрачения, каков механизм их возникновения в уме. Задумайтесь также: «Являются ли эти омрачения природой моего сознания или нет? Если они являются природой моего ума, то от них избавиться невозможно. Если же они не заложены в природе моего ума, то тогда, возможно, я смогу освободить свой ум от омрачений». Так же с этим увязывается множество других философских вопросов.

Чтобы понять, что ум может полностью освободиться от омрачений, вы должны ознакомиться с теорией пустоты. Когда вы поймете теорию пустоты в буддизме, тогда вы поймете тот факт, что ум может освободиться от всех омрачений. В буддийской философии все темы взаимосвязаны, а буддийская теория пустоты невероятно глубока.

Теперь я немного поговорю с вами о сострадании. О любви я не рассказывал вам подробно, дал лишь общее представление. Существует более подробное учение о том,

как развивать в своем уме стратегию любви. Существует две разные техники порождения любви и сострадания. У нас мало времени, поэтому я не могу все это объяснить. Теперь о сострадании. Сострадание означает, что ваш ум желает, чтобы все живые существа были свободны от страданий. Вы должны понимать, что когда вы желаете, чтобы все живые существа были свободны от их страданий, заслуги, которые вы тем самым создаете, совершенно невероятны.

Желать всем живым существам счастья - это также невероятные заслуги. Эти заслуги, которые вы создаете тем самым, как раз и являются причинами вашего счастья. Когда вы желаете другим людям страдания, в результате вы сами станете несчастнее. Когда вы желаете счастья другим, в результате вы станете счастливы сами. Таков механизм кармы.

Сам Будда сказал: «Один человек в течение целой калпы практиковал щедрость, благотворительность, другой на мгновение пожелал счастья всем живым существам. Кто из этих двоих накопил больше заслуг?» Ученик Будды Ананда на это ответил: «Второй человек». И Будда сказал: «Это верно». Первый человек в течение неисчислимого количества лет практиковал благотворительность и накопил своей щедростью очень большие заслуги. Но второй человек, пожелавший хотя бы на мгновение всем живым существам счастья, накопил гораздо больше заслуг. По сравнению с заслугами второго заслуги первого просто ничто, потому что второй человек накопил столько заслуг, сколько живых существ. Живых существ бесчисленное количество, поэтому он накопил безмерные заслуги.

По утрам иногда, перед тем как делать ежедневную практику, порождайте в себе подобное чувство: «Все живые существа, как и я, хотят счастья. Но, тем не менее, они постоянно испытывают недостаток счастья. Пусть же они освободятся от своих страданий и обретут счастье, пусть их ум станет полностью свободным от всех омрачений. Пусть все они обретут подобное счастье». А потом вы просите: «Будды и бодхисаттвы, благословите меня на то, чтобы я смог привести всех живых существ к такому счастью». Это называется медитацией, молитвой.

Молитва «дай мне то, дай это» - детская молитва. Молитва должна побуждаться желанием, чтобы все живые существа были счастливы: «Пожалуйста, дай мне сил, чтобы жизнь за жизнью я мог вести всех живых существ к безупречному счастью. Пусть все живые существа обретут полное безупречное счастье. Как это было бы замечательно!»

Сначала задумайтесь, как им не хватает счастья, как они лишены его. И тогда естественным образом у вас появится желание: «Пусть они будут счастливы!» Но иногда при этом вы совершаете одну ошибку. Вы думаете: «Все живые существа где-то далеко от меня, может, в другом мире, другой Вселенной. Пусть там они будут счастливы, а счастье окружающих меня людей - соседей, сослуживцев - меня не интересует. Эти люди нужны, чтобы с ними спорить, ругаться». Но это неправильно. Поэтому, когда в своей молитве вы произносите «все живые существа», начинайте со своих соседей, со своих домашних, с тех людей, которые создают вам в жизни проблемы, которые являются вашими учителями терпения. Скажите себе: «Они не плохие, они учат меня терпению». Они на самом деле закаляют ваш ум. Это очень хорошо. К тому же им больше не хватает счастья, чем вам. Распространяйте это чувство сначала на всю Уфу, потом на всю Россию, потом на весь мир, потом на всю Вселенную.

Как было бы превосходно, если бы у всех живых существ ум полностью очистился от омрачений! Тогда бы все они обрели совершенное счастье. Когда все живые существа полностью очистятся от всех омрачений, то наш мир естественным образом превратится в безупречное место, т.е. станет Чистой Землей, раем. Как Чистая Земля, так и ад являются лишь отражением нашего собственного сознания. Если вы, имея грязное лицо, посмотритесь в тысячу зеркал вокруг вас, то увидите везде одни грязные отражения, одну грязь. А если бы все живые существа умыли свои лица и посмотрели вокруг себя, то везде бы они увидели тысячи чистых отражений. Тогда исчезла бы любая грязь, исчезли бы все нечистые миры. Остались бы только чистые земли.

С точки зрения Будды, просветленного существа, все является чистой землей. Однако Будда может видеть какие-то нечистые вещи не со своей точки зрения, а как бы через призму

восприятия нечистых существ. Т.е. он видит нечистые вещи так, как их воспринимают другие. С его личной точки зрения все является чистым.

То, о чем я говорю, входит в тему четырех безмерных в буддизме. Это четыре качества:

- безмерная любовь;
- безмерное сострадание;
- безмерная радость;
- безмерная равностность;

которые вы должны культивировать в себе в своей повседневной жизни. Это будет очень хорошо для вас. Если вы неспособны культивировать все четыре качества, то, по крайней мере, первых два качества развивайте.

Если вы можете сесть в позу медитации, сначала подумайте, как всем живым существам не хватает счастья, пожелайте всем им счастья, полного освобождения ума от омрачений. Попросите Будду, чтобы он благословил вас, чтобы вы могли стать источником счастья всех живых существ, привели бы их к состоянию счастья жизнь за жизнью. А потом представьте, что от Будды исходят лучи с нектаром, который всех живых существ и вас самих очищает от омрачений и приводит к состоянию безупречного счастья. Визуализируйте, что омрачения всех живых существ очищаются, и они становятся совершенно счастливыми. Их ум полностью освобождается от всех омрачений.

Несмотря на то, что сразу это в реальности не произойдет, какой-то эффект эта медитация на вас окажет. С таким желанием, с таким мышлением читайте мантру любви и сострадания ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с визуализацией. Если вы будете делать эту практику ежедневно, то день ото дня ваш ум будет становиться все здоровее, счастливее и спокойнее. Ваши болезни будут уменьшаться. Я могу вам гарантировать это на сто процентов.

Затем подумайте о том, как страдают живые существа. В человеческой жизни столько страданий! Страдания от неполучения желаемого, страдания от обладания желанными объектами. Затем страдания от расставания с желанными объектами. Первое страдание, которое мы испытываем, – страдание от рождения на свет. Затем страдания от старения, страдания от болезней и, наконец, страдания от смерти. Все живые существа испытывают одни и те же страдания. Что же касается страданий в низших мирах, то там страдания еще невыносимее.

Если ум находится под властью омрачений, как он может быть счастливым? Он всегда пребывает в какой-то тревоге, в депрессии, в страхе, что-то потерять. Таким образом, пока у живых существ ум не освободится полностью от омрачений, настоящего счастья у них никогда не будет. Когда вы желаете, чтобы все живые существа стали свободны от страданий, то страдание – это первая Благородная Истина. Различают три вида страданий, а также восемь и шесть видов. Страданий очень много.

Затем вы пожелаете, чтобы они освободились от страданий и причин страданий. Причины страданий это их омрачения. Т.е. вы желаете, чтобы все живые существа освободились как от страданий, так и от причин страданий – от омрачений ума. Сначала вы должны думать так относительно самих себя: «Да стану я свободен от страданий и причин страданий!». Если у вас нет такого желания относительно самого себя, как вы можете желать это другим? А для того, чтобы пожелать этого себе, вы должны понять, что омрачения – это действительно хроническая болезнь.

Шантидева сказал: «Все остальные болезни ничто по сравнению с болезнью омрачений ума». Этой болезнью омрачений мы страдаем с безначальных времен и по сей день. Иногда, когда болезнь омрачений проявляется наихудшим образом для нас, мы страдаем в аду очень долгое время. Ад это не место, которое находится где-то далеко отсюда, это проявление нашей собственной сильной негативной кармы. Поэтому самое худшее, чего мы должны бояться, это своих омрачений. Смотрите на свою ситуацию и желайте: «Да буду я свободен от всех омрачений ума!». Такое чувство называется *отречением*.

Затем, когда вы применяете тот же самый подход ко всем живым существам, видя, что они находятся в том же положении, что и вы, говорите: «Да будут все живые существа свободны от страданий, от омрачений ума!» Такое чувство называется *состраданием*. Для вас это

очень мощное лекарство. Сразу это не принесет результата, но если вы будете думать об этом постоянно, постепенно ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее, сильнее и сильнее. Это я могу вам гарантировать на все сто процентов. Это мой подарок вам.

Теперь вы знаете, как медитировать на любовь и сострадание. Поэтому в своей повседневной жизни немного занимайтесь этой медитацией на любовь и сострадание. Это лучшее противоядие от всех ваших депрессий. Иногда, когда вы чувствуете, что уже впадаете в депрессию, не надо думать неверно в этой ситуации. Это будет усугублять вашу депрессию. Когда вы уже почти впадаете в депрессию, лучше подумайте о том, как живым существам не хватает счастья, как они страдают, и развейте сильное желание: «Да будут они свободны от страдания! Пусть они обретут безупречное счастье! Если и мой ум будет свободен от омрачений, как это будет великолепно!».

Иногда мысленно вы представляете себе машину «Мерседес» и думаете, как здорово было бы ее иметь. Это ненастоящее счастье. Через два часа вы начнете волноваться, боясь ее потерять. Вы не будете счастливы от этого. А если ваш ум по-настоящему освободится от омрачений, вот это будет здорово! Ваши проблемы будут тем самым полностью решены. Тогда вам уже не придется бегать вновь и вновь, как таракан, туда-сюда, чтобы решить свои проблемы. Пока же наш ум не свободен от омрачений, нам приходится с безначальных времен и по сей день пройти миллиарды и миллиарды километров, чтобы решить свои проблемы. Но, несмотря на это, счастье мы так и не нашли. Если все время вы будете прибегать к одним и тем же примитивным методам, то ваши проблемы никогда не будут решены. Поэтому вам нужно обратиться к каким-то другим техникам, чтобы найти свое счастье. Это трудно, но другого выхода у вас не остается. У вас должен быть сильный ум. Вы должны сказать: «Наконец-то я нашел настоящий путь к решению своих проблем!».

Вы должны понять, что решить проблему можно путем изменения своего внутреннего мира, но не путем изменения внешнего. В конце концов, весь внешний мир является отражением вашего внутреннего мира. По мере того как ваш внутренний мир будет становиться все чище и чище, где бы вы ни оказались, все вокруг вас будет прекрасно. Об этом я могу вам сообщить на основе своего небольшого опыта. Благодаря философии, мой ум немного меньше имеет омрачений, стал немного чище. Куда бы я ни пошел, в какой бы город ни поехал, я везде счастлив. Потому что весь внешний мир – лишь отражение вашего внутреннего мира. Поэтому ту Уфу, которую вижу я, вы не видите. Если бы вы увидели жизнь в Уфе такой, какой вижу ее я, то вам жизнь в Уфе приносила бы удовольствие. Вы бы никогда не думали о том, чтобы уехать из Уфы. Вы бы с радостью жили здесь.

Но наш ум так устроен, что вы думаете: «Если я несчастлив в Уфе, то перееду в другой город и там буду счастлив». Это заблуждение. Потому что всю жизнь вы можете переезжать с места на место, как тараканы, но нигде так счастья и не найдете. Внутренний мир не меняется, вы всегда будете несчастливы. Поэтому вы должны понять, что лучший способ решить свои проблемы и найти счастье – это изменить свой внутренний мир. А для того, чтобы ваш внутренний мир изменился, вы должны вновь и вновь слушать учение по философии. Вы должны слушать философию, которая объясняет все реальности, все феномены вокруг вас, чтобы вы знали, что является реальностью, а что не является.

Настоящая философия – это открытие для себя истины. Истина одна. Когда вы познаете ее, то у вас уже не возникнет никаких неверных толкований. Соответственно, не возникнут и омрачения. Я тибетский лама. У нас нет своей страны, мало карманных денег, я могу поделиться с вами лишь своей мудростью. Это мой подарок вам. Если бы эту мудрость применяли все люди, то в нашем мире не было бы ни бед, ни трагедий, ни конфликтов. Эта мудрость – не догма, это наука об уме. Я не хочу противопоставлять буддизм другим религиям, я говорю о науке о том, как развивать благие качества в уме.



### Лекция третья

8.10.2005г.

Как обычно, породите в себе правильную мотивацию для получения учения Дхармы об укрощении ума. Это одно из лучших лекарств для излечения болезни омрачений. Это учение, которое вы получаете, является одним из лучших методов обрести счастье и избавиться от страданий. С безначальных времен и по сей день вы применяли столько разных методов, которые не имеют отношения к укрощению ума. Вы перепробовали все методы до последнего и, тем не менее, не решили своих проблем. Вы использовали, пожалуй, все методы, какие только существуют, за исключением укрощения ума, для того чтобы стать счастливыми. И до сих пор нам не хватает счастья.

Но великие учителя прошлого увидели, что существуют методы укрощения ума, а увидев, они стали применять эти методы в своей практике и тем самым разрешили свои проблемы и обрели безупречное счастье. Сегодня я буду объяснять вам, как избавиться от страданий, стать счастливым, используя метод укрощения ума. Когда вы получите это учение, сразу же, через час или два, ваш ум несколько успокоится. Я вижу, что с вами это происходит. Это как раз следствие получения такого учения. Но не ожидайте сразу же больших результатов. Главное, чтобы учение осталось в вашем сердце. И однажды, когда это лекарство начнет действовать, оно повлечет большие перемены в вашем уме.

Когда вы слышите от людей ядовитые речи, этот яд хоть и не начинает сразу же действовать на вас, но, тем не менее, он проникает в ваше сердце, остается там до тех пор, пока однажды при столкновении с небольшим условием он не начнет действовать на вас. А когда этот яд начнет действовать на вас, вы становитесь очень странным человеком, очень вредоносным. Поэтому все слова, речи, которые вы слышите, оказывают воздействие на ваш ум. Для начала лучший вам совет это не связываться с дурной компанией, потому что дурное влияние очень заразительно. Очень важно иметь друзей, единомышленников, которых точно так же, как и вас, интересует развитие ума. В Уфе есть Дхарма-центр «Тушита», где как раз собираются подобные единомышленники. Я рекомендую каждому из вас стать членом этого центра. Тогда общение с этими единомышленниками будет благотворно на вас влиять.

Когда благодаря получению учения, ваш ум станет более укрощенным, где бы вы ни находились, куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Все, что бы вы ни ели, будет казаться вам вкусным, приносить удовольствие, даже просто кусок хлеба и чай. Если в уме много омрачений, то даже самая добрая еда будет казаться невкусной. Что такое по-настоящему вкусная еда? Когда ум очень спокоен, укрощен, то любая еда для вас по-настоящему вкусна. Когда ум охвачен добротой, находится в счастливом состоянии, то он может изменить даже вкус еды.

Во времена жизни Будды Шакьямуни произошла такая история. Один человек решил посмеяться над Буддой и сделал ему подношение отвратительной на вкус, испорченной пищи. Но когда Будда вкусил ее, он стал есть ее, как будто это качественная, хорошая пища. Ученик Будды Ананда взял тарелку и попробовал пищу. Его лицо сморщилось. Он спросил Будду, как тот может есть такую невкусную еду как обычную еду. Будда сказал:

- А мне очень вкусно.

- А мне очень плохо от нее, - сказал Ананда.

- Если ты не веришь мне, попробуй это, - сказал Будда и дал Ананде крошку еды со своего языка. Когда Ананда попробовал ее, он поразился, насколько вкусна была эта пища. Эта история говорит нам о том, что если у человека полностью очищенный ум, то, какую бы пищу он ни ел, для него она необыкновенно вкусна.

А если же ум необуздан, неукрощен, то даже если предложить человеку самую изысканную пищу, она покажется ему отвратительной, невкусной. Например, если муж приходит домой в плохом настроении, то даже если жена приготовит ему особенно вкусный ужин, он не станет есть, скажет, что еда отвратительная и есть ее невозможно. Здесь проблема не в пище, а проблема с умом мужа. Если ум мужа спокоен, умиротворен, то даже если жена

забудет посолить еду, он не заметит и скажет, что еда очень вкусная. Не только пища, но и любое переживание в нашей жизни очень тесно связано с состоянием нашего ума. Если ваш ум хоть немного укрощен, то даже в очень бедной одежде вы будете счастливы. Если же ум не укрощен, то вы можете надеть самую дорогую одежду, но она на вас будет плохо смотреться. Вы будете странно в ней выглядеть. Поэтому все, что вы переживаете, будет для вас хорошо, если ум хоть немного укрощен. Если люди с помощью медитации немного укротили свой ум, то они достигают определенной реализации. Первым признаком этой реализации будет являться то, что где бы они ни находились, они везде будут счастливы. Что бы они ни ели, любая еда им кажется вкусной. Что бы они ни носили, они довольны тем, что у них есть, с кем бы ни находились, они счастливы в любой компании.

Что является признаком неукрощенного ума? Первое: где бы вы ни находились, вы везде несчастливы. Если ни в одном месте вы не чувствуете себя счастливыми, значит, ваш ум не укрощен. Если в некоторых местах вы счастливы, а в других не очень, то это означает, что у вас не настолько плохая ситуация с умом. Ум, конечно, неукрощенный, но не до такой степени.

Второе: если что бы вы ни ели, вам все невкусно, это означает, что у вас очень неукрощенный ум. Если какая-то еда вам нравится, но по большей части вам не угодить, это означает, что ваша ситуация чуть лучше.

Третье: что бы вы ни надели, вы всем недовольны. И то вам не так, и это. Даже если вы дорогую одежду надеваете, вам она тоже не нравится. Например, муж работал, работал, купил шубу. Сначала все хорошо, а потом – тут толсто, цвет не тот, муж дурак – купил не то. Муж-то здесь не при чем. Он старался. Просто ваш ум неукрощен.

Четвертое – о вашей компании. Если вы подвержены перепадам настроения, с этим человеком не можете общаться, с тем не хотите, это признак того, что ваш ум неукрощен. В действительности, какое бы существо вы ни видели, вы должны быть счастливы видеть каждого. Потому что в реальности все они были раньше вашими матерями и были необычайно к вам добры. В течение многих жизней вы не встречались с ними. В этой жизни вы, наконец, их встретили, поэтому вы должны быть счастливы вновь видеть своих матерей. У нас плохая память. В прошлой жизни, расставаясь с этим человеком, вы молили, чтобы вновь его увидеть в будущей жизни. Теперь же вы совершенно об этом забыли, и, когда в этой жизни встретились с ним вновь, вы говорите, что вам невыносимо даже видеть его.

Те, у кого есть ясновидение, испытывают сострадание к таким людям, потому что видят ситуацию, как она есть. Поэтому лучший способ стать счастливыми и избавиться от страданий, это укротить свой ум. Если вы не укрощали свой ум, то какие бы вы ни получали учения, они будут для вас бесполезны. Говорится, что даже каннибалы-людоеды способны с помощью этого учения укротить свой ум. Вы должны быть способны на большее, чем эти людоеды. Сейчас я расскажу вам историю про одного людоеда. Много-много миллионов лет назад, когда Будда был еще бодхисаттвой в одной из своих предыдущих жизней, он родился царевичем по имени Дава. В те времена жил один людоед, который питался одними царевичами. Людоед узнал, что есть такой царевич Дава, и стал за ним охотиться. Ему захотелось его съесть.

И вот однажды царевич Дава, которому в тот момент было шестнадцать лет, пошел к своему Учителю просить учение. Вместе с группой молодых людей он стал получать учение, и в этот момент к ним неожиданно явился людоед. Все перепугались, стали метаться туда-сюда, ища укрытие, бросились прочь. И тогда царевич Дава сказал:

– Людоед, оставь в покое этих людей. Я принц Дава, иди сюда.

Людоед подскочил к нему, схватил и унес далеко в горы. Там он поставил царевича Даву на большой камень, а когда взглянул на него, то увидел, что тот плачет. Людоед сказал:

– Я слышал, что царевич Дава очень мудрый и храбрый. Но сегодня, когда я его поймал, я вижу, что этот храбрый царевич плачет.

На что царевич ему ответил:

– Я плачу не потому, что боюсь тебя. Съешь ты меня или нет, рано или поздно мне все

равно придется умереть. Смерти-то я не боюсь.

- Тогда почему же ты плачешь? - спросил людоед.

Царевич сказал:

- Как раз сегодня мне выпал редкий шанс получить драгоценное учение Дхармы от своего Духовного Наставника, учение о том, как укротить мой ум. И по середине этого учения пришел ты, схватил меня, и я не дослушал это учение до конца. Я боюсь, что учение о том, как укротить свой ум, я не смогу уже получить во множестве грядущих жизней. Поэтому-то я и плачу. Если можешь, пожалуйста, отпусти меня к моему Духовному Наставнику. Я должен дослушать учение до конца, после чего я вернусь к тебе.

Тогда людоед рассмеялся и сказал:

- Ты, хитрец, пытаешься меня обмануть.

Но царевич Дава сказал ему:

- Солнце может погаснуть, океан высохнуть, но царевич Дава никогда не солжет.

Людоед был немного удивлен:

- Хорошо, отпускаю тебя. Даже если не вернешься ко мне, я опять тебя поймаю.

Царевич Дава сказал:

- Спасибо тебе большое. Я получу учение до конца и обязательно к тебе вернусь.

После этого царевич Дава пошел к своему Учителю, получил до конца учение и ровно через неделю рано утром вернулся к людоеду в горы.

Людоед, увидев его рано утром, был потрясен тем, что царевич Дава к нему вернулся. Он увидел, что лицо царевича сияет от счастья. Тогда он задумался:

- Какое такое учение получил царевич, что сейчас так счастлив? Я еще никого перед смертью не видел таким счастливым. Он же знает, что я вот-вот его съем. Ему осталось жить считанные минуты. Почему он такой счастливый? Что заставило его стать таким счастливым?

Тогда людоед прямо спросил у царевича:

- Пожалуйста, скажи мне, какое учение ты получил от своего Духовного Наставника, что сделало тебя таким счастливым?

На это царевич Дава сказал:

- Какой мне смысл рассказывать тебе об этом учении, если ты не понимаешь его ценности? Ты знаешь только ценность мяса. Вот перед тобой мясо, ешь его. А ценность драгоценного учения тебе все равно не понять.

Это только раззадорило любопытство людоеда. Он стал настаивать:

- Скажи мне все-таки, какое учение ты получил?

На это царевич Дава сказал:

- Просто так дать тебе учение я не могу. Ты должен сначала построить для меня трон для того, чтобы выразить свое уважение не ко мне, но к учению.

На самом деле буддийское учение не дается просто так, в неформальной обстановке, за чашкой чая. Для того чтобы выразить свое почтение к учению, те, кто просит своего Наставника дать учение, должны приготовить трон для Наставника. Но не потому, что сам Духовный Учитель какой-то выдающийся, необычный человек, а именно из уважения к учению, которое он будет давать. Сейчас я сижу перед вами на троне не потому, что я особенный человек. Я такой же, как вы, но то учение, какое я вам даю, является необычным. И вот из почтения к этому учению я сижу на этом троне.

И тогда людоед приготовил трон для царевича Давы. Царевич Дава сел на трон и сказал:

- Для того чтобы выразить почтение к учению, ты должен сделать три простирания, но не передо мной, а перед учением.

Людоед скрепя сердце сделал перед троном три простирания. И тогда царевич Дава передал ему учение, которое сам получил от своего Духовного Наставника.

Он дал подробное учение о том, как укротить свой ум. Все я сейчас вам рассказать не могу.

Когда людоед получил учение от царевича Давы, из глаз его полились слезы.

Он сказал:

– Я такой плохой. У меня такое большое тело. Мне бы только помогать другим. А вместо этого я приношу страдание множеству живых существ.

Со слезами на глазах он простерся перед царевичем и сказал:

– Отныне я даю тебе обещание, что не буду вредить ни одному живому существу. Тех царевичей, что томятся у меня в заточении, и которых я собирался съесть, сейчас я выпускаю на свободу. Никого из них не трону. Отныне я постараюсь изо всех сил укрощать свой ум. Во-первых, я никому не буду вредить. Во-вторых, буду помогать другим.

Царевич Дава вместе с другими царевичами ушел. Людоед сел медитировать. После долгого времени он достиг высоких духовных реализаций. Итак, в первой половине жизни людоеда люди, услышав его имя, в страхе разбежались. А во второй половине его жизни люди стали искать с ним встречи, чтобы получить от него учение.

Когда ваш ум будет укрощен, все будут искать встречи с вами, будут рады вас видеть. Возьмите эту историю себе за пример и постарайтесь укротить свой ум. Наш ум может быть укрощен на все сто процентов. Но ум нельзя укротить силой. Ум можно укротить, если его раскрыть. То, что я вам даю вчера и сегодня, это то, что царевич Дава передал людоеду. Людоед слушал учение с большим вниманием, с полным сосредоточением, потому что для него это были методы укрощения ума. Поэтому оно для него стало очень действенным.

Учение никогда не теряет своей силы. Все зависит от тех людей, которые слушают это учение. Если их ум готов к учению, то для них оно имеет ту же силу, что и прежде. Сейчас я даю вам то же учение, что давали мастера в древние времена. Однако, как вы его воспримете, зависит от вас. Для одних людей из присутствующих здесь в зале учение будет очень эффективно, для других будет иметь средний эффект, а для третьих будет иметь малый эффект или вообще никакого. Все зависит от состояния вашего ума. Я даю учение для всех одинаково и хочу, чтобы оно воспринималось всеми одинаково. Но это зависит от состояния вашего ума.

Также я хочу сказать вам, что позитивные эмоции возникают в нашем уме с большим трудом. А негативные эмоции возникают очень легко, из-за одной ошибки. Причина в том, что в нашем уме нет равностности. Для того чтобы уменьшить негативные качества ума и увеличить позитивные качества, первое, наиважнейшее, что вы должны сделать со своим умом, это сделать его равностным. Наш ум, подобно обезьяне, постоянно делит всех живых существ на три категории. В этом вся «Санта-Барбара» нашего ума. Что мы обычно делаем? Вы, как обезьяна, перед которой три корзины с фруктами, перекладываете их из одной корзины в другую. Образно говоря, вы, как обезьяна, перекладываете всех живых существ из одной корзины в другую.

Если кто-то говорит вам приятное, то вы подобно яблоку кладете его в корзину своих друзей. Т.е. обезьяна вашего ума кладет это яблоко в корзину своих друзей. Затем, если кто-то в корзине ваших друзей вдруг скажет вам что-то неприятное, то вы вытаскиваете его из корзины друзей и перекладываете в корзину врагов. А если же вам не вредят и не помогают, вы складываете их в корзину посторонних. Если кто-нибудь из посторонних принес вам хоть малую пользу, вы перекладываете его в корзину друзей. Исследуйте в течение одного года, сколько раз вы меняете друзей на врагов, врагов на посторонних, посторонних на друзей и обратно. Но одновременно с такими действиями у вас порождается то привязанность, то ненависть.

В силу своей привязанности и гнева вы создаете себе негативную карму, которая является причиной ваших собственных страданий и причиной страданий других людей. Основная ваша ошибка состоит в том, что вы делите всех живых существ на три категории.

Поэтому для того, чтобы сделать наш ум сильным, очень важно культивировать в нем равностность. Мы не должны уподобляться маленьким детям. Кто-то помог – и сразу же стал другом. Чуть-чуть навредил – мы сразу же записываем его себе во враги. Это мышление маленьких детей. Даже со своей матерью: она всю жизнь помогала вам, но стоило ей сказать вам что-то неприятное, строгое, как вы сразу же говорите, что ненавидите ее. Все



добро сразу же забыли, а помните только одну неприятную вещь. Это ненормальный ум.

Сейчас я вам объясняю причины, по которым нам так трудно породить в себе позитивные эмоции, и как легко к нам приходят негативные эмоции и омрачения. Первая ошибка заключается в том, что у нас нет равности. А вторая ошибка – мы очень быстро забываем доброту, которую к нам проявляли другие. Зато очень четко помним малейшие ошибки, совершенные по отношению к нам. Эта ошибка часто приводит к ссорам и разладу в семьях, дисгармонии.

Например, если я спрошу жену:

– Какие достоинства есть у твоего мужа? Что муж сделал тебе хорошего?

Жена скажет:

– Мне нужно подумать прежде, чем я отвечу.

И если мужа спрошу о том, что хорошего ему сделала жена, он также ответит, что ему нужно подумать. В тот самый момент, когда он сидит и ест приготовленный женой ужин, он скажет, что ему нужно подумать, что же хорошего сделала ему жена. Если же я спрошу его:

– А какие ошибки совершила твоя жена?

Тогда у него окажется отличная память, и он начнет долгое перечисление. И жена на аналогичный вопрос о муже застрочит, как из пулемета. У нее тоже обнаружится отличная память. Это неверно. Очень важно, чтобы муж и жена научились быстро забывать мелкие проступки друг друга, зато хорошо бы помнили о доброте, которую проявляли друг к другу. И тогда никто, даже если очень захочет, не сможет их разлучить.

Если же у вас слабый ум, вы хорошо помните все ошибки и проступки, но забываете доброту. Стоит кому-то сказать вам, что видел вашего мужа (жену) с какой-то женщиной (мужчиной), и этого будет достаточно для того, чтобы ваша семья распалась или оказалась под угрозой распада. Вы начнете сомневаться друг в друге, подозревать друг друга. Не будете думать о детях, а только о том, что если уйдете, то будете счастливы. А когда уйдете, станет еще хуже. Я говорю с точки зрения этой жизни. Но с таким мышлением, если вы не можете создать гармонию в рамках одной маленькой семьи, как вы можете жить в гармонии со всеми живыми существами?

Бодхисаттва жил в гармонии со всеми живыми существами. Первый шаг вашей духовной практики – научиться жить в гармонии со своей небольшой семьей. Потом вы сможете расширить эту гармонию до всех живых существ. Некоторые думают, что отречение заключается в том, чтобы все и всех бросить. Этого делать не надо. Сначала вы должны научиться жить в гармонии со своей семьей, с соседями, потом распространите это на всю Уфу, потом все шире и шире, пока не охватите всех живых существ. И тогда вы поймете, что все живые существа во Вселенной подобны членам одной большой семьи. С безначальных времен и по сей день мы рождались детьми всех живых существ. И не было того мира или той Вселенной, где бы мы не рождались. Миров миллиарды и миллиарды. В каждом из них мы рождались и были ребенком каждого из живых существ. Поэтому все эти миллиарды миров – наш дом. И все живые существа были раньше нашей матерью.

Бодхисаттвы мыслят именно так и поэтому живут в гармонии со всеми живыми существами. В будущем вы, несомненно, тоже сможете обрести подобное мышление. Когда у вас появится такое мышление, то даже если кто-то скажет, что вы должны разозлиться, вы вообще не сможете почувствовать гнева. Потому что у вас уже будет основа, фундамент. Пока же наш фундамент очень шаткий.

Ум у нас, как у ребенка, очень непрочный, нестабильный. Кто-то вам принес хоть маленькую пользу, вы тут же называете его другом, довольны и очень сильно его любите. А кто-то причинил вам небольшой вред, вы тут же называете его врагом, начинаете его ненавидеть и с легкостью забываете всю доброту, которую проявлял к вам раньше этот человек. Зато очень четко помните вред, причиненный им. Т.е. если у вас вместо фундамента один-единственный круглый камень, как вы можете построить на нем дом? Семья быстро разрушается, когда фундамент плохой. Я даю вам учение, не просто укрощающее ум. Оно полезно вам в жизни. Сейчас я расскажу вам, как достичь равностного подхода к людям.

Сразу же ваш ум не станет равностным, но постепенно к вам придет равностность, и вы перестанете легко менять друзей на врагов. Сейчас обезьяна вашего ума очень активно перекладывает фрукты из одной корзины в другую. Но после того, как вы прослушаете это учение, активность обезьяньего ума снизится, и вы перестанете менять друзей и врагов так легко, как раньше. Возможно, тогда вашим друзьям удастся продержаться в друзьях год, потом два года, три года. А мужа вы сможете удержать уже на всю жизнь. И жена у вас будет одна на всю жизнь. Вы не будете ее менять. Для вас ваш муж или жена станут главными яблоками в корзине. Если вы будете менять это главное яблоко, то что уж говорить об остальных яблоках? В России некоторые обезьяны меняют свои основные яблоки по пять-шесть раз, т.е. они очень ненадежные мужья или жены. Это очень плохо. Со своим основным яблоком вы должны прожить всю свою жизнь. Тогда вы надежный муж или жена. Другие плоды из корзины вы можете менять, но свое главное яблоко старайтесь не обменивать на другие. От таких обменов страдают многие семьи и многие дети.

Мое учение не принесет вам таких необычных результатов, как ясновидение или умение летать по небу, но, тем не менее, я надеюсь, что мое учение поможет вам обрести гармонию и мир в семье. Когда вы получите какой-то результат, вы скажете, что буддийское учение полезно даже для семейных отношений, и теперь его можно применить для укрощения своего ума. Сначала вы должны попытаться получить хоть какой-то результат от этого учения. Когда же вы увидите первые результаты, ценность учения будет возрастать и возрастать в ваших глазах. Тогда вы научитесь жить в гармонии не только со своей семьей, но и с соседями и всеми остальными людьми. Буддийское учение - это защита экологии, то есть, человек должен жить в гармонии со всем миром.

Почему нам нужно жить в гармонии со всеми явлениями окружающего мира, будь то одушевленные или неодушевленные предметы? Потому что все мы тесно взаимосвязаны со всем миром. Мы зависим друг от друга. Здесь может возникнуть один вопрос: «Я могу жить в гармонии с ними, но они могут считать меня своим врагом. Как же мне справляться с этим?». Не волнуйтесь. Что бы они о вас ни думали, это неважно. Вы со своей стороны живите в гармонии с ними. Если они будут реагировать на вас как на врага, то это подобно тому, как размахивать рукой. Если вы не подставите под их ладонь свою ладонь, то хлопка не будет. Пусть они машут; в конце концов, устанут.

Допустим, вы считаете своих соседей или друзей очень близкими людьми, вы к ним дружелюбны, а они в ответ завидуют вам, враждуют с вами, считают вас плохим человеком. Пусть делают это. Если в ответ на ваше дружелюбие, они будут отвечать враждебностью, то для вас это преимущество. Вам это пойдет только на пользу. Потому что они дают вам шанс укрепить свой ум. Они отличные тренеры для вашего ума. Это очень хорошая бесплатная сауна. Поэтому, что бы они вам ни делали, для вас это полезно, если вы знаете, что все плохое, что другие люди делают вам, идет вам во благо, укрепляет ваш ум. Немного больно, но когда это полезно, то надо говорить «спасибо». Когда врач вам делает укол, вам больно, но полезно. Вы говорите: «Спасибо большое!». Точно так же, когда другие люди вам говорят плохое, вам обидно, но это шанс укрепить свой ум. И вы говорите: «Спасибо большое!». Если вы так поступите, то им потом будет стыдно.

Очень важно не ввергать людей в гнев, а заставлять их стыдиться своего поведения. А когда им станет стыдно, это пойдет им на пользу, и они не будут повторять такие ошибки. Если муж или жена совершают какой-то проступок в отношении вас, то не надо ругаться, обзывать их последними словами. Достаточно сделать так, чтобы мужу или жене стало стыдно за свой поступок. Когда им станет стыдно, они начнут меняться. Если на гнев вы будете отвечать гневом, то это ничего хорошего не даст. Пребывание в гневе не приносит гармонии. Поэтому в буддизме советуется: не надо на волне эмоций что-то говорить. Если вы выскажете все, что у вас на душе, потом свои слова назад уже не заберете. Когда вас обуревают сильные эмоции, в это время вы наполовину безумны. Вы можете сказать нечто неожиданное для других людей. Позже, когда слова уже сказаны, их не забрать назад. Они причинят свой вред. Если же вы сразу не выплеснете эти слова, то можете приберечь их на любой другой случай, на другое время.

Поэтому не надо все на эмоциях выплескивать из себя.

А теперь я расскажу вам, как развить равнозначность. Сначала представьте перед собой три категории живых существ: справа от себя своих друзей, слева всех своих врагов, всех, кто сказал вам когда-либо плохое, всех, кто вам неприятен. А в середине представьте посторонних живых существ. Затем вы как сторонний, незаинтересованный наблюдатель начните рассматривать эти три категории людей. Задавайтесь следующим вопросом: «Почему я привязан к этой категории людей, которых я считаю своими друзьями?». Ответ может быть таким: «Потому что они дружелюбны со мной, полезны мне». «Почему я терпеть не могу своих врагов?». «Потому что они вредят мне, говорят плохие слова. Посторонние же мне не вредят, но и ничего хорошего не делают».

Затем вы должны исследовать: «Всегда ли мои друзья в прошлом помогали мне и будут ли они помогать мне в будущем? Они помогают мне только сейчас. И нет никакой гарантии, что они останутся такими по отношению ко мне и в будущем. Возможно, они в прошлом были моими врагами, говорили плохое. Не исключено, что в будущем они поведут себя так же. Так зачем же сейчас так сильно к ним привязываться? А враги? Всегда ли будут говорить мне плохие вещи? Они сейчас говорят что-то плохое, но в прошлом, вполне возможно, они были самыми близкими друзьями, жертвовали ради меня своей жизнью. В будущем они опять могут стать очень близки мне и сделать много добра. Так зачем же я буду записывать их во врагов?».

Если вы затем посмотрите на это не только с позиции нынешнего момента, но посмотрите с позиции трех времен – прошлого, настоящего и будущего, – тогда ситуация представится вам в другом свете. С позиции трех времен друзья и враги сравниваются. И посторонние только сейчас для вас посторонние, а в прошлом и будущем так же помогали вам и будут вам полезны вновь.

Таким образом, как говорит лама Цонкапа, поскольку друзья были врагами, враги были друзьями, зачем делать различие между живыми существами? Это очень сильный логический аргумент. Т.е. если друзья были вашими врагами, а враги друзьями, зачем делить их сейчас на друзей и врагов? И те, и другие были друзьями. И те, и другие были врагами. Если кто-то вчера подарил вам пятьдесят долларов, а другой человек подарил их вам сегодня, кто из них добрее? Враг когда-то в прошлой жизни помог вам, друг же помогает вам в этой жизни, разницы между ними нет. Разница только во времени. Когда вы размышляете таким образом, вы соглашаетесь с этим и говорите: «Действительно, я должен относиться ко всем одинаково, ведь все они были одинаково добры ко мне».

Если вы очень сильно привязаны к своей жене или подруге, превозносите их, считаете самыми лучшими, то с такой же силой потом вы можете их возненавидеть. То есть, ваш ум несбалансирован. Если кто-то любит вас объективно, тогда это прочное, стабильное чувство.

Сейчас я объясню вам еще одну технику развития равнозначности. Техника – это образ мышления, который вы применяете. Техника, о которой я сейчас буду рассказывать, включает в себя девять обоснований, культивирующих равнозначность. Я не все из них объясню, только некоторые.

Первое. Культивируйте равнозначность ко всем живым существам, рассматривая их **подобно десяти нищим**. Допустим, к вам приходят десять нищих. Все они одинаково голодны. Одни улыбаются вам, вежливы. Другие хмурятся и не говорят ничего хорошего. Если вы будете кормить только тех, кто вам улыбается, а тех, кто хмурится, обделите своей помощью, то это будет очень неразумно с вашей стороны. Потому что все они одинаково голодны. Поэтому мудро было бы с вашей стороны всех их одинаково накормить. Логически для нас это очевидно. Десять голодных людей. У вас есть определенное количество хлеба, которое вы делите на десять равных частей, чтобы всех одинаково накормить, потому что они все одинаково голодны. Для вас ведь это очень логично, да? И все живые существа подобны десяти нищим. Почему? Потому что все живые существа жаждут настоящего счастья. Все они голодны и хотят насытиться настоящим счастьем. С безначальных времен и по сей день они не получали ни кусочка настоящего счастья. А настоящее счастье – это

ум, полностью свободный от всех омрачений. Одни из них улыбаются, говорят что-то хорошее. Другие этого не делают. Но какая разница? Все они подобны десяти нищим. Все они голодны одинаково. Все желают настоящего счастья, но не получают его. Они неудовлетворены тем, что имеют. У них возникает проблема при расставании с этим. Они достигают небольшого временного счастья, но оно мимолетно и быстро исчезает.

Когда вы думаете об этом, то, если ваш сосед купит себе очень дорогую новую машину, у вас не возникнет зависти. Вы скажете: «Сегодня он счастлив, но счастлив будет недолго. Пусть он будет подольше счастлив». Еще вы должны подумать: «Мой сосед купил машину для нас. Теперь, поскольку мы с ним друзья, мы сможем вместе развезать на этом автомобиле». Когда вы встретите соседа, вы должны сказать ему: «Я так счастлив, что ты купил красивую машину. Не думай, что это только твоя машина. Это наша машина». И ваш сосед очень обрадуется, он скажет: «Ну конечно, наша». Наш ум бывает очень глуп. Соседи, которые живут рядом с нами, на самом деле нам ближе, чем родственники, которые живут от нас далеко. Потому что вы непосредственно от них зависите. Если вы будете говорить соседу, что рады его приобретению, он будет счастлив и будет рад вам помогать. Сосед так много работал, прежде чем купить машину. А вы говорите ему: «Цвет не тот. Я видел машину лучше». Зачем? Ему неприятно. Он несчастлив, вы несчастливы. Это грязь ума. Если он купил машину, даже если цвет некрасивый, вы должны хвалить покупку, восхищаться ею.

Если кто-то что-то купил, никогда не говорите ему, что эта покупка плохая. Всегда похвалите, скажите, что вещь очень хорошая. А если сосед еще не сделал выбор и спрашивает вашего мнения, тогда вы должны сказать, что другая машина была бы лучше. Надо разумно мыслить. Иногда мы даем советы не вовремя. Тогда они бесполезны и только расстраивают людей.

Эти пункты я даю вам не чтобы вы медитировали, а, просто чтобы вспоминали о них время от времени. Хоть они и предназначены для медитации, необязательно формально медитировать над ними, сидя в особой позе. Когда вы, допустим, куда-то едете, просто вспоминайте об этом, размышляйте. Я, например, иногда еду куда-нибудь в машине и в это время чувствую близость с одним человеком, а от других как бы отдаляюсь. Когда я чувствую, что это со мной происходит, я тут же ловлю себя на этом и думаю: «Нет, так нельзя, ведь все живые существа подобны десяти нищим, все они в равной степени голодны. Как я могу разделять их?». Мой ум сразу становится нейтральным. Это как лекарство. Иногда ум кипит: этот близкий, тот далекий. Когда ум становится ровным, вы легко желаете всем людям счастья. Я говорю это на своем небольшом опыте. У меня нет большой реализации. Когда ум становится равностным, то в этом состоянии он очень здоров. Все это лекарство для вас.

И еще я хочу вам дать одно положение. Старайтесь видеть всех живых существ **подобно десяти больным**. Если к вам приходят десять тяжело больных людей и просят у вас помощи, как вы можете делить их? Как вы можете одним помочь, других обделить своей заботой, например, помогать тем, кто вам улыбается, а тем, кто не улыбается, не помогать? Ведь те, кто не улыбается, больше нуждаются в помощи. Они больше страдают. Поэтому они не могут даже улыбаться. Таким образом, все они нуждаются в заботе, в лечении, и можно сказать, что все живые существа подобны десяти больным. Все живые существа в сансаре страдают от болезней омрачений. Кто-то говорит с вами любезно, это означает только то, что он не слишком сильно в данный момент страдает от болезни омрачений, но все равно страдает.

Те люди, которые не улыбаются и говорят вам плохие слова, в этот момент особенно остро испытывают страдания от своих омрачений. Человек, говорящий вам плохое, сам несчастлив. Именно потому, что он сам несчастлив, он говорит вам плохое. Этот человек – объект сострадания, а не объект гнева. Шантидева сказал: «Из-за этого возникает подобное. Мудрые люди, проанализировав это, не гnevаются на живых существ». Что он имел в виду? Он имел в виду, что из-за омрачений живые существа невластны над собой. Охваченные омрачениями, они говорят плохое, поэтому они невластны над этим. Мудрые



люди путем анализа отделяют омрачения от самого человека, и поэтому не испытывают на него гнева.

Шантидева также сказал следующее: «Никто не хочет болеть, но люди болеют против своей воли. Когда возникает болезнь, они против своей воли начинают кашлять. Когда вы слышите их кашель, вы гневаетесь на них. Это очень неразумно. Вместо гнева мы должны чувствовать к ним только сострадание». Для нас это очевидно. Когда ваш муж кашляет, вы не гневаетесь, вам его жалко, вы лечите его, потому что знаете, что он кашляет из-за болезни. Когда ваш муж или жена находятся под властью омрачений, говорят вам в этом состоянии против своей воли что-то плохое, неправильное, не надо на них гневаться. Омрачения возникли против их воли. Когда они под влиянием этих омрачений говорят или делают что-то плохое, это подобно кашлю. Вместо того чтобы гневаться на кашель их омрачений, им нужно помочь. Когда муж или жена болеют, вы даете им лекарство, так же, когда они плохо говорят, не надо отвечать им этим же. Нужно сказать им следующее: «Что с тобой сегодня происходит? Это не ты. Обычно ты такой добрый. А сегодня ты сам не свой. Может быть, ты не то подумал?». И тогда ему или ей станет очень стыдно. После этого проявите свою любовь к мужу или жене. Это самое сильное оружие. Если он злится, на это вы тоже отвечаете злостью, это неправильно. От этого дети страдают.

Когда муж в гневе, и жена с любовью обращается к нему, тогда в семье гармония, счастье. Когда жена злится, муж должен думать, что она не такая, просто, сегодня она немножко слабая. Поэтому муж должен сказать жене: «Я тебя очень люблю. Если я ошибся, извини меня. Я случайно такую ошибку совершил. У меня нет плохой мотивации». Это как воду выпить на огонь. Вы счастливы, жена счастлива. Обычно люди думают не так. Они думают, что если жена в гневе, а я не отвечу тем же, то это будет повторяться всегда. Гнев, гнев, гнев – все несчастливо. Поэтому в буддизме считается, что любовь – самое лучшее оружие. Любовь может покорить что угодно и кого угодно, даже людоеда. Царевич Дава укротил людоеда. Он сделал это в силу своей любви. Даже злой дух, если вы любите его чистой любовью, желаете ему счастья, никакого вреда вам не принесет. Поэтому буддизм говорит: самая сильная самозащита – это любовь.

Когда Будда, сидя под деревом бодхи, был уже на пороге Просветления, толпы демонов пытались помешать ему, причинить вред. Но Будда остался неуязвим для вреда, нападков в силу своей несокрушимой любви ко всем живым существам. В особенности, он испытывал сильнейшую любовь к тем существам, которые пытались причинить ему вред.

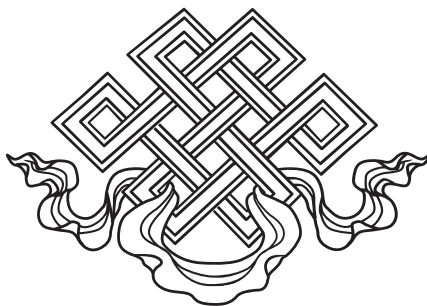
Если человек говорит вам что-то плохое, а вы испытываете в этот момент любовь к нему, желаете ему счастья, то вы понимаете, что каждое слово, которое он произносит, подобно кашлю как симптому болезни его омрачений. Его слова вас совершенно не задевают. Вы просто их слышите. Они в одно ухо влетают, в другое вылетают. Ни одно из них не ранит ваше сердце. Но наш ум так не думает. Вы слышите только одно слово, которое вам кажется неправильным, задевает вас. И на основе одного только слова вы делаете множество предположений, преувеличений: «Может быть, он меня не любит, может быть, у него есть другой человек». Может быть, может быть... Очень много разных «может быть». Спать не можете. Сами себе вредите. Поэтому чистая любовь – это невероятное оружие.

То, что вы услышали сегодня, это мой очередной подарок вам. То учение, которое вы только что от меня услышали, применяйте, используйте в своей повседневной жизни. Это будет ваша практика Дхармы. Особенно практикуйте это в своей собственной семье. Я вижу, что если вы будете это применять, то в вашей семье будет гармония, и ваши дети, ваши соседи, все будут счастливы. Если отец и мать уважают друг друга, находятся в гармонии, для детей это очень важно. Для детей это самая здоровая пища. Если отец и мать ругают друг друга, курят, пьют водку, это очень плохое питание для детей. Потом дети тоже будут так поступать. Для детей самое главное – хороший пример родителей.

Я учился в очень бедной школе. У нас даже не было помещения для уроков. Мы учились на улице, да и учителя были не особенно квалифицированными. И большую часть своего образования я получил от родителей. Мои отец и мать жили в такой гармонии, когда они общались между собой, я постоянно у них чему-то учился. В доме у нас не было

телевизора, мы тогда жили как беженцы, в очень бедных условиях, но по вечерам мы все собирались вместе. Никто не хотел уходить из дома, потому что мой отец все время шутил, рассказывал истории. Это было настоящее счастье. Скромная еда казалась очень вкусной. Если мама немного гневается, папа шутит: «О, пожалуйста, меня бить не надо!». Мама смеется. Иногда, когда мой папа совершал какой-то проступок по отношению к маме, мама говорила мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и демонстративно уходила. Отец сразу же начинал волноваться. Что же случилось? Что он сделал не так?

Что означает мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ? Это мантра сострадания. Когда моя мама говорила отцу «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», тем самым она напоминала отцу, что он – объект ее сострадания, жалости. И отец тут же начинал думать, что он сделал неправильно. Иногда, люди, совершая ошибки, даже не подозревают, что сделали что-то не так. Поэтому моя мама мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, как в зеркале, показывала отцу, что он поступил неверно. Он тут же соглашался. Если сейчас среди вас есть супруги, то вместо того, чтобы ругаться, просто скажите «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И с этими словами вы можете выйти.



## 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 полагается 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.

