



# ОЧИЩЕНИЕ УМА

**Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей**  
**Перевод: Н. Почебут, Э. Салчак**



Карма и кармические отпечатки.....	3
Лекция 1.....	3
13.12.2006г.....	3
Лекция 2.....	8
16.12.2006г.....	8
Лекция 3.....	16
20.12.2006г.....	16
Дебют в духовной практике.....	20
Лекция 4.....	20
7.04 2007г.....	20
Три практики.....	29
Лекция 5.....	29
8.09.2007г.....	29
Драгоценность бодхичитты.....	38

## Карма и кармические отпечатки.

### Лекция 1.

13.12.2006г.

Я очень рад вновь видеть вас после длительного перерыва. Для того чтобы получить учение, постарайтесь развить правильную мотивацию. Лучшая мотивация – слушать учение для того, чтобы укротить свой ум. Если вы слушаете учение, чтобы просто накопить информацию, стать каким-то знатоком, или добыть счастье в этой жизни, – это неправильная мотивация. Тогда лучше вообще сюда не приходить, а просто отдыхать у себя дома. Когда вы слушаете учение для того, чтобы укротить свой ум, и в результате становитесь лучше день ото дня, месяц за месяцем, – у меня есть желание давать учение. А в противном случае, если у вас нет никакого прогресса, значит для вас слушание учения бесполезно, а для меня даяние учения – также бесполезно. Поэтому слушайте учение для того, чтобы укротить свой ум, и пытайтесь стать более усмирёнными, более спокойными и добрыми людьми.

Будьте смиренными, занимайте самое низкое положение – это лучшее место для практика. В духовной практике применяются не такие стратегии как, например, в политике. Когда вы занимаетесь политикой, для вас самым важным является впечатление людей, вы должны впечатлить их. А когда вы практикуете Дхарму, для вас – наоборот, самое важное – показать, что вы очень плохой практик, что вы ниже, чем все остальные. Лучшая стратегия в духовной практике – занимать самое низкое место. У нас в Тибете большинство мастеров, когда постигают учение, в общении начинают вести себя, как собаки\*. Так вести себя – хорошо, безопасно, тогда прогресс у вас будет происходить день ото дня. А если вы говорите: «Я духовный практик! Я особый человек!» – тогда вы становитесь как «духовный» Жириновский. Мне не нужны «духовные» жириновские. Я хочу, чтобы вы стали подобны мастерам школы Кадампа, таким, как Дромгонпа.

Что же такое духовная практика? Как я уже говорил вам, самое главное в буддийской практике – укрощение ума. Укрощение ума не похоже на укрощение слона или тигра. Так вы свой ум не укротите. Как же мы должны укрощать свой ум? Вам нужна искусность для укрощения своего ума, в противном случае вы не сможете укротить его. Если у вас есть эта искусность, тогда это будет не сложно, а если искусности у вас нет, то укрощение ума превратится в очень сложную задачу для вас. Поэтому в самом начале очень важно понять, как укротить свой ум. Что бы вы ни делали, практикой Дхармы это является настолько, насколько помогает укротить ваш ум. Если это не укрощает ваш ум, то, что бы вы ни делали, – это бесполезно.

Когда мы говорим об укрощении ума, под укрощением мы подразумеваем в первую очередь очищение ума. С помощью очищения своего ума вы укротите его. Это очень важно понимать. Если вы укрощаете слона, то, просто окатив его водой, вы его не укротите. А когда вы очищаете свой ум, то таким образом вы его и укрощаете. Слона бить, ругать надо, а наш ум бить, ругать не надо. Такого укрощения не надо, наш ум очищать надо. Для того чтобы очистить свой ум, вы должны понять, что нужно очищать, что из него нужно устранить.

Во-первых, вы должны знать, что́ очищать, а во-вторых – как это очистить. Такова буддийская практика. Вам не нужно достигать новых реализаций, что-то новое порождать, – все и так уже находится в вашем уме. Природа будды уже заложена в вашем уме. Это

---

\* Т.е., в данном контексте, очень скромно и терпеливо, занимая низшее место по отношению к людям.  
Прим. ред.

подобно драгоценному камню, покрытому грязью. Вам не нужно создавать новых драгоценных камней, нужно просто устранить грязь, и драгоценность засияет сама по себе. Но устранить грязь с драгоценного камня совсем нетрудно, а очистить нашу собственную, подобную бриллианту природу будды нелегко. Существует три вида препятствий. Когда вы устраните все эти три вида препятствий, природа будды сама проявится в вас, и тогда вы обретете всеведение и будете способны познавать все феномены. Это наша цель.

Чтобы устранить препятствия из своего ума, вы должны знать, что это за препятствия. Первое препятствие – это негативные кармические отпечатки. Сначала мы должны сделать основной упор на двух вещах: очищении старых негативных отпечатков и не создании новых негативных кармических отпечатков. Если вы не очистите негативные кармические отпечатки и не перестанете создавать новые, то не сможете приступить к устранению второго препятствия – омрачений. Устранить омрачения еще сложнее. Итак, второй шаг в практике – это устранение омрачений.

И третий шаг – устранение препятствий к всеведению. Почему мы должны устранить третье препятствие – препятствие к всеведению? Потому что если мы его не устраним, то не сможем познавать все феномены. А если мы не сможем познавать все феномены, то не сможем помогать всем живым существам. Главная цель буддистов традиции Махаяна заключается в помощи всем живым существам, а не в собственном наслаждении. Если вы спросите у бодхисаттвы: «Что бы ты хотел очистить в первую очередь – омрачения или препятствия к всеведению?» – бодхисаттва скажет: «Я хочу очистить препятствия к всеведению». Потому что бодхисаттва хочет помогать всем живым существам. В реальности такое невозможно, но, если бы вы спросили об этом у бодхисаттвы, то, естественно, он первым делом устранил бы препятствия к всеведению. Но на самом деле мы должны придерживаться правильной последовательности: сначала мы устраняем негативные кармические отпечатки и не создаем новые, потом устраняем омрачения, а затем уже препятствия к всеведению.

Что касается очищения негативных кармических отпечатков, мы должны знать, как их очистить. Даже индуисты знают, что негативные кармические отпечатки – это плохо, и что их следует очищать. Не только буддисты, но и индуисты знают, что негативные кармические отпечатки – источник всех наших страданий, всех проблем. Прямая причина. Наши негативные кармические отпечатки подобны вирусу, и когда мы им заражены, возникают все наши страдания и проблемы. Для того чтобы очищать свои негативные кармические отпечатки, вы должны увидеть разницу между тем, как очищают свои негативные кармические отпечатки индуисты, и тем, как их очищают буддисты. И тогда вы поймете все качества очистительных практик буддизма.

Вы должны понимать следующее: если наш ум чист, то весь внешний мир также очистится сам по себе. Такова буддийская теория. Она гласит, что все, что нам является, зависит от состояния нашего ума. К примеру, если вы посмотрите на мир сквозь черные очки, весь мир будет черным. А если вы посмотрите на мир сквозь прозрачные очки, то весь мир будет светлым. В квантовой физике говорится то же самое: вы не можете говорить об объекте отдельно от субъекта, потому что в зависимости от субъекта объект выглядит по-разному: хороший или плохой, чистый или загрязненный – все зависит от субъективного ума. Это очень близко к буддийской теории.

Ум Будды очищен полностью, и когда он смотрит на внешний мир, все ему видится чистым. Поскольку его ум чист, все внешние объекты видятся ему чистыми, то есть нет какой-либо грязи снаружи для Будды. Какую бы пищу вы ни предложили Будде – самую ужасную, самую противную пищу, – все равно ему она покажется очень вкусной, потому что его субъективный ум чист. Тогда возникает следующий вопрос: если Будда видит все чистым, и для него внешнего грязного мира нет, существует ли вообще внешний нечистый мир? Если нет загрязненного мира, тогда нет сансары, и мы тоже все очень чистые. Либо Будда не познаёт все феномены. Возникает логическое противоречие. Буддисты говорят: «Будда познаёт все феномены и, с другой стороны, Будда все видит чистым». Здесь нужен

очень четкий и ясный логический ответ. Итак, Будда познает все феномены, без сомнения. Но когда Будда смотрит на феномены, с его точки зрения все феномены кажутся чистыми. А познаёт ли Будда нечистые, загрязненные феномены? Со своей точки зрения Будда не познаёт загрязненные феномены, но он может познавать их с точки зрения других живых существ.

В нашем мире то же самое. Когда вы смотрите на радугу и стоите в правильном месте – идет дождь, солнечные лучи падают на этот дождь, и вы видите радугу. С вашей точки зрения вы видите радугу. Вы знаете, что ваш друг находится «за» этой радугой. Вы видите радугу, но с точки зрения вашего друга радуги там нет. Он находится поодаль от вас и видит отсутствие радуги. Вы оба смотрите на одно и то же место одновременно: один видит радугу, а другой не видит радугу. Почему? Потому, что один стоит в правильном месте, смотрит с правильной позиции, в правильном направлении. Поэтому, хотя более высокодуховные существа могут видеть множество вещей, которые вы пока видеть не можете, это не означает, что вы глупы. У них и у вас одинаковый потенциал. Так же, как в этом примере: даже если этот второй человек стоит «за» радугой и не видит радугу, когда он придет и встанет на ваше место, то также сможет увидеть радугу. Ничего особенного здесь нет, чуда нет. В буддизме чуда нет. Нужны правильные причины, нужно смотреть с правильного места, нужен правильный взгляд. Когда взгляд у человека правильный, он повсюду много хорошего видит, а когда неправильный, неверное место, человек ничего хорошего не увидит: «Все плохие, везде проблемы – только я хороший!» Такой человек является объектом сострадания. Он не плохой. В буддизме не говорится, что кто-то хороший, а кто-то плохой. Если человек совершает множество вредоносных действий, он не плохой, он – объект сострадания. Он – большой объект сострадания. Я не хочу, чтобы вы становились большим объектом сострадания для бодхисаттв. Никто на вас не рассердится, если вы будете делать неверные вещи. И я не рассержусь, я просто буду чувствовать большее сострадание к вам. Потому что вы едите все больше и больше яда, и это очень опасно для вас. Ваша ситуация и так не очень хорошая. Зачем мне сердиться и делать вас еще более несчастными?

Теперь возвращаемся к теме, и я расскажу вам, как индуисты очищают негативные кармические отпечатки. Индуисты не очень четко понимают, что такое негативные кармические отпечатки. Вследствие слабого понимания их очистительные практики также не имеют особой силы. Некоторые индуистские практики говорят, что очистить негативные кармические отпечатки можно, просто искупавшись в реке Ганг. Поэтому рано утром в Варанаси и повсюду, где течет река Ганг, индуисты, начитывая мантры, моются в Ганге.

Буддисты говорят, что, просто омывшись в реке Ганг, нельзя очистить негативные кармические отпечатки. Если вы не примените противоядие против негативных кармических отпечатков, то даже нектар, пролитый Буддой на ваше тело, не очистит вас. Буддисты говорят, что негативные кармические отпечатки – это не грязь, не что-то материальное, не какая-то субстанция. Потому что если бы это было что-то материальное, то было бы очень легко – можно было бы омыть свое тело, и негативные кармические отпечатки ушли бы. С другой стороны, если бы омовение в реке Ганг смывало негативные кармические отпечатки, тогда рыба, которая всю жизнь живет в этой реке, была бы полностью очищена. Вы должны понимать, что между индуизмом и буддизмом много общего. Жесты во время практики похожи, поза медитации похожа, однако глубина очищения негативных кармических отпечатков разная; теория и методы отличаются от буддийских. Поэтому не смешивайте буддизм и индуизм.

Другая группа индуистов говорит, что только лишь омовение в Ганге не может полностью очистить вас от негативных кармических отпечатков. Они говорят: «К примеру, у вас есть негативные кармические отпечатки, чтобы стать собакой. Чтобы их очистить, вам следует вести себя, как собака, и тогда вы их очистите». Поэтому некоторые индуистские практики

ведут себя, как обезьяны, другие – как собаки, чтобы очистить негативную карму рождения таким животным.

В буддизме говорится, что если вы ведете себя, как собака или как обезьяна, то это не может очистить данный вид кармы, которая ведет вас к рождению собакой или обезьяной. К примеру, если вы выпили яд, то для того, чтобы прекратить действие яда, вы должны принять противоядие. Если вы не примете противоядие, но будете корчиться, как будто умираете от этого яда, это не устранил действие яда. Поэтому, точно так же, как ваши предсмертные судороги не избавят вас от реального действия этого яда, вы не сможете очистить конкретную карму, например карму рождения собакой, ведя себя, как собака.

В буддизме нет догмы, буддизм очень научен, логичен. Если вы не примете конкретного противоядия против негативных кармических отпечатков, то, даже если сам Будда положит руку вам на голову – ничего не произойдет, ничего не изменится. Некоторое благословение, разумеется, вы получите – ваш ум станет мягче, добрее. Это – следствие благословения, но устранить негативные кармические отпечатки таким способом не удастся, это невозможно. Даже если сам Будда положит руку вам на голову, он не сможет очистить ваши негативные кармические отпечатки. Он может благословить вас. Он может учить вас. Самое большое благословение Будды – это учение о том, как очищать негативные кармические отпечатки. Благословение рукой – это вторично. Самое большое благословение Будды – это речь, учение о том, как очистить свой ум.

Третья группа индуистских практиков утверждает, что просто действовать как конкретное животное недостаточно: вы должны заниматься самоистязанием. Когда вы испытываете боль, это очищает ваши негативные кармические отпечатки. Вы должны наказывать себя за любое неверное действие. Не только индуисты, но и христиане считают, что лучший способ очистить свой грех – это самоистязание, боль. Вы должны наказать себя за любой грех. У индуистов и христиан приблизительно одинаковое понимание того, как нужно очищаться.

Однако в буддизме говорится, что такие методы неэффективны. В буддизме говорится, что если вы приняли яд, вам нужно принять противоядие. А если вы будете резать себе руки, ноги, истязать себя, то такие действия не помогут вывести яд из вашего организма. Если внутри у вас яд, то уже существует очень серьезная причина страдания. Вы сами создаете себе причину этого страдания. Если боль уже есть, а вы будете дополнительную боль еще создавать, – это неэффективно. Когда вы делаете что-то неверное, не нужно себя винить, просто примите противоядие, сделайте очистительные практики. Точно так же, как если вы примете яд – не бейте себя, не истязайте. Сходите к доктору, он даст вам противоядие, примите его, и яд уйдет из вашего организма. Когда вы слишком много себя бьете, то просто тратите время. Тогда действие яда проявится, и у вас будет еще больше боли.

В направлении «ню ю эйдж» тоже говорят об очищении негативных кармических отпечатков. И нередко показывают по телевизору, как «очищают» карму, ауру с помощью различных жестов и т. д. «Дайте мне деньги – и я очищу вашу карму!» Это невозможно. Просто вода руками вокруг ауры, просто «забирая руками» негативную карму, невозможно очистить негативные кармические отпечатки. Ваш негативный кармический отпечаток находится у вас в уме. Это не что-то материальное, он находится у вас в уме. Его можно очистить, только применив противоядие.

Чтобы очищать негативные кармические отпечатки, в первую очередь вы должны знать, что такое карма. Вы должны понимать, что карма и кармический отпечаток – это разные вещи. Не смешивайте все. Чем глубже вы понимаете, что такое карма, что такое кармические отпечатки, тем мощнее, сильнее становится ваша практика очищения. В противном случае вы не знаете, что устранять, что очищать. И устранять что-либо будет бесполезно, потому что вы не знаете, что устранять. Множество людей делают очистительные практики, но на самом деле они ничего не очищают. Их действия бесполезны, потому что они не знают, что нужно очищать.

Множество буддистов очень похожи на тех практиков индуизма, которые ведут себя, как собаки. Потому что во время очистительных практик они начитывают мантры и визуализируют белый цвет, нектар... Но только этого недостаточно. «Белый свет меня очищает... Я чистым стал». Вы смеетесь над индуистами, а индуисты будут так же смеяться над вами. Даже нектара нет, белого цвета нет, а вы говорите: «Я совсем чистый! Я стал как Манджушри! Я очищением позанимался, и сейчас я – очень чистый Манджушри». Так же и индуисты – лают, как собаки и говорят, что очищают карму собаки. Нет логики. Если вы не знаете, что такое кармический отпечаток, если вы точно не знаете, что устранять, и что является прямым противоядием, то визуализация, начитывание мантры – все это бесполезно, вы будете походить на индуистских практиков, которые ведут себя, как собаки. Если вы не знаете философию, то ритуальная часть бессмысленна, потому что у индуистов все то же самое, и вы ничем не будете отличаться от них, если у вас нет глубинного знания философии.

Если у вас какое-то повреждение глаза и вы приходите к доктору, доктор в первую очередь смотрит, что это за повреждение, что необходимо устранить. И только потом он убирает то, что мешает вам видеть; и когда он это убирает, вы начинаете видеть. И то же самое касается негативных кармических отпечатков. В первую очередь вы должны понять, что такое негативные кармические отпечатки, и только потом убирать их. И в этом случае противоядие будет очень точным. Если у человека рак, в первую очередь доктор посмотрит, что явилось причиной этого рака, где этот вирус. Врачи изучают вирус очень тщательно, очень подробно, и только потом начинают искать противоядие. И тогда этот вирус можно устранить.

И точно так же очень важно знать, что такое карма, что такое кармические отпечатки, и уже затем применять противоядие, тогда это будет очень эффективно. Понять, что такое кармические отпечатки, гораздо сложнее, чем понять, что такое карма. Карма – это санскритское слово, оно означает «действие». Любое действие тела, речи и ума – все это карма. Среди этих трех действий самым главным является действие ума. А если вы станете выяснять, какие из действий ума являются кармой, то поймете, что карма – это намерение. Выдающийся индийский философ Васубандху в «Абхидхарме» объясняет, что карма – это намерение. Какое бы действие вы ни совершали, в самом начале существует намерение. Если намерение негативно, то, что бы вы ни делали, – все эти действия будут негативными. Если намерение позитивно, то, что бы вы ни делали, – все превратится в позитивную карму.

То же самое в духовной практике. Является ваша практика духовной практикой или нет, зависит от вашего намерения. Вы должны понимать, что если вы начитываете мантры для того, чтобы ваш враг заболел, чтобы обрушились беды на вашего соседа или врага, – если вы с таким намерением начитываете мантры, то все ваши действия будут негативной кармой. Это не буддийская практика. Если вы начитываете мантры с намерением кому-то навредить, – это не буддийская практика, это полная противоположность буддийской практике. И все это превратится в негативную карму. Если ваше намерение – навредить, то, что бы вы ни делали, – ездили по священным местам, звенели колокольчиком, – любое действие превратится в негативную карму. Например, намерение: «Мне нужно отомстить, и с помощью буддизма, тантры я стану могущественным. Мантры читать буду, по святым местам поеду... Еще сильнее стану, больше смогу навредить». Тогда каждый ваш шаг – это накопление негативной кармы.

А если ваше намерение – желание счастья только в этой жизни, если вы читаете мантры с желанием себе лучшего здоровья, получить красивого мужа или жену, или чтобы ваш бизнес шел удачно, то все ваши начитывания мантр будут не негативной и не позитивной кармой. Это нейтральная карма. Ничего хорошего нет. Результата нет, пусто. Собираение пустых бутылок, стаканов. Пользы нет, и вреда тоже нет. Многие мои ученики много лет читают мантры и много собирают таких бутылок. Потом они начинают хвалиться: «О, я это знаю, я эту мантру сто тысяч раз прочитал! А ты ничего не знаешь, ты новичок. А я –

старый ученик!» Такой ученик – дурак. Новичок по сравнению с ним лучше. Итак, очень важно никому не показывать свою практику, практикуйте здесь (Геше-ла показывает на сердце), а с обычными людьми разговаривайте на обыденные темы. Не будьте слишком «духовными». Если вам зададут вопрос о Дхарме – дайте конкретный ответ, а так разговаривайте на обыденные темы.

Вашим намерением должно быть намерение обрести счастье в будущей жизни. Такое намерение возникнет у вас только тогда, когда вы будете помнить о непостоянстве и смерти. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то желания обрести счастье в будущей жизни у вас не возникнет. Вы должны понимать, что открытием двери в Дхарму является памятование о непостоянстве и смерти. Когда вы помните о непостоянстве и смерти, то задумываетесь: «На сто процентов однажды я умру. Время смерти неопределенно. Может быть, я умру завтра. Вероятность пятьдесят процентов, что умру завтра – пятьдесят процентов, что жив останусь». Если внимательно проанализировать эту ситуацию, то посмотрите, сколько причин смерти. И сколько причин, чтобы выжить?! Посмотрите на это с точки зрения математики, анализа. В нашем мире столько причин смерти! Различные болезни, атомное оружие, землетрясения, автомобили... Все это причины смерти. Вчера еще были молодые, здоровые люди, а сегодня умерли. Дома предназначены для того, чтобы нас защищать, но дома разрушаются от взрывов газа, например. Если вы логически исследуете, посмотрите, то увидите, что причин для поддержания нашей жизни очень мало. Еда предназначена для поддержания жизни, но порой становится причиной отравления. То есть та причина, которая должна поддерживать вашу жизнь, становится причиной вашей смерти. Лекарства также предназначены для поддержания жизни, но и от них иногда умирают. Так что, если разобраться, те причины, которые должны помогать нам выжить, порой сами становятся причинами смерти. Поэтому, оценив эту ситуацию с точки зрения логики, мастера Кадампы говорят: «Наверное, на восемьдесят процентов я не доживу до завтрашнего дня», – и, перевернув вечером свою чашку, кладут ее вверх дном. Если назавтра вы не умерли, то скажите: «Это чудо, что я не умер». Приводится следующий пример: вы – в тюрьме, в которой находятся сотни людей. И начальник тюрьмы каждый день убивает по десять человек. Он закрывает глаза и просто стреляет наугад. И если сегодня вы не умерли – это чудо. Если у вас по-настоящему зародится чувство: «сегодня я не умер и это – чудо», то в вашем уме возникнет очень сильное желание счастья в будущих жизнях. И тогда в вашем уме открывается банковский счет, который называется «серебряный счет».

Если вы хотите через интернет положить деньги себе на счет, в первую очередь вы должны открыть его. А если счета у вас нет, то получается, что вы посылаете деньги кому попало, и они приходят другим людям. Вы, практикуя, зачастую не знаете, открыт ваш внутренний банковский счет или нет. Банк в Швейцарии – это мелочи, а настоящий банк – тот, который находится у вас в уме, и он жизнь за жизнью будет приносить вам дивиденды. Когда вы посылаете обычные деньги, то очень тщательно проверяете, открыт ваш банковский счет или нет. А когда практикуете Дхарму, то не задумываетесь, открыт ли хотя бы серебряный банковский счет в вашем уме. Существует три вида счетов – «серебряный», «золотой» и «бриллиантовый».

## **Лекция 2**

**16.12.2006г.**

Итак, как обычно, развейте в себе правильную мотивацию для того, чтобы слушать драгоценное учение Дхармы. Ваша мотивация должна быть связана с желанием укротить свой собственный ум. Что касается других людей, вам очень сложно узнать, о чем они думают, какова их мотивация. Но свою мотивацию вы знаете очень хорошо. В буддизме



говорится, что очень важно судить себя и не судить о других людях. Будда сказал: «Те, кто обладает просветленным умом, могут судить, о чем думают другие люди; но всем остальным крайне сложно судить о том, что думают другие люди». Поэтому никогда не судите других. Когда вы получаете учение Дхармы, Дхарма должна быть подобна зеркалу, в котором вы видите свои собственные недостатки. Иногда люди используют учение Дхармы подобно увеличительному стеклу, чтобы получше разглядеть недостатки других. Тогда таким людям лучше не получать учение, потому что учение становится крайне вредным для них.

Как я уже говорил вам, лучший способ решить все свои проблемы и достичь счастья – это укрощение своего собственного ума. Под укрощением ума мы здесь подразумеваем очищение ума. Какую бы практику вы ни выполняли, если эта практика не очищает ваш ум, то она не принесет никакого результата. Первый уровень очищения ума – это очищение негативных кармических отпечатков. Второй уровень очищения ума – очищение омрачений. Третий уровень очищения ума – устранение препятствий к всеведению.

Что касается первого уровня очищения ума, очищения негативных кармических отпечатков, – вы можете заниматься этой практикой. Первый уровень буддийской практики заключается в следующем: во-первых, вы должны устранять негативные кармические отпечатки, которые были созданы в прошлом, а во-вторых, в будущем вы не должны создавать новую негативную карму. В одной из сутр Будда говорит: «Не совершай негативную карму, накапливай богатство заслуг, укроти свой ум полностью – таково учение Будды». Это настоящая буддийская практика.

Что касается первой строфы – «не совершай негативную карму», здесь говорится о первом уровне практики. Вы хотите счастья и не хотите страдать, но прямой причиной страдания является негативная карма. Поскольку вы не хотите страдать, не создавайте негативную карму, а накопленную ранее – очищайте. Это первый уровень практики.

Во второй строфе Будда говорит: «Накапливай богатство заслуг». Поскольку мы хотим счастья, нужно создавать причины счастья. Причины счастья – это богатство заслуг. Лучший способ накапливать заслуги – желать счастья всем живым существам.

В третьей строфе говорится: «Укроти свой ум полностью». Полное укрощение ума подразделяется на две части: укрощение ума, то есть второй уровень очищения – очищение омрачений, и собственно полное укрощение ума, третий уровень очищения – устранение препятствий к всеведению. Когда все три уровня препятствий полностью очищены, природа будды в нашем уме проявляется сама собой, и вы становитесь просветленным. Если вы не очистите все три вида препятствий, то, даже если вы будете окружены буддами, они ничего не смогут поделать. А если вы их очистите, никто не сможет остановить вас, и вы достигнете состояния будды. Таково учение Будды. Но это довольно поверхностное понимание того, как очищать негативную карму. Теперь вы должны понять более глубоко, более детально, как очищать негативные кармические отпечатки. А для этого вам необходимо знать, что такое карма и что такое кармические отпечатки.

Как я уже говорил вам, карма – это действие тела, речи и ума. В особенности, под кармой подразумевается действие ума, которое является намерением. В зависимости от того, какое у вас намерение, с каким намерением вы делаете что-либо, такую карму вы и будете создавать. Если ваше намерение позитивно, то вы будете накапливать позитивную карму. Если намерение негативно, то и карма будет негативной.

...На улице стоит статуя Будды, которая сделана из глины. Пошел дождь. Один человек шел по дороге и увидел статую Будды, стоящую под дождем. Он испугался, что от дождя глина размякнет, и статуя Будды может развалиться. Оглядевшись, он не нашел рядом ничего, кроме одного ботинка. И тогда для того, чтобы защитить статую Будды от дождя, он поставил на нее ботинок. Другой человек, увидев это, воскликнул: «Нет, так нельзя делать! Нельзя ставить ботинки на статую Будды!» И убрал его. Первый человек возразил ему: «Нет, нет! Этот ботинок защитит Будду!» Тогда второй человек сказал: «Хорошо, пойдём к ламе и спросим, кто из нас прав». Оба делали совершенно противоположные

действия. И когда они спросили ламу, он ответил: «Вы оба правы, потому что у вас обоих было хорошее намерение». Лама сказал первому человеку: «У тебя не было намерения как-то навредить Будде. Ты поставил ботинок из желания защитить статую Будды». А второму человеку он сказал: «Из уважения к статуе Будды ты убрал ботинок, поэтому у вас обоих было позитивное, благое намерение, и вы оба накопили благие заслуги».

Таким образом, по внешним действиям очень тяжело судить людей, очень важно их намерение. Некоторые мастера в Тибете никогда не смеялись. Они всегда были очень серьезны, но внутри их намерение было очень позитивным. А другие мастера и снаружи очень мягкие, и намерения их также очень благие, поэтому и те, и другие правы. И так, всегда, что бы вы ни делали, – проверяйте свой ум, каково ваше намерение. И как только вы заметите у себя неправильное намерение, сразу остановите себя и скажите: «Нет. Это неправильно». Такова буддийская практика. Не важно, сколько мантр вы начитали или не начитали, – все время проверяйте свое намерение – хорошее это намерение или негативное. Это и есть настоящая буддийская практика.

Геше Бен вначале был бандитом. Однажды он встретил женщину на вершине горы. Она спросила: «Как тебя зовут?» Он ответил: «Мое имя Бен». Женщина так испугалась, что у нее тут же случился сердечный приступ, и она умерла. Тогда Бен задумался: «Неужели я настолько плохой, что когда люди слышат мое имя, одно это может послужить причиной их смерти?! Такая жизнь бессмысленна!» В этот момент у него возникло сильное сожаление, он захотел измениться и стать лучше.

Первый шаг в буддийской практике – понять свои собственные недостатки. Потому что у нас достаточно скверный характер. По своей природе мы неплохие, но характер у нас очень скверный. Будда сказал, что дурак, который думает, что он умен, более глуп, чем тот дурак, который считает себя дураком. И тогда геше Бен стал монахом и занялся практикой.

И однажды случилась такая история. В одном доме монахи читали молитвы, а после этого им стали раздавать простоквашу. А геше Бен был последним в ряду и подумал: «Если раздающий человек будет наливать так помногу, то, когда очередь дойдет до меня, мне просто ничего не останется». И тут же он поймал себя на том, что у него такое сильное желание возникло. И когда женщина подошла, чтобы налить ему простокваши, он перевернул свою чашку вверх дном и сказал: «Я уже получил свою порцию». Вот это – настоящая практика, и это нелегкая практика. Мантры начитывать может любой. Вот когда вы уже готовы сказать другому человеку что-то плохое, нагрубить ему – остановите себя и скажите: «Нет, нет! У меня у самого есть такая же ошибка». Это – настоящая буддийская практика.

Как я уже говорил вам, карма – это намерение. Если ваше намерение – счастье в этой жизни, то, что бы вы ни делали, какую бы практику ни выполняли, вы не сможете создать позитивную карму. Если же вы начитываете мантры, совершаете даяние, делаете практики с желанием достичь счастья в будущих жизнях, – это станет причиной счастья в будущих жизнях. Это подобно открытию серебряного банковского счета.

Какую бы практику вы ни выполняли, в первую очередь убедитесь, что вы открыли серебряный банковский счет. Убедитесь, что у вас есть намерение достичь счастья в будущих жизнях, и тогда делайте практику. А золотой банковский счет вы можете открыть только при помощи медитации на Четыре благородные истины. Если у вас нет точного понимания учения о Четырех благородных истинах, невозможно открыть золотой банковский счет. Если золотой банковский счет в вашем уме не открыт, то, какую бы практику вы ни выполняли, это не становится причиной освобождения от сансары. Когда вы получаете учение о Четырех благородных истинах, вы должны очень четко понять каковы страдания в сансаре, что является причиной страданий в сансаре, как освободиться от сансары, и каков путь освобождения. Когда однажды вы поймете, что пресечение омрачений является настоящим счастьем, – день и ночь у вас будет желание достичь состояния ума, свободного от омрачений, и тогда ваш золотой банковский счет откроется полностью.

Если у вас есть искусственно созданное желание достичь абсолютного счастья, это подобно открытию золотого банковского счета на время, то есть в течение некоторого времени вы можете кое-что туда положить, а потом он снова закрывается. породить спонтанное желание освободиться от сансары для вас сейчас невозможно, но некоторое искусственное желание породить вы можете, и тогда, если с таким желанием вы начитываете мантры, это становится причиной вашего освобождения от сансары. И тогда каждая мантра превращается в золотую монету.

А бриллиантовый банковский счет вы открываете, когда у вас возникает сильная любовь и сострадание ко всем живым существам. Благодаря учению о Четырех благородных истинах вы понимаете, что не только вы, но и все живые существа также страдают в сансаре. Более того, они страдают сильнее, чем вы. Тогда у вас развивается сильная любовь и сострадание. И тогда у вас возникает желание: «Для того чтобы помочь им, да стану я буддой!» Вот такое спонтанное желание называется бодхичиттой. А искусственно созданное такое намерение называется искусственной бодхичиттой. В данный момент спонтанное чувство бодхичитты для вас пока невозможно, но на некоторое время вы можете породить искусственное чувство бодхичитты, затем начитать мантру, и тогда несколько бриллиантов накопить вы сможете. Если у вас присутствует намерение такого высокого уровня – желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, то все ваши действия тела, речи и ума также станут причиной накопления очень весомой позитивной кармы.

Теперь я объясню вам, что такое кармические отпечатки. Вы уже поняли, что карма – это действие. Когда вы совершаете какое-то действие, в следующую секунду это действие исчезает, его уже не существует. То есть в следующий момент времени карма уже не существует. Если бы не было кармических отпечатков, как бы тогда могли возникнуть результаты негативной кармы? Потому что в следующий момент времени эта негативная карма исчезает. В буддизме говорится, что какие бы действия вы ни совершали, все они оставляют отпечатки в вашем сознании, ничто не исчезает само по себе. В нашем уме находится огромное хранилище отпечатков: позитивных, негативных и нейтральных. Это хранилище, где содержатся кармические отпечатки, никто не создавал, это закон природы. Подобно нашему телу: если взять одну клеточку нашего тела, у нее есть потенциал превратиться в целое тело. Этого тоже никто не создавал. Это закон природы. Когда ученые исследовали наше тело, они увидели, что оно очень сложно устроено, и его функции при этом совершенны. И этого никто не создавал, это тоже закон природы. А наш ум устроен более сложно, чем наше тело. В этом хранилище кармических отпечатков находятся все отпечатки – и позитивные, и негативные. Когда эти отпечатки встречаются с условиями, они проявляются. И этот закон никто не создавал. Этот закон открыл Будда, это закон кармы. Поэтому Будда всегда говорил: «Будьте осторожны с действиями тела, речи и ума». Будда сказал: «Вы – создатели своего собственного счастья, и вы же создатели своего собственного страдания». Если вы ведете себя неверно, то лишь усугубляете ситуацию, делаете ее все хуже и хуже. А если вы ведете себя правильно, с чистой мотивацией, то делаете свою ситуацию лучше и лучше.

А теперь я расскажу об этих кармических отпечатках. Эти отпечатки хранятся в сознании. Кармический отпечаток – это не нечто материальное, не субстанция, но это также и не сознание. Что такое кармический отпечаток, понять нелегко. Когда в буддизме говорится о феноменах, то различают два типа феноменов – постоянные и непостоянные. Постоянные феномены – это феномены, которые не функционируют, феномены подобные пространству, их понять несложно. Непостоянные феномены подразделяются на три вида: форма, сознание и композитный фактор\*. Что касается формы, в буддизме говорится о

---

\*Иногда также говорят «составной фактор»; это просто другой вариант перевода англ. «composite factor». Оригинальный термин в переводе с тибетского означает «неотносимое составное» - составной феномен, не являющийся ни формой, ни сознанием. - Прим. ред.

внешней и внутренней форме. Есть пять видов внешних форм. Когда вы знаете этот анализ достаточно четко, то сможете ясно понять, что такое кармический отпечаток.

Первый вид формы – это грубая форма. Это объект зрительного сознания. Всякий объект, который является объектом зрительного восприятия, называется грубой формой.

Второй – это звук, который является объектом сознания слуха. В буддизме говорится, что звук – это материя.

Третий вид формы называется запах, который является объектом обонятельного сознания. В буддизме говорится, что запах – также материальный объект, у него есть субстанция. Несмотря на то, что вы этого не видите, в буддизме утверждается, что запах имеет субстанцию.

Далее, вкус. Вкус вы не можете увидеть зрительным сознанием, вы можете только почувствовать его с помощью языка. Поэтому не нужно делать красивую еду, делайте ее вкусной. Еда нужна для языка, а не для зрительного сознания. В Тибете, в Бурятии, а также в Калмыкии, в Туве мы не готовим особо красивую и разнообразную еду, но делаем ее очень вкусной.

И пятое – это объекты прикосновения. Форма, которую вы видите, и форма, которой вы касаетесь, – это разные вещи. Когда вы что-то видите, вы видите форму. А когда вы что-то трогаете, вы трогаете не форму, вы трогаете тактильный объект, объект, который можно познать с помощью прикосновения.

Ученые говорят то же самое: «Цвет, который вы видите, и цвет, которого вы касаетесь, – не одно и то же. Когда вы «видите» цвет, вы видите отражение света. А когда вы дотрагиваетесь до объекта, то дотрагиваетесь до материальной субстанции, которая способна что-то отражать. Если эта субстанция желтого цвета, это значит, что когда на нее падает свет, она отражает желтый свет, и вы видите это отражение. Вы не можете это «желтое» потрогать». То же самое говорится и в буддизме: то, что вы трогаете и видимость желтого цвета – разные вещи.

Что касается внутренней формы, то это материальная основа для функционирования соответствующих видов сознания: зрительного, сознания слуха и т.д., то есть это наши органы восприятия: глаза, нос и т.п. С помощью этих органов, опираясь на них, функционируют соответствующие виды нашего сознания. Итак, когда мы говорим о форме, о том, что имеет субстанцию, то говорим о пяти внешних и пяти внутренних формах. Помимо этого больше нет никакой формы. Электрон, протон, нейтрон – все это форма, материя.

Затем – сознание: шесть видов сознания и пятьдесят два ментальных фактора. Те, кто действительно интересуется буддийской практикой, должны все это знать, это очень важно знать.

Что же такое композитный фактор? Композитный фактор – это то, что непостоянно, подвержено изменениям, но не материя и не сознание. Что бы это могло быть? Во-первых, это время. Мы никогда не думаем о том, что время – это композитный фактор.

Когда мы думаем о времени, то считаем, что время – это что-то внешнее, плотное такое время, мы даже не задумываемся, материально оно или нет. Сейчас идет 2006 год. Он кажется нам плотным таким 2006 годом. Когда мы говорим о миллениуме, то нам кажется, что это какое-то особенное время – миллениум. Такого не существует. Время – это лишь наименование, обозначение. Но это обозначение связано с основой для обозначения, которая существует.

Что же такое время? Сейчас 2006 год. Но никакого такого плотного 2006 года нет. Есть 2006 год от рождества Христова, то есть от того времени, когда родился Иисус Христос. Но до этого огромный период времени прошел. Не думайте, что две тысячи шесть лет прошло и все, больше ничего и не было.

Теперь, что касается прошлого, настоящего и будущего. Что такое прошлое с точки зрения школы мадхьямика прасангика? В учении этой философской школы говорится, что вы не можете говорить о прошлом без сравнения с настоящим. В сравнении с настоящим

моментом тот момент, который закончился, называется прошлым. Одна минута, даже одно мгновение, которое прошло с данного момента, уже называется прошлым, это уже история. Когда кто-то говорит вам: «Дурак», – между тем моментом, когда вам сказали «дурак» и моментом, когда вы услышали это слово, – между этими двумя моментами есть некоторый промежуток, и, когда вы это услышали, – это уже история. Когда вы это слышите, слова «дурак» уже не существует, это история. А наш глупый ум хватается за это слово и делает из него настоящее. Да еще и много чего добавляет – «это не только «дурак», а он имел в виду вот то-то»; очень много сами придумываем, и возникает гнев. Когда вы присутствуете в настоящем моменте, то когда вы что-то слышите, когда вы слышите слово «дурак», – это уже история, поэтому не имеет смысла злиться.

А теперь – что такое будущее? Нет никакого твердого будущего. И также нет никакого твердого прошлого. По сравнению с настоящим моментом, момент, который уже закончился, прошел, называется прошлым, и вернуться в прошлое вы не можете. Нет никакого твердого прошлого, которое находится в какой-то отдаленной вселенной, и в которое вы можете вернуться при помощи какой-то машины времени. Это невозможно. Это не было возможно в прошлом, невозможно сейчас, и это не будет возможно в будущем. И также нет никакого твердого будущего.

Что такое будущее? Будущее – это, если мы сравниваем с настоящим, то, что грядет, то, что наступит. Это называется будущим.

Когда мы говорим о том, что Будда познаёт все феномены, причем феномены трех времен, то понять, как Будда познаёт прошлое и настоящее, достаточно легко, потому что это уже закончилось. А будущее еще не проявилось и неопределенно. Как же Будда может познавать то, что еще не закончилось, то, что пока еще неопределенно? Если Будда познаёт все будущее, то он должен знать, когда вы станете буддой. Если Будда познаёт, когда вы станете буддой, тогда время, когда вы станете буддой, определено, потому что познание Будды достоверно. Тогда нет смысла практиковать, потому что в любом случае вы станете буддой. Будете практиковать, не будете практиковать – время, когда вы станете буддой, определено. И тогда ваша практика не может приблизить достижение вами состояния будды. Но ведь ясно, очевидно, что если мы практикуем, то станем буддами намного быстрее, а если не практикуем, то мы позже станем буддами, либо вообще не станем, то есть это неопределенно.

Как же Будда познаёт будущее? Будда познаёт прошлое и настоящее как нечто уже свершившееся, определенное, потому что оно уже закончилось. А когда речь идет о будущем, то будущее не закончилось, неопределенно. Как же Будда может познавать будущее как определенное? Существует два вида будущего. Первое будущее – это определенное будущее, будущее, которое определено, и Будда познаёт его как определенное. И есть второй вид будущего, которое не определено, и его Будда познаёт как неопределенное.

Как-то раз Будда сказал одному человеку: «Через пять лет ты умрешь от огня». Этот человек захотел доказать, что пророчество Будды неверно. Когда пятилетний срок почти закончился, он заплыл далеко в океан, и не взял с собой никакого огня, никакой грубой еды. И принялся ждать. «Сегодня нет никакого огня. Сегодня мой последний день, сегодня я должен был умереть. Поскольку здесь нет никакого огня, как же я могу умереть от огня? Пророчество Будды недостоверно», – думал он. Тут ему захотелось спать, и он уснул. Этот человек создал карму погибнуть от огня. Когда эта карма проявилась, то облака разошлись, и засияло очень яркое солнце. А у него на лодке было увеличительное стекло. Солнце было очень ярким, и когда его лучи упали на увеличительное стекло, на лодке загорелся огонь, и этот человек, не проснувшись, сгорел.

Существует очень много кармы, которая неопределенна. И когда вы станете буддой, также неопределенно. Все зависит от того, как вы меняетесь, как вы практикуете. Если вы пропустите хотя бы один день своей практики, то намного отодвинетесь от достижения состояния будды. Это Будда познает очень хорошо. То есть он видит, что если вы

пропустите один день своей практики, то из-за этого вы станете буддой позже на целую жизнь. Будда познает будущее подобно математику. Когда математик знает, что какой-то объект движется со скоростью света, то может рассчитать, что этот объект достигнет такой-то цели за такое-то время. Будда познает будущее подобно такому математику, но познание Будды является более глубоким и сложным. Когда такой математик вычисляет время, он учитывает только скорость и расстояние. Он не учитывает, сколько препятствий может возникнуть на пути, либо, наоборот, какие будут дополнительные вспомогательные факторы. Этого он учесть не способен, и поэтому его расчет не слишком точен. А те, у кого есть ясновидение, способны увидеть, сколько препятствий возникнет на пути, сколько появится вспомогательных факторов, поэтому их предсказания очень точны.

А теперь, что такое настоящее? Настоящее – это то, что находится между моментом, который уже завершился, и моментом, который должен наступить. Это и называется настоящим. Это реальность. Каждый настоящий момент – это реальность. Мы же думаем либо о прошлом, либо о будущем. О реальности, о настоящем мы не думаем. Если вы будете просто пребывать в настоящем моменте, множество концепций постепенно исчезнут сами по себе. Сейчас для вас очень сложно познать, что такое пустота, а что такое время, вы познать можете. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило – пребывайте в настоящем моменте. Не обязательно сидеть в строгой позе медитации. Где бы вы ни находились, едете ли в метро или куда-то идете – пребывайте в настоящем моменте, и тогда ваш ум постепенно успокоится сам по себе. Буддийская теория гласит, что если вы поделите настоящий момент, то окажется, что существует бесчисленное количество настоящих моментов. Так же, как если вы делите какую-то частицу, вы не сможете поделить ее на неделимые частицы. И то же самое со временем. Если вы будете делить настоящий момент, то не сможете дойти до какого-то целого, неделимого момента, вы всегда сможете еще поделить его. Если вы поделите один миг, то можете делить его до бесконечности, и какого-то одного, неделимого мига не останется. Кроме того, одно мгновение в этом мире и одно мгновение в другом мире – разные вещи. Если из нашего мира вы отправитесь в Чистую землю, в Чистой земле вы будете думать, что оставались там всего один день, а когда вернетесь, здесь пройдет уже сто лет. Теперь возьмем одно мгновение нашего мира. Если с помощью практики, медитации, вы отправитесь в какую-то другую вселенную, в этой вселенной вы можете жениться, завести детей – прожить целую жизнь, а когда вернетесь обратно, здесь пройдет всего одно мгновение. Поэтому настоящий момент – это очень мистическая вещь, так как нет неделимого настоящего момента. Время относительно.

Теперь вернемся к кармическим отпечаткам. Кармические отпечатки подобны времени, – это не нечто материальное и это не сознание. Кармические отпечатки существуют. Они подобны электронам. Мы не видим электронов, но без них в нашем мире невозможно электричество. Подобно этому, мы также не видим и кармические отпечатки, но без них в нашем мире ничего не смогло бы происходить. Все, что происходит, происходит благодаря кармическим отпечаткам. Если вы поговорите с учеными, то они скажут, что хотя мы и не видим электронов, без них невозможно электричество, не будет света. Так же и философы, которые хорошо знают теорию кармы, говорят, что без кармических отпечатков, несмотря на то, что мы их не видим, ничего не может произойти. Даже один листочек на земле не может передвинуться с одного места на другое без соответствующего кармического отпечатка. Кармические отпечатки – это не нечто материальное, и это не сознание. Это композитный фактор. Эти отпечатки пребывают в сознании. Подобно DVD. Когда DVD-диск встречается с определенными условиями, возникает картинка. Но запись на DVD-диске крайне ненадежна, потому что это просто некая субстанция, – можно поцарапать DVD-диск, и все изображение исчезнет. А кармические отпечатки это не материя, это композитный фактор. Поэтому они очень стабильны и не могут просто исчезнуть. Но когда вы смотрите DVD, то можете посмотреть его много раз, и изображение не исчезнет, никуда

не денется. А когда кармический отпечаток однажды встречается с условиями и проявляется, то после этого он исчезает.

А теперь я расскажу вам о четырех характеристиках кармы. Первая характеристика: карма определена. Что это значит? Это значит, что когда вы со злым умыслом совершаете какое-то действие-негативную карму, это оставляет негативный кармический отпечаток, и в будущем это на сто процентов принесет только негативный результат. Что бы вы ни делали с позитивным намерением, это оставит позитивный кармический отпечаток, и вы получите только позитивный результат. Какой же совет из этого вы можете извлечь? Эти четыре характеристики подобны особенностям законодательства. Когда бизнесмены знают эти особенности, то используют их для собственного блага, для того, чтобы их бизнес процветал. Так же и вы должны использовать четыре характеристики закона кармы для получения преимуществ в своем духовном «бизнесе». Если вы хотите счастья, то создавайте причины счастья. Причины счастья – это создание позитивных кармических отпечатков, позитивной кармы. Потому что позитивная карма принесет только позитивный результат, и никогда не принесет вреда. А если вы не хотите страдать, не создавайте причины страдания. Причина страдания – это злонамеренность, причинение вреда другим. Если у вас присутствует такая злонамеренность, то вы получите только негативный результат.

Вторая характеристика кармы: вы не можете испытать последствия той кармы, которую вы не создали. Какой же совет из этого вы можете извлечь? Не бойтесь будущего. Если вы не создали причин страдания, вы не будете страдать. Поэтому, зачем слишком много думать о будущем? В настоящем не создавайте причины страданий. Если вы не создали причин для страдания, то, даже если другие люди захотят причинить вам вред, они не смогут это сделать. Только вы сами можете себе навредить, снаружи вам никто навредить не может. Если у вас нет соответствующих кармических отпечатков, чтобы другие причинили вам вред, то, даже если они попытаются вам его нанести, вам от этого будет только благо. У нас есть множество кармических отпечатков, но если у вас нет конкретного кармического отпечатка, чтобы вам причинил вред данный конкретный человек, то, даже если он попытается вам навредить, это принесет вам только благо.

...Жили два соседа. Они ненавидели друг друга. Люди – очень странные существа, человеческая жизнь так коротка, они даже не знают, кто когда умрет, но все равно друг друга ненавидят. У одного из этих соседей была больная спина, и он пошел погулять. Второй сосед был очень зол и захотел навредить первому. Он тихонько подкрался, ударил его по спине и убежал. На следующее утро тот сосед, у которого была больная спина, с корзиной фруктов постучался в дверь второго соседа. Открыв дверь, сосед удивился и спросил: «Зачем ты мне фрукты принес?» Тот сказал: «У меня были проблемы со спиной, множество докторов пытались вылечить меня, но не смогли этого сделать, а ты вчера ударил меня, и теперь я полностью здоров. Это мое подношение, я хотел бы поблагодарить тебя».

Но если у вас есть конкретный кармический отпечаток, чтобы какой-то конкретный человек навредил вам, даже если этот человек ваша мать, и она будет давать вам различные советы, пытаться помочь вам, – все ее советы будут приносить вам только вред. И вся ее помощь станет для вас вредоносной. И вы скажете: «Пожалуйста, мама, не помогай мне». Нет никакой плохой мамы снаружи, и никто снаружи вам навредить не может, да только вы сами себе навредили. Вы создали этот кармический отпечаток, он проявился, и теперь вы можете винить только самого себя. Когда карма проявляется, даже Будда ничего не может поделать.

Во времена Будды жили сто мальчиков из рода Шакьев. В прошлой жизни они создали негативную карму, вместе убивая других. Поскольку они вместе убивали, то создали коллективную негативную карму. И когда эта коллективная негативная карма проявилась, какие-то люди стали убивать их. Когда проявилась эта карма, и группа людей стала убивать этих мальчиков, двое из них прибежали к Будде. Будда медитировал, и Шарипутра

попросил его: «Пожалуйста, защити их! Они пришли за защитой». Будда сказал: «Когда карма проявилась, я уже ничего не могу сделать. Если вы просите, я попытаюсь, – но увидите, когда карма проявилась, сделать ничего уже нельзя». Самое безопасное место у Будды – в его чаше. Будда взял этих двух мальчиков, положил их в свою чашу и перевернул ее вверх дном. А когда через некоторое время Будда открыл эту чашу, оказалось, что оба мальчика умерли. Они умерли своей собственной смертью. Будда сказал: «В прошлой жизни они накопили коллективную негативную карму. Когда эта коллективная негативная карма проявилась, я ничего не мог поделать. Даже когда я положил их в самое безопасное место, я ничего не смог уже поделать». Проявление кармы сильнее, чем сам Будда.

## **Лекция 3**

**20.12.2006г.**

Итак, как обычно, постарайтесь развить в себе правильную мотивацию. Мотивацию, связанную с желанием укротить свой собственный ум, а не видеть недостатки других людей. Вы можете судить только о себе, а о других лучше не судить. Когда кто-то делает что-либо неправильное, очень важно остановить такого человека, из сострадания. Не позволяйте людям сидеть на вашей голове, и не сидите сами на головах других людей.

В прошлый раз мы говорили с вами о карме. Главная цель изучения закона кармы заключается в том, что с помощью этих знаний мы можем накопить заслуги и очистить негативную карму.

Третья характеристика кармы такова: карма, которую вы создали, не исчезает. Какой совет из этого мы можем извлечь? Однажды создав причину счастья, мы на сто процентов получим позитивный результат. Создание позитивной кармы намного более выгодно, чем покупка какой-нибудь недвижимости в центре Москвы десять лет назад. Десять лет назад у вас были хорошие возможности для того, чтобы купить какую-то недвижимость в Москве. А сейчас, даже если вы захотите ее купить, то не сможете этого сделать. И наша драгоценная человеческая жизнь подобна этому. То есть десять лет назад мы могли купить все, что захотели бы, все, что мы ни пожелали бы в Москве. Наша драгоценная человеческая жизнь подобна этому: сейчас мы можем накопить огромное количество заслуг.

Бизнесмены зачастую думают так: десять лет назад я мог купить много разной недвижимости в Москве, и сейчас мне не пришлось бы работать, я бы просто сдавал в аренду то, что купил, и жил припеваючи. «Ну почему я этого не сделал?» – сокрушаются они. Но здесь не о чем сожалеть, все это мелочи. А вот если вы, имея драгоценную человеческую жизнь, не накопите огромное количество позитивной кармы, – это очень большая потеря. Потому что вы не знаете – может быть завтра, может быть через месяц, через год, вы лишитесь этой драгоценной человеческой жизни и, переродившись в будущей жизни бараном, окажетесь даже в худшей ситуации, чем та, в которой оказались бизнесмены в Москве сейчас, десять лет спустя. Когда бизнесмены занимаются каким-то проектом и знают, что этот проект принесет стопроцентную прибыль, они, не задумываясь, вкладывают в этот проект все, что имеют. Точно так же можно с точностью сказать, что позитивная карма принесет огромное количество благ в будущей жизни, на сто процентов, поэтому имеет смысл вложить все свои силы, всё, что мы имеем, в накопление позитивной кармы.

Вы должны понимать, что буддийская практика заключается в следующем: создание позитивной кармы; несовершение негативной кармы; очищение той негативной кармы, которую накопили ранее. Какой же совет мы можем почерпнуть из третьей характеристики кармы – однажды созданная карма не исчезает? Это значит, что однажды созданная



негативная карма никуда не исчезнет, она хуже яда. Вы должны понять, что если вы создали даже малейшую негативную карму, то на сто процентов в будущем испытаете негативный результат. Поэтому будьте осторожны, не создавайте негативной кармы. А ту негативную карму, которую вы уже создали, очень важно очищать. Таков совет, который вы получаете из третьей характеристики кармы.

И, наконец, четвертая характеристика кармы – карма приумножается. Какой совет мы можем из этой характеристики извлечь? Создавайте даже очень маленькую позитивную карму, потому что когда она проявится, результат будет невероятен, он будет огромным, – потому что карма приумножается. И то же самое в отношении негативной кармы. Будьте осторожны даже с самой маленькой негативной кармой, потому что когда она проявится, у вас будет очень большой негативный результат. Подобно семени яблока: если вы посадите его, то из одного маленького семечка вырастет целое дерево и даст множество фруктов, множество плодов.

Для того чтобы накапливать позитивную карму, необходимо знать четыре фактора кармы. Когда вы выполняете какую-то практику, начитываете мантры или читаете тексты, ваша основная практика заключается в следующем: вы очищаете негативную карму, которую создали и накапливаете позитивную карму.

Для начала я расскажу вам, как мы обычно выполняем практику. Мы думаем, что если не выполним свои обязательства, не сделаем свою ежедневную практику, то божества будут нами недовольны, и наши Духовные Наставники будут нами недовольны. Это неверная мотивация. Затем во время практики ваш ум блуждает туда-сюда. И в конце нет должного посвящения заслуг.

Существует четыре фактора кармы. Первый фактор называется объект. Буддийская практика заключается в следующем: перед вами объект – больной человек или человек, нуждающийся в помощи, и, если из сострадания вы ему помогаете, – это и есть буддийская практика. Мы создаем негативную карму как бы на основе живых существ, общаясь с живыми существами. И позитивную карму мы тоже должны создавать на основе живых существ. Некоторые люди думают, что буддийская практика никоим образом не связана с живыми существами, – они закрывают окна, двери, садятся в позу медитации, ведут себя как йогины, но это не практика; большие четки на шее – это неверно.

Вы должны понимать, что причинение вреда живым существам – это негативная карма, помощь живым существам – позитивная карма. Поэтому попытайтесь сделать людей счастливыми. Когда вы что-то говорите, говорите это так, чтобы принести счастье другим людям. Даже если вы в шутку что-то скажете и кого-то обрадуете этим, – это весомая позитивная карма. Вы должны понимать, что когда перед вами действительно бедный, очень бедный человек, то, даже если вы окажете ему небольшую помощь, – это очень весомая позитивная карма. Говорится, что если вы обрадуете одно живое существо, то созданная позитивная карма, если бы она имела вес, – даже десять слонов не смогли бы ее унести. В особенности, если объектом являются монахи, община монахов, которая называется сангхой, то они – объект уважения, объект почитания, и, если вы сделаете их счастливыми, – это невероятно большие заслуги. Мы очень ленивые люди, и поэтому нам следует знать, что человек, носящий монашеские одежды, носит одежду Будды и является объектом почитания. Очень важно уважать его. Не судите о его характере. Вы должны понимать, что не имеет значения, насколько он продвинут в практике, он – представитель Будды, он носит одежду, которую носил Будда, он носит монашескую рясу, и если вы почитаете его, то для вас это огромное преимущество.

И также вы должны понимать, что когда вы накапливаете позитивную карму, особенно когда накапливаете очень мощную позитивную карму, то это накопление позитивной кармы очищает негативную карму.

...Как-то раз в одном большом монастыре в Тибете один из учеников очень высокого Духовного Наставника, очень высокого ламы, стал наставником по дисциплине. И Духовный Наставник сказал ему: «Ты стал наставником по дисциплине, и теперь тебе

следует быть крайне осторожным, потому что монахи, группа монахов является очень весомым объектом кармы».

Очень важно знать о первом факторе кармы, об объекте. Вы должны знать, что существует четыре весома объекта кармы. Ваш Духовный Наставник, Будды и бодхисаттвы, монахи, а также ваши родители – очень весомые объекты кармы. Если вы создаете позитивную карму в отношении таких объектов, то накапливаете огромное количество позитивной кармы. Если же вы совершаете какие-то негативные действия в отношении этих объектов, то создаете огромное количество негативной кармы.

И вот однажды этот наставник по дисциплине во время утренней молитвы заметил, что один из монахов вроде бы спит. На самом деле тот не спал, а занимался очень мощной практикой йоги божества, практикой очень высокого уровня. Он очень ясно визуализировал себя как божество, а свое окружение как мандалу. И когда наставник по дисциплине увидел это, то ударил его палкой и воскликнул: «Почему ты спишь?» После этого внезапного удара монах вышел из своей медитации, и все его визуализации исчезли. И тогда тут же, во время перерыва, Духовный Наставник этого наставника по дисциплине стал его ругать:

– Ты глупец! Я же говорил тебе – будь осторожен. Сегодня ты создал крайне тяжелую негативную карму. Ты создал негативную карму, равную карме убийства божества.

И затем Духовный Наставник объяснил, что этот монах выполнял практику йоги божества, и когда наставник по дисциплине его ударил, то монах вышел из этой медитации. Это и послужило причиной накопления очень тяжелой негативной кармы. Тогда наставник по дисциплине спросил своего Учителя:

– Пожалуйста, скажите мне, что я могу сделать, чтобы очистить эту негативную карму?

Духовный Наставник сказал:

– Такую негативную карму очистить очень тяжело, но есть один способ. Если ты сможешь сделать так, чтобы все монахи в монастыре засмеялись, то благодаря этому они станут более счастливыми, и ты накопишь огромное количество позитивной кармы. И эта позитивная карма подобно огню уничтожит твою негативную карму.

Перед началом молитвы наставники по дисциплине обычно произносят небольшую речь. И однажды утром этот наставник по дисциплине сказал:

– Пожалуйста, все монахи, послушайте меня!

Он задумался: «Как же сделать так, чтобы все монахи засмеялись?» – и придумал одну технику. Он сказал им:

– Пожалуйста, ведите себя хорошо. Если вы не будете хорошо себя вести, я заплачу.

Когда он произнес эти слова, половина монахов засмеялась, а вторая половина оставались столь же серьезными, как и раньше.

– А если даже после моих слез вы не будете хорошо себя вести, я стану танцевать, вот так, – и принялся танцевать.

И тогда все монахи засмеялись. И когда этот наставник по дисциплине снова встретился со своим Учителем, тот сказал ему:

– Молодец, сегодня ты накопил очень большие заслуги!

Он действительно уничтожил свое эго – в тот момент, когда хотел сделать счастливыми всех монахов, он уже не думал ни о себе, ни о том, как накопить заслуги, – он думал только о том, как бы сделать так, чтобы все они были счастливы, и это – настоящая практика. Это буддийская практика. Что бы вы ни делали – начитывали мантры, читали множество книг, медитировали, если все это вы делаете с мыслью только о себе – «я, я, я...», – это не практика.

Итак, очень важно знать, какие объекты кармы наиболее весомы. Это Будды и бодхисаттвы, Духовный Наставник, родители и монашеская сангха. Будьте очень осторожны в отношении этих объектов. Создавайте в отношении этих объектов только позитивную карму, не создавайте негативной.

Далее, второй фактор кармы – это намерение, мотивация. Когда во время практики вы визуализируете перед собой Поле заслуг, Будд, бодхисаттв – это объекты, объекты практики. А развитие правильной мотивации – это второй фактор, фактор мотивации или намерения. Намерение – это и есть карма. Позитивная карма – это хорошее намерение, хорошее намерение – это позитивная карма. Как я уже говорил вам, если ваше намерение – обретение счастья в будущих жизнях, то такая карма не очень весома. Если ваше намерение – освободиться от сансары, то это уже более весомая позитивная карма. А если ваше намерение заключается в том, чтобы стать буддой на благо всех живых существ, то вы создаете самую мощную позитивную карму.

Итак, постоянно проверяйте свое намерение. Что бы вы ни делали, чем бы вы ни занимались, проверяйте свое намерение. Если ваше намерение нейтрально, то, что бы вы ни делали, – все это бесполезно. А если ваше намерение негативно, то и того хуже: вся ваша «духовная практика» превращается в накопление негативной кармы. Это называется «лекарство, превращенное в яд». Каким же образом мы превращаем лекарство в яд? Только нашим намерением.

А теперь третий фактор. Третий фактор кармы – это непосредственно сама практика. Если вы делаете все согласно тому, что написано в текстах, начитываете мантры, делаете правильные визуализации, ваш ум не блуждает туда-сюда, – тогда это и есть третий фактор, непосредственно сама практика. А если это неформальная практика, то непосредственно практикой становится выполнение таких действий, как даяние пищи или другая помощь живым существам, из сострадания.

И, наконец, четвертый фактор кармы. Вы должны очень четко знать все эти четыре фактора, и тогда ваша практика станет по-настоящему сильной. Первый фактор – объект, второй фактор – намерение, третий фактор – непосредственно практика, и четвертый фактор – посвящение заслуг или сорадование. Когда вы заканчиваете практику, у вас должно возникнуть радостное чувство – «сегодня моя жизнь обрела смысл». «Сегодня я накопил очень весомую позитивную карму, и поэтому моя жизнь стала значимой, обрела смысл!» И затем посвятите все это, все свои заслуги счастью всех живых существ. Если все эти четыре фактора присутствуют, то прочтение даже одной мантры становится очень мощной практикой.

Вы должны понимать, что существует два вида кармы: созданная карма и накопленная карма. Вы должны понимать, что если карма и создана и накоплена, если присутствуют оба этих фактора, тогда карма становится определенной. Что это значит? Под определенностью кармы подразумевается, что такая, определенная карма, проявится очень быстро. Мы создали столько негативной кармы, что нам просто необходимо создавать как можно больше определенной позитивной кармы, чтобы она проявилась в конце нашей жизни, и мы испытывали бы ее позитивные последствия жизнь за жизнью.

Если вы подсчитаете, сколько создали позитивной кармы и сколько создали негативной, то увидите, что негативной кармы создано намного больше, и получить в следующей жизни благоприятное перерождение вы можете с вероятностью лишь десять процентов. И девяносто процентов, что вы получите рождение в низших мирах. Это математический подсчет.

Когда карма проявляется полностью, даже Будда ничего не может поделать. Так же, как доктор не может ничего сделать, если вы приняли яд, и он подействовал. Только вовремя приняв противоядие, вы сможете устранить действие яда. Насколько быстро проявится действие этого яда, зависит от ваших собственных органов. Если, например, у вас слабая печень или легкие, то в этом месте яд проявится намного быстрее. В «Абхидхарме» сказано, что в ситуации, когда у вас больше негативной кармы, чем позитивной, во время смерти больше шансов, что проявится негативная карма. Но если вы создали определенную позитивную карму, то определенная карма – это исключение. Если вы накопили много определенной позитивной кармы, то у вас становится намного больше шансов обрести высшее, лучшее перерождение после смерти.

Теперь я расскажу вам, что такое созданная карма. Созданная, но не накопленная. К примеру, вы хотите кого-то убить, но не можете убить. Это созданная карма, но не накопленная. Или, к примеру, вы сказали кому-то что-то грубое, что-то нехорошее, и мгновенно у вас появилось раскаяние, – это также созданная карма, но не накопленная. Если в конце своей практики вы, вместо того, чтобы порадоваться, думаете: «Ну, наконец-то, слава богу, закончил!» – то такая карма также становится созданной, но не накопленной.

А что же такое и созданная, и накопленная карма? В гневе вы наговорили грубостей другим людям, и в итоге порадовались: «О, как здорово, что я это сказал!» Вот такая карма называется определенной. Поэтому, какую бы практику вы ни делали, во-первых, вы должны очень четко представлять перед собой объект, объект накопления заслуг. Потом вы должны развить правильную мотивацию, намерение. Затем вы должны выполнять практику согласно текстам, делать визуализации, которые описаны в текстах. И в конце вы должны почувствовать радость, удовлетворение от того, что сделали свою практику и посвятить заслуги благу всех живых существ. Тогда это станет благой определенной кармой, и рано или поздно она проявится.

Тот золотой совет, который я сейчас вам дал, – если вы последуете ему, – намного, несравнимо ценнее, чем если бы десять лет назад я объяснил вам как купить какую-то недвижимость в Москве. Если бы я тогда объяснил вам это, то сейчас вы были бы очень благодарны мне и сказали бы: «Благодаря этому совету мне сейчас не надо работать, я и так зарабатываю достаточно денег». Но все эти советы – ничто по сравнению с тем советом, который я дал вам сегодня, по сравнению с этим учением. Потому что благодаря этому совету вы будете накапливать все больше и больше позитивной кармы, получать все более высокое рождение и становиться все счастливее и счастливее.

Сегодня было наше последнее учение в этом году. Будьте добрыми. Сейчас время выполнять практику.

Вопрос: А вот тот человек, монах, который разбудил и прервал практику божества, он же разбудил без плохой мотивации, то есть мотивация его была хорошей: чтобы помочь этому человеку проснуться, чтобы он смог заниматься практикой. То есть мотивация была хорошая, а вот получается, что он накопил негативную карму.

Ответ: В данном случае не утверждается, что у наставника по дисциплине была хорошая мотивация. Если бы у него была действительно хорошая мотивация, то, естественно, такое было бы невозможно. Но когда наставники по дисциплине обретают некую власть, у них подчас возникает такое чувство: «Как же он спит, меня не уважает, – я сейчас ему покажу, я очень важный, как он посмел спать неподалеку от меня...» Это очень плохая мотивация.

## Дебют в духовной практике

### Лекция 4

**7.04 2007г.**

Развейте в себе правильную мотивацию, чтобы получить учение. Получайте учение для того, чтобы укротить свой ум, – это очень важно. Вы должны развить в себе убежденность, что лучший метод для того, чтобы устранить все страдания и добиться счастья – это укрощение своего собственного ума. Вам не нужно делать ничего для счастья, только укрощать свой ум. Много звонить не нужно – чем больше телефонных разговоров, тем больше концепций. Вы сами должны меняться. Если зеркало чистое, а ваше лицо грязное,

то бесполезно чистить зеркало, в нем всегда будет грязное отражение. А когда очистите свое лицо, можете быть спокойны. Вы уже достаточно получили учений об этом.

Работать надо. Иногда люди, практикующие буддизм, говорят: «Вот, я буддист!» – и становятся фанатичными буддистами, перестают работать, не заботятся о своей семье. Это большая ошибка, очень важно выполнять свою работу.

В то же время вы должны отличаться от обычных людей при выполнении своей работы. Вы должны работать как принципиальный человек, а не как собака ради куска мяса. Работать честно, принципиально. Буддийская философия, которую вы слушаете, должна вами руководить. Если вас обманывают – пусть обманывают. Если слишком много обманывают, то не допускайте. Хорошо? Когда, обманывая вас, они получают небольшое преимущество, позволяйте им делать это. Но если они, обманывая вас, получают слишком большие преимущества, т.е. сильно вас обманывают, тогда не позволяйте им этого делать. Вы должны придерживаться срединного пути. Если у вас есть возможность остановить людей от совершения негативных действий ради их же блага, попытайтесь остановить их. Если нет, пускай они получают небольшое преимущество, ничего страшного.

Я вновь напоминаю вам вашу дебютную ошибку. У вас есть очень сильная убежденность в том, что если вы кем-то станете, то от этого будете счастливы. Это ложная философия, это большая ошибка. Если здесь (Геше-ла показывает на сердце) ничего не меняется, если ум не чист, кем бы вы ни стали – мэром города или министром, депутатом, даже певицей, – проблем не решить. Вы должны осознать эту дебютную ошибку: наш ум полагает, что если мы кем-то станем, что-то получим, или чего-то достигнем, то будем счастливы. Это принципиальная дебютная ошибка. Не только вы, но и все обычные люди убеждены в том, что если они что-то получают или кем-то станут, то будут от этого счастливы. И всю жизнь бегают как тараканы туда-сюда, а в итоге умирают с пустыми руками. При этом я не призываю вас к тому, чтобы отказаться от всего – «мне ничего не надо». Надо. Вы должны питаться, у вас должно быть что-то для того, чтобы выжить, но только для того, чтобы выжить, а не для того, чтобы стать счастливыми. Вы должны становиться счастливыми при помощи укрощения своего собственного ума. Это очень важно понимать. Когда вы думаете: «Если я стану таким-то, то буду счастлив», – это дебютная ошибка. Из-за этого возникает много концепций – «как мне стать этим, тем, как стать министром...» Тогда нужно часто звонить по телефону, заводить много контактов. Если номер контактного телефона потерян, для вас это будет кошмаром.

А если вы думаете: «Даже если я кем-то стану, моих проблем это не решит», – то не захочется лишний раз звонить кому-то. Номера контактного телефона нет – ум спокоен. Например, мой телефон сейчас не работает, я не заплатил. Очень хорошо, тихо. Если телефона нет – еще лучше, больше покоя. Сколько могу, помогаю. Если слишком много контактов, то я потом устаю. Если бы у меня было желание, чтобы обо мне говорили: «О, Геше Тинлей – великий Учитель!» – тогда я бы всем людям написал: «Да, скажите, что я очень хороший Учитель. Там скажите, всему городу скажите. Если все это признают, я обрадуюсь». Зачем? Я этого не хочу. Если это полезно, тогда можно. Я честно говорю – я хочу себя очистить. Я смотрю в свой ум, у меня тоже очень грязный ум. Если мой ум грязен, как я могу помогать другим людям? Так что поменьше желаний, контактов. То, что я говорю вам, очень полезно.

Другая дебютная ошибка – мысль о том, что «если я что-то получу, то стану счастливым». Если же это становится для вас смыслом жизни, – это уже очень большая ошибка. Смысл вашей жизни – это очищение своего ума. Что-то не получили? Миллиона долларов нет – проблем у вас нет. Когда миллион долларов у вас есть, возникает другая, худшая проблема – у вас есть миллион долларов. Вы спокойно не можете по улицам ходить. Ваши дети бегают по улице, а у вас сердце «дзинь, дзинь, дзинь», да? Все это детские игры. Вам нужно изучать философию и видеть все это как детскую игру. Вы не должны быть как маленький ребенок. Вы десять лет слушаете философию, а ваш ум подобен уму обычного человека – увидев у кого-нибудь машину, к примеру «Мерседес», вы думаете: «О, как

хорошо, у него «Мерседес»... В прошлом году не было, а сейчас он купил машину... Как здорово, если бы у меня тоже был «Мерседес»! Если вы так думаете, значит вы не духовный человек. Вы читаете мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ...» или молитвы читаете, а в сердце ничего нет, там – пусто. Вы должны понять, что если вы что-нибудь получите, чего-то достигнете, то не станете от этого счастливыми.

Однако я не говорю о том, что вообще ничего не нужно иметь. Работайте для того, чтобы прокормить своих детей. Работайте не для того, чтобы заработать много денег, не это является целью, а чтобы прокормить семью, прокормить детей. Это имеет смысл. Если вы можете больше работать – больше работайте. Не говорите, что вам не нужны деньги. Деньги есть – очень хорошо, денег нет – тоже хорошо. Когда у вас есть философия, имея много денег, вы можете много помогать. Книги печатать, бесплатно раздавать – это очень большие заслуги, добродетели. Учение бесплатно давать – очень полезно. Я тоже хочу давать учение бесплатно. Далай-лама всегда, когда дает учение в Монголии, и ему делают подношения, говорит: «Мое учение – бесплатно». В это время мое сердце говорит: «Да, да!» Это очень достойный пример. Сейчас в Европе, в Америке – везде, даже в Москве нужно платить, когда приезжает Учитель. Я думаю, это нехорошо. Я не хочу про других людей говорить плохо, я хочу, чтобы у меня был такой же путь, как у Его Святейшества Далай-ламы. Он дает учение ради блага людей. Или не дает, если нет необходимости.

Третья дебютная ошибка заключается в том, что мы думаем, что если куда-то поедем, то будем счастливы. Все люди таковы: стать кем-то, получить что-то, поехать в другой город... Если они в Москве – хотят в Америку, в Европу... Наверное, небольшая разница существует. В Америке немного лучше, но не думайте, что в этом заключается смысл жизни. «Если поеду в Америку, я стану очень счастливым», – так нельзя. Ну, погода бывает разная. В Москве холодно, в других местах немного теплее – разница есть. Я рассуждаю реалистично. Я не говорю, что Москва лучше, или что всюду одинаково. Да, если сравнивать, – Америка лучше. Там зарплата выше, там существуют различные социальные блага. Но поездка в Америку не должна быть целью в жизни, это ошибка. Если с такими мыслями вы поедете в Америку, там смысла жизни вы не найдете. В Америке свои проблемы, и в Москве свои проблемы. Если вы с неправильными мыслями поедете в Америку, то в Америке тоже не будете счастливы. Вы должны быть реалистами, философами. Буддийская философия – это наука. Вы не должны одеваться как «духовный» человек, этого не нужно. Вы должны быть подобны ученым. Настоящее надо видеть, реалистами надо быть. Когда вы видите ситуацию с реалистичной точки зрения, ваш ум сможет справиться с любыми ситуациями и приспособиться ко всем этим ситуациям.

Если вы видите реальность и действуете согласно этой реальности, то, куда бы вы ни поехали, вы будете счастливы; где бы вы ни находились, вы будете счастливы; и кем бы вы ни являлись, вы также будете счастливы. Это – буддийская практика. Вы сможете выполнять ее? Для этого не нужно читать много книг, нужно быть принципиальным человеком. И тогда день за днем ваши концепции будут уменьшаться. А если вы, помимо этого, будете понимать, как на самом деле существуют феномены, тогда у вас концепции вообще не будут возникать. Если люди будут что-то говорить, для вас это не будет иметь никакого значения. Подобно тому, как если бы тысяча обезьян сказали вам, что вы хороший или плохой, – это не окажет на вас никакого влияния.

И на этой основе попытайтесь свести к минимуму восемь мирских дхарм. Когда кто-то критикует вас, вы должны радоваться критике. И не должны слишком радоваться, когда вас хвалят. Если вы радуетесь похвале и расстраиваетесь из-за критики, тогда вы не практик Дхармы. Либо вы очень слабый практик Дхармы и не знаете, как на самом деле практиковать. Вы должны понимать: если кто-то хвалит вас, лучше вы от этого не становитесь. А вот если кто-то критикует вас, при помощи этой критики вы можете стать лучше. В буддизме говорится, что обычные люди радуются похвале и расстраиваются из-за хулы, радуются богатству и расстраиваются из-за нищеты, радуются репутации и

огорчаются от ее отсутствия, радуются временному счастью и страдают от временных страданий. И все это возникает на основе неверных принципов.

Какие же неверные принципы существуют у обычных людей? Вообще, у всех людей есть свои принципы. На основе принципов люди совершают свои поступки. Сейчас я говорю даже не о принципах каких-то других людей, я говорю о ваших собственных принципах. Самый главный неверный принцип заключается в том, что вы думаете, что не важно, кем вы являетесь, а важно то, что говорят о вас другие люди. Либо то, что они о вас думают. Это ваш принцип. Раньше это было и моим принципом, сейчас я немного устранил его. Если вы придерживаетесь такого принципа, то даже молитвы читаете ради похвалы других людей, чтобы они хорошо думали о вас. Если кто-то подумает о вас: «О, хороший буддист...» – вам приятно. Это дурацкие мысли. А потом, если другие говорят о вас: «О, он уже три часа в медитации», – то вы, услышав, думаете: «Еще чуть-чуть посижу в медитации». Все это детская игра. Из-за этого неверного принципа, из-за того, что вы думаете, что то, кем вы являетесь, не имеет значения, а важно то, что думают или говорят другие люди, вы не в состоянии продвигаться по пути, совершенствоваться.

Некоторые бизнесмены в Москве думают: «Насколько я богат – не важно. Важно, чтобы другие считали меня богатым». Они надевают дорогой костюм и тратят восемьдесят процентов капитала на покупку машины, и только двадцать процентов оставляют. Это неправильный принцип, такой человек – банкрот. Действуя таким образом, даже в мирских делах невозможно преуспеть, тем более в духовных. Например, евреи более практичны в бизнесе. Для них не важно, что люди про них говорят, думают. «Кто я – это не главное, если карман у меня толстый – это главное. Если карман у меня толстый – пусть думают, что я беден». Если такого человека спрашивают: «Ты беден?» – он отвечает: «Да-да, я беден», – главное для них – карман толстый. У них есть правильные принципы. То, что они делают, не относится к духовной практике, но в бизнесе такие люди больше прибыли получают. Поэтому и в бизнесе, и в духовной сфере то, кем вы являетесь – очень важно, а то, что люди говорят или думают – совершенно не важно. Если вы каждый день становитесь лучше, добрее, а люди говорят, что вы плохой, – это очень хорошо для вас, безопасно. Тогда ваша практика станет чистой, вы не будете практиковать ради восьми мирских дхарм.

Один ученик спросил Дромтонпу: «Какова разница между мирскими делами и духовными?» Дромтонпа ответил: «Они полностью противоположны друг другу». Потому что все мирские действия основаны на неверном принципе: «кем я являюсь – это не важно, а то, что другие про меня говорят – это важно». Поэтому обычные люди радуются временному счастью, богатству, репутации и славе. А духовные практики не радуются ни славе, ни репутации, ни богатству, ни временному счастью. Раньше в Тибете многие высокие учителя просто уходили в горы и там очень скромно, тихо занимались медитацией. Поскольку репутация и тому подобное – все это детская игра. Если вы в своей мирской деятельности затеряетесь, то будет очень тяжело оттуда выбраться. А когда у вас достаточно знаний Дхармы, самое лучшее место, где вы можете находиться – это уединенное место. И где вы можете находиться в низком, скромном положении. Шум ни к чему. Тихое, скромное место – самое лучшее место для практики. Поэтому мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь похвале, радуйтесь хуле. Хвала увеличит вашу гордыню, а критика очистит ваши ошибки». Затем они говорили: «Не радуйтесь богатству, радуйтесь бедности. Богатство увеличит вашу зависть и чувство соперничества, и ваши желания также увеличатся. А будучи бедным, вы можете практиковать Дхарму. Бедность – украшение практика Дхармы», – так говорили мастера Кадампы. Затем они говорили: «Не радуйтесь репутации и славе, радуйтесь ее отсутствию. Ваша репутация усилит множество ваших омрачений. А если у вас не будет никакой репутации, вы сможете пребывать в уединенном месте. Уединенное место – лучшее место для практика Дхармы». Теоретически, это самый лучший дебют в нашей жизни. Если вы примéните этот дебют, если последуете советам мастеров Кадампы, все добрые мысли придут сами по себе. Если

же вы сделаете ошибку в дебюте, то, даже если немного знаете философию – «пустота, бодхичитта, отречение», в обычной жизни вы будете злиться там и сям, волноваться, переживать. Потому что вы допустили дебютную ошибку и ничего не можете поделать. Это как в шахматах: даже если вы очень умны, но ошиблись в дебюте, то потом уже выиграть не сможете. Вы хотите сделать активный ход ферзем, но если допустили дебютную ошибку – активный ход не получается. Есть ферзь, другие фигуры, но они не могут совершать активные ходы; даже если вы хотите – они не могут. Я многое дал вам, у вас есть все сильные фигуры, но применить их вы не можете. У вас есть отречение, бодхичитта – все это есть в шахматах вашей жизни. Но если допустили дебютную ошибку, только пешкой можете сделать ход, другой фигурой не получается. А если отступаете фигурой – сразу мат. Вот такая ваша жизнь... Шахматы на нашу жизнь очень похожи. В шахматах, если вы не знаете теории дебютов, то уже не важно – сколько бы вы ни думали, все равно будете совершать ошибки. А если выучите эту теорию, то будете знать: вот такой дебют является очень важным.

То учение, которое я даю вам сейчас, драгоценно, потому что я обучаю вас именно дебюту. Применяв его, вы сможете увидеть, как ваш ум становится лучше – день за днем, год за годом в нем становится меньше негативного и все больше хороших качеств. Эта практика, которую я дал вам – нелегкая, трудная, но результат гарантирован на сто процентов. Некоторых людей шокирует подобная теория: «Как же я смогу так жить, я же стану банкротом?..» Вы не станете банкротом, нужно быть более гибким. Вы гораздо больше получите взамен. И не слишком радуйтесь богатству; если богатство придет – хорошо, тогда вы сможете помочь другим людям, но особенно сильно не радуйтесь. Тогда к вам придет больше денег, больше богатства. Есть такой анекдот, деньги говорят: «Мы любим быть там, где нас меньше любят, мы хотим попасть к тем, кто меньше любит нас». Если вы слишком сильно любите деньги, к вам они не придут.

Прослушав мое учение, вы должны использовать свой здравый смысл и взять из этого учения то, что вам подходит. Не нужно, прослушав учение, отбросить все свои принципы и сказать: «Вот, теперь я буду руководствоваться только этими принципами». Потому что пока это слишком высокие практики для вас. Вы не сможете их долго выполнять, поэтому возьмите только то, что реально можете выполнить. Подобно шахматам: если я буду играть по советам гроссмейстера, то, конечно, это хорошо, но так я проиграю очень быстро, потому что его уровень слишком высок для меня. Пока мне проще играть на своем уровне. Принимать его советы, но при этом играть на своем уровне. И тогда ваша игра будет становиться все сильнее и сильнее, вы будете все лучше и лучше играть в шахматы. У вас есть одна ошибка: вы подобны шахматисту, который в начале игры сильный ход делает как гроссмейстер, чтобы люди думали: «О, он играет как гроссмейстер!» – но потом ходы все хуже и хуже. Потому что пока у вас силы не хватает.

Например, если вы, прослушав учение по бодхичитте, сразу начнете заботиться о других больше, чем о себе, это будет слишком сложная практика для вас, вы не сможете долго ее выполнять, и она придет в упадок. Вначале вы должны уравнивать себя с другими. Это тоже сильная практика. Даже пятьдесят на пятьдесят пока вам трудно. Вначале семьдесят пять процентов – себе, двадцать пять процентов – другим. Это тоже немало, я даю вам практический совет. Говорить легко. Если сегодня вы получите сто долларов, у вас есть силы хотя бы двадцать процентов отдать другим? Это нелегко. Даже десять процентов – это сильно. Один день так провести сможет каждый. Но такие мысли должны быть каждый день, постоянно: «Если у меня будет сто долларов прибыли, я готов десять долларов всегда отдавать другим». Это ваш принцип. Потом пятнадцать процентов, двадцать пять. Можете или не можете – смотрите по себе. Наш ум хитер: один день вы ведете себя как бодхисаттва: «Я забочусь обо всех людях», – а завтра уже нет. Это называется эмоциональность, «человек одного дня». Вы должны стать более глубоким человеком, постоянно быть на одном уровне. Если вы сказали себе: «Сколько бы я ни получил, десять процентов всегда буду отдавать другим», – то все время должны выполнять эту практику,



всегда на этом уровне находиться. Даже если вам будет трудно – все равно, не отступайте от своих принципов.

И на основе того дебюта, о котором мы сейчас говорили, первая практика, которую вам следует выполнять, – это очищение своего ума. На основе этого дебюта вы должны очищать свой ум. Я уже говорил вам, что существует три препятствия при очищении ума. Во-первых, вы должны знать, что следует очищать. Это негативные кармические отпечатки. Как я говорил вам ранее, даже индуисты знают, что негативные кармические отпечатки следует очищать, потому что они являются причинами всех страданий. Но поскольку индуисты не знают четко, точно, что такое негативные кармические отпечатки, то и методы, применяемые ими, также не совсем верны.

Вы должны четко понимать, что кармические отпечатки не есть что-то материальное, это не какая-то субстанция и это не сознание. Это непостоянный объект, функциональный объект, но это не сознание и не субстанция. Когда речь заходит о функциональных, изменяющихся объектах, у обычных людей создается впечатление, что это нечто материальное, какая-то субстанция. Даже когда ученые говорят о сознании, то говорят о каких-то импульсах в мозгу. Они не признают сознания, которое не является материальным, не является некоей субстанцией, которую они могли бы увидеть в микроскоп.

Когда вы рассматриваете что-то только с одной точки зрения и думаете, что все должно иметь субстанцию, то, если нечто выходит за пределы этого представления, – это выходит за пределы ваших понятий. И поэтому ученым очень тяжело признать то, что в буддизме говорится о сознании, и они говорят, что это импульсы в мозгу, какие-то электрические сигналы в голове. А когда речь заходит о композитном факторе, это им понять еще сложнее. Например, когда ученого спрашивают: «Что такое время, существует оно или нет?» – ученый отвечает: «Да, оно существует». Возникает вопрос: «А что же такое время?» Время – это не субстанция, не что-то материальное, но при этом время существует, хотя они не могут точно сказать, что это такое. И тогда мы можем задаться вопросом: значит, существует нечто за пределами только материального, нечто большее, чем просто субстанция? Кто такой материалист? Материалист – это тот, кто считает, что существует только материя, а такие вещи, как сознание, прошлая жизнь, будущая жизнь – он отвергает. Ясно, что время существует, время функционирует, время изменяется, но невозможно найти никакой субстанции во всем этом. Даже если вы посмотрите с помощью микроскопа, то никакого времени не увидите. 2006, 2007, 2008 – сколько бы вы их в микроскоп ни рассматривали, вы их не увидите. Прошое, настоящее, будущее – все это называется композитным или составным фактором. И кармические отпечатки – также композитный фактор, похожий на время, но не совсем.

В буддизме говорится, что какое бы действие мы ни совершали, оно оставляет отпечаток. Звуки, которые мы произносим, не исчезают, продолжая существовать в форме звуковой волны. Когда вы идете, отпечатки ваших следов остаются на земле. В буддийской теории говорится следующее: отпечаток, который мы оставляем на земле – это грубый пример отпечатка, он очень нестабилен, и его нетрудно удалить. Но отпечатки всех действий тела, речи и ума, которые мы совершаем, остаются в нашем уме. Ум является очень стабильной основой для этих отпечатков, и через миллионы, миллиарды лет эти кармические отпечатки не исчезают и не смешиваются между собой. Поэтому, согласно буддийской теории, вы не можете обмануть других, вы обманываете только сами себя. С мирской точки зрения кажется, что один человек обманывает другого, но на самом деле первый человек лишь сам себя обманывает. А кармический долг того, кого обманывают, просто исчезает благодаря такому обману. Поэтому обмануть вы можете только самих себя, а хитрость на самом деле не срабатывает. Хитрость вообще не работает, я могу вам честно сказать. Поэтому не хитрите сами с собой, не обманывайте себя. Не говорите: «Я – хороший! Почему они думают, что я плохой?» В любой сложной ситуации просто следуйте

правильным принципам, следуйте правильному пути, будьте всегда честными, и тогда все разрешится само собой.

Когда на небе облака и солнца не видно, не думайте: «О, солнца не видно, облака...» Если облака – пусть будут облака, за ними все равно светит солнце. Вы должны быть подобны солнцу – пусть в одном месте вас не видно, зато в другом месте вас видят. Ситуация здесь следующая: если солнце закрыло небольшое облачко, то на какой-то небольшой территории люди не видят этого солнца. Не смотрите с точки зрения этой территории. Вы являетесь солнцем, смотрите с точки зрения солнца. Смотрите не с точки зрения людей, которые находятся в тени, но со всех точек зрения. И тогда вы не будете расстраиваться, что люди не видят, что вы добрый и честный. Просто их закрыло облако, и они не видят вашей доброты и честности. На самом деле вы будете сиять подобно солнцу. А если это облачко передвинется, то уже другие люди вашего сияния не увидят, но при этом вы как были солнцем, так и останетесь. И не пытайтесь убрать это облако, потому что всегда будет облако, которое будет закрывать вас. Светите там, где можете светить, а облака постоянно будут передвигаться и возникать. И не расстраивайтесь, если кто-то вашего сияния не видит. Если это облако перейдет отсюда туда – там ничего не будет видно, потом в другое место уйдет, там тоже не будет видно, и вы всегда будете переживать. Если в одном месте темно – ничего, я пойду в другое место, это не важно. Бывает, вы честны, а люди подумали неправильно, и вы похожи на человека, который пытается убрать облако. Как это возможно? Если это облако убрать в другое место, то уже оттуда вашего сияния не увидят. А если ситуация сложная, то люди будут говорить: «Наверное, он просто хитрит». Вы здесь убираете облако, а в другом месте темно стало. И всю жизнь работаете, работаете, убеждаете: «Я – такой, я это делал, я того не делал...» Зачем? Если тысяча обезьян подумают, что вы дурак, – какая разница? Если так думать, то естественным образом все мирские концепции исчезнут.

Я уже объяснял вам, как очищать негативные кармические отпечатки. Каждый день пытайтесь очистить свои негативные кармические отпечатки и пытайтесь устранить свои омрачения. Поскольку если вы не устраните свои омрачения, то будете подвластны природе страдания. Бойтесь своих омрачений, не бойтесь своего Духовного Наставника, не бойтесь, что он обидится на вас или разозлится. Духовный Наставник действует в соответствии с условиями, которые возникли в данный момент. Поэтому Духовный Наставник для вас не опасен, а вот ваши омрачения опасны. Я тоже раньше боялся Духовного Учителя. Духовного Учителя бояться не надо, ему верить надо. А чего стоит бояться, так это своих омрачений. А вы наоборот, омрачений не бойтесь, а Духовного Учителя бойтесь. Когда он рядом – занимаетесь лучше, когда его нет – хуже становитесь. Это неправильно. Поэтому бойтесь своих омрачений и не бойтесь Духовного Наставника, не бойтесь божеств, не бойтесь защитников Дхармы. Не думайте, что если вы сделаете что-то не так, то защитники Дхармы вас накажут. Тогда это будет напоминать теорию боготворца. Защитникам нет смысла вас наказывать, они испытывают сострадание к вам, они видят, что вы и так в плохой ситуации. Если они знают, что вы приняли яд, то какой смысл еще больше вас наказывать? Вы яд выпили, зачем я вас бить буду? Бить не буду – ну, чуть-чуть поругаю, чтобы выпили лекарство, только ради этого. Если человек выпил яд, то брань Духовного Наставника является противоядием от этого яда. Так что бойтесь негативных кармических отпечатков, но еще больше бойтесь своих омрачений. Из-за омрачений возникают негативные кармические отпечатки. Шантидева говорил: «Бойтесь своих омрачений, как если бы вам на ноги бросили змею, потому что за одним омрачением, если вы за ним последуете, возникнет второе, третье и далее тысячи омрачений». Когда вам на ум придет мысль: «О! Он мне такое сказал!» – в этот момент нужно сразу остановиться. Вы же не останавливаетесь. «Он мне такое сказал! Да! Да-да-да... А в другое время он плохо на меня посмотрел. Да-да-да... Потом, я слышал, он вот это еще сказал. Я и раньше слышал о нем плохое, – наверное, это правда». И ваш взгляд на этого человека меняется. Даже если этот человек поступит правильно, вы думаете, что это неправильно. Так,

вследствие одного омрачения возникает целый клубок омрачений, и через некоторое время вы уже жить без них не можете, вы становитесь как наркоманы – жить не можете без омрачений. Если в один из дней у вас не возникнут омрачения, вам становится очень плохо. Вы становитесь наркоманами омрачений. Это очень опасно.

Существуют две причины возникновения омрачений. Первая причина в том, что человек не знает, что омрачения – это плохо, и вследствие этого возникают омрачения. Вторая причина – даже если человек знает, что омрачения – это плохо, омрачения продолжают возникать в силу привычки. Это похоже, к примеру, на курение. Нет причин для того, чтобы люди курили. Некоторые люди курят, потому что не понимают, какой вред наносит курение. Поэтому они курят. Потом они узнают, что для здоровья курение вредно, но из-за привычки продолжают курить. И то же самое – омрачения. Вначале вы не знаете, что омрачения – это плохо, но они возникают у вас из-за неведения, а потом, когда вы уже получили учение, даже несмотря на то, что вы его получили, омрачения продолжают возникать в силу привычки.

Ваша практика заключается в следующем – вы должны пресечь эту привычку. Это нелегко, очень нелегко, но вы должны ее пресечь. Это все равно, что перестать курить. Если вы приняли твердое решение перестать курить, то потом привычка становится все слабее. Если у вас слабая решимость, вы думаете: «Да, я буду стараться не курить... Ну ладно, ничего, что покурю». Если так, то вы будете курить, вы так никогда не бросите. Вам надо твердо, твердо пообещать: «Я курить не буду!» – тогда вы сможете перестать. «Все, хватит омрачений!» Не обманывайте себя. Твердое решение: «Поддаваться не стану, даже если придет омрачение – сразу его пресеку!» Такова буддийская практика. Не позволяйте омрачениям возникать в вашем уме. Не нужно сидеть в позе медитации, видеть, как «божество нисходит, благословение мне дает». Все это детская игра. Дромтонпа говорил: «Моя основная медитация заключается в том, чтобы не позволять омрачениям возникать в моем сознании. Даже когда я ем, принимаю пищу, я не позволяю омрачениям возникать в моем уме, и это моя основная медитация».

Геше Бен жил во многих местах, читал там молитвы. И не допускал омрачений в уме. Это была его практика, медитация. Есть история, как монахам раздавали простоквашу, чаша была небольшая, а наливали из нее помногу. «Наверное, мне не хватит простокваши», – подумал геше Бен. И сразу же поймал себя на этом – «вот омрачение – я, я, мне хочется». Когда к нему подошли, чтобы налить простокваши, геше Бен перевернул свою чашку и сказал: «Я уже получил свою порцию». Это буддийская практика. Сможете вы ее выполнять? Старайтесь выполнять такую практику. В противном случае, даже если вы четыре часа просидите в «медитации», это будет подобно собиранию пустых бутылок. Некоторые люди и год и два проводят в медитации, а после этого только хуже становятся. Глаза большими становятся. «Я – важный человек!» Это значит, что правильной практикой он не занимался. Так что не позволяйте омрачениям возникать в вашем уме. Для этого придерживайтесь правильной стратегии, которая описана в «Пути бодхисаттвы» Шантидевы. Не слишком сближайтесь с людьми, но и не отдаляйтесь от них. Держите их на расстоянии.

Лучшая стратегия, чтобы не допускать появления омрачений в своем уме – держать людей на расстоянии. Не надо слишком сближаться, демонстрировать дружбу, потому что если вы слишком сближаетесь с людьми, возникнет много эмоций и вследствие этого много омрачений. Поэтому держитесь на расстоянии. Если кому-то нужна помощь – помогайте, но держите людей на расстоянии. Не играйте в обезьяньи игры, не уподобляйтесь обезьяне, перед которой лежат три корзины: враги, друзья и посторонние. Не перекладывайте людей из одной корзины в другую. «В прошлом году был врагом, а сейчас он мой друг. Сейчас это мой враг, а раньше другом был...» Зачем вам это? Нету друзей и врагов. Когда вы едете в метро, то нету врагов и друзей. Через станцию вы выйдете, или он выйдет. Ко всем одинаково надо относиться. Но не нужно говорить: «О, я всех люблю...» Ваша любовь

должна быть в сердце, внутри, не надо всем ее показывать. Такая должна быть стратегия. Любите, но люди не должны слишком много знать об этом.

Вы должны знать еще одну важную вещь: держитесь подальше от условий, способствующих проявлению ваших омрачений. Сейчас вы еще слишком слабы, и если слишком сблизитесь с условиями, способствующими проявлению омрачений, то омрачения возникнут спонтанно. Вы говорите: «Я не хочу омрачений, это плохо», – но когда вы близки к условиям проявления омрачений, они возникают сами по себе. Например, если на руке у вас рана, то, хоть вы и обещали ее не чесать, но если слишком близко поднесли ее к огню, она зачесется сама по себе, и вам придется ее почесать, потому что это будет нестерпимо. И точно так же, если человек курил и решил бросить – первое, что он должен сделать, – это держаться подальше от мест, где люди курят. Поскольку если он будет близко подходить к таким местам, то не сможет бросить курить, у него снова будет возникать это желание.

В «Абхидхарме» Васубандху объясняет, каковы условия проявления омрачений. Он говорит, что, во-первых, вы должны держаться подальше от объектов, способствующих проявлению омрачений. Не говорите, что объект, который вызывает у вас гнев или привязанность, плохой. Просто держитесь от него подальше. «На данный момент это является объектом проявления моих омрачений, поэтому я буду держаться от него подальше. А когда стану сильнее, это станет объектом моего сострадания, и тогда я смогу сблизиться с ним». Не говорите: «Я от него совсем уйду». А говорите: «Пока что мне это не полезно, и ему не хорошо». Буддизм очень научен, логичен. Вы должны быть очень гибкими и использовать свой здравый смысл. А в противном случае, как в шахматной игре – если вы чего-то не знаете и сделаете неправильный ход, то ситуация на доске будет ухудшаться и ухудшаться.

Каждый опыт, который вы приобретаете в жизни, должен становиться практикой Дхармы. Вы должны учиться на ошибках. Учитесь на своих ошибках и также учитесь на ошибках других людей. Посмотрев на свое прошлое, начиная с детских лет и по сегодняшний день, попытайтесь увидеть, сколько ошибок вы совершили. Поскольку вы делаете огромное количество ошибок, если вы не будете их замечать, то, во-первых, вы – плохой практик, а во-вторых, в будущем станете совершать те же самые ошибки. Даже мельчайшие дебютные ошибки, которые вы совершили, вы должны заметить. Вы не замечаете у себя столько больших, стратегических ошибок. Если вы не видите своих ошибок, это говорит о том, что вы не понимаете философии. На самом деле вы делаете столько ошибок!

Даже если в течение одного дня у вас не возникло омрачений, не думайте, что в этот день вы не сделали ошибок. Если вы защищаетесь в шахматной партии – это нормально, вы не сделаете больших ошибок. Но есть ошибки другого рода. Вы не делаете активный, атакующий ход вовремя. То есть, если вы делаете пассивный ход, это также большая ошибка, – когда вместо атакующего хода вы делаете пассивный ход. И точно так же вы совершаете ошибки в повседневной жизни, даже если в какой-то мере у вас не возникли омрачения. Вы должны знать все свои ошибки: активные, пассивные. Как я уже объяснял вам: допустим, у вас есть бизнес, вы не прогорели, но если бы десять лет назад вы купили какую-то недвижимость в Москве, к примеру построили бы супермаркет, то сейчас бы это было в материальном плане большим преимуществом.

Итак, вы должны знать, каковы активные ходы, каковы пассивные. Например, если в течение одного дня вы не зародите в себе бодхичитту, подобно практикам Хинаяны, и у вас есть, например, отречение, – это хорошо, но отречение подобно защитному ходу, а зарождение бодхичитты – это активный, атакующий ход. Если хотя бы на одно мгновение у вас зародится желание счастья всем живым существам, то вы накопите заслуги, равные количеству живых существ. Если вы хотя бы в какой-то один день не породите в себе бодхичитту, это будет очень большим упущением. Неплохо, если у вас есть отречение, но отречение это скорее как защита.

Вот мой совет вам. Я дал вам уже достаточно практик. Вам нужно не только очищать негативные кармические отпечатки, более того, вы должны устранить привычку к омрачениям в вашем уме. И не только это. Помимо этого, вы должны дать обещание ежедневно зарождать чистое, настоящее чувство бодхичитты. Вы должны породить в своем сознании Четыре безмерных – безмерную любовь, равенность, сорадование и сострадание. И тогда каждый день вы будете делать активные ходы. Каждый день вспоминайте о доброте всех живых существ, когда они были вашими матерями, и у вас должны возникать любовь и сострадание. Все наши негативные действия, все наши омрачения возникают от видения недостатков, неверных действий других живых существ, – это не ваше дело. Думайте о доброте живых существ, о том, как они были добры к вам, думайте о доброте Духовного Наставника ежедневно. Памятуйте об их доброте, и тогда любовь и сострадание возникнут сами по себе, спонтанно.

## Три практики

### Лекция 5

**8.09.2007г.**

Для того чтобы получить драгоценное учение, развейте в себе правильную мотивацию. Мотивация должна быть посвящена тому, чтобы укротить свой ум. Без усмирения своего сознания, что бы вы ни делали, куда бы вы ни пошли, – вы никогда не будете счастливы. Кем бы вы ни стали и чего бы ни достигли, – невозможно решить ваши проблемы и достичь счастья. Иногда, когда у нас возникает какая-то проблема, наш дурацкий ум думает: «Если я поеду в другую страну, то стану счастлив». О том, что нужно меняться изнутри, наш ум не думает. О том, что все проблемы находятся внутри самого ума, тоже не думает. «Это, наверное, из-за страны...» Если вы живете в России, то думаете: «Я уеду и буду счастлив». Это неправильно. Порой, когда у вас проблемы, и вы несчастливы, так же думаете: «Если бы у меня было много денег, я был бы счастлив. То, что мой ум не меняется, – это не главное. Денег много, это дело, то дело – тогда я буду счастлив. Если у меня будет машина, дом большой – тогда я буду счастлив». Так мыслит ваш ум. Если ваш ум сильно в это верит, то ваша молитва будет о доме, о деньгах, потому что это – ваша главная цель. Даже если вы пойдете в буддийский храм, то будете просить: «Будда, дай мне денег». Потому что вы думаете: «Будут деньги – стану счастливым. Поменяться здесь (Геше-ла показывает на сердце), изменить свой ум – это не важно. Главное, чтобы деньги были». Это неверные мысли. Из-за таких мыслей, чем бы вы ни занимались, – вы никогда не будете счастливы. Об этом нужно знать.

Затем, иногда наш ум думает так: «Моя проблема в том, что я непопулярный человек. Если бы я стал популярным человеком – мэром города, президентом или певицей, – тогда я был бы счастлив». Вот такие бывают мысли. Тогда нужно сказать себе: «Нет, так нельзя. Самое главное – то, что внутри. Ум. Механизм его работы необходимо изменить». Это совет Будды.

«Поэтому сегодня для того, чтобы укротить свой ум, я получаю это учение», – такая у вас должна быть решимость. Если вы слушаете учение для того, чтобы обуздать свой ум, тогда это учение становится практикой Дхармы для вас.

Сегодня я дам вам учение, которое Будда Шакьямуни когда-то дал одному царю. Царь Бимбисара был учеником Будды. Он обратился к Будде с просьбой: «Будда, я очень хочу заниматься буддийской практикой. Но я – царь, у меня много разных дел. Если я их брошу, пострадает много людей. Поэтому я должен заниматься делами, многие вопросы я должен решать. Возможно ли это, есть ли такая духовная практика, которой я мог бы заниматься вместе с моими делами?» Хороший вопрос! Он попросил дать ему такое учение, которым

он занимался бы, практиковал, но которое не будет мешать его мирским делам. Когда он так искренне попросил, Будда сказал: «Есть. В буддизме есть много разных уровней, разных практик, которые для любого человека подходят». Не думайте, что если вы буддийский практик, то обязательно должны быть монахом или что вам нужно сидеть в ретрите где-нибудь в горах. И тогда Будда дал три учения царю Бимбисаре.

Первое учение – сорадование. «Первая практика, – сказал Будда, – это сорадование». Будда сказал, что практика сорадования не будет мешать вашей повседневной деятельности. Когда вы заняты делами и слышите, что другие люди где-то в горах занимаются практикой, медитируют, подумайте: «Как хорошо! Я здесь делами занимаюсь, а у них есть время для практики, как хорошо – я сорадуюсь! От всего сердца, искренне я им сорадуюсь!» Когда вы так о ком-то думаете, то накапливаете такую же хорошую карму, как и этот человек. Существует два вида сорадования: первое – это сорадование заслугам, а второе – счастьем других людей. Первый вид сорадования подразделяется на сорадование заслугам других людей и сорадование своим собственным заслугам.

Нужно понимать, что сейчас в этом мире и в других мирах множество бодхисаттв ради блага многих живых существ отдают свое тело тигру. И вы думаете: «Да, конечно, это так. Я вам сорадуюсь. У вас такое большое, чистое сердце! Ради блага других вы отдаете свое тело, и все эти заслуги вы посвящаете благу живых существ. Какая великая добродетель! Я буду сорадоваться вам от всего сердца. Пусть в будущем благодаря этой заслуге я стану таким же бодхисаттвой. Пусть я смогу так же отдавать свое тело ради блага других».

Когда едете на машине или в метро, не думайте: «Он так мне сказал, он так на меня посмотрел, наверное, он так подумал...» Затем возникает гнев. Вместо этого подумайте: «Сейчас во вселенной так много бодхисаттв! Иногда бодхисаттва в медитации напрямую постигает пустоту. Как хорошо, они устраняют корень сансары, омрачения! Вашим безмерным заслугам я сорадуюсь! Пусть благодаря этой заслуге в будущем я стану таким же великим бодхисаттвой». Думайте так, это будет приносить вам заслуги, так вы будете накапливать благу карму. Это совет Будды, не мой. Когда вы ходите туда-сюда, не нужно допускать слишком много дурацких мыслей: «Что он делает? Он машину купил, она тоже машину купила, а я почему не купил? Почему у меня не получается? Наверное, бог меня не любит». Так не думайте. Делаете свою работу или едете куда-то по делам, – если при этом думали правильно, – все время накапливаете очень большие заслуги. Это причины вашего счастья.

Затем порадитесь своим собственным заслугам. Подумайте: «В прошлом, до сих пор, что я сделал хорошего? Пока немного... Один раз я вот так хорошо сделал... Ну, еще практикой занимался, не чисто, правда, чуть-чуть, – но все равно занимался. Как хорошо! Жизнь совсем пустой не была». Если вы своим хорошим действиям сорадуетесь, это также приносит вам заслуги.

Затем вы сорадуетесь счастьем других людей. Вот смотрите, большинство людей, когда видят, что другие люди счастливы, испытывают зависть. Это очень неправильно, это ненормальный ум. Как может нормальный человек быть несчастлив, видя других счастливыми? Это не буддийский, это чисто человеческий вопрос. Если задать людям этот вопрос: «Это нормально – быть несчастным, когда другие счастливы?» – они скажут: «Это ненормальный ум». Поэтому, если вы стали несчастливы, видя, что ваши соседи или друзья купили новую машину – «почему у меня нет?», то сразу скажите себе: «Дурак, так нельзя! Сколько они страдали, сколько работали? Сегодня немного счастья им досталось... Как же из-за этого ты можешь быть несчастлив? Ты должен больше радоваться. Как хорошо!» Мы всегда читаем молитвы: «Пусть все живые существа будут счастливы! Я стану источником счастья всех живых существ». Но когда живые существа сами получают немного счастья, как говорил Шантидева, как же можно быть несчастным?! Это ненормально. Поэтому, когда вы видите, что какой-то человек счастлив, нужно всегда сорадоваться: «Как хорошо – он счастлив! Быть может это счастье недолгое, небольшое, но пусть оно быстро не кончается, пусть подольше оно продлится». Если вы от искреннего сердца так подумаете,

зависти никогда не будет. Вот смотрите: когда человек завидует, он сам себя делает несчастным. Если же человек умеет радоваться счастьем других людей, этот человек позже, в другое время, будет так же счастлив. Поэтому всегда сорадуйтесь счастьем других.

Так же сорадуйтесь своему счастью. Когда вы сами счастливы, подумайте: «Все это – доброта Будды, доброта моего Учителя. В прошлой жизни он меня учил, как создавать заслуги, благу карму. Благодаря его доброте я создал немного заслуг, и сегодня я счастлив. Без причин результат получить невозможно».

Когда вы счастливы, подумайте также о том, что многим живым существам этого счастья не хватает. Подумайте: «Пусть это счастье станет причиной, чтобы все живые существа стали счастливы! Пусть все живые существа будут счастливы так же, как я. Так же, как я слышу Дхарму, пусть все живые существа услышат Дхарму. Пусть встретят настоящих Учителей. Слушая учение, пусть станут добрыми людьми». Если вы так будете думать, ваше собственное счастье будет все больше возрастать. А вы, когда немного счастливы, подчас смóтрите высокомерно на других людей: «А-а, бедные, ничего не получили...» От этого уменьшаются ваши заслуги, и тогда счастье скоро иссякнет. Почему бодхисаттвы всегда счастливы? Потому что когда они счастливы, то всегда при этом желают: «Пусть все живые существа будут счастливы так же, как я!» Поэтому их счастьем нет конца. Если человек, у которого появляется удача в бизнесе, становится высокомерным, то быстро опускается. Потому что начинает говорить: «Этот такой, тот сякой... Все плохие, только я умный!» Он никогда не желает другим людям такого же счастья – «только мне, никому другому удачи не должно быть». Вот такими мыслями люди сами уничтожают свою удачу, свое счастье.

Вы же, когда счастливы, должны подумать: «Пусть все люди будут счастливы!» Вы кушаете, например, вкусную еду, но при этом занимаетесь очень мощной практикой, вы желаете всем живым существам «такого же счастья, как у меня». И посмотрите: вы были счастливы и при этом еще причину счастья вы создали.

Затем, в нашей жизни иногда возникают страдания, проблемы. Наша жизнь состоит либо из счастья, либо из страдания. Этот опыт тоже должен стать вашей практикой. С бизнесом не получается, здоровье плохое, ваши жена, дети болеют... Это не получается, то не получается... Когда возникают проблемы, их порой сразу много приходит. В это время не думайте: «Почему так? Мне плохо!» Нужно сразу распознать, что для всего есть причина. «Эти причины никто не создавал. Я сам себе их создал. Поэтому никто не виноват, я сам виноват. В этой жизни я много плохого не делал, но в прошлой жизни из-за неведения я создал неправильную причину, поэтому у меня так и получилось». Даже если вы сломали обе ноги, руку сломали, лежите в больнице, денег не хватает, не думайте: «О, кошмар!...» В это время подумайте: «Многие живые существа страдают еще хуже, чем я. Я только ногу сломал. Ничего. У меня есть учение Будды, я могу сидеть, практиковать. А в аду тела живых существ неотделимы от сжигающего их пламени... Не день, не год – много миллионов лет так они страдают!.. Это – страдание. По сравнению с этими страданиями мои страдания – двух ног нет – маленькое детское страдание». Вот так думайте. Даже если весь бизнес потеряли: «Деньги приходят и уходят, – какая разница? Это маленькое страдание, это ничто. Страдания ада – вот настоящие страдания. Мои страдания – это ничто».

Когда вы сравниваете свои страдания с худшими страданиями, ваши человеческие страдания совсем невелики. Вы – избалованный человек, избалованный мальчик, у которого на руке небольшая рана и он плачет: «Ой, мама, у меня рана...» Потому что вы не видели больших страданий. Если бы вы видели страдания ада, страдания голодных духов – пятьсот лет ни еды, ни капли воды не могут выпить... Это – настоящие страдания. Разве вы бедны? Вы хорошо одеваетесь. Кушаете самую лучшую еду без перерыва. Потом говорите: «У меня нету денег, я бедный...» Разве вы бедны? Вы очень богаты, это ваш ум бедно думает. У Миларепа была всего одна чашка, иногда куска хлеба не было, и Миларепа даже слова не сказал: «Я беден». Вы в миллион раз богаче, чем Миларепа, а говорите: «Я беден,

беден...» Если будете так говорить, еще беднее станете. Вы так должны думать, когда страдаете: «Пусть никто так не страдает, как я!» Это буддийская практика. Вначале колокольчиком и дамару много звенеть не надо. Нужно изменять ум, здесь (Геше-ла показывает на сердце) меняться. Когда у вас будут правильные, здоровые мысли, если займетесь ритуалом, это будет полезно.

Итак, когда вы видите или слышите, что люди делают что-то хорошее, вы должны сорадоваться этому из глубины своего сердца. Это буддийская практика. Также очень важно читать биографии мастеров прошлых лет. В особенности, когда вы читаете истории о том, как Будда, будучи бодхисаттвой, жертвовал своим телом, как он приносил благо другим, в сердце у вас должно возникать вдохновение и, сорадуясь, вы думаете: «Да смогу я поступать так же, как Будда!» Если вы будете так думать, это – буддийская практика. Итак, первое учение – сорадование.

Второе учение – это порождение любви и сострадания. Взращивание любви и сострадания не помешает вашей повседневной деятельности. Когда вы готовите еду и развиваете любовь и сострадание, это не мешает готовить еду. Так же, как когда вы злитесь, – это не мешает вам готовить еду. Вы злитесь, готовя еду: «Тот такой, тот сякой... Муж никогда по дому мне не помогает... Только я, одна готовлю», – и готовите еду в это время. Это неверные, нездоровые мысли. Когда готовите еду, нужно думать так: «Я была женой не всегда. В прошлой жизни я была мужем, а мой муж был моей женой, он мне готовил. Теперь моя очередь». Вот так думайте. У всего есть своя очередь. «Сейчас я вкусно готовлю. В будущей жизни мой муж станет моей женой и еще вкуснее будет мне готовить». Поэтому, когда что-нибудь делаете, занимайтесь этим с любовью, не думайте только о себе. «У меня есть небольшие способности. Что смогу – сделаю ради блага людей». Вот такие должны быть мысли. Из-за эгоистических мыслей – «я, я, я» – ничего не получится. Но, с другой стороны, я не говорю, что вы сейчас должны на сто процентов работать ради блага людей, вам тоже жить надо. Нужно, чтобы вы на пятьдесят процентов думали о благе других, на пятьдесят процентов – чтобы самому прожить.

Когда вы в разговоре открываете рот, то порой на сто процентов открываете его только ради себя: «Я, я, я... Я такой умный», – хотите на людей впечатление произвести. «Я буддист, я такие и такие инициации имею, я такой-то практикой занимался. Я очень хороший буддист». Вы – дурак. Когда открываете рот, не нужно пытаться делать себе большую рекламу. Зачем вам реклама? Когда открываете рот, старайтесь говорить ради блага других людей. «Что ему интересно будет услышать? Если я об этом скажу, это будет для него полезно». Когда вы видите людей жалких, принижённых, вам нужно говорить такие слова, которые их поддерживают, ради их блага разговаривать. Наши люди иногда делают очень плохо: когда видят таких людей, то еще больше давят на них. Это очень плохая карма, никогда так делать не надо. Ему и так плохо, зачем его бить? Людям робким, принижённым, неуверенным в себе, нужно говорить хорошие слова: «Как хорошо!.. Молодец!» Человек немного покрепче станет. А если вы видите, что какой-то человек начинает летать: «О, я такой умный...» – тогда его надо немного принизить, ради его же блага. Всё, что вы говорите, говорите ради блага людей. Когда открываете рот, даже критика ради блага других – это практика Дхармы. Если вы хвалите другого человека ради его блага, это тоже практика. А если критикуете его ради себя, то буддийской практикой это не является. Если вы хвалите людей ради своего блага, это тоже не буддийская практика. Повсюду корень – ваша мотивация. Поэтому, что бы вы ни делали из любви и сострадания, даже если кого-то ругаете, – это буддийская практика.

Если вы занимаетесь бизнесом из любви и сострадания, ради блага многих людей, – это тоже буддийская практика. Не думайте, что бизнес – это плохо. Можно заниматься бизнесом ради того, чтобы многие люди получили работу. Не думайте, что если вы стали буддистом, то нужно с колокольчиком и дамару дома сидеть, молитвы читать, все закрыть, – потом еда кончается. Карман «буддиста» пустой. Затем вы говорите: «Все, я не хочу быть буддистом». Повсюду нужен срединный путь, золотая середина. Заниматься только



бизнесом, как собака ищет мясо – бегайте, бегайте, бегайте, – тоже неправильно. Бесплатное мясо бывает только в мышеловке, а потом будет больше страданий. Должна быть золотая середина: занимайтесь буддийской практикой, а бизнесом скромно, постепенно; о большой выгоде не думайте. Всегда нужно быть довольным тем, что есть. Это очень важно для буддиста – быть довольным тем, что есть. Чем бы вы ни занимались – все постепенно, стабильно, законно.

Ваша деятельность должна находиться в согласии с законом кармы. Если вы согласно законам страны платите налоги, плохо вам не будет. Если вы живете согласно закону кармы, ваша карма плохой не будет. Поэтому, чем бы вы ни занимались, нарушая законы страны, нарушая закон кармы, в конце концов на сто процентов все это плохо закончится. Это очень ясный совет. В согласии с законами страны, с законом кармы, что хотите, то вы и делаете. Это очень важно – законы страны, закон кармы, – согласно этим законам вы живете. Это я могу сказать на сто процентов, даже к гаданию не надо обращаться: «Геше Тинлей, пожалуйста, посмотрите, что со мной будет?» Зачем гадать? Будда все уже предсказал; лучше Будды никого нет. Будда все предсказал: «Какую причину вы создали, такой результат и получаете». Это на сто процентов предсказано Буддой. Если вы живете согласно законам России, зачем бояться милиции? Если вы соблюдаете закон кармы, зачем бояться ада? Ада не надо бояться, вы ради блага других пойдете в ад, чтобы помочь им. Поэтому соблюдайте эти два закона. Вы много думаете о том, что такое буддийская практика. Думаете, что практика – это читать молитвы, медитировать, сидеть в такой-то позе... Нет!

Атиша говорил: «Первый шаг в буддийской практике – следовать закону кармы». Если вы не следуете закону кармы, толку нет. Толку нет день и ночь читать молитвы. Толку нет день и ночь проводить в медитации. Какие бы слова вы ни говорили, – соблюдайте закон кармы, не вредите другим, говорите ради блага людей. Это практика. Если вы вредите другим, то, согласно закону кармы, косвенно сами себе вредите. Если вы помогаете другим людям, то косвенно сами себе помогаете. Это нужно понимать. Поэтому всеми силами старайтесь не вредить другим, старайтесь всеми силами помочь им.

Когда вы идете по улице и видите других людей, смотрите на них глазами любви и сострадания. Обычно как мы смотрим на других? Когда где-то в городе вы видите другого человека, вы не смотрите на него глазами любви и сострадания. Вы смотрите на других людей глазами эгоиста. Что значит смотреть глазами эгоиста? Вы видите человека и первым делом думаете: «Этот человек полезен мне или нет? Это богатый или бедный человек? Это важный человек или не важный?.. О, это важный человек! Наверное, он будет мне полезен, надо познакомиться». Вы даете свою визитку, заговариваете с ним... Это неправильно, нехорошо. Или: «О, это богатый человек! Наверное, можно будет с ним бизнес наладить», – и вступаете с ним в разговор. А если бедный человек: «Ты мне не нужен. Уходи отсюда!» Смотрите и думаете: «Друзья это или недруги, для меня они могут быть полезны или нет? Мне, мне...» Вот как вы смотрите. Это нехорошо. Когда мы видим живых существ, нужно смотреть на них глазами любви и сострадания. Как Атиша.

Когда Атише было всего полтора года, он попросил своих папу и маму: «Я хочу выехать в город, посмотреть на мой народ». Он был принцем, его отец был королем, мать – королевой. Они сказали: «Хорошо». Люди слышали о том, что вскоре приедет Атиша. «Наш принц, Атиша, сейчас приедет!» – говорили они. Все очень уважали Атишу и очень хотели увидеть его. Атиша всегда смотрел на других глазами любви и сострадания. Увидев людей, он произнес такие стихи: «Пусть все эти люди из жизни в жизнь так же, как я, рождаются принцами. С ранних лет пусть они встретятся с драгоценной Дхармой. Пусть их сознание освободится от омрачений. Пусть они достигнут высшего счастья». Когда человек смотрит на других глазами любви и сострадания, такие мысли приходят на ум сами по себе. Когда вы смотрите на других глазами эгоиста, вам на ум придут другие мысли: «Для меня эти люди будут полезны или нет?» Множество ошибочных, неверных мыслей возникнет само по себе.

Поэтому совет Будды – «любое живое существо, которое вы видите, было вашей матерью» – не надо забывать. Мы никогда не думаем о том, что все живые существа когда-то, хотя бы однажды, были нашими мамами. Мы иногда о нашей теперешней матери забываем, как же тогда мы можем думать, что все живые существа были нашими мамами? Поэтому наши мысли очень бедны. Эгоисты думают только о себе, поэтому и страдают, счастья не хватает. Бодхисаттва, когда видит живых существ, думает: «Все они были моими мамами. Жаль, что они не узнают меня. Раньше, когда они были моими мамами, когда я умирал или они умирали, так плакали... Сколько раз плакали!» Будда говорил: «Когда живые существа были вашими мамами, и вы расставались друг с другом, сколько выплакали слез?! Если собрать слезы только одного живого существа, получится море». Потому что прошлым жизням нет конца. Все живые существа не раз были нашими мамами, каждое существо бесконечное количество раз было нашей мамой. Так с безначальных времен было. Вы этого не помните.

Так нужно думать. Нужно мыслить немного глубже, чем обычные, мирские люди. Мирские люди в будущую жизнь не верят. В то, что все живые существа были нашими мамами, тоже не верят. Поэтому думают только об этой жизни. Как у собаки, других мыслей нет. Вы же думаете: «Есть прошлая жизнь, есть и будущая. Все живые существа были моими мамами, и не один раз. Все живые существа были моими мамами множество раз... Когда при расставании мы плакали, то, если собрать наши слезы, как говорил Будда, получится море». Вот так думайте. Сам я так вот смотрю на других, это очень полезно. Я ленивый, многого не могу, но когда вижу живых существ, всегда стараюсь смотреть на них глазами любви и сострадания. Потому что естественно желать живым существам счастья. Для меня нет незнакомых людей, все люди знакомые. Чужих нету. Когда вы с эгоизмом смотрите, то делите: «Этот – чужой, этот не чужой». А если смотрите с такой мыслью: «Все – родные мамы... Все – добрые-добрые мамы...» – то, если так вот смотреть на других, я гарантирую на сто процентов, что каждый день ваши любовь и сострадание будут все больше и больше возрастать.

Когда вы развиваете любовь и сострадание и думаете насколько ваши матери-живые существа близки к вам, и о том, как им не хватает счастья, любовь к ним возникает у вас сама собой. Что такое любовь? Любовь – это желание, чтобы все живые существа были счастливы. Романтическая любовь – «я вас люблю, если вы меня любите» – это на самом деле не любовь. Романтическая любовь – это сперва привязанность, потом – «это мое, это твое...» Нет, буддийская любовь – это желание, чтобы все живые существа были счастливы. Для этого нужно понимать, как им не хватает счастья. Когда вы думаете о том, как им не хватает счастья, у вас возникает более глубокое желание: «Пусть все живые существа будут счастливы!» Если вы никогда не думаете о других, о том, как им не хватает счастья, вам будет невозможно даже на один миг породить настоящее желание: «Пусть все живые существа будут счастливы!» – потому что вы не думали об этом. Вы всегда думали: «Мне этого не хватает, мне того не хватает... Мне не хватает счастья... Мне не хватает денег...» О других людях, сколько всего не хватает им, вообще не думали. Как же тогда можно породить любовь и сострадание? Поэтому, мой совет – не слишком много думайте «мне этого не хватает». Если вы думаете о том, что «мне этого, мне того не хватает», вам потом еще хуже будет. Всегда нужно думать: «Живым существам, другим людям не хватает счастья. Сколько они страдали... Было немного счастья, потом ушло. В семье родились дети – сначала были счастливы, потом дети заболели. А в другой семье почти все умерли. А там дети водку пьют. Здесь не получилось, там не получилось... А оттуда всегда то одна плохая новость, то другая... Когда у детей день рождения, все смеются, немного счастливы, но остальное время – несчастливы». Так подумав, пожелайте: «Пусть в любой семье, во всех семьях будет счастье!» Затем подумайте: «У всех живых существ нет настоящего счастья. Пусть у всех живых существ ум станет чистым, тогда они обретут настоящее счастье». «Пусть все живые существа будут счастливы!» – одну секунду

искренне так подумайте – ваши заслуги от этого будут невероятно большими. Это не только лишь мои слова.

Как-то раз Будда сказал Ананде: «Ананда! Допустим, есть два человека. Один из них целую кальпу (кальпа – это много миллионов лет) занимался щедростью, всех людей кормил едой, давал одежду. Не один, не два дня – миллионы лет. Второй человек на один миг развил чистое, искреннее желание: «Пусть все живые существа будут счастливы! Им не хватает счастья... Мне-то ладно, ничего. Самое главное – чтобы все живые существа были счастливы». Если на один миг он искренне так подумал, кто накопит большую заслугу?» – такой вопрос задал Будда. Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Правильно! Первый человек – щедр, даяние людям пищи приносит очень большие заслуги. Но второй человек, который с искренним сердцем желает всем живым существам счастья, по сравнению с ним накапливает намного больше заслуг, потому что живых существ бесчисленное множество. Он накапливает заслуги в соответствии с количеством живых существ, так что это будут бесчисленные заслуги». Вы можете так же делать, когда пойдете в метро. Когда пойдете в метро, подумайте искренне: «Пусть все живые существа будут счастливы!» Потом, когда вы породите такое чувство – «пусть все живые существа будут счастливы», вы думаете: «Ради этого пусть я стану причиной счастья всех этих живых существ». Потом читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Один раз ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ прочтете – это бриллиант.

Вы пока не знаете цены кармы. Бриллиант – это камень, только в нашем мире у него есть ценность, а когда умрете, ничего полезного в нем нет. Когда умрете, что будете делать с большим бриллиантом? Даже съесть его не сможете. В нашем мире бриллианты покупают глупые люди, потому что это редкость и бриллианты очень ценятся. В другом мире, где много бриллиантов и мало обычных камней, станут говорить: «О, камни – самое драгоценное...» Потому что там камни – редкость. Это зависит от ситуации: сам камень ничем не хуже, чем бриллиант. Что же имеет настоящую ценность? Ценность – это заслуги, добродетели. Это настоящие деньги, это приносит вам счастье из жизни в жизнь. Итак, когда вы развиваете желание «чтобы все живые существа были счастливы», читайте: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ...» Это буддийская практика. Еду готовите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ...» Когда что-нибудь пишете, тоже читайте ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, еще лучше писать будете. Это вторая практика, которую дал Будда. И – третья практика. Эти вы три практики можете делать в своей повседневной жизни. Обязательно. Каждый день один раз обязательно нужно сорадоваться. Хотя бы один раз, это не помешает вашим делам. Не говорите: «Геше Тинлей, у меня нет времени на практику». Как – нет времени? Вы занимаетесь своими делами, но один раз в день сорадуетесь. Один раз в день смотрите на живых существ с любовью и состраданием. Нужно об этом помнить. Думаете не только о себе, думаете о любви к другим. Вы всегда меня просите: «Дайте нам практику, дайте нам практику...» Я даю вам те же три практики, которые дал Будда. Они не мешают вашим делам.

Затем третья практика – посвящение заслуг. Посвящение заслуг нужно делать вечером. Утром – сорадоваться. Днем – смотреть на других с любовью и состраданием и также сорадоваться. Затем, когда приходит ночь, не нужно сразу, как баран или собака, засыпать. Вы – человек. Чем до засыпания занимаются бизнесмены? Ночью они деньги считают. Считают, сколько было прибыли, сколько убытков. Если убытки большие, прибыли мало, то говорят: «Ой-ой-ой, осторожно, если так дальше пойдет, будет кошмар!» Если больше прибыли: «О, как хорошо!» Вам так же нужно делать. Каждую ночь, когда приходите домой, оцените, как идет ваш кармический «бизнес». Вспомните, сколько сегодня создали негативной кармы, сколько позитивной. Если увидите, что негативной кармы больше, чем позитивной, нужно себя поругать: «Так дальше нельзя! Если каждый день будет все больше негативной кармы, все меньше позитивной, наступит кошмар!» Это настоящий кошмар. Нужно сказать себе: «Осторожно! Так нельзя, так нельзя!» Когда видите, что

создали больше позитивной кармы, заслуг: «Негативной кармы сегодня очень мало. Один раз я немного неправильно сказал... Но больше я так не делал. О, как хорошо! Молодец!» Вот так нужно подсчитывать каждый день.

Геше Бен каждую ночь подсчитывал: «Сколько я хороших дел сегодня сделал?» – прямо на четках, как деньги считал. «Так. Так. Так. Хорошо!» Потом вспоминал, сколько за день сделал плохого: «О, поровну. Это нехорошо. Улучшений не было». Он говорил: «Когда я стал так подсчитывать, вначале всегда было больше негативной кармы, чем позитивной. Затем я искренне занимался, занимался, и стало поровну. Я продолжал заниматься, искренне, и потом уже очень редко попадалась негативная карма». Даже если приходит одна негативная мысль, это тоже нужно подсчитывать. Вы же этого не замечаете. Вы думаете: «Наверное, я хороший...» – потому что вы не помните обо всех своих недостатках. Как бизнесмен, который не знает, какие у него убытки. Это очень опасно, все убытки необходимо знать. Если где-то в компании случаются убытки, но владельцы об этом не знают, не заметили, – это очень опасно. В «бизнесе» вашей кармы тоже много убытков, но вы этого не замечаете. Вы вообще об этом не знаете. Вы думаете, что негативная карма – это если вы убили человека. «Я сегодня никого не убил, поэтому у меня негативной кармы нету». Нет! Одна неправильная мысль – это тоже негативная карма. На один миг подумали: «А, мой Учитель, он такой-сякой...» – это очень большая негативная карма. Поэтому нужно контролировать свои мысли. Наши мысли создают большую негативную карму, чем наше тело. Тело мы и так контролируем, потому что милиция, суд сразу нас накажут. Поэтому все мы осторожны со своим телом, с языком тоже. А ваши мысли никто не видит, только вы их знаете. Так что они бесконтрольны. Поэтому, когда возникает множество дурных мыслей, нужно сразу себя остановить: «О, вот какая мысль! Это нехорошо, эта мысль – нехорошая!» Иногда немного приревновали, позавидовали: «О, это – зависть. А это – ревность». Если сильная привязанность возникла: «О, это – привязанность. Так нельзя!» Желание и привязанность – это разные вещи. В буддизме не говорится, что не нужно иметь никаких желаний. Желания нужны. Бывают реалистичные желания и нереалистичные желания. Реалистичные желания – это неплохо. Нереалистичные, негативные желания – это говорит привязанность, это плохо. Вы смотрите на еду и думаете: «Какая вкусная еда... Она сделает меня счастливым». Если с такими мыслями вы хотите получить еду – это привязанность. А если вы испытываете просто желание поесть, но думаете при этом: «Еда не является объектом счастья. Сколько еды ни съешь, счастья не даст, – только живот набивать. Но ради того, чтобы тело оставалось живым, я буду есть. Я смогу помогать людям, я смогу своей практикой заниматься». Если с такими мыслями принимать пищу, это не привязанность. Это желание поесть, но не привязанность. Желание, чтобы ум стал чистым, желание стать буддой – все это не плохо.

Существует три типа посвящения заслуг. Первое – посвящение заслуг счастью всех живых существ. Благодаря этому ваши заслуги будут возрастать. Второе посвящение заслуг: «Я посвящаю свои заслуги достижению состояния будды для блага всех живых существ». Третье посвящение заслуг – такое, как делал Шантидева. Он говорил:

«Пусть мои заслуги станут причиной счастья всех живых существ. Когда придет голодное время, и людям будет нечего есть, пусть тогда я стану едой. Я накормлю всех живых существ благодаря этим заслугам.

Когда живые существа будут страдать от различных болезней, пусть благодаря этим заслугам я стану лекарством и вылечу все их болезни.

Для живых существ, которые в аду страдают от огня, – пусть я стану водой, которая сможет потушить их страдания.

Для живых существ, страдающих в холодном аду, – пусть я стану горячим огнем и избавлю их от холода.

Для голодных духов, у которых не хватает еды, – пусть я стану едой, которая избавит их от страданий голода.

Людам всегда не хватает счастья, они всегда страдают. Что бы люди ни пожелали, пусть я стану этим, и благодаря мне пусть их желания исполнятся.

Все, чего хотят другие живые существа, – пусть я стану этим, принесу им счастье. Пусть из жизни в жизнь я буду источником счастья для всех живых существ».

Таким должно быть посвящение заслуг. Если вы будете так делать, то станете источником счастья живых существ. Когда вы станете источником счастья живых существ, вы сами станете самыми счастливыми. А если вы стали источником страдания других людей, вы первый станете несчастным. Когда вы становитесь источником счастья людей, вы сами, первыми будете счастливы. Поэтому всегда старайтесь читать такие же молитвы, как читали прежде бодхисаттвы: «Пусть я стану источником счастья живых существ. Где бы я ни родился в будущей жизни, это не важно. Завтра я могу умереть. Не важно. Умру или останусь жив – не важно. Самое главное, пусть я буду источником счастья всех живых существ». Вот такое посвящение заслуг. Все, много не надо. Затем: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», – потом спать. Молитву читать и спать. Я тоже такой практикой занимаюсь. Мне очень полезно. Я вам рекомендую. Это не так трудно. Свои мысли менять надо.

## Драгоценность бодхичитты.

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.  
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.  
 Если жаждешь вечного и временного счастья,  
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,  
 Что толку в хороших манерах?  
 Если нет у тебя бодхичитты,  
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,  
 Если посевы не входят?  
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,  
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,  
 И в диспуте умело побеждаешь,  
 И мастерски стихи ты сочиняешь –  
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,  
 На ум приходит образ тающего снега.  
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –  
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом  
 Глаза свои руками защищают.  
 Какая бы опасность не возникла –  
 Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты не взглянул, смотри с бодхичиттой.  
 О чем бы ни думал, думай с бодхичиттой.  
 Что б ни сказал, говори с бодхичиттой.  
 На что б ни медитировал, медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи я сложил вдохновенно  
 Из тайных слов своего сердца.  
 Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.  
 Быть может, ты их смысл откроешь.

С любовью, Геше Джампа Тинлей