

Геше Джампа Тинлей

Советы по укрощению ума

Лекции, прочитанные в Кызыле (2008–2009)



**ДЖЕ ЦОНКАПА
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

**Улан-Удэ
2010**

УДК 294.3
ББК 86.35
Т42

Геше Джампа Тинлей. Советы по укрощению ума:
Т42 Лекции, прочитанные в Кызыле (2008–2009) / Геше Джампа Тинлей ; под ред. А. Коноваловой. – Улан-Удэ : ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2010. – 164 с.
ISBN 978-5-904974-01-5 (в пер.).

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

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

Подобным же образом рекомендуется почитать священные тексты других религий.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-904974-01-5

© Геше Джампа Тинлей, 2010
© ООО «Издательство
Дже Цонкапа», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. СДЕЛАЙТЕ СВОЙ УМ ЗДОРОВЫМ!	5
1.1. Укрощение ума – путь к счастью	5
1.2. Источник силы ума	10
1.3. Здоровые отношения в семье	12
1.4. Здоровый подход к трудностям	13
Глава II. УМ	16
2.1. Характеристики ума	16
2.2. Виды ума	18
Глава III. КАРМА	21
3.1. Кармические отпечатки	22
3.2. Доказательство безначальности «я» и внешнего мира	24
3.3. Причины и следствия. Негативная карма	26
3.4. Общий анализ кармы: четыре характеристики	28
3.4.1. Определенность	29
3.4.2. Нет результата без причины	32
3.4.3. Созданная карма не исчезает	33
3.4.4. Карма приумножается	35
3.5. Индивидуальный анализ кармы: четыре фактора	35
3.5.1. Объекты кармы	35
3.5.2. Мотивация	40
3.5.3. Действие	41
3.5.4. Завершение	41
3.6. Действия и их результаты	42
3.6.1. Результаты негативной кармы	42
3.6.1.1. Действительный результат кармы	42
3.6.1.2. Результат, подобный причине: подобное ощущение и подобное действие	45
3.6.2. Результаты позитивной кармы. Рождение в чистой земле	46
3.6.3. Причины рождения в чистой земле. Практика пяти сил	49
3.6.3.1. Сила намерения	51
3.6.3.2. Сила знакомства. Практика Прибежища и бодхичитты	51
3.6.3.3. Сила накопления белых зерен (добродетелей)	56
3.6.3.4. Сила очищения. Работа с негативными эмоциями	65
3.6.3.5. Сила очищения. Практика Ваджрасаттвы	66
3.6.3.6. Сила молитвы	69

3.7. Правильное поведение в духовной практике и мирской жизни	70
Глава IV. ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ	73
4.1. Благородная истина страдания.....	73
4.2. Благородная истина источника.....	75
4.3. Благородная истина пресечения.....	78
4.4. Благородная истина пути.....	85
Глава V. МЕДИТАЦИЯ	90
5.1. Необходимость подготовки	90
5.2. Общее представление о медитации	90
5.2.1. Что такое негативная медитация	91
5.3. Два вида медитации	92
5.3.1. Аналитическая медитация	92
5.3.2. Шаматха	95
5.3.2.1. Драгоценность учения по шаматхе.....	99
5.3.2.2. Польза учения для повседневной жизни.....	101
5.4. Шесть благоприятных условий для развития шаматхи ...	101
5.4.1. Три внешних благоприятных условия	102
5.4.1.1. Подходящее место – тихое и уединенное	103
5.4.1.2. Благословенное место	103
5.4.1.3. Доступность условий, необходимых для проживания	103
5.4.2. Три внутренних благоприятных условия.....	103
5.4.2.1. Удовлетворенность	104
5.4.2.2. Отказ от разнообразной деятельности	109
5.4.2.3. Нравственность.....	113
5.5. Условия для возникновения негативных эмоций	125
5.6. Поза для медитации	126
5.7. Дыхательная йога	130
5.8. Метод развития шаматхи	135
5.8.1. Поиск и обнаружение объекта медитации	137
5.8.1.1. Техники для тренировки визуализации	141
5.8.2. Удержание объекта и пребывание с ним	145
5.8.3. Ум как объект медитации.....	148
5.8.3.1. Распознавание объекта медитации.....	150
5.8.3.2. Медитация на любовь	150
5.8.3.3. Сосредоточение на первичном уме.....	153
Значимость духовной практики	158
Приложение А. Советы для тувинских Дхарма-центров ...	160
Приложение Б. Планы на будущее	162

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга составлена по материалам лекций досточтимого Геше Джампа Тинлея, прочитанных им в Кызыле в 2008–2009 годах. В этих лекциях автор касается нескольких важных тем буддийского учения: кармы, четырех благородных истин, методов развития шаматхи и пр. Об этих темах можно говорить как о гранях алмаза буддийской мудрости, потому что для человека, понимающего их цель и смысл, они не являются разрозненными. Все эти темы и практики предназначены для более глубокого познания и укрощения нашего ума.

Все наши разочарования, неудачи, неуверенность и боль, согласно учению Будды, проистекают из одного корня – ума, который настолько привык создавать ложные проекции и запутался в них, что вовсе потерял связь с реальностью мира и собственной природой. В этой книге досточтимый Геше Джампа Тинлей рассказывает своим тувинским ученикам о том, как, применяя на практике различные аспекты буддийского знания, сделать свой ум здоровым (радостным и свободным от заблуждений), как приблизиться к познанию истины.

Многие буддийские советы, даже касающиеся формальной практики медитации, имеют параллели – возможности применения этих знаний и методов тренировки в повседневных жизненных ситуациях. Это помогает понять, насколько универсальным является учение Будды. Оно предназначено не для создания какого-то особого духовного измерения, позволяющего отдохнуть от раздражающей и угнетающей российской повседневности: семейных ссор, кризиса, грубых начальников или нерадивых подчиненных. Оно позволяет действительно преобразовать эту повседневность, сделать ее духовной, исполненной высшего смысла.

Не случайно автор пересматривает такие понятия, как «высокий уровень жизни», «жить полной жизнью» и пр. Смысл этих понятий для россиянина зачастую обусловлен рекламными образами красивого и беззаботного существования. Тому, кто опьянен этими образами счастья, сложно объяснить, что природа наших желанных объектов – страдание и что истинно высокий уровень жизни обретается иным путем.

Досточтимый Геше Джампа Тинлей сказал о себе однажды, что он не из тех учителей, которые вдохновляют посвящениями и учениями о высших реализациях, но из тех, что опускают учеников на землю, показывая им их реальную ситуацию. Этот подход

можно назвать практичным и очень «земным». Для российских учеников, склонных воспарять в облака и использовать учение Дхармы для увеличения своей запутанности, такой подход представляется наиболее полезным. Тем не менее Учитель предостерегает учеников и от другой крайности – недооценки собственных способностей. Он показывает, как, например, искренняя и чистая практика пяти сил (одна из основных практик в системе учений по тренировке ума, лоджонгу) может стать кратчайшим путем к освобождению от сансары.

Глава I. СДЕЛАЙТЕ СВОЙ УМ ЗДОРОВЫМ!

1.1. Укрощение ума – путь к счастью

Получайте это учение с намерением укротить свой ум, сделать его более здоровым. Породите определенный уровень убежденности в том, что лучший метод решения проблем, а также обретения счастья – это укрощение ума. Все другие методы, которые мы использовали на протяжении бесчисленных жизней, неэффективны. Все они были направлены на то, чтобы *кем-то стать, что-то обрести или куда-то уехать*. Ради достижения этих целей в своих предыдущих жизнях мы много раз получали образование, т. е. изучали экономику, политику и другие науки. В одной из своих предыдущих жизней мы, возможно, пытались создать ракету и улететь на ней далеко-далеко, но так и не решили своих проблем. Если мы не излечим тот больной ум, который имеем сейчас, то, куда бы мы ни поехали, наши проблемы отправятся вместе с нами.

Вы должны понимать, что основная причина всех страданий состоит в том, что наш ум болен. Пораженный болезнью омрачений, он мыслит нездоровым образом. Из-за нездоровых мыслей мы совершаем нездоровые действия, которые делают несчастными других людей, а также нас самих. Насколько более здоровым станет после получения учения ваш ум, ровно настолько вы будете счастливее сами и сможете делать счастливыми других. Если вы исследуете, то обнаружите, что большую часть проблем в нашей жизни мы создаем себе сами. Может быть, десять или двадцать процентов неприятностей возникает из-за внешних физических условий, а восемьдесят процентов обусловлены нашим мышлением. «Он говорит то... Она говорит это... Может быть, на самом деле все вот так», – проблемы возникают из-за такого нездорового образа мыслей.

Что бы вы ни имели, из-за искаженного мышления вам всегда этого мало, потому вечно возникают какие-то проблемы. Если чего-то нет – у вас проблема, если это появляется – вы все равно остаетесь неудовлетворенным. Например, женаты вы или холосты – и то и другое воспринимается вами как проблема. Даже золото и бриллианты не защитят вас от бед, если вы не вылечите свой больной ум. Ведь эти материальные ценности не избавляют вас от болезни омрачений.

Иметь здоровое мышление и при этом маленькую зарплату – очень хорошо. А если к тому же зарплата хорошая – еще лучше. Если вы замужем – вы счастливы, а если нет мужа – вы также до-

вольны жизнью. Иногда люди думают, что им нужно обрести что-то во внешнем мире, чтобы стать счастливыми, но это неправда. Если вам удалось чуть-чуть подлечить свой ум, то даже чай без молока или кусок хлеба без колбасы покажется вам очень вкусным. Это действительно так. Когда ум здоров, что бы мы ни ели, все становится полезным и вкусным.

Ученые проанализировали связь между ментальным и физическим здоровьем и пришли к выводу, что человеку со здоровым умом любая еда дает особую энергию. Когда ум нездоров, даже из очень хорошей еды мы не способны извлечь ее сущность – питательные вещества. Когда в горах Тибета медитируют йогины, ум которых здоров, они способны извлекать сущность даже из простой воды, поэтому живут долго. Вдыхая воздух, они извлекают сущность воздуха, поэтому сохраняют крепкое здоровье, имеют сильный иммунитет.

Нездоровый ум порождает нездоровые мысли, которые не дают вам покоя. А какой смысл становиться каким-то важным человеком, если ум болен? Даже если вас изберут президентом и ваше имя будет у всех на слуху, ваш ум останется прежним. В таком случае вы не будете счастливы и на этом посту, не сможете спать спокойно. Если вы всего лишь надели дорогой галстук, но не изменились внутри, тогда нет разницы, какой вы занимаете пост. Но если вы сможете излечить свой ум, приняв подобный лекарству нектар Дхармы, тогда отпадет нужда так заботиться о своем статусе и репутации.

Куда бы вы ни отправились с этим больным умом, у вас всегда будут проблемы. Один ученик сказал своему наставнику: «Я хочу родиться в чистой земле». Учитель ответил: «С таким больным умом даже в чистой земле ты не будешь счастлив». Впервые, вы не сможете попасть в чистую землю, но даже если попадете, из-за такого состояния ума вы не обретете там счастья.

Но если ваш ум укрощен, вам нет необходимости куда-то уезжать. Вы будете счастливы везде, где бы ни находились. Геше Лобсанг Тхубтен-башки не хочет никуда уезжать, ему нравится находиться здесь, в Кызыле. Я даже уговаривал его отправиться в Европу, Канаду, но он спросил: «Зачем?» – «Отдохнуть!» – «Какая разница, где отдохнуть?» У него есть родственники в Канаде, и они просили его приехать к ним пожить, но он отказался. Когда ум укрощен, ему очень приятно находиться даже здесь, в Туве, в маленьком городе Кызыле, где нет железной дороги.

В прошлом мастера Тибета, а также тувинские мастера, достигнув определенной степени укрощенности ума, оставались до-

ма, им очень нравилось там находиться. Они не стремились никуда уходить, потому что их дом был для них самым счастливым местом. А если вы не обуздаете свой ум, то, находясь в Кызыле, вы захотите уехать в Красноярск, Новосибирск или Москву, но там вы начнете скучать по Кызылу и рваться домой. Так можно проездить всю жизнь туда-сюда, оставаясь несчастным всюду. Это болезнь – метаться туда и обратно, быть неспособным усидеть на одном месте. Укрощайте свой ум, развивайте его – в этом и заключается суть буддийской практики.

Страдание от болезни омрачений – это и есть сансара. Все существа в сансаре одинаково страдают. Может быть, между ними есть небольшая разница: у кого-то больше гнева, у кого-то меньше. У некоторых чуть больше привязанности. Но в остальном все одинаковы.

Что такое нирвана? Это безупречно здоровое состояние ума, которого не найти где-либо во внешнем мире. Достижение такого состояния – цель пути, указанного Буддой. В буддизме говорится, что иметь здоровое тело – важно, но еще важнее иметь здоровый ум, на этом нужно делать основной акцент. Получайте это учение именно с целью излечения своего ума, а не просто ради накопления информации.

Я не говорю, что в нашей жизни материальное развитие ни к чему. Нам надо как-то жить в этом мире, а для этого материальное благополучие тоже необходимо, не следует его игнорировать. Но посвящать всю свою жизнь материальному развитию – это ошибка. Когда я говорю, что материальное развитие не так важно, некоторые мои ленивые ученики радуются и перестают работать. Но я сказал это тем, кто отдает все силы материальному комфорту, а вовсе не тем, кто ленится, не желая создавать основу для своей жизни. Необходимо иметь определенный материальный фундамент – будьте практичны. Вам нужно получить современное образование, чтобы в дальнейшем иметь хорошую работу, хорошую зарплату. Желудок требует пищи. Но и ум развивать не менее важно. Заботиться и об уме, и о теле – это весьма практичный подход. Можно привести такой пример: если у вас двое детей, то было бы неправильно проявлять заботу только об одном ребенке. Точно так же не следует уделять внимание только телу или только уму, необходимо заботиться о них обоих, как о своих детях.

Не стоит игнорировать какие-либо аспекты своей жизни. Для материального развития вам необходимо изучить, каким образом работают явления физического мира. В прошлом, чем глубже люди познавали материю, тем большего прогресса добивались в ма-

териальной сфере. Важно также изучать законы, по которым функционирует общество, экономические и пр.

Подобным же образом, для того чтобы развивать свой ум, важно знать, что такое ум и как он работает. Чем более подробными знаниями в этой области вы обладаете, тем более искусными вы становитесь в развитии ума. Эта информация очень полезна. В настоящий момент вы знаете, что у вас есть ум, но не понимаете, что он собой представляет: что такое первичный ум и что такое вторичный ум, каким образом возникает мысль. В этой области вам также предстоит исследовать себя и делать открытия.

Молодому поколению очень важно получить как светское, так и духовное образование. Тогда ваше развитие будет целостным, не односторонним. Будьте счастливы, будьте добры!

1.2. Источник силы ума

Думайте так: «Я получаю это учение, чтобы сделать свой ум сильным. Да смогу я применять наставления моего Духовного Учителя в повседневной жизни, чтобы мой ум становился все более и более здоровым». Тогда слушание учения будет иметь для вас смысл. Вы получаете Дхарму не для того, чтобы демонстрировать людям свои знания. Напротив, чем более высокие знания вы обретаете, тем более скромными вы должны становиться. Посмотрите на дерево. Если на нем нет плодов – оно прямое, а если плодов много – оно клонится к земле. Точно так же от обучения вы должны становиться скромнее. Это очень важно.

Как говорили мастера школы Кадам: «Куда бы вы ни пошли, всюду занимайте низшее положение и относитесь к другим с уважением». Но, занимая скромную позицию, не думайте в этот момент, что вы ни на что не способны. Между скромностью и самоуничижением – большая разница. Уверенность в себе и скромность не противоречат друг другу, они друг другу помогают. Уверенность и гордыня – совершенно разные вещи. Гордыня – это состояние, когда вы думаете, что «я самый лучший, а все остальные безнадёжны; никто, кроме меня, не может сделать эту работу», или «только я могу достичь высоких реализаций, а остальные на это не способны. В Туве я один такой!» Это нездоровый образ мышления.

Какой подход в данном случае является здоровым? Уважайте других, но не думайте, что вы какой-то особенный. «Все могут это сделать, и я тоже могу. Все могут заниматься медитацией, и я не исключение. У меня есть природа будды, и я также могу достичь Пробуждения». У всех обитателей Тувы, имеющих ум, есть способность стать буддой. Будда говорил, что все живые существа

могут достичь Пробуждения. Итак, не следует принижать свои способности или способности других. Эти две крайности являются нездоровыми. Самоуважение, а также уважение ко всем живым существам характеризуют скромность. Существует много тонких различий между смирением и самоуничижением, а также между уверенностью и гордыней, и вы должны это понимать.

Приведу другой пример нездорового образа мышления: если вы видите, что ваш сосед купил машину, как мыслит ваш нездоровый ум? «У него теперь есть машина, а почему у меня нет?» – так вы становитесь несчастным из-за счастья другого человека. Затем вы встречаете соседа и говорите, что цвет его машины не так уж хорош, что-то с ней еще не в порядке, и делаете несчастным также своего соседа. Это сансарический образ мышления, противоречащий Дхарме.

Что такое практика Дхармы? Это здоровый образ мышления, для развития которого не обязательно закрывать все свои окна и двери. Когда вы видите соседа, купившего машину, вы радуетесь его счастью. Для этого не нужна глубокая философия, это простое здравомыслие. Если спросить людей, не знающих философии, нормально ли огорчаться из-за счастья других людей, они ответят, что это ненормально. Тем более, будучи буддистом Махаяны, как можно быть несчастным из-за счастья других? Если вы молитесь: «Пусть все живые существа будут счастливы», но при этом расстраиваетесь, когда сосед покупает машину, это свидетельствует о вашем больном уме. Когда вы встретите соседа, скажите ему: «Я рад, что ты купил машину! Она очень красивая, но не думай, что она только твоя. Это наша машина!» Действительно, когда вам понадобится куда-нибудь поехать, вы можете попросить соседа вас подвезти.

От своего соседа вы зависите напрямую. Вы все живете в одной республике и зависите также от всех других тувинцев. Если вы поете «Мен – тыва мен», как вы можете огорчаться, видя счастье хотя бы одного тувинца?

О какой бы нации ни шла речь, очень важно не принижать ее, потому что мы все – граждане одной страны, мы все россияне, между нами нет принципиальных различий. Это здоровый образ мыслей. А для фанатика нехороша не только Россия, но и Америка, и Европа. Вы должны научиться смотреть более широко – это вопрос тренировки. Сначала вы желаете счастья небольшой группе людей, а затем постепенно – всем живым существам.

Но если вы все еще хотите завидовать, завидуйте людям, от которых вы не зависите, например Абрамовичу. Если он купит но-

вую машину, можете ему позавидовать, потому что он на вас никак не влияет и никогда вам не поможет. Но когда Абрамович покупает машину, у вас почему-то зависти нет. Завидовать же соседу, который ради этого много работал, или друзьям, братьям очень неправильно. Это ясно без всяких размышлений о будущей жизни. Практика Дхармы не ограничивается определенными ситуациями, существует множество положений для обдумывания.

1.3. Здоровые отношения в семье

Буддизм говорит, что у всех людей в сансаре с головой не в порядке: очень много негативных мыслей. Сансарические существа завидуют даже своим братьям и сестрам. Иногда они радуются, когда у других происходят неприятности. Это признаки ненормального мышления. Когда человек злится, это еще более ненормально: глаза становятся красными, из ушей валит дым! Согласно буддизму, у сансарических существ отсутствует мудрость, и мы, поскольку не тренируемся, все являемся в некоторой степени сумасшедшими.

В семье каждый день случаются ссоры и скандалы в том случае, если у мужа и жены голова не в полном порядке. Если они будут постепенно лечить свой ум, со временем всякие споры прекратятся. В нормальной семье муж и жена шутят, смеются, их отношения гармоничны.

В здоровой семье можно услышать только один спор. Муж говорит: «Ты всегда готовишь еду, ты устала, теперь отдыхай, сегодня буду готовить я». А жена ему отвечает: «Нет, ты много работал, отдохни, я приготовлю сама». Это здоровый спор. Потом их сын скажет: «Мама, ты готовила еду, а я помою посуду». А дочь будет спорить: «Нет, сегодня моя очередь мыть посуду!» Если такие споры будут в тувинских семьях, это знак того, что здесь развивается Дхарма. Это высокий уровень духовного прогресса. Если в вашей семье в течение месяца не будет ссор или если в течение двух месяцев не возникнет проблем – все будут смеяться, а в трудной ситуации скажут: «Ну, ничего страшного», – это тоже знак прогресса. Любое продвижение в духовной практике должно позитивно отражаться на отношениях в вашей семье. Настоящая культура Тувы – это не одежда, которую вы носите, а образ мышления и поведения в семье, когда младшие уважают старших, а старшие заботятся о молодых. В семье должны существовать правила. Гармония возможна только там, где есть правила.

Есть такая история. В одной американской семье было двое детей, хулиганистых и беспокойных. Родители не могли их контролировать и обратились к психологу с просьбой помочь с ними

сладить. Психолог решил исследовать, почему у детей такой характер, почему они выросли такими эгоистами. Он обнаружил, что, когда дети просят о чем-нибудь по-доброму, родители не обращают на них внимания. Но как только они начинают кричать и плакать, их требования тут же удовлетворяются. Дети сделали вывод, что это правильный метод. Для них не существовало никаких правил: они делали все, что хотели.

Психолог стал тренировать детей следующим образом: когда они кричали и плакали, он ничего не давал им, но если просили спокойно и мирно, он тут же выполнял просьбу. Психолог сказал, что для гармоничной жизни необходимо всем членам семьи придерживаться некоторых правил. Например, смотреть телевизор только в определенное время. Родители стали применять подобные правила, и дети изменились в лучшую сторону. Это очень похоже на буддийское учение, хотя методы психолог подобрал исходя из своего опыта. Очень важно идти навстречу человеку, который просит мирно, тогда он будет знать, что это правильный метод получения желаемого. Но если он не умеет просить, а начинает кричать, плакать и дурно себя вести, выполнять его просьбу не следует. Иначе вы побудите его идти в неправильном направлении. Итак, для вашей семьи правила очень важны.

Обет – это тоже правило, именно о таком обете идет речь в буддизме. Если вы принимаете обет, у вас появляется четкое представление о том, как вы можете и как не можете поступать. Это делает вашу жизнь более сильной и здоровой.

Эти драгоценные советы, не забывайте их, и тогда в вашей семье начнут происходить позитивные изменения. Ваши дети увидят это и возьмут с вас пример здоровой жизни. Мои родители жили с таким здоровым образом мыслей, и для меня это было очень полезно. Мой папа никогда не говорил, что он самый главный, а жена – дура. Они всегда заботились друг о друге, уважали друг друга. Когда мама немного злилась, мой папа над ней подшучивал, от этого ей становилось стыдно. Видя жизнь своих родителей, дети учились на их примере. Итак, чтобы помочь своим детям, родители должны руководствоваться здравым смыслом.

1.4. Здоровый подход к трудностям

Сохранять здоровое мышление даже в трудные времена – это тоже практика Дхармы. Каков наш обычный подход к ситуации кризиса? «О, какой кошмар! Наверное, будет конец света!» – как можно жить дальше с таким образом мыслей?

Взлеты всегда заканчиваются падениями, но после падений всегда происходят взлеты. Такова природа вещей. Чего здесь мож-

но бояться? Сейчас вы переживаете падение, но за ним последует новый взлет. Какая самая большая проблема может возникнуть у вас во время кризиса? Стало меньше денег, чтобы купить себе одежду. С другой стороны, это очень хорошо, потому что в вашем доме будет меньше мусора. Кризис помогает уменьшить количество мусора у вас дома. Кризис также учит вас правильно тратить деньги. Вы начинаете понимать, что не надо расходовать сразу все свои сбережения. Это положительные стороны кризиса. Важно, чтобы у вас не было паранойи по этому поводу. Мыслите здраво: после падения наступит взлет.

Если в какой-то ситуации ваш ум становится несчастным, значит, ваш образ мыслей нездоров. Если, даже когда карман пуст, ум пребывает в счастливом состоянии, это явный признак того, что у вас правильный подход к ситуации. Миларепа вообще не имел никакого имущества, за исключением единственной чашки для подаяний, но он всегда был счастлив, потому что мыслил позитивно. А мы, россияне, никогда не умрем с голоду, даже если во всем мире наступит более серьезный кризис. У нашей страны богатые ресурсы, поэтому живите спокойно и счастливо. Та буддийская философия, которую вы получаете уже долгое время, должна помогать вам сохранять радостный настрой ума даже в трудные времена.

Бывает так, что люди добиваются небольшого успеха и сразу начинают «летать». Это тоже признак больного ума. Пришла небольшая удача – и человек уже считает себя самым умным. Но одна небольшая неудача может легко все разрушить. Некоторые люди говорят: «Раньше я был богат и ездил на шикарной иномарке, а сейчас я небогат, и мне стыдно ездить на "Жигулях"». Если вы высокомерны, для вас сложно сесть в «Жигули», это все из-за большого ума. Здоровый ум одинаково хорошо себя ощущает и в иномарке, и в «Жигулях».

У человека с нездоровым умом из-за бедности начинается депрессия. Видя успех других людей, он еще больше усугубляет свое состояние завистью. Что может ему помочь? Когда человек слушает Дхарму, его ум открывается. В те времена, когда удача сопутствует ему, он одевается скромно, помогает людям, не занимает ум глупостями и не совершает дурацких поступков. Он ведет себя таким же образом, когда приходит неудача.

Когда сидите на земле – падать некуда. Перестаньте воспарять в облака – и увидите, что можно с радостью ездить на «Жигулях». Таков здоровый образ мышления. Старайтесь, чтобы ваша жизнь была стабильной, а проблемы и неудачи не могли деморализовать вас. Никогда не думайте, что вы безнадежный человек.

Проблемы могут возникать пять или даже десять раз подряд, но ваш дух должен оставаться сильным.

Есть много видов негативных эмоций: бесполезные, нездоровые, разрушительные. Бесполезные эмоции посещают вас, когда случаются неприятности или умирает кто-то из ваших родственников, и вы начинаете переживать: «О, как жалко» и т. д. Пользы в этом нет. Сколько бы вы ни плакали, вы его не вернете. Когда вы потеряли ногу, плакать тоже бессмысленно, лучше подумайте: «В такой аварии я бы мог умереть, но потерял только ногу. Слава богу, что остался жив!» Это здоровые мысли. Проявляя такое отношение к критическим ситуациям, вы практикуете Дхарму. Все учение Будды связано с вашей жизнью.

В особенности, эти знания полезны для молодого поколения. Иногда я убеждаюсь в этом, видя выражения лиц пожилых людей. Некоторые из них думают: «Если бы я получил такое учение, когда мне было двадцать лет, я смог бы сделать свою жизнь значимой. Многие проблемы решились бы сами собой. Но такого знания у меня не было». Некоторые мои ученики говорят: «Геше-ла, если бы я получил это учение двадцать лет назад, я решил бы свои проблемы легко и быстро. Эти двадцать лет стали бы очень эффективными. Благодаря такому учению сейчас я вижу все ошибки в моей жизни».

У людей, которым сейчас 20–30 лет, есть очень хорошие возможности. Вы получаете учение в самое подходящее время – это проявление вашей благой кармы. Но пожилые тоже должны думать, что все еще имеют очень хороший шанс. Людям, которые сейчас умирают, кажется, что пожилым очень повезло – ведь у них есть еще время. У вас есть в запасе, наверное, десять или пятнадцать лет жизни.

У нас есть склонность считать золотым временем свое прошлое, но не настоящее – это ошибка. Каждый текущий миг может стать золотым временем, при этом неважно, молодой вы или пожилой. А каждый миг, когда вы получаете учение, является особенно драгоценным. В «Ламриме» говорится, что каждое мгновение драгоценной человеческой жизни невероятно значимо.

Глава II. УМ

Прежде чем заняться лечением ума, нам следует узнать, что представляет собой наш ум.

2.1. Характеристики ума

У вашего ума есть три характеристики. Первая из них, определяющая ум с точки зрения формы, – *нематериальность*. Ум не является веществом. Из этого определения следует, что мозг – это не ум. Ум находится внутри вашего тела, но ни одна из частиц тела умом не является: ни энергия ветра, ни извилина мозга. Тем не менее ум, как и материя, возникает из причины.

Вторая характеристика, по функции, – *способность к познанию*, т. е. ум изучает и понимает все вокруг, чувствует боль, счастье. Именно ум распознает, что этот человек такой-то, а тот человек – другой. Ему не требуется какая-либо программа, для того чтобы осознавать мир. У него есть способность к творческому познанию. В отличие от компьютера он все понимает сам. Он сам способен прийти к открытиям – это уникальная особенность ума. Он оценивает объект: «Может быть, это так, а может быть, иначе» – и в конце концов приходит к выводу, что «это именно так». Кроме того, он очень активен. Именно он – творец всего вашего счастья и страдания.

Третья характеристика ума, по природе, – *ясность*. Это означает, что гнев, зависть и прочие омрачения не находятся в природе ума, чистой, свободной от любых загрязнений. Как вода, какой бы грязной она ни была, какой бы мутной ни казалась, по природе не грязная. Если вы устранили грязь, то природная чистота воды проявится сама собой. О какой бы воде вы ни говорили – очень грязной, чистой или немного загрязненной – по природе они одинаковы, любая вода является чистой. Точно так же живые существа: сильно омраченные, средней омраченности и чистые – все они чисты по природе, потому что омрачения не являются неотъемлемыми свойствами их ума. По этой причине все существа обладают природой будды.

Будда Майтрея в «Уттаратантре» говорил: «Омрачения временны. Все благие качества присутствуют в уме по природе». Поэтому, когда у вас возникают омрачения, не думайте, что вы очень плохой человек. Как бы сильно вы ни разгневались, помните, что это только временная болезнь, что гнев не находится в природе вашего ума. «По природе я вовсе не плохой, я чистый». Согласно

психологии, такая мысль помогает вам совершать чистые, добрые поступки. Когда вы говорите себе: «Я православный», вы хотите действовать как православный.

Психологи, исследуя этот вопрос, заметили, что девочки и мальчики до пяти лет ведут себя одинаково. После пяти мальчики начинают думать «я мальчик» и вести себя по-мальчишески, а девочки начинают осознавать и вести себя как девочки, т. е. не слишком прыгают. Мальчики же, наоборот, больше прыгают. Если у вас представление о себе как о грубом человеке, вы даже одеваетесь соответственно (все тело в татуировках, в носу и ушах металл и т. п.). В зависимости от того, с каким образом вы себя идентифицируете, так вы себя и ведете. Если вы думаете, что изначально ваш ум чист и по природе вы добрый человек, ваша жизнь будет складываться хорошо. Не только вы – все существа по природе чисты и добры.

Например, когда люди смотрят кино, какими бы они при этом ни были сами – злыми или добрыми – они симпатизируют и сопереживают добрым героям. Это знак того, что в их уме тоже есть доброта. Внутри доброта есть у всех, поэтому вы должны сказать себе, что все люди по своей природе являются хорошими, но в какой-то момент они все страдают от болезни омрачений, из-за этого временно совершают неблагие поступки. Они плохие лишь временно. Разговаривайте с такими людьми мягко, тогда они станут вам хорошими друзьями.

Никакого самосущего врага нет. Человек под влиянием определенных условий совершил какую-то ошибку, он чуть-чуть неправильно понял ситуацию, поэтому так поступил. Это его болезнь. Не считайте его врагом, лучше назовите его другом, ведь по природе он чистый, хороший человек. В течение многих прошлых жизней он был вашей матерью. Вот такие размышления – это буддийская практика. Вы читаете молитву: «Пусть все живые существа будут счастливы», а в обычной жизни так не думаете. Врагов не существует, по природе все совершенны. Но не надо на этом основании слишком приближать людей к себе. Шантидева дал очень мудрый совет: в сердце возвращайте любовь ко всем живым существам. Но не нужно говорить о своей любви всем в лицо. Вы должны уважать себя и других. Иногда надо выглядеть и говорить строго, иногда следует быть доброжелательным и улыбаться людям – все зависит от ситуации. Но свою любовь прячьте внутри, не показывайте ее. Тогда у вас будет очень хорошая, мирная жизнь.

Итак, все, что обладает этими тремя характеристиками: ясностью, бесформенностью и способностью к познанию – называется умом.

2.2. Виды ума

В теме ума рассматриваются также первичное сознание и вторичное*. В этот момент я говорю именно о *вашем* уме. Сначала вы должны понять, что такое первичный ум и чем он отличается от вторичного. Недостаточно просто услышать эти термины. Вы должны на собственном опыте исследовать, проверить и понять, каковы эти виды ума и чем они отличаются. Если вы уже можете изложить эту тему своими словами, не цитируя лекцию, это значит, что вы по-настоящему ее поняли. Просто же повторив слова, услышанные от меня, вы тему не усвоите.

Иногда задавайте своим детям или другим людям такие вопросы: «Что это за феномен, который возникает из причины, но не имеет субстанции, способен к творческому познанию и по природе является ясным?» Такие загадки очень полезны. Используя их, вы сможете помочь другим людям подумать и глубже понять, что такое ум.

Сейчас я расскажу очень простыми словами о том, что такое первичное и вторичное сознание. В монастырях на разъяснение этой темы уходит много времени. Но вам очень повезло, потому что я изложу вам учение об уме кратко и понятно для вас. В тибетских монастырях изучается очень богатый материал, но, честно сказать, искусство преподавания учения там не очень развито. Современная западная система образования, напротив, не имеет обширного и качественного материала для изучения, но использует искусные методы преподнесения материала, поэтому разные науки кажутся нам очень интересными. Нам, буддистам, нужно перенимать положительные стороны всего вокруг. Например, я стараюсь использовать современные методы презентации научных знаний для изложения буддийского учения, чтобы таким образом помогать большему количеству людей лучше его понять.

Первичные виды ума – это ваше зрительное сознание, сознание слуха, обоняния, вкуса, осязания и ментальное сознание. А что такое вторичные виды ума? Такие ваши состояния ума, как любовь, сострадание, гнев, зависть, привязанность, желания и т. д. – это все вторичные виды вашего ума. Когда вам кто-то нравится или не нравится, когда вы решаете, что «он такой-то, она такая-то» или «мне надо то или это», все представления о «моих друзьях» и «моих врагах» – это также вторичные виды ума. Другими словами, все наши концепции – это вторичный ум.

* Понятия «ум» и «сознание» синонимичны. – *Прим. ред.*

В чем разница между первичным и вторичным умом? Они одинаково не имеют формы, по функции оба вида ума чисты, а по природе являются познающими. Даже гнев по природе чист. Что такое гнев? Это состояние ума, которому не нравятся другие по каким-либо мелким причинам. Ум думает о том, как другие вам вредят, и эти люди перестают нравиться вашему уму.

Разница между первичным и вторичным умом заключается в способе познания. *Первичный ум познает объект в целом. Вторичный ум познает специфические характеристики объекта.* Например, мое зрительное сознание видит просто чашку, познает ее в целом. В следующий миг ментальное сознание, опираясь на зрительное, также познает просто чашку. Первичный ум – это познание чашки, ни больше ни меньше. Природа этого ума чиста, подобна маленькому ребенку, который видит чашку и не думает: «Какая красивая! Я хочу иметь ее. Как бы мне ее заполучить или украсть?» В первичном уме нет таких мысленных комбинаций, поэтому его называют чистым.

Но везде, где есть первичный ум, сразу же возникает вторичный. Его функция – познание специфических характеристик объекта. Вторичный ум познает красивую чашку, белую чашку, а также то, как бы было хорошо ее приобрести. «Как я могу получить ее? Где ее хозяин?» – «Он на кухне» – и вы кладете чашку себе в пакет. Вся эта работа проделана вторичным умом.

Наш вторичный ум очень активен. Если вы находитесь в магазине, то ваши желания будут подтверждать продавцы, а ваш глупый вторичный ум поверит им, и тем самым вы обманете сами себя. Придя в магазин, вы видите красивую одежду. Сначала вы увидели просто одежду, ни больше ни меньше. Потом вторичный ум определяет ее специфические характеристики. Вам показывают одежду и говорят: «Это очень модная одежда» – и вы соглашаетесь: «Да, это очень модно». Так же обстоит дело с «очень надежными» или «очень качественными» вещами, при встрече с которыми ваш вторичный ум приходит к выводу: «Мне нужно купить эту вещь, сколько бы она ни стоила». Ваш вторичный ум будет считать ее источником вашего счастья. Это болезненное состояние ума.

В основном наш вторичный ум не может достоверно распознавать характеристики объектов. Он представляет объекты ваших желаний как самосущие красивые, постоянные, никогда не разрушающиеся. Но на самом деле эти вещи не таковы. Он удерживает неправильные характеристики объекта, на основе которых возникают омрачения. Затем, когда продавцы начинают вас убеждать, ваш вторичный ум становится еще глупее.

Но есть также много здоровых видов вторичного ума, позволяющих познать истинные характеристики объекта. Каковы они? Какую бы одежду вы ни увидели, ваш вторичный ум будет говорить: «Эта одежда, конечно, выглядит красивой и прочной, но в действительности с каждым мгновением она разрушается. А по природе она пуста: ее цвет – лишь отражение света, и сама она подобна иллюзии. Она не принесет счастья, поскольку является объектом страдания. А настоящий объект счастья – это ум, свободный от омрачений». Так работает здоровый вторичный ум, который называется мудростью. Он порождает непривязанность.

Например, чашка хороша только для того, чтобы пить из нее чай, и больше ни для чего. Тогда зачем нужна золотая, дорогая чашка? Для этой цели достаточно простого стакана. Раньше ваши мудрые предки знали, что чашка нужна только для чаепития, поэтому не покупали много дорогих чашек, не привязывались к ним и не огорчались, когда они разбивались.

А вследствие нездоровых вторичных видов ума порождается привязанность: «Даже если у меня не останется денег на еду – неважно, я хочу купить эту одежду». Затем, если кто-то вам скажет, что это не такая уж и хорошая одежда, у вас возникнет желание вернуть ее. Тогда вы побежите в магазин, но хозяин магазина откажет: «Нет, назад я ее не приму» – и возникнет спор. Это не значит, что хозяин – плохой человек, в этом конфликте также виноват ваш ум. Если бы вы не купили у него эту одежду, он не стал бы для вас плохим.

Я сейчас показываю вам, каким образом функционирует ваш ум. Об этом Будда учил еще 2500 лет назад. Но если сейчас вы исследуете этот вопрос, вы придете к такому же выводу. Не только вы, но и любое живое существо во всем мире ведет себя подобным же образом. По этой причине сейчас в Америке, Европе, да и во все мире люди начинают интересоваться буддийской философией. Они признают, что это настоящая наука об уме, которая позволяет привести его в очень здоровое состояние. Они говорят: «Мы не знаем, существует ли будущая жизнь, но буддизм помогает даже эту жизнь сделать очень здоровой».

На какое-то непродолжительное время вы способны остановить вторичный ум, но потом он возникнет снова. Например, привязанность ненадолго перестанет вас беспокоить. Но как только к восприятию объекта подключится вторичный ум, привязанность появится вновь. По этой причине в буддизме и говорится, что пытаться полностью остановить вторичный ум – неправильный метод.

Все наши мудрые вторичные виды ума пассивны. А те виды ума, которые неправильно воспринимают объект, очень активны днем и ночью. Даже в ночное время они не дают вам спать, вы думаете: «Что мне надо сделать, чтобы заполучить то-то?» и т. д. Все это – сансарический ум. Когда вы поймете, как действует его механизм, вы сможете снизить скорость работы вашего негативного ума и повысить эффективность работы позитивного сознания. Всякий раз, говоря о развитии позитивного ума и об уменьшении негативного, мы ведем речь о вторичном уме.

Первичный ум сам по себе нейтрален, но когда на его основе возникает негативный вторичный ум и затем укрепляется, в результате и первичный ум тоже становится негативным. Первичный ум похож на зеркало. Например, если вы поднесете к зеркалу предмет желтого цвета, вы увидите желтое отражение. А если вещь будет синего цвета, то и зеркало отразит синий цвет. Таким же образом работает ваш ум. Просто из-за того, что вы демонстрируете себе что-то негативное, в уме отражается это негативное, хотя по природе ваш ум чист. Все, что вам необходимо сделать, – это остановить создание условий для отражения негатива.

Если просто взрастить больше позитивных состояний ума (любви, мудрости, сострадания), тогда ваш первичный ум станет позитивным. Сосредоточение, щедрость, нравственность – тоже позитивные вторичные виды ума. Когда они активизируются, негативный вторичный ум становится слабее. Однажды, когда ваш позитивный ум станет очень сильным, вы полностью избавитесь от негативного вторичного ума. Это будет называться Пробуждением.

Вы должны понимать, что существует 51 вид вторичного ума, или 51 ментальный фактор. Сейчас у меня нет возможности подробно объяснить их, постарайтесь сами узнать об этом из других моих книг*.

* Подробнее тема 51 ментального фактора раскрыта в книге досточтимого Геше Джампа Тинлея «Ум и пустота» М.: Изд-во «Цонкапа», 2002. – Прим. ред.

Глава III. Карма

Что такое карма? Карма – это санскритское слово, которое означает «действие». Кармой называются и негативные, и благие, и нейтральные действия. В буддизме говорится, что любое действие, которое вы совершаете, не исчезает полностью, но оставляет след в вашем уме. Хорошее ли действие вы совершаете, плохое или нейтральное – все они оставляют в уме определенный след. Когда этот след, или отпечаток, встречается с условиями, проявляется результат вашего поступка. Например, если вы совершаете вредоносное действие, оно оставляет негативный кармический отпечаток в вашем уме, который, в свою очередь, приводит к негативному результату, то есть к переживанию страдания. А когда встречается с условиями позитивный кармический отпечаток, он дает позитивный результат. Следовательно, вам нужно быть очень осторожными со своими действиями. Никто не создавал механизма кармы – это природный закон.

3.1. Кармические отпечатки

Я расскажу о том, каким образом кармические отпечатки остаются в вашем уме. Наш ум – невероятное хранилище, подобное огромному по вместимости DVD-диску. Все отпечатки наших действий естественным образом сохраняются в нашем уме. Это просто невероятно: в уме отпечатывается столько действий, но он от этого не толстеет. Так же, если вы записываете информацию на DVD-диск, сам диск от этого не становится толще или тяжелее. При этом отпечатки на диске не смешиваются, они все хранятся отдельно друг от друга. Точно так же наш ум – это природный DVD-диск, вмещающий необычайно много данных.

Подобно тому как возникает звук, когда отпечатки на DVD-диске встречаются с условиями, точно так же, когда отпечатки кармы в нашем уме встречаются с условиями, мы переживаем хороший или плохой результат.

Однажды ученик спросил у Будды: «Кто создал все наши страдания и радости?» Будда ответил: «Никто их не создавал. Это творения вашего ума. Как вы поступаете, такой и получаете результат». Например, если вы крикнете в горной долине: «Ты дурак!», то в ответ услышите тоже: «Ты дурак!» У вас возникнет ощущение, что кто-то другой кричит вам это, но в действительности вы слышите только эхо собственных слов. В буддизме отсутствует концепция о Боге, создающем ваше страдание и счастье.

Если бы Бог был властен сделать нас счастливыми или заставить страдать, тогда с самого начала он создал бы все безупречным. Зачем ему создавать страдания? Неужели сначала он создает нам проблемы, а потом помогает их решать? Это похоже на то, как если бы я сначала сломал вашу ногу, а потом пришел бы лечить ее. Из концепции о Боге-творце следуют подобные выводы.

Последователи некоторых религий, говоря, что Бог создал все, хотя бы похвалить Бога. Но если исследовать эту хвалу, окажется, что это, скорее, критика Бога. Например, если вы оцените ситуацию в Кызыле и увидите, сколько преступлений совершается здесь и как много проблем у людей: к примеру, нет горячей воды или отопления, не работают магазины, – а потом скажете: «О, мэр города, какой вы могучий! Вы создали все это», ваши слова будут критикой, а не похвалой. Таким же образом в сансаре есть только страдание. Человек бывает счастлив лишь на короткое время, в остальное время он страдает. Если утверждать, что все создал Бог, – это будет критика, потому что тем самым вы осуждаете его за то, что он создал все наши проблемы.

Когда у людей, полагающих, что все создал Бог, возникают проблемы, они начинают сваливать вину на Бога. Существует очень много таких историй. Например, они говорят: «Я никогда не вру, не делаю людям зла, но в моей жизни столько проблем! А у моего соседа, который постоянно вредит людям, в жизни все складывается удачно. Почему так происходит? Бог, это несправедливо!» Когда болеют маленькие дети, тоже возникает вопрос: «Бог, они-то за что страдают?» В силу того, что существует эта теория, умные люди задаются вопросом, почему так происходит. Мать Тереза помогала людям всю свою жизнь и перед смертью в своем дневнике написала, что она была свидетельницей такого огромного количества страданий, что начала сомневаться в том, что все создал Бог.

В действительности мир не сотворен неким высшим существом. Если есть творец всех живых существ, то непонятно, зачем он создавал нехороших людей. Все проблемы были созданы вашим умом из-за непонимания, из-за неискusstных действий. Следовательно, вы не можете винить в них кого-то, кроме себя. Скажите: «Может, в одной из своих предыдущих жизней я сделал что-то не так, поэтому теперь получил такой результат. Никто не виноват, никто не насылал на меня порчу. Это порча, которую я создал сам в прошлой жизни».

Откуда берется внешний мир, который нас окружает? Ответ такой: «Он возникает из кармы». Бог не создавал наш мир, мы по-

лучили все, что воспринимаем, вследствие наших действий. Вы должны знать, что существует коллективная и индивидуальная карма. Сейчас я говорю вам об эволюции нашего мира с точки зрения буддизма. Итак, говорится, что наш мир никем не создан, он возник в результате нашей коллективной кармы, т. е. кармических отпечатков тех существ, которые здесь живут. Сила нашей коллективной кармы создала эту вселенную. Сначала мир не выглядел так, как сейчас. Вначале существовали частицы в пространстве космоса. Потом в силу нашей коллективной кармы эти частицы начали собираться вместе. Затем к ним стали притягиваться и другие частицы, их скапливалось все больше и больше. Далее из-за коллективной кармы возникли различные планеты, солнечные системы и все остальное в космосе. Именно поэтому планеты вращаются определенным образом вокруг Солнца – в силу притяжения, взаимозависимости, в результате кармических сил. Причем кармические силы в этом процессе – основные.

В буддизме говорится, что без участия силы кармы даже сухой лист не может переместиться с одного места на другое. Например, ученые утверждают, что без движения электронов невозможен свет. Хотя мы своими глазами не можем увидеть это движение, но знаем, что весь искусственный свет основан на движении электронов. Так же мы не можем увидеть кармическую силу, но, где бы ни возникло какое-либо движение, там она обязательно присутствовала. Любое движение, благотворное или разрушительное, обязательно связано с механизмом кармы. Даже приятное ощущение от дуновения теплого ветерка возникает по кармической причине, без которой вы не можете испытать удовольствие. Небольшая головная боль – это тоже проявление кармических причин, созданных вами одним или коллективно. Без них невозможно никакое восприятие. Итак, какое бы движение вы ни ощущали, оно будет связано с «кармическим ветром». Благодаря таким кармическим силам создается и изменяется наш мир.

3.2. Доказательство безначальности «я» и внешнего мира

В буддизме и науке эволюция мира рассматривается похожим образом. Реальность есть реальность: с какой стороны ни посмотрите, она останется прежней. Теперь возникает вопрос: «Откуда же взялись в космосе эти частицы, из которых образовались планеты?» В буддизме утверждается, что космические частицы – это не начало мира вообще. Они возникли в результате разрушения предыдущей мировой системы. В науке говорят о большом взрыве, который послужил основанием этого мира. А в буддизме утверждается, что большой взрыв – это не начало. Что подразуме-

вається под большим взрывом в буддизме? Наш мир произошел из частиц предыдущего мира. Прежде существовала какая-то солнечная система, состоявшая из четырех первоэлементов: огня, воды, земли и воздуха. Из-за того, что эти четыре элемента вышли из равновесия, этот мир разрушился. Когда баланс между элементами нарушается лишь немного, тогда в мире случаются трагедии, катастрофы, а когда равновесие нарушается полностью, происходит большой взрыв.

Например, элемент огня может стать очень сильным, и тогда он разрушит мир. Полное уничтожение мировой системы может произойти только из-за сильного преобладания элемента огня. Например, элемент воды не может полностью уничтожить мир. Из-за наводнения может погибнуть очень много людей, но солнечная система не разрушится. Преобладание элемента огня может выражаться в таких внутренних проявлениях, как, например, вулканы, и в таких внешних проявлениях, как очень сильные пожары. В результате схождения множества подобных факторов мир может разрушиться. После этого происходит большой взрыв. Таким образом, большой взрыв, послуживший началом нашей мировой системы, возник от разрушения предыдущей мировой системы. А та мировая система также возникла из космических частиц, которые тоже были последствиями большого взрыва. А перед этим большим взрывом существовала предыдущая мировая система. В буддизме нет подробной информации о черной и белой дырах, но в целом описывается такой механизм.

На основе этой схемы буддизм утверждает, что начала не существует, потому что космические системы возникли из предыдущих систем, которые в свою очередь тоже возникли из других космических систем и т. д. Буддисты доказывают безначальность мира с помощью простой логики: если утверждается, что было начало мира, у этого начала должна была быть причина. Если начало не возникло из причины, тогда оно существует независимо от причин. Следовательно, оно не может изменяться, не может функционировать – в этом и заключается противоречие. А если оно произошло вследствие причины, тогда оно не является абсолютным началом, потому что нечто (его причина) существовало и до него.

Так же, как нет начала у мира, нет начала и у вашей собственной эволюции. Схема существования внешнего мира в этом похожа на схему эволюции нашего «я». Многие думают, что начало нашего «я» – это тот момент, когда мы принимаем зачатие в материнской утробе, но это вовсе не начало. Если бы то сознание, ко-

торое приняло зачатие в материнской утробе, было началом, тогда, спрашивается, откуда взялось это сознание? Зависит оно от причины или нет? Будь оно независимым от причины, оно не могло бы разрушиться. Только будучи следствием некой причины, оно может функционировать, изменяться. Значит, существовал какой-то момент сознания, предшествующий принятию зачатия, и он тоже не был началом «я». До зачатия уже был ум, который также возник из своего предыдущего момента. Таким образом, у вашего ума нет начала.

Итак, когда ваш ум под влиянием кармических сил принимает зачатие, например, в человеческом теле, вы ощущаете себя человеком. Если вы генетически обретаете тело тувинца, вы говорите, что вы тувинец. У вас такое конкретное, плотное тувинское тело, и вы поете: «Мен – тыва мен», но никакого самосущего тувинца нет. Просто ваше тело имеет генетические особенности тувинца, поэтому вы говорите: «Мен – тыва мен». Но не всегда вы были уроженцем Тувы. Когда-то у вас было тело русского, и вы называли себя русским.

Но иногда ваше положение бывало гораздо хуже – вы рождались в низших мирах. Например, когда имели тело собаки, вы считали себя собакой. Тувинец вы или собака – все эти ваши обличья подобны сценическим костюмам, которые периодически меняет актер – ваше «я». Сейчас вы носите один костюм, потом другой. Но у актера нет цепляния за роль короля, которую он играет, потому что в следующий момент он может стать королевой. Все это похоже на иллюзии, в которых нет никакой определенности и конкретности. Итак, у вашего ума нет начала – он существует с безначальных времен.

Теперь возникает такой вопрос: в чем же причина ума и в чем причина материальных частиц? Причина ума – это предыдущий момент того же ума, а причина частиц – это предыдущий момент этих частиц. Продолжение существования ума и материи – это естественный механизм их природы. Сама по себе протяженность существования частиц не обязательно обусловлена силой кармы, она обусловлена предшествующим моментом существования этих частиц. Но когда некие частицы образуют что-то красивое или что-то уродливое, это уже происходит в силу кармы.

3.3. Причины и следствия. Негативная карма

Сама по себе протяженность вашего ума не зависит от кармических сил, но ваше состояние ума – счастливое или подавленное, ясное или неясное – зависит от кармы, формируется в силу кармических причин. Что касается движения, то даже один ваш

шаг зависит от кармической силы. Например, люди, не создавшие кармических причин для слушания буддийского учения, не могут его услышать, даже если хотят. Но у создавших такие причины нет выбора: даже если они не планировали, все складывается так, что они приходят и слушают учение. Это называется кармическое движение. Таким образом, вы не можете получить в жизни все, что хотите. Ваша способность получить желаемое обусловлена кармой, поэтому не очень-то держитесь за объекты желаний.

Будьте осторожны с негативной кармой. Скажите себе: «Какую я создал карму, с такими последствиями и встречусь». Надо стараться создавать благую карму, а не просто бояться сделать что-то не так.

Вы обретете мужа или жену в соответствии со своей кармой, поэтому не слишком фантазируйте на эту тему, к примеру, не ожидайте принца на белом коне. Приедет принц на белом коне – хорошо, а если не приедет – ничего страшного. Благодаря кармической силе однажды вы встретитесь со своим спутником жизни и, даже если не захотите быть вместе, все равно будете вместе. Это не судьба – это карма, поэтому примите происходящее. Если у вас хороший муж или жена, значит, в своей предыдущей жизни вы создали соответствующую благую карму. А если вы выбрали неподходящего спутника жизни, значит, создавали в прошлом неблагойе причины. Все переживания обусловлены кармой. Если у вас возникает какая-то проблема, вам остается принять ее – слишком поздно что-то менять, когда карма уже проявилась. Просто скажите себе: «Если в будущем я не хочу таких проблем, не хочу усугублять свое положение, я не буду больше создавать таких причин».

Что такое негативная карма? Это ваши злые мысли, желание причинить вред другим людям. С того момента, как у вас возникли недобрые намерения, вы начинаете создавать негативную карму ума. Уже в следующий момент каждая такая мысль оставляет в вашем уме отпечаток. Например, злая мысль продержалась в вашем уме десять минут. Представьте, сколько моментов в этих десяти минутах. Очень много. И в каждый момент вы будете создавать в уме негативные отпечатки. Точно так же, когда записываете что-то на DVD-диск, отпечатки создаются на диске в каждый момент записи.

В «Ламриме» говорится, что, если вы хотя бы на один миг разгневаетесь на Духовного Наставника, тот негативный отпечаток, который останется в уме и проявится в будущем, станет невероятно мощным и опасным. Кармический отпечаток гнева на Ду-

ховного Наставника, созданный за один миг, приведет в будущем к пребыванию в горячем аду в течение целой кальпы. Например, если ваш гнев на Духовного Учителя длился две минуты, подумайте, сколько же в этих минутах мгновений!

Вы должны понять, что, какое бы действие ни совершалось умом, след его остается в сознании и никуда не исчезает. Механизм таков: сначала карма порождается на уровне ума, затем – на уровне речи, а потом – на уровне тела. Сначала у вас возникает гнев, затем под влиянием этого гнева вы произносите какие-то слова, а это уже становится негативной кармой речи. Например, вы скажете: «Ты собака!» или «Ты дурак!» Каждый раз, произнося это, вы оставляете след в своем сознании в каждый момент. Это на сто процентов так, поэтому будьте очень осторожны.

Когда этот отпечаток встретится с условиями, он подействует подобно яду. В силу того что вы кого-то один раз назвали собакой, в будущем вам придется переродиться собакой пятьсот раз. Если вы кого-то обозвали дураком, то в пятистах следующих жизнях вы будете глупым, не способным запомнить даже одного слова. Будьте очень осторожны со своей речью. Никогда не называйте других «уродами»: мы и так выглядим не очень красиво, а из-за этих слов жизнь за жизнью будем рождаться еще более некрасивыми. Наши человеческие тела не очень привлекательны. Когда на нас смотрят боги, для них мы выглядим как обезьяны. Есть на нас косметика или нет – разница невелика, потому что все мы подобны обезьянам. Например, когда мы смотрим на обезьян, они кажутся нам одинаковыми, но сами обезьяны тоже считают одних обезьян красивыми, других – менее красивыми. Так же и мы кажемся богам одинаково уродливыми, хотя меж собой разделяемся на красивых и некрасивых.

В действительности наше тело состоит из тридцати шести нечистых элементов: кожи, плоти, мочи, лимфы и т. д. Как оно может быть красивым? Когда вы его разделите и рассмотрите, то увидите, что ничего красивого нет. Но, собрав все вместе, вы тем самым немного обманываете других. Людям, не понимающим природы явлений, вы кажетесь красивыми. Но настоящей красоты в вас нет, есть только обманчивая видимость. Буддизм утверждает, что в сансаре нет ничего красивого, по природе все уродливо и является основой для страдания.

3.4. Общий анализ кармы: четыре характеристики

Карма имеет четыре характеристики. Первая характеристика – это определенность.

3.4.1. Определенность

Определенность кармы означает следующее: какую причину вы создаете, такой результат и получите. Создавая негативную карму, невозможно получить благой результат. Таково свойство кармы. Вы должны понимать, что, причиняя вред другим, нельзя достичь счастья. Как в прошлом результат негативного отношения к другим всегда был вредоносным для вас самих, так же происходит и в настоящем, и так будет в будущем. Этот закон никогда не изменится, потому что это закон природы.

А следствие позитивной кармы – это благой результат. Если вы будете совершать действия с добрым сердцем, то на сто процентов получите желательный для вас результат. Так было в прошлом, так происходит в настоящем и так останется в будущем.

Возможно, сначала вам будет трудно делать полезные вещи с добрым сердцем, но в долгосрочной перспективе это обязательно принесет вам хорошие плоды. Никогда не сомневайтесь в том, стоит ли вам делать подобные вещи. Если хотите счастья, тогда совершайте добрые дела. Практиковать буддизм – это не значит закрыть глаза, сесть в строгую позу, не смотреть телевизор и не принимать пищу. Буддийская практика сводится к совершению добрых дел.

Сначала породите правильное намерение. Внутренняя доброта, позитивное мышление, желание счастья всем – это и есть добродетели. Совершая добрые дела с благими намерениями, вы в первую очередь станете счастливы сами и, как следствие, будут счастливы окружающие. Иногда вы думаете, что петь песни – это не благое дело, но это не так. Если вы будете петь для того, чтобы порадовать окружающих, – это тоже духовная практика. Говорится, что петь песни с добрым сердцем лучше, чем читать мантры с плохой мотивацией.

Самая важная вера в буддизме – это вера в закон кармы. Иногда люди верят в Будду так же, как в Бога-творца, т. е. обращаются к нему с просьбой избавить их от всех проблем, дать работу или внучку. Но в буддизме важна не слепая вера в высшее существо, а вера в учение, преподанное Буддой. И самая важная вера в буддизме – это уверенность в законе кармы, о котором учил Будда. Он говорил: «Я не создавал закон кармы, это естественный закон, который я лишь открыл. Если станете жить в соответствии с ним, вы будете счастливы. Никто не создавал вам проблем. Только ваши неискренние действия лишают вас счастья и создают неприятности».

Вы должны понимать, что, *причиняя вред другим, косвенно вы вредите себе*. Причинив кому-то боль, создав негативную карму,

вы не сможете избежать ее последствий, даже если будете совершать такие действия украдкой. Будда говорил, что накапливать негативную карму тайно – это все равно что втайне пить яд. Вы не можете обмануть карму. Например, вы можете обойти закон страны и сбежать за границу, как Березовский. Но совершенно невозможно сбежать от закона кармы или перехитрить его.

Скажите себе: «Сегодня я понял очень значимую вещь: если я буду вредить другим, я наврежу себе, поэтому больше не стану никому причинять вред. Сегодня я понял также, что вредить другим, скрывая это, подобно принятию яда втайне. Негативные действия по отношению к другим – это настоящий яд. Сегодня я осознал, что одна из главных буддийских практик – это непричинение вреда другим, поэтому решил: даже если кто-то мне навредит, не буду отвечать тем же».

Когда кто-то досаждаст мне, я не отвечаю; вы тоже не отвечайте, когда вам скажут или сделают что-то неприятное. Наоборот, пожалейте тех, кто вредит вам, ведь они накапливают негативную карму. Думать и поступать таким образом – это буддийская практика, это развитие терпения. Проявлять терпение – означает не гневаться, оставаться спокойным и позволить другим сделать то, что они хотят. Даже если они преступают допустимый предел, все равно не стоит гневаться на них, ведь в стране есть законы, правоохранительные органы. Прибегнув к милиции, вы можете решить эту проблему законными средствами. Пообещайте себе, что с сегодняшнего дня, с этого момента, вы не будете вредить другим, станете безобидным, безвредным человеком. Если вы породите такую решимость, то даже во время сна вы будете создавать позитивную карму непричинения вреда другим.

Вначале сон для вас – очень хорошая практика. В настоящий момент вы немного вредоносные люди, поэтому вам надо расслабиться и больше спать. Высокие мастера прошлого, такие как Шантидева, в самом начале пути тоже занимались такой практикой: никому не вредить и спать, как олень. Когда вы обретете большой потенциал, тогда действительно следует прилагать больше усилий для помощи другим. Ведите себя в соответствии с ситуацией: если обстоятельства располагают к тому, чтобы помочь кому-то, то помогайте, накапливайте добродетели. А когда чувствуете, что ваш ум стал вредоносным, тогда лучше спите.

Иногда мой ум не хочет практиковать Дхарму, иногда возникает опасность начать думать в неправильном направлении. Вот тогда я говорю себе: «Ну, теперь лучше поспать». А после сна ум свеж, и тогда делать практику очень хорошо.

Далее, поскольку карма определена, *помогая другим, косвенно вы помогаете себе*. Например, в буддизме говорится, что если вы посеете семечко яблока, то обязательно получите яблоню, перец из него не вырастет. Такое было невозможно в прошлом, невозможно сейчас и будет невозможно в будущем. Если вы будете совершать добрые дела, не может быть, чтобы в результате кто-то причинил вам вред. Иногда случается так, что вы начинаете совершать добрые дела, но сразу в тот же момент не получаете хорошего результата, наоборот, с вами происходят какие-то неприятности. Но эти нежелательные события не являются результатом только что созданной вами позитивной кармы, они суть результат негативных действий, совершенных вами в прошлом. Такие события очень быстро очищают вашу негативную карму. Тяжелая неблагая карма, созданная вами в прошлом, из-за которой вы могли бы переродиться в низших мирах, под влиянием накопленных заслуг может проявиться прямо сейчас как болезнь, потеря работы или как еще что-либо незначительное.

Думайте так: «Я потерял работу – это не так страшно, потому что могу найти другую работу. Зато я накопил заслуги и очистил какое-то количество негативной кармы, а это действительно значимо». Не надо думать: «Почему моему соседу, который всегда обманывает людей, постоянно везет? А я помогаю другим, но у меня случаются одни неприятности». Это неправильный образ мышления, свидетельствующий о том, что вы не видите дальше своего носа. Вы должны понимать в таких ситуациях, что ваш сосед тратит свою последнюю позитивную карму. Поскольку он создает проблемы другим людям, обманывая их, его небольшая благая карма, оставшаяся от предыдущих жизней, очень быстро истощится, а потом настанет длительный период проявления его тяжелой негативной кармы. На самом деле он является объектом сострадания, потому что вскоре получит этот ужасный результат. Бодхисаттвы испытывают большее сострадание к таким людям.

А когда вы накапливаете заслуги и при этом у вас начинает проявляться что-то нехорошее, бодхисаттвы чувствуют к вам меньшее сострадание: «Ну, ничего, эти проблемы закончатся, а потом у него будет больше счастья». Если вы поймете это, у вас не останется сомнений в законе кармы. Вы будете уверены, что, делая что-то полезное, вы на сто процентов получите желаемый результат. А что подумают или скажут о вас люди, уже перестанет казаться столь важным. У вас не будет необходимости рассказывать всем, что вы делаете добро. Если даже они подумают, что вы совершаете что-то дурное, ничего в этом страшного нет, пускай

думают. Самое главное для вас – оставаться по сути «золотом», а не зависеть от того, что думают по этому поводу окружающие. Имея такой принцип, очень просто быть добрым в любой ситуации. В противном случае вы будете обижаться, если на добро вам ответят злом. Потом вы решите, что уже устали приносить другим пользу, что никто вас не ценит, у вас болит спина, и вообще этот буддизм – тоже не очень хороший путь.

Такое ошибочное заключение может возникнуть из-за того, что люди неправильно слушали учение и неверно его поняли, – это очень опасно. Они слушали учение недостаточно долго: чуть что услышали – и сразу принялись практиковать, ожидая быстрых и больших результатов. Некоторые ждут от буддийских медитаций чуда: надеются стать необычными людьми, ясновидящими, экстрасенсами, в этом случае их медитации не принесут пользы. У вас должна быть убежденность, что, делая добро другим, вы в силу закона кармы косвенно помогаете себе. Если вы кому-то помогаете, незачем демонстрировать это, ведь, в конечном счете, вы приносите пользу себе. Другому вы сделали что-то незначительное, зато для себя сотворили большое благо. Итак, если вы помогли кому-то, в результате этого действия вы получите в тысячу раз больше пользы, поэтому не надо ожидать от людей благодарности или ответной помощи.

Бодхисаттва, помогая людям, сам благодарит их, потому что он мудр и понимает, как работает этот механизм. Когда его ругают, он практикует терпение и потом говорит: «Спасибо большое». Если кто-то просит помощи у бодхисаттвы, он с радостью помогает и в конце благодарит просящего, потому что бодхисаттвы накапливают очень весомые заслуги, помогая другим. Так же и я, когда помогаю другим, никогда не думаю о том, что помог, и не жду благодарности, потому что знаю: в результате я получил гораздо больше пользы. Не ожидайте воздаяния за ваши добрые дела – закон кармы обязательно ответит на ваши действия. В тот момент, когда помогаете кому-то, в банке вашего ума накапливается огромное количество позитивной кармы. Чего вам ожидать еще? Вы уже все получили.

3.4.2. Нет результата без причины

Вторая характеристика кармы: вы не получите результата, не создав для него причины. Что это значит? *Если вы хотите счастья, то вам необходимо создавать причины счастья.* Невозможно получить хороший результат, не создав причин. Буддисты обращаются к богу с мольбой: «Пожалуйста, помоги мне обрести это!» Буддийская молитва звучит так: «Пусть все живые существа

будут счастливы! Пусть все они избавятся от страдания! Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, благословите мой ум, чтобы он стал добрее и мягче». Когда приходите в храм, не стоит обращаться к Будде с такими молитвами: «Будда, пожалуйста, подари мне внука или внучку, дай работу для моей дочки» и т. п. Обратившись к Будде с такими молитвами и потом вдруг не получив результата, можно вообще утратить веру.

Будда говорил:

«Я не могу избавить живых существ от страданий подобно тому, как вытаскивают занозу из ноги.

Я не могу очистить негативную карму существ, просто омывая нектаром их тела.

Я не могу поделиться с ними своими реализациями так же, как дарят подарки.

Я могу избавить их от страданий, только указав путь истины».

Итак, вы не получите результат, причину которого не создали. Вы не сможете утолить голод, обращаясь с молитвой к Будде. Если хотите поесть, необходимо создать причину получения пищи. Таков закон кармы. Надо купить продукты, хорошо их приготовить, а затем вкусно поесть. Если вы действительно хотите иметь машину, создайте причину для этого. Какого бы счастья вы ни желали, необходимо создавать для него причины – в этом и заключается второе свойство закона кармы.

С другой стороны, Будда говорил следующее: *«Если вы получаете результат, значит, вы точно создали его причину».* Это означает, что если вы не создали негативную причину, то нет повода беспокоиться за свое будущее – вы не испытаете нежелательного результата. Говорится, что не стоит бояться ничего, кроме вашей негативной кармы. Бойтесь самих себя, а не злых духов, страшитесь только неблагих деяний – порождения неправильных мыслей. Итак, если вы не хотите страдать в будущем, то в настоящем не создавайте для этого причин, а также постарайтесь очистить ту негативную карму, которую создали в прошлом. Все это относится ко второй характеристике кармы.

3.4.3. Созданная карма не исчезает

Теперь третья характеристика кармы: всякая созданная вами причина не исчезает. Сколько бы времени ни прошло, негативная карма, которую вы создали, обязательно, на сто процентов точно, принесет свои плоды, поэтому будьте осторожны. А если вы создаете благую карму, она тоже стопроцентно однажды даст результаты. Поскольку карма результативна, будьте активны в накоплении заслуг. Например, если вы составляете бизнес-план и видите,

что на восемьдесят процентов есть вероятность, что этот проект принесет прибыль, то становитесь очень активным, начинаете работать днем и ночью. Кармический бизнес приносит плоды на сто процентов, поэтому будьте активны.

Кармический бизнес основан на законе природы, по этой причине он является самым надежным. Например, банковские системы Америки или Европы созданы на основе рукотворных законов, а не природных, поэтому они весьма ненадежны. Система обязательно когда-нибудь рухнет, если основа ее нестабильна. Российский рынок имеет подобную неустойчивую конструкцию: на один камень вы ставите два камня, на них – еще четыре, на них – еще больше. Потом, когда конструкция становится шаткой, вы подпираете ее со всех сторон металлическими опорами, укрепляете, но все равно однажды она разрушится. Люди, хорошо знающие экономику, понимают, что однажды мировая экономическая система рухнет, потому что фундамент ее непрочен. Значит, не стоит копить деньги и хранить в ненадежных банках – лучше копите заслуги и храните их в самом надежном банке своего ума.

Деньги – это бумага, настоящее богатство – это заслуги. Когда у человека много заслуг, его желания исполняются сами собой. Итак, вы должны сказать себе, что, если будете накапливать добродетели, однажды они принесут свои плоды на сто процентов, потому что хранятся в банке вашего ума – самом надежном банке во Вселенной. Буддийская практика сводится к тому, чтобы каждый день класть на счет своего ума какие-то добродетели. Если вы ежедневно читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, желая счастья всем живым существам, то тем самым кладете невероятно много денег в банк своего ума. После смерти вы можете забрать эти деньги в следующую жизнь. Каждый день читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ хотя бы сто раз, потому что сейчас вы – люди и, делая такую практику, с пользой проживете свою человеческую жизнь. Иначе вам придется отправиться в следующую жизнь с пустыми руками.

Однажды вы все обязательно умрете так же, как умер в этом году Борис Дондоков*. Если будете накапливать добродетели каждый день, то умрете с определенным багажом. Даже в этой жизни ваши желания исполняются тем проще, чем больше накапливаете заслуг. Кармические отпечатки сами по себе никуда не исчезают, поэтому создавайте позитивную карму, и тогда наверняка достигнете результата.

* Борис Дондоков был учеником и переводчиком Геше Тинлея. – Прим. ред.

3.4.4. Карма приумножается

Четвертая характеристика звучит так: карма приумножается. Например, если вы посадили семечко яблока, то из него вырастает дерево, на котором созреет множество плодов. Таким же образом, создав даже небольшую позитивную карму, вы получите, когда она созреет, гораздо больший результат, т. е. ваша карма приумножается. По этой причине *не стоит пренебрегать созданием даже мелкой позитивной кармы*. Так же обстоит дело и с негативной кармой: если вы не будете осторожны с ней, то она, проявившись, даст очень большие результаты. Значит, *нужно быть осторожным даже с мелкой негативной кармой*. Например, если вы в гневе назовете какого-то человека собакой, когда эта карма проявится, вам придется переродиться собакой пятьсот раз. Итак, не спешите назвать кого-то собакой или дураком.

Если вы уважаете всех живых существ, то все вокруг будут уважать вас, даже если вы не стремитесь к этому. Пример тому – Будда. В прошлых жизнях, когда он был бодхисаттвой и родился в царской семье, все вокруг любили его, потому что он уважал всех. Это закон кармы: как вы относитесь к другим, такое же отношение людей будете испытывать сами. Я советую вам относиться доброжелательно к каждому существу, смотреть на всех добрыми глазами.

3.5. Индивидуальный анализ кармы: четыре фактора

Я расскажу вам о десяти негативных кармах и о том, каким образом следует проводить различие между легкой и тяжелой негативной кармой. Зная это, вы сможете определять, какие действия являются тяжелой, а какие – легкой негативной кармой.

Если какая-то негативная карма имеет четыре составляющих, то она является *тяжелой*. Такая карма также называется *определенной*, т. е. она обязательно даст результат либо в конце этой жизни, либо в следующей жизни. Например, тяжесть и определенность негативной кармы убийства зависит от четырех факторов, или составляющих, кармы. Если присутствуют все факторы, то убийство становится тяжелой кармой, которая в будущем приведет к перерождению в аду. Теперь поговорим об этих четырех факторах.

3.5.1. Объекты кармы

Первый фактор – это объект. Например, убийство Духовного Наставника, архата или собственных родителей – это очень тяжелая негативная карма, потому что объект чрезвычайно весомый. Если убиваете человека, учтите, что человек – довольно весомый

объект. Если сравнивать убийство животного и человека, то карма убийства человека тяжелее, потому что объект является более весомым. Наиболее весомая основа кармы убийства людей – молодые, перспективные или же духовные люди. А если рассматривать убийство животных, например слона и комара, то слон – более весомый объект, потому что в его теле живет множество микроорганизмов, насекомых, и, убив слона, вы убиваете их всех. Как видите, буддизм логичен, подобно науке.

Анализ объектов кармы применим как по отношению к негативной карме, так и по отношению к позитивной. Например, если вы делаете что-то хорошее для своего Духовного Наставника, для будды, архата, бодхисаттвы или для своих родителей, тем самым вы накапливаете значительную позитивную карму в силу весомости объекта. Поднеся стакан воды своему Духовному Наставнику или больным родителям, вы обретете большие заслуги в силу весомости объекта. Говорится, что карма, созданная по отношению к весомым объектам, таким как Духовный Наставник или родители, проявляется уже в этой жизни. Если вы сделали что-то не так, вам придется горько жалеть об этом. А если вы поступали должным образом, то уже в этой жизни вы обретете желаемый результат.

Поймите, что ваша духовная практика – это способ накопления заслуг. К тому же необходимо знать, кто является объектом ваших благих действий. Это Будда, Дхарма и Сангха, но не только они: поскольку мы являемся практиками Махаяны, то все живые существа должны стать объектами нашей практики. Будде, Дхарме и Сангхе мы делаем подношения, а по отношению ко всем матерям – живым существам развиваем любовь и сострадание.

Перед тем как приступить к практике, необходимо визуализировать перед собой полное Поле заслуг, т. е. Будду, Дхарму и Сангху, окруженных в пространстве божествами, даками, дакинями и защитниками Дхармы. Три Драгоценности, воплощаемые вашим Духовным Наставником, являются весомыми объектами для накопления заслуг, поэтому и называются Полем накопления заслуг. Также визуализируйте рядом с собой всех существ, развивая к ним сострадание. Делайте практику не только ради себя, но чтобы ваши матери – живые существа освободились от страданий сансары. Помните, что существа – это объекты накопления заслуг.

Сейчас ситуация такова, что у нас больше негативной кармы, чем позитивной. Значит, надо накапливать благую карму по отношению к весомым объектам, чтобы она проявилась в конце этой жизни и в момент ее проявления мы оказались способными соз-

давать все больше и больше весомой позитивной кармы. Так у нас появляется шанс освободиться от сансары.

Я расскажу вам историю, которая покажет вам, каким образом можно освободиться от сансары. Если в настоящий момент мы будем просто очищать негативную карму и совершать добродетельные поступки, нам будет весьма сложно сбалансировать количество позитивных и негативных кармических отпечатков. Единственное, что остается, – накапливать заслуги в отношении весомых объектов. Когда эта карма проявится, а она очень быстро даст результат, в этот момент нужно умудриться создать еще больше благой кармы и очиститься от негативных отпечатков, чтобы затем обрести благоприятное перерождение. В следующей жизни мы должны опять накапливать заслуги по отношению к весомым объектам, выполнять очистительные практики и таким образом продвигаться.

Во времена Будды жили муж с женой. Они были настолько бедны, что имели на двоих всего одну одежду. Один ученик Будды всенародно объявил, что на следующий день в город придет Будда, что он является очень весомым объектом, и, делая ему подношения, можно накопить очень большие заслуги. Тогда муж сказал своей жене: «Мы с тобой в прошлой жизни не создавали благих причин, поэтому в этой жизни настолько бедны. Сейчас у нас очень хороший шанс накопить заслуги. Я готов поднести нашу последнюю одежду Будде, а готова ли ты?» Жена ответила: «Конечно! Ведь к нам придет такой весомый объект, как Будда. Сейчас нам представился шанс сделать подношение с мольбой, чтобы никто не страдал от бедности так, как мы».

Они сделали подношение с таким посвящением: «Пусть благодаря этому подношению никто не страдает от бедности так, как страдаем мы, и пусть сбываются желания всех живых существ». С такой чистой мотивацией они передали одежду монаху. Монах отнес ее Будде. В этот момент Будда медитировал. Выйдя из медитации, он попросил монаха принести их одежду и сделал такое посвящение: «Пусть сбудутся желания всех сделавших подношение, в особенности мужа и жены, которые поднесли эту одежду». В силу даяния с чистой мотивацией, эти супруги в течение шестидесяти трех жизней рождались сразу в одежде и обладали особыми способностями. С юного возраста они встречались с духовными наставниками, получали Дхарму, а затем по прошествии шестидесяти трех жизней освободились от сансары. С чистой мотивацией они создали одну позитивную карму по отношению к весомому объекту и потом испытывали ее результат жизнь за жизнью.

Вы должны понимать, что, действуя с чистой мотивацией бодхичитты – желания достичь Пробуждения на благо всех живых существ, вы будете получать результаты своих действий вплоть до самого Пробуждения, т. е. потенциал этой кармы не истощится. Шантидева говорил, что все заслуги, которые мы обычно накапливаем, подобны семенам бананового дерева, которое плодоносит лишь однажды и затем погибает. А все заслуги, накопленные с бодхичиттой, подобны семенам дерева исполнения желаний, плодоносящего до достижения Пробуждения.

Благодаря весоному объекту у нас есть возможность быстро накопить весомую позитивную карму и жизнь за жизнью обрести перерождение, благоприятное для практики. Таким образом, вы тоже можете освободиться от сансары. Ваши способности и мудрость будут возрастать жизнь за жизнью. Для этого очень важна основа, фундамент. Благодаря хорошей основе возникнет хороший результат. Но, создав неправильную основу, например негативную карму по отношению к весоному объекту, вы, даже имея огромное количество заслуг, в силу проявления этой негативной кармы можете попасть в низшие миры. Затем, испытывая страдания низших миров, вы продолжите накапливать причины негативных переживаний. В этом случае освободиться от сансары будет весьма сложно.

Гораздо сложнее из низших миров переродиться человеком, чем, будучи человеком, достичь Пробуждения. Поэтому сегодня я рассказал вам о секретном способе, с помощью которого вы сможете сбежать из тюрьмы сансары. Очень глупо не использовать этот секрет. С безначального времени вы не знали, как освободиться от сансары, а сегодня нашли способ выхода из этой тюрьмы, если ничего не будете делать и проспите этот шанс, вы поступите глупо. Итак, секретные объекты, необходимые для освобождения от сансары, сейчас с вами – это ваш Духовный Наставник и ваши родители. На них вы должны смотреть широко открытыми глазами. Они – ключи от дверей сансары.

Например, в тюрьме, когда охранник проходит мимо заключенных, они сразу широко открывают глаза. Точно так же, находясь рядом с родителями, вы должны смотреть на них широко открытыми глазами и понимать, что они – секретные объекты, с помощью которых вы можете освободиться от сансары. Если кто-то из родителей захочет пить, вы должны радоваться возможности принести им стакан воды. Если, например, в семье три брата или сестры, то старайтесь еще быстрее, наперегонки, принести воды. Особенно когда ваши родители заболевают, у вас появляется шанс

накопить весомые заслуги. Помните о том, что, когда вы были маленьким и не могли питаться самостоятельно, ваша мама в течение дня кормила вас. Но не только днем, даже ночью она просыпалась, чтобы укрыть вас. Теперь же, когда она заболела, пришла ваша очередь заботиться о ней.

Когда вы болели, ваша мама не спала по ночам, думая: «Пусть лучше я буду болеть, чем мой ребенок. Пусть мои дети никогда не болеют». Вот такой человек ваша мать. Хотя она не была святой для всех живых существ, но является святым человеком для вас, потому что любит, ценит и заботится о вас больше, чем о себе. Старайтесь относиться к своей маме с большим уважением, ухаживайте за ней, прислуживайте ей. Понимая, что вы тем самым накапливаете добродетели, посвящайте их так: «Пусть благодаря этим заслугам я смогу в будущем достичь Пробуждения. Пусть я обрету способность помочь не только своей нынешней матери, но и всем матерям – живым существам. Так же, как моя мама в этой жизни, все существа заботились обо мне, будучи в прошлых жизнях моими матерями».

Если ваша мама заболела, а вы в это время занимаетесь медитацией, стремясь стать йогином, и думаете, что мама вам мешает, это дурацкая медитация. Я не хочу, чтобы вы практиковали таким образом. В нашей буддийской традиции (тувинской, бурятской и калмыцкой) не рассуждают о медитации слишком много. В последнее время появилось такое европейское веяние – вошли в моду слова «медитация», «ясный свет». Однако в прошлые времена великие тувинские ламы не советовали ученикам сразу приступать к медитации. Они подчеркивали, что надо делать упор на накоплении добродетелей. Для начинающих это действительно глубокая практика. А для накопления заслуг ваши родители являются очень весомыми объектами, поэтому относитесь к ним по-доброму, будьте всегда готовы помогать и служить им.

Когда мать ругает вас, проявляйте терпение – это ваша духовная практика. «Ой, мама, я от тебя устала!» – не говорите так. Даже если мама неправа, скажите: «Хорошо, мама». Когда у вашей мамы другая точка зрения, чем у вас, просто кивайте головой и соглашайтесь, сердиться не надо. Если она дает правильный совет, тогда сделайте так, как она хочет. Если ее совет не подходит к этому времени и ситуации, тогда просто кивните: «Хорошо», но поступите так, как считаете нужным. Используйте свой здравый смысл. Я тоже поступаю так: если моя мама дает мне совет, который не очень соответствует ситуации, я отвечаю ей: «Хорошо, мама», но делаю то, что считаю нужным.

Этот принцип верен и в отношении мужа с женой. Если супруг дает вам добрый совет, тогда соглашайтесь и следуйте ему, а если совет не очень хорош, то соглашайтесь, но поступайте в соответствии с ситуацией. Не надо сразу возражать: «Я не буду!» Соглашайтесь и скажите: «Хорошо, хорошо». У этих слов два смысла: вы как бы соглашаетесь, но не обещаете. Вы не говорите, что это хорошо для вас, вы подтверждаете, что в принципе это хорошо. Это значит, что вы понимаете: вам дают совет с доброй мотивацией, но не значит, что для вас он подходит.

3.5.2. Мотивация

Теперь второй фактор – это намерение, или мотивация. Сначала мы рассмотрели убийство с точки зрения объекта, далее рассматриваем его с точки зрения мотивации. Вы можете создавать действия с сильным намерением, например, убивать с сильным гневом или привязанностью, допустим, к шкуре животного. Вы должны понимать: если вы создаете карму с сильным гневом, то это приводит к перерождению в аду, если со средним гневом – в мире голодных духов, а если со слабым гневом – в мире животных. Итак, будьте очень осторожны со своими намерениями.

Если же вы выбираете весомый объект и относитесь к нему с высокой верой и уважением, если делаете что-то с чистым состоянием ума, с любовью и состраданием, тогда ваша мотивация очень хороша и делает результат кармы весомым.

Делая что-то хорошее, например духовную практику, очень важно обратить внимание на свое намерение. Если вы *заботитесь только о счастье в этой жизни*, из-за подобной мотивации ваша деятельность не становится практикой Дхармы. Совершая действие с *заботой о счастье в будущей жизни*^{*}, вы создаете заслуги, которые принесут вам счастье в следующей жизни. Эти заслуги будут подобны банановому дереву – дадут результаты в будущей жизни и исчезнут.

Таков закон кармы, который придумал не я. Это чистое учение дал нам Будда, а я передаю его вам. Такое учение заслуживает полного доверия: в нем нет никакой опасности, только преимущества. Его нужно получать вновь и вновь, и тогда постепенно, раз за разом в уме начнет открываться вера в карму.

^{*} Стремление к счастью в будущей жизни – это первый уровень мотивации духовного практика. Под счастьем в данном контексте подразумевается относительно счастливая участь – рождение в одном из высших миров: людей, полубогов или богов, а не совершенное счастье – свобода от сансары. – *Прим. ред.*

Если вы будете, например, помогать своим родителям и Духовному Наставнику или читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с намерением *освободиться от сансары*, раскрывая для себя тему четырех благородных истин, создаваемая вами позитивная карма будет очень весомой. Она станет причиной вашего освобождения от сансары, достижения нирваны.

Далее – третий уровень мотивации. Для того чтобы *достичь Пробуждения ради блага всех живых существ*, вы делаете, например, подношение своему Духовному Наставнику, подносите чашку с водой или пищу своим родителям или читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Тем самым вы накапливаете заслуги, ведущие к достижению Пробуждения. Это очень весомые заслуги, подобные бриллианту. Они не иссякнут: их результаты будут проявляться вплоть до самого Пробуждения.

Итак, заботясь только об этой жизни, вы вообще не создаете позитивной кармы. Лучший из трех видов мотивации духовного практика – это намерение бодхичитты, мотивация Махаяны.

3.5.3. Действие

Третий фактор – само действие. Среди негативных карм это, к примеру, сам акт убийства, а среди добродетелей – чтение мантр, простирая, подношение, молитва и т. д.

3.5.4. Завершение

Четвертый фактор – завершение. Рассмотрим его в отношении кармы убийства. Если, убив кого-то, вы радуетесь тому, что совершили, значит, у вашего действия есть этот четвертый фактор. После такого завершения ваша карма убийства становится очень тяжелой.

Но если в гневе вы скажете что-то нехорошее, а потом пожалуете: «Зря я это сказал», в этом случае четвертого фактора в вашем действии не будет. Тогда созданная вами негативная карма станет легкой. Когда в повседневной жизни вы совершаете что-то негативное, то в конце не радуйтесь, а наоборот, пожалейте об этом. Вследствие раскаяния ваша негативная карма станет легкой. Но в отношении вашей духовной практики, напротив, радуйтесь: «Как здорово! Сегодня моя жизнь стала значимой. У меня появилась возможность накопить заслуги по отношению к весоному объекту. Я посвящаю их счастью всех живых существ». После этого ваше действие становится очень мощной позитивной кармой. Значит, сегодня вы сделали настоящую духовную практику.

А теперь я расскажу, как вы выполняете духовную практику. Во-первых, у вас нет *объекта* практики Дхармы. Вы просто садитесь и говорите: «Мне нужно сделать практику, иначе я накоплю

негативную карму». Вы делаете практику, потому что боитесь, что на вас рассердится ваш Духовный Наставник, которому вы обещали ее делать. Но это неправильно. Далее, ваша *мотивация* не затрагивает будущую жизнь. Она связана с успехом или устранением проблем в этой жизни. Вы так обращаетесь к Таре: «Тара, пожалуйста, дай мне то-то. Но дай это только мне и больше никому. Дай мне удачу...» – и читаете мантру Тары. Какие бы практики вы ни делали с такой мотивацией, сколь долго ни читали бы мантры, все это – пустая трата времени.

Сначала визуализируйте перед собой Поле заслуг, далее – окружающих вас живых существ, поскольку они тоже объекты накопления заслуг. Затем развеите чистую мотивацию. Если после этого ради блага всех живых существ вы прочитаете хотя бы одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то накопите заслуги, подобные бриллианту неизмеримой ценности. Будда может сосчитать количество капель воды в океане, он знает, сколько песчинок в огромной горе песка, но заслуги человека, который с чистой мотивацией и сильной любовью ко всем живым существам прочитает одну мантру сострадания, даже он не сможет измерить.

По этой причине я говорю вам, что нет необходимости выполнять слишком много разных практик. Делайте практику каждый день хотя бы пять или десять минут с чистой мотивацией. Старайтесь практиковать без отвлечений, затем занимайтесь повседневными делами с радостным состоянием ума.

3.6. Действия и их результаты

3.6.1. Результаты негативной кармы

Существуют три вида кармических результатов. Первый называется действительным результатом кармы. Второй – это результат, подобный причине. Третий – результат подобного действия.

3.6.1.1. Действительный результат кармы

Сначала расскажу о действительном результате кармы. Рассмотрим, к примеру, карму убийства. Если вы убьете весомый объект, например ваших родителей, с мотивацией сильного гнева, посредством пыток, а в конце очень обрадуетесь, тогда все четыре фактора будут присутствовать у вас в полном объеме. Такое убийство будет называться тяжелейшим действием. Карма, накопленная в результате таких действий, будет называться кармой незамедлительного проявления, потому что она проявится после смерти незамедлительно, и вы тотчас отправитесь в ад. Действительный результат такого действия состоит в том, что вы попадете в

горячий ад на очень долгое время. Этот ад никто не создавал. Он возник вследствие проявления тяжелой негативной кармы, накопленной вами.

Наше тело в действительности является результатом кармы. Сначала оно представляет собой соединение семени отца и яйцеклетки матери. Когда наша ввергающая карма обретает связь с этим семенем, тогда оно начинает функционировать, из него развиваются все сложные механизмы нашего тела: циркуляция крови, нервная система и т. д. Если мы внимательно исследуем свое тело, то обнаружим, что некоторые его клетки впитывают воду, хранят ее, потом распространяют по всему организму. Складывается впечатление, что кто-то создал эту систему, настолько она рациональна. Печень, почки и другие органы тоже выполняют очень сложную работу. Но никто их не создал. Нет никаких совпадений – все возникает из соответствующих причин. Даже сложнейшие механизмы нашего тела являются результатом кармы.

Точно так же и ад является результатом нашей негативной кармы. Все в нашем мире связано с кармой подобно тому, как искусственный свет связан с движением электронов. Все зависит от кармы, тем не менее не является предопределенным. Проявление результатов во многом будет зависеть от условий. Например, если вы станете заливать огонь водой, то огонь начнет угасать, а если плеснете в него бензин, он разгорится ярче. Хотя огонь является результатом кармы, но его интенсивность, яркость не предопределена заранее, она во многом зависит от условий.

На самом деле нет такого явления, как судьба. Все в жизни является результатом кармы, проявление которой не предопределено полностью, т. е. может изменяться. Например, даже в этой жизни вы уже создали и карму быть богатым человеком, и какую-то карму быть бедным человеком; вы создали причины долголетия, но также успели накопить и карму преждевременной смерти. Что из этого произойдет с вами раньше, а что позже – заранее не известно, это во многом будет зависеть от условий. А если человек вообще не создал карму быть богатым, он не разбогатеет, сколько бы ни старался, потому что зерно богатства не посажено. Сколько ни поливай землю, если в ней нет зерна, ничего не вырастет. Но у каждого есть хотя бы понемногу зерен разных карм: чуть-чуть отпечатков богатства, чуть-чуть кармы бедности и т. д. Для того чтобы семя проросло, оно должно встретиться с водой. Соответственно, в буддизме нет понятия «судьба». Даже в очень тяжелых ситуациях все может измениться.

Это учение подобно науке. Например, если мы знаем причину тяжелого телесного недуга, то, постепенно меняя причину бо-

лезни, можно вылечить тело. Какая причина, таков и результат – это закон кармы. Вы можете уменьшить силу проявления вашей негативной кармы, если будете, например, делать очистительную практику. По мере уменьшения причины ваша проблема будет становиться все меньше и меньше. С другой стороны, вам следует ограничить или пресечь условия проявления вашей негативной кармы. Это тоже приведет к уменьшению и ослаблению негативных переживаний. Например, зерно вашей неблагодатной кармы встретилось с соответствующими условиями и начало расти, и вам это не нравится. В таком случае у вас есть два варианта действий: во-первых, сразу же очистить карму, во-вторых, не поливать кармическое зерно водой. Тогда оно иссушится* само по себе. Таким образом, вы обретаете знания о том, как избавиться от причин страданий.

Если вы исследуете человеческое тело с биологической точки зрения, вы обнаружите в нем множество тончайших механизмов. У вас сложится впечатление, что кто-то создал эту сложную живую систему. Но единственный творец вашего тела – карма. Что касается ада, он также не создан каким-то высшим существом, это только проявление вашей негативной кармы. Когда ее отпечаток встречается с условиями, возникают все эти существа, которые истязают вас. Вы умираете, вас оживляют и режут, вы снова умираете, снова вас оживляют и потом где-то жарят и т. д. *Рождение в мире ада или других мирах сансары – это и есть действительный результат кармы.*

Нет реального человека, который приходит и режет вас ни за что. Такая видимость является следствием вашего разрушительного поведения в прошлом. Поэтому не думайте, что ад – это место где-то под землей. Иногда вы можете испытать муки ада и в человеческом теле. Например, мы видим, что некоторые подвергаются жестоким пыткам. Какие страдания испытывают эти люди! Они подобны страданиям в аду. Такие экстремальные мучения действительно существуют. Не думайте, что их просто выдумали, чтобы напугать вас. Если вы поймете, что крайние виды страдания – страдания ада – вы создаете своими поступками, вы будете бояться действий, закладывающих такие причины.

* «Иссушение кармического зерна» из-за отсутствия условий для его проявления – это образное выражение, которое не противоречит характеристике «созданная карма не исчезает». Оно означает лишь некоторое ослабление потенциала данной негативной кармы. К примеру, если человек перестал порождать разрушительные мысли, его привычка к гневу и сила соответствующего отпечатка ослабевает, поскольку вырабатывается противоположная привычка – терпение. – *Прим. ред.*

Если вы поверите в ад, а потом вдруг окажется, что никакого ада не существует, то это не повлечет за собой никаких ужасных последствий. А если, не веря в ад, вы создаете много негативной кармы, а потом перерождаетесь в аду, вот это действительно кошмар. Например, доктора предупреждали вас об опасности заражения определенными тяжелыми заболеваниями, но вы им не поверили: «Подумаешь! Я не вижу этого СПИДа» – и были неосторожны. Когда вы заразились, принимать меры предосторожности уже поздно. Врач предупреждает вас вовсе не для того, чтобы напугать, а для того чтобы раскрыть ваш ум, сделать его сильнее. Вы, юное поколение, должны бояться ада точно так же, как остерегаетесь тяжелых заболеваний, потому что он реален. Итак, очень важно принимать превентивные меры как в отношении болезней, так и в отношении кармы.

Я слышал прежде, что в Туве вообще не было случаев заболевания СПИДом, а теперь уже появилось несколько случаев, поэтому вы теперь должны быть осторожны. Эта болезнь может уничтожить всю Туву менее чем за год, ведь население республики немногочисленно. Родители должны говорить об этом с детьми – здесь нет ничего постыдного. Когда люди осторожны, они защищены.

Но ад еще более опасен, чем СПИД. Если вы заразились СПИДом, вы умрете, но затем переродитесь в новом теле. Если же вы родитесь в аду, вам придется пребывать там очень долгое время. Не думайте, что ад находится где-то далеко. Если завтра вы не сможете вдохнуть и при этом проявится негативная ввергающая карма, то уже назавтра вы окажетесь в аду. Нагарджуна говорил: каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Важно породить страх перед адом: во-первых, он будет охранять вас от неправильных действий; во-вторых, ваш ум сможет вернуться к Будде, Дхарме и Сангхе и принять чистое прибежище в них. Как только у вас появится страх перед адом, вы сразу же обратитесь к Трем Драгоценностям, самому достоверному прибежищу, с просьбой защитить вас от перерождения в аду. Взрастив в своем уме такое чувство, на одну жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах.

3.6.1.2. Результат, подобный причине: подобное ощущение и подобное действие

Теперь рассмотрим второй результат кармы. Он называется «результат, подобный причине». После того как вы пострадали в аду и снова переродились человеком, даже в человеческом теле вы должны будете пережить результат, подобный причине. Напри-

мер, если вы убили человека, сложится так, что вас тоже кто-то убьет. В течение многих жизней, даже если вы будете перерождаться человеком, периодически вас будут убивать. Такое переживание называется результатом, подобным причине*.

Третий результат – результат подобного действия, в силу которого, даже когда родитесь человеком, у вас останется склонность к убийству. Эта тенденция и называется результатом подобного действия.

3.6.2. Результаты позитивной кармы. Рождение в чистой земле

Следующая тема, которую мы рассмотрим, это действительный результат позитивной кармы.

Сначала я расскажу вам о том, как создается весома позитивная карма. У вас есть такие значимые объекты, как ваш Духовный Наставник и ваши родители. С чистой мотивацией, чистой любовью и состраданием вы можете служить им: например, поднести пищу, помыть им ноги (это действие). А в конце вы порадуетесь накопленным вами заслугам и посвятите их счастью всех живых существ. Когда отпечаток этой кармы встретится с условием, он станет невероятным деревом исполнения желаний. Благодаря такой карме вы можете родиться в чистой земле.

Точно так же, как ад представляет собой результат вашей негативной кармы, так и чистые земли существуют как результат чистой, благой кармы. Вам иногда сложно поверить в ад, но вы с легкостью верите в чистые земли, потому что ваш ум любит приятные вещи. Когда я рассказываю вам о чистых землях, ваши глаза становятся большими. Такие миры существуют, поэтому создавайте причины для рождения там, а также условия проявления подобной ввергающей кармы. Во-первых, вы должны поверить в существование чистых миров будд. Во-вторых, у вас должна появиться уверенность, что вы можете родиться там. Далее вы должны знать, каковы причины рождения в чистой земле и каким образом их создавать. Не думайте, что вам достаточно практики пхова** или дырочки в голове, чтобы родиться в чистой земле. Результат будет соответствовать созданной вами причине.

В нашем уме находится множество отпечатков негативной кармы, поэтому, даже если мы создадим одну причину для следующего благоприятного перерождения и она проявится, в следую-

* Описанная выше разновидность результата, подобного причине, называется результатом подобного ощущения (вы испытываете ощущения, подобные тем, что сами создавали для других). – *Прим. ред.*

** Пхова – это практика переноса сознания в чистую землю. – *Прим. ред.*

щих жизнях мы снова можем упасть в низшие миры. Итак, очень важно вновь и вновь создавать причины рождения в чистой земле.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Родившись в чистой земле, ты уже никогда не вернешься в сансару». Просто в силу пребывания там, хотя вы еще не свободны от сансары, но вы уже не вернетесь обратно в эту тюрьму*. Это чудо! Такое существует, но получить туда визу не так легко. Америка – это не чистая земля, там тоже есть проблемы, но получить визу туда тоже нелегко, поэтому не старайтесь получить визу в Америку, а стремитесь получить визу в чистые земли.

Мой Учитель рассказывал мне, что в чистой земле существо рождается из цветка лотоса, в полностью развитом энергетическом теле. При этом обретение тела мужчины или женщины зависит от вашего желания или наклонностей. Ваше тело будет очень красивым, не сравнимым с человеческим телом. Оно обладает вечной красотой, никогда не стареет. Вам нет нужды умывать лицо, чиститься и т. д. – это подлинная чистая красота. Ваше тело источает тонкий аромат. На ощупь оно гораздо мягче и нежнее, чем человеческое тело. Даже простое прикосновение к нему доставляет наслаждение.

С самого рождения в чистой земле у вас уже есть некоторый уровень ясновидения. Вы помните о том, кем были в прошлой жизни и в каких рождались мирах; вы осознаете, что сумели родиться в чистой земле благодаря такой-то практике. Когда вы ясно увидите этот механизм, ваша вера в Дхарму станет еще крепче. Вы осознаете, что до сих пор омрачены и ограничены, и устремитесь к поиску Духовного Наставника, чтобы с его помощью полностью избавиться от омрачений. Как только у вас возникнет желание найти Духовного Наставника, сразу перед вами в пространстве возникнут божества, такие как Чакрасамвара, Ямантака, Вайра-йогини, Тара, Авалокитешвара. Вы увидите перед собой именно то божество, с которым у вас наиболее сильная кармическая связь. В действительности перед вами окажется ваш Духовный Наставник. В силу вашей связи с Учителем вы сразу сможете получать от него учение.

* Это означает, что в чистой земле вы имеете возможность достичь конечной цели своего духовного пути – Пробуждения и, соответственно, прекращения вашей сансары, т. е. перерождения в шести мирах под властью омрачений. Тем не менее, вы стремитесь в чистые земли с долгосрочной целью: став буддой, из сострадания воплощаться среди сансарических существ и указывать им духовный путь. – *Прим. ред.*

Вы должны быть очень осторожны с преданностью Духовному Наставнику, являющейся одной из причин рождения в чистой земле. Если нет этой причины, то невозможно получить результат. Нарушив преданность, вы уже не сможете переродиться в чистой земле.

В чистой земле место, где получают учение, очень красивое. Оно принадлежит не одному человеку, а всем. Вокруг вы увидите очень много драгоценных камней, бриллиантов. Сначала у вас еще будет привычка к накопительству: вы сразу станете набивать свои карманы. Но окружающие посмеются над вами. Они увидят, что вы – новичок из мира людей, еще не утративший свои дурные привычки. Вам станет очень стыдно, и вскоре вы перестанете так поступать. Не позорьте меня, когда родитесь в чистой земле, а то скажут: «Вот ученики Геше Тинлея. Они очень глупы. Только родившись в чистой земле, они сразу же начинают набивать карманы драгоценностями». Также не слишком часто рассказывайте там, что вы из Тувы. Не надо превозносить свою бывшую родину и петь то и дело «Мен – тыва мен», будьте скромны.

В чистой земле даже самые высокие мастера являются очень скромными. Встретив их, вы, вероятнее всего, застанете их за каким-то обыденным занятием, например за уборкой. Но никогда не смотрите на них свысока. У великого мастера огромные знания, но ведет он себя очень скромно, его характер чистый и открытый, как у маленького ребенка. У него нет чувства собственной важности. Такое поведение будет притягивать вас, и вы постепенно станете меняться в лучшую сторону. Родившись в чистой земле, вы будете прогрессировать день ото дня в силу благоприятных условий для практики.

Дом, в котором вы поселитесь, тоже будет очень красивым и просторным, с множеством комнат, где вы можете отдохнуть. Дома в чистой земле тоже принадлежат всем. Там нет гардеробов для вещей: как только вы снимаете одежду, она исчезает сама. Затем из дерева исполнения желаний вы можете взять любую одежду, какую захотите. Стиль одежды будет соответствовать вашему вкусу. Из дерева исполнения желаний появляются и туфли, и любая еда, какую бы вы ни пожелали. Вы можете создать такую причину, служа своему Учителю, своим родителям, выполняя их желания, – такую причину создаете, такой результат и получите. Когда вы здесь никого не обижаете, потом в чистой земле вас тоже никто не обидит – этот закон кармы работает в ста процентах случаев.

Например, в аду в силу того, что вы причиняли страдания другим, создавая им условия, которых они не желали, деревья на-

правляют в вашу сторону острые ножи, и, когда наступаете на землю, из нее выскакивают острые предметы и пронзают ваши ноги насквозь. Это очень больно, но причину этой боли вы создали сами, когда убивали животных, ругали своего Учителя, своих родителей, причиняли другим боль и страдания. Потихоньку этот яд скапливается и становится причиной ада, где вас ожидают одни страдания.

Если вы будете осторожны в своих действиях по отношению к родителям, если станете выполнять их желания, то, попав в чистую землю, вы получите все, что захотите, например любую вкусную еду, с деревьев исполнения желаний. Чистая земля – это университет, где вместе с вами соберутся получать учения множество даков и дакинь. Учитель предстанет перед вами в облике божества – проявления Будды. В таких условиях легко постигать учение, потому что все, что вам нужно – одежда, пища, – появляется само по себе, а вам остается только слушать учение, размышлять над ним и медитировать. Таким образом, получая учение от Будды и занимаясь практиками в чистой земле, можно легко достичь Пробуждения. А в этом мире практиковать трудно, потому что вам приходится самим зарабатывать на пропитание и одежду, готовить еду, потом мыть посуду и т. д. На практику остается очень мало времени.

3.6.3. Причины рождения в чистой земле. Практика пяти сил

Создать негативную карму для рождения в аду очень просто, все равно, что сжечь дом. Но чтобы построить красивый дом, нужны большие усилия. Соответственно, вы должны понимать, что создать причины страдания очень просто, а создать причины счастья весьма трудно. Чтобы сжечь большой дом, вам нет необходимости учиться, на это способны даже малые дети. А для того чтобы построить красивый дом, вам нужно очень много знать, например, о фундаменте: как правильно его заливать, какие материалы использовать и т. д.

Только собрав все причины, вы обретете такой совершенный результат, как рождение в чистой земле. Во-первых, вам нужно создать причину для рождения в очень красивом месте. Кроме этого, вам предстоит создать причины обладания красивым телом и острым умом. Если вы будете называть других людей дураками, это станет препятствием для вашего рождения в чистой земле, поэтому не накапливайте причин глупости, лучше формируйте причины острого ума.

Причина обретения красивого тела обитателя чистой земли – это практика терпения. Вам нужно ее создавать. Вы должны понимать, что, когда кто-то говорит вам оскорбительные слова, он по-

могает вам накопить заслуги для обретения внешней красоты. В этот момент скажите ему спасибо. А в чистой земле ваша красота будет совершенно необыкновенной – подлинной, вечной. Думайте, что окружающие вас люди: ваши соседи, друзья, – говоря вам неприятные вещи, превращаются для вас в бесплатный салон вечной красоты. Раздражаясь на них, вы лишь создадите препятствия для рождения в чистой земле. Контролируйте себя постоянно, тогда вообще перестанете злиться.

Даже имея все причины для слушания учения в землях будд, тем не менее, вы не сможете там родиться без причин обретения красивого тела. Точно так же, как космонавты, обладающие всеми необходимыми знаниями и навыками, не смогут полететь в космос, если у них не все в порядке с давлением. Подобно космонавту, вам тоже необходимо собрать полную причину. Космонавты получают специальные знания, очень много готовятся к полету, но помимо этого они должны заботиться о давлении.

Когда вы рождаетесь в чистой земле, вы сразу же начинаете получать учение от божеств – такую причину тоже надо создать, без нее вы не сможете попасть туда. В чистой земле вы вместе с даками и дакинями являетесь равноправными совладельцами всего вокруг, поэтому вам необходимы очень высокие заслуги для такого рождения. Это подобно одному драгоценному камню, который стоит миллиард долларов. Я вас научу, каким образом копить огромные заслуги.

Вы можете родиться в чистой земле благодаря *пяти силам*. Если вы создадите их, то, даже не произнося в момент смерти «хик» и «пэ», только благодаря этим силам вы сможете перенести сознание в чистую землю. Но, не имея хотя бы одной из этих пяти сил, вы не родитесь там, даже громко крича «хик» и «пэ».

Сначала очень важно знать, что представляют собой эти пять сил, потом – каким образом вы можете их создать. Несколько лет назад вас не так интересовало рождение в чистой земле, потому что вы в него не очень верили и не готовили себя правильным образом. Теперь вы готовы узнать эти пять сил и готовы создавать их. Я точно знаю, что у вас есть потенциал для осуществления этой практики и что с ее помощью многие люди из Туввы смогут переродиться в чистой земле. Не стоит думать, что я сделал такое предсказание. Это пока только надежда, а случится так или нет – зависит от вас и от вашей практики.

3.6.3.1. Сила намерения

Для начала очень важно вдохновение, сильное желание родиться в чистой земле. Итак, первая сила – это сила намерения. Намерение должно быть неэгоистичным, например таким: «В настоящий момент у меня нет достаточного потенциала для того, чтобы принести благо живым существам. Если же я смогу родиться в чистой земле, там мне будет гораздо легче развить свой потенциал. Но моя главная цель – вернуться в сансару и помочь живым существам. Пусть на какое-то время я смогу родиться в чистой земле, чтобы развить необходимые для этого способности». Такое намерение называется чистым. А желание «пусть в чистой земле мне будет хорошо» является ошибочным, поскольку эгоистично.

Вам нужно постоянно поддерживать в себе правильное намерение. Каждый день 2–3 раза старайтесь вспоминать о чистой земле и молиться о том, чтобы туда попасть. Но думайте не только о красоте этих мест. Прежде всего, это лучшее место для практики Дхармы, лучший буддийский университет. Будды и бодхисаттвы видят, что в нашем мире очень сложно практиковать Дхарму, поэтому они сделали специальное посвящение, в силу которого появилась чистая земля. Во-первых, в нашем мире весьма сложно понять учение, во-вторых, даже поняв, очень сложно применить его на практике, потому что мир вокруг так сложен, а на нас лежит ответственность за многие стороны нашей жизни.

Будды и бодхисаттвы создали эти земли для нас, т. е. на пятьдесят процентов они уже создали причины для того, чтобы мы там родились, но остальные пятьдесят процентов причин должны создать мы.

3.6.3.2. Сила знакомства. Практика Прибежища и бодхичитты

Вторая сила – это сила знакомства. Под знакомством здесь понимается ознакомление вашего ума с практикой Прибежища. Трижды в день обращайтесь к Будде, Дхарме, Сангхе с просьбой помочь вам переродиться в чистой земле. Каждый день вспоминайте о красоте и совершенстве чистых земель, вновь и вновь порождаете намерение там оказаться, чтобы развить весь свой потенциал, а затем жизнь за жизнью помогать живым существам. Так вы будете закладывать необходимые для этого причины. Сейчас я объясню, как создавать каждую из пяти сил в повседневной жизни. Далее расскажу, каким образом можно породить их в момент смерти. Нужно создавать эти пять сил ежедневно, тогда, умирая, вы действительно будете способны вспомнить о них. Итак, очень важно сформировать привычку практиковать Прибежище каждый день.

Визуализируйте перед собой божество, окруженное даками и дакинями, как это бывает в чистой земле, и обратитесь с просьбой защитить вас от падения в низшие миры и помочь обрести тело и условия, наиболее благоприятные для практики Дхармы. Важно создавать такие причины понемногу, но каждый день.

Так же приучите свой ум к чистой любви, состраданию, *бодхичитте*, потому что именно эти состояния ума являются основной причиной рождения в чистой земле. Порождайте желание: «Пусть все живые существа всегда будут счастливы. Пусть все они родятся в чистой земле». Дело в том, что, если вы будете желать всем существам обрести рождение в землях будд, вы станете первым, кто там окажется. Так вы приучаете свой ум к любви. Подобные искренние пожелания тоже являются медитацией, хотя не требуют обязательного сидения в строгой медитативной позе. Просто обратите внимание на то, что людям всегда не хватает счастья. Сначала размышляйте о тех, кто вам ближе, например о жителях Кызыла. Им часто не хватает лекарств, недостаточно еды, мало денег, у некоторых нет жилья – как они все страдают! Но даже те, у кого-то все это есть, все равно страдают от нехватки чего-то другого. Ощущение счастья приходит ненадолго, а потом опять его сменяет какое-нибудь страдание.

Не развивайте любовь так: «Пусть далекие существа будут счастливы, а тем, кто рядом, счастье не обязательно», – это ошибка. Не думайте: «Мой конкурент (или враг) не должен быть счастлив, ему неплохо бы и пострадать», – это признак больного ума. Вам пора бы уже устать от подобных ментальных привычек. Когда вас одолевают неправильные мысли, поругайте себя: «Сколько лет ты слушаешь учение, а до сих пор не научился мыслить нормально! Как алкоголик привязан к спиртному, так и ты пристрастился к негативным эмоциям».

Если каждый день приучать свой ум к позитивному отношению и останавливать его, когда он захватывается омрачениями, тогда ум становится очень счастливым. Я могу сказать вам со стопроцентной уверенностью, что в этом случае в конце жизни вы постепенно преобразуете свой дом в чистую землю. Другие люди увидят невзрачный домик, но для вас он будет очень чистым, уютным и красивым местом, в котором вы обретете покой и счастье. Вы никуда не захотите уходить из дома, будете чувствовать себя там как в раю – это знак того, что вы готовы переродиться в чистой земле. Тибетские мастера поступали так. Раньше и тувинские мастера тоже могли силой своего ума превратить свой обычный дом в чистую землю. Когда ум становится чистым, а мысли – по-

зитивными, тогда все вокруг тоже преобразуется, становится чистым. С таким умом вы обязательно переродитесь в чистой земле. А когда вы питаете злые мысли, вам становится сложно усидеть дома, все время хочется куда-то уехать, но только вы переехали, как вас снова тянет уехать уже в другое место. Когда в уме нет спокойствия, это знак того, что вы можете переродиться в низших мирах.

Например, один японский император всю жизнь убивал, а в конце жизни его стали преследовать видения, в которых к нему приходили какие-то существа и пытались его убить. Ему было очень страшно, он боялся оставаться даже в своем дворце. Все люди, которые при жизни часто действовали разрушительно, в конце жизни становятся очень несчастными, начинают всего бояться – это знак того, что существо направляется в низшие миры.

Итак, я советую вам каждый день в течение 3–5 минут заниматься чистой практикой, желая всем счастья. Могу сказать на собственном опыте, что это совсем не трудно. Приучайте свой ум к позитивному образу мыслей. «Все существа были когда-то нашими матерями. Как было бы здорово, если бы все они стали счастливыми! Пусть же никто не страдает. Пусть каждый обретет желаемое! Пусть смогут получать драгоценное учение в чистой земле не только жители Тувы, но и всей России, и всего мира, и даже не только этого, но и других миров. Пусть у меня будет достаточно сил, чтобы жизнь за жизнью помогать живым существам, даровать им счастье и защищать их». Когда вы заботитесь обо всех существах, ваш ум становится очень счастливым. Такое счастье бесценно, его не купить за деньги.

Привыкнув к такой медитации, вы перестанете замечать время. Час медитации покажется вам тремя минутами. После такой чистой практики, увидев счастливых людей, вы станете еще счастливее. В вашем уме не возникнет зависть, когда вы узнаете, что ваш сосед купил машину. Вы обрадуетесь: «Я каждый день желал соседу счастья. А сегодня у него радость – он купил машину. Как замечательно – мои молитвы исполнились! Пусть его машина никогда не сломается!» Это здоровые мысли. Любой человек хочет быть счастливым. Если вы желаете другим счастья и сами радуетесь, видя счастливых людей, вы по-настоящему духовный человек. Такая духовность – основная причина рождения в чистой земле.

Чистая земля – это невероятный результат, который невозможно получить, создав лишь какую-то одну причину. Для этого нужна полная и очень весомая причина. Даже чтобы долететь до

Луны на космическом корабле, нужно создать множество причин. Чистая земля – это не Луна, это особенное место, поэтому для рождения там необходимо стать сильным человеком и накопить очень весомые заслуги.

Каждый день порождайте сострадание, думая о том, как страдают живые существа. Начните с людей в Туве: у них есть омрачения, постоянно создающие им проблемы. Ум обычных людей неукрощен, поэтому они испытывают то, что по природе есть страдание. Так обстоит дело во всей России: богатый человек или бедный, занимает он высокое или низкое положение в обществе – разницы нет, все одинаково страдают от болезни омрачений.

Но в аду страданий гораздо больше. Подумайте о том, как живые существа мучаются там, и тогда у вас возникнет естественное желание, чтобы все они освободились от этой боли. Очень важно думать о том, какие страдания испытывают живые существа. Вы порождаете желание: «Пусть все они избавятся от страданий и причин страданий! А чтобы помочь им в этом и привести их к безупречному счастью, да смогу я родиться в чистой земле!» Так, вы создаете еще одну мощную причину рождения в чистой земле – сострадание. Во-первых, оно делает ваш ум очень сильным в этой жизни. Во-вторых, если вы почувствуете любовь и сострадание перед смертью, вы будете спасены от перерождения в низших мирах на одну жизнь, вы примете воплощение если не в чистой земле, то, по крайней мере, где-то в мире богов.

Сейчас я расскажу вам одну историю. Однажды мать с дочерью упали в реку. Мать думала так: «Я уже стара. Если я умру, это не так уж страшно. Самое главное, чтобы выжила моя дочь» – и старалась спасти свою дочь. А дочь думала: «Моя мама ко мне очень добра. Ничего страшного, если погибну я. Самое главное, чтобы она выжила». С такими мыслями дочь старалась спасти свою мать. Так, они пытались спасти друг друга, но в итоге утонули обе. Поскольку они умерли с чистой мотивацией заботы о другом человеке, то сразу переродились на небесах. Одна из самых мощных практик пхова в момент смерти – это развитие чистой любви, в силу которой вы переродитесь если не в чистой земле, то в мире богов или вновь обретете тело человека.

А если вы будете умирать с ненавистью, гневом, завистью, то проявится одна из негативных карм, и вам придется переродиться в низших мирах. То же случится, если у вас возникнет сильная привязанность к какому-нибудь объекту. Это станет условием проявления одной из негативных карм, в силу которой вы переродитесь в одном из низших миров. Вы должны понимать, что во

время смерти у вас есть семена как позитивной, так и негативной кармы. Но в итоге проявится та из них, для которой будут созданы соответствующие условия.

Смерть – это ключевое время, время выбора мира, в котором вам придется жить дальше. Это перепутье. Именно в тот момент определится, каким путем вы пойдете: черным или белым.

Присутствуя рядом со своим умирающим родственником, очень важно напомнить ему о позитивных состояниях ума – это самый лучший способ ему помочь. Когда ваши родственники умирают, не надо плакать, лучше попытайтесь помочь. Скажите, например, так: «Его Святейшество Далай-лама и все божества присутствуют перед тобой. Молись им, чтобы они помогли тебе переродиться в чистой земле. О нашей семье не беспокойся, у нас все в порядке. Сейчас у тебя трудное время, поэтому готовься к следующей жизни. Самое главное – породи в своем уме чистую любовь ко всем живым существам, прими прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе». Если вы поможете ему развить чистую любовь и Прибежище, будете вместе с ним читать мантры, зажжете благовоения, тем самым вы поможете ему получить более благоприятное перерождение.

Но вам будет трудно помочь умирающим, которые перед смертью не получали учение. Итак, если хотите помочь своим родственникам, попытайтесь привести их на учение. Самый лучший способ помочь другим – это открыть им глаза. Тогда они узнают о том, как создавать причины счастья, и когда-нибудь освободятся от страданий. Это счастье даровали им вы. Если вы бабушка, и вы дали своим детям или внукам миллион долларов, то еще неизвестно, на что они его потратят, может, на водку или наркотики. Но если вы раз за разом будете приводить их на учение, тогда у них откроются глаза – такую помощь не измерить деньгами. Внутреннее богатство всегда имеет наивысшую ценность. Когда они станут старыми, они будут вспоминать, что бабушка открыла им глаза, и никогда не забудут о вашей доброте. Когда кто-то приводит вас на учение, не забывайте о доброте этого человека. Всегда вспоминайте, что благодаря его доброте вы прикоснулись к высочайшей мудрости. Тогда вы станете еще мудрее. Напротив, забывая о доброте других, вы будете становиться со временем все хуже и хуже.

После смерти ваших родственников делайте подношение цог для их благополучия. Далее через каждые семь дней тоже делайте для них подношение цог, и всякий раз молитесь, чтобы они обрели высшее перерождение. Это ваша ответственность за ваших ро-

дителей или других родственников, которые умирают. На сорок девятый день еще раз проведите обширный цог для благополучия умерших. Для проведения цога вы можете пригласить своих друзей по Дхарме. В это время нужно всех вкусно накормить, затем раздать этот цог другим людям. Все это делается для накопления заслуг. Итак, с сегодняшнего дня создавайте причины рождения в чистой земле.

3.6.3.3. Сила накопления белых зерен (добродетелей)

Третья сила – это сила накопления белых зерен, т. е. добродетелей. Каким образом можно создать столь высокие заслуги, чтобы в результате родиться в чистой земле? Один из способов это сделать называется *сорадование*. Мы должны помнить, что в нашем мире и других мирах живут будды и бодхисаттвы, которые приносят благо бесчисленным живым существам. Некоторые бодхисаттвы жертвуют своим телом ради блага других. «Таким бодхисаттвам я сорадуюсь из глубины своего сердца!» Сорадуясь заслугам бодхисаттв, вы получаете часть их заслуг. Но даже часть заслуг бодхисаттвы – это очень много. Например, имея 25 процентов прибыли от нефтяного бизнеса, вы будете получать огромный доход, гораздо больший, чем любой владелец завода. Точно так же заслуг у бодхисаттвы великое множество, и, если вы получите от них одну четвертую часть, это будет нечто невероятное. А если вы сорадуетесь добродетелям живых существ, равных вам, вы получите такие же заслуги, какие создают они.

Каждый раз, видя, как люди делают что-то хорошее, сразу же радуйтесь за них без малейшего чувства зависти – это очень важно. Также когда видите, что кто-то весел, шутит, смеется, разделите его радость: «Как хорошо! Пусть он всегда будет таким счастливым». Видя, как молодые смеются, не надо думать: «Вот, молодежь ничего не делает, только шумит, болтается» или же: «В эти времена упадка люди становятся все хуже». Не говорите так. Но, увидев, что молодые люди пьют водку, обратитесь к ним с чувством любви: «Пожалуйста, не пейте. Это не принесет вам счастья».

У некоторых пожилых людей есть привычка ругать молодежь. Что бы молодые ни делали, вы, пожилые, всегда находите, за что их осудить, – это неправильно. Это может пагубно отразиться на молодых. Старайтесь смотреть на них с позитивной стороны. Только если они пьют водку или употребляют наркотики – это действительно приносит им вред, а относительно остального – пускай делают что хотят и пусть будут счастливы. Если они в чем-то перегнут палку, тогда нужно сказать: «Хватит, теперь пора учиться (или пора работать)». Я советую родителям не баловать своих де-

тей, но в то же время не слишком давить на них. Всегда придерживайтесь срединного пути. Иногда вы впадаете в такие крайности, как разрешать детям делать все, а потом, наоборот, все подряд запрещать – это ошибка. Не показываете все свои эмоции. Если слишком часто проявлять свою любовь к ним, они могут вырасти слишком избалованными.

В повседневной жизни, когда кто-то счастлив, всегда радуйтесь, желая ему еще большего счастья. Таким образом, каждый день вы будете накапливать большие заслуги, в силу которых сами будете становиться все счастливее жизнь за жизнью. Это очень полезная практика. Желая счастья всем, вы не только будете становиться счастливее день ото дня, это еще одна причина рождения в чистой земле. Это путь счастья. Почему пожелание счастья всем живым существам оказывается для вас проблемой? Проблем нет, это просто следствие дурацкой работы ума. Когда же ум функционирует правильно, радость за других воспринимается как естественное и весьма вдохновляющее чувство.

Не позволяйте же ненормальному состоянию ума завладеть вами. Когда возникает это омраченное состояние, вместо того чтобы накапливать заслуги, вы начинаете создавать недобродетели: «Он такой-сякой... все плохие... только я один хороший». Когда вы смотрите на мир сквозь черные очки, он кажется вам черным.

Вы также можете накапливать заслуги чтением мантр. Читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с умом, желающим счастья всем живым существам. Вы можете думать: «Как было бы здорово, если бы все существа родились в чистой земле! Пусть в силу того, что я читаю эту мантру, все они рождаются в землях будд. Пусть сначала там окажутся те, кто сейчас страдает сильнее всех. Пусть сначала попадут в чистую землю все другие, а в последнюю очередь – я сам». Так молятся бодхисаттвы. Но в действительности они первыми рождаются там.

Заботясь о других, вы быстро осуществите свою цель. А с эгоистичным настроением, что только вам необходимо счастье, вы не достигнете этой цели. Геше Потова всегда молился, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а про себя он говорил: «Пусть я приму рождение в аду и там буду приносить благо живым существам». Но во время смерти у него было видение чистой земли, и тогда он сказал своим ученикам: «Мои желания не сбываются». «Как же такое возможно, чтобы ваши желания не сбылись, ведь всю свою жизнь вы посвятили счастью всех живущих?» – спросили ученики. Геше Потова ответил: «Я всегда делал особое

посвящение, чтобы родиться в аду и помогать тем, кто страдает больше всего. А сейчас передо мной возникло видение чистой земли».

Чему учит эта история? Она говорит о том, что, если вы безо всякого эгоизма желаете всем существам получить рождение в чистых землях, а сами при этом готовы принять рождение в низших мирах ради того, чтобы помогать там, у вас не останется выбора – вы получите рождение в чистой земле. Это все равно что упасть с утеса, лететь вниз и кричать, что не хотите падать – вы все равно упадете. Создав хорошую причину, вы несомненно получите результат, даже если не будете стремиться к этому.

Бодхисаттвы всегда говорили: «Пусть будут счастливы другие, пусть все страдания созреют во мне», а в результате сами становились все более и более счастливыми. Так действует механизм причины и следствия. А мы, люди, живущие в сансаре, всегда желаем: «Пусть только я буду счастлив, на остальных мне наплевать», но в результате мы несчастны. Вы должны понять, что такой образ мышления очень глуп. Создавайте позитивную карму без эгоистического настроя, желая счастья всем. Тем самым вы накапливаете заслуги, равные количеству всех существ, а их бесчисленное множество. Если без малейшего эгоизма вы желаете всем существам перерождения в чистой земле, то каждый день будете создавать невероятные причины для рождения там. Для этого не обязательно сидеть в позе медитации. Когда идете куда-нибудь, смотрите на прохожих вокруг и желайте этого. Я тоже, например, когда еду в машине, всегда вспоминаю об этом и думаю: «Пусть все будут счастливы! Пусть все их проблемы перейдут ко мне. Пусть никто не страдает» – и читаю про себя мантру.

Заслуги можно накапливать в любое время. Двадцать секунд так подумали, затем отдохнули, потом снова скажите себе: «Пора!» Это не значит, что пора сесть в позу медитации. Это значит, что пора начать думать нормальные мысли. Как только заметили, что ум начинает работать чуть-чуть неправильно, сразу останавливайте себя: «Всем не хватает счастья, не только мне. Существа могут быть счастливы лишь ненадолго, большую часть времени они страдают. Пусть на тувинской земле всегда будет существовать учение Будды, религия наших предков, чтобы избавлять людей от страданий! Пусть у всех будет возможность слушать Дхарму. Пусть люди перестанут пить водку...» Вот с такими мыслями нужно читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Даже если один раз вы искренне так подумали, ум становится очень счастливым! У меня есть маленький опыт, поэтому я го-

ворю вам, что так размышлять совсем не трудно. Занимайтесь такой неформальной практикой каждый день, тогда ежедневно будете создавать заслуги. Каждый день читайте мантру Авалоки-тешвары с пониманием ее смысла*.

Что касается накопления заслуг в повседневной жизни: кому бы ни нужна была помощь, помогайте. Не слишком сильно привязывайтесь к материальным объектам. Если у вас есть что-то лишнее, поделитесь им, сделав такое посвящение: «Пусть в силу этого подношения я смогу родиться в чистой земле!» или же «Пусть все живые существа переродятся в чистой земле!» Посвящать заслуги перерождению в чистой земле ради развития своего потенциала благих качеств, с которыми вы можете вернуться потом в нечистые миры и помогать существам, – это очень мудро. Если вы действительно понимаете смысл этих слов, значит, вы правильно делаете посвящение.

Некоторые бодхисаттвы молятся, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а некоторые посвящают добродетели тому, чтобы самим там родиться, но мотивация тех и других одинакова. Те бодхисаттвы, которые молятся о собственном рождении в чистой земле, хотят сами серьезно практиковать путь, а затем вернуться назад, чтобы по-настоящему помогать живым существам. Это не эгоистическое желание, а чистая мотивация.

Различают **три вида бодхичитты**. Первая называется «*бодхичитта, подобная царю*». Это такое намерение: «Чтобы принести благо живым существам, да смогу я стать царем (то есть Пробужденным)!» Это очень мудрый способ порождения бодхичитты, то же самое сострадание. Такие бодхисаттвы заботятся о том, чтобы на практике суметь помочь живым существам.

Второй способ порождения бодхичитты – это «*бодхичитта, подобная кормчему*». Здесь говорится, что этот бодхисаттва хочет

* Мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ состоит из шести слогов, которые все вместе символизируют шесть миров. Слог ОМ состоит из трех звуков – А, У, МА, указывающих на ваше тело, речь и ум. В то же время они символизируют святые тело, речь и ум Будды. МАНИ – это санскритское слово, которое означает «драгоценность». В данном случае под драгоценностью подразумевается метод – любовь, сострадание и бодхичитта. ПАДМЕ – это санскритское слово, означающее «лотос», который в данном случае символизирует мудрость постижения абсолютной природы феноменов. ХУМ означает преобразование. Итак, смысл этой мантры таков: наши загрязненные тело, речь и ум с помощью метода бодхичитты (МАНИ) и мудрости, постигающей пустоту (ПАДМЕ), преобразуются (ХУМ) в святые тело, речь и ум Будды.

достичь берега Пробуждения одновременно с живыми существами так же, как кормчий перевозит людей.

Третий вид порождения бодхичитты называется «*бодхичитта, подобная пастуху*». Что делает пастух? Он загоняет стадо в стойло, а сам идет за вслед ним. Такой бодхисаттва желает: «Пусть сначала все живые существа станут буддами, я же достигну Пробуждения в последнюю очередь». Все эти виды мотивации являются хорошими, но наиболее реалистичной является бодхичитта, подобно царю. Если вы не станете буддой, вам будет очень сложно привести к этому состоянию других существ. Два других устремления к Пробуждению тоже лишены эго, но они не очень практичны. Практичным является стремление стать буддой на благо всех живых существ.

То же самое касается стремления попасть в чистые земли. Самое реалистичное намерение: «Чтобы помочь живым существам, да смогу я родиться в чистой земле». Но вам надо быть очень осторожными, потому что подобную мотивацию можно легко смешать с эгоизмом. Сначала вам следует развить сильную любовь и сострадание. Мой Духовный Наставник говорил мне, что сначала практик, развивающий бодхичитту, должен порождать бодхичитту, подобно пастуху, то есть намерение сначала привести всех живых существ к Пробуждению, а самому стать буддой в последнюю очередь*. Уже возрадив такое сильное чувство, вы начинаете исследовать, каким образом можно осуществить задуманное. Вы приходите к выводу, что сейчас у вас нет достаточных способностей, чтобы привести других к Пробуждению. Для того чтобы полностью избавить существ от страданий и привести их к настоящему счастью, на практике вы сами сначала должны стать Пробужденным.

Точно так же начните с желания, чтобы все живые существа родились в чистой земле, а вы оказались там последним. Потом уже думайте: «Сначала я реализую весь свой потенциал, а потом начну помогать!»

Чтобы родиться в чистой земле, делайте каждый день по три простирания и в это время читайте мантру, увеличивающую заслуги от простираний. Если вы будете читать эту мантру перед

* Бодхичитта, подобная пастуху, – это лишь инструмент, необходимый на начальном этапе порождения бодхичитты, для того чтобы стремление к Пробуждению не было омрачено эгоистическим желанием достичь высшей реализации. После укрепления в уме альтруистической установки практикующий порождает бодхичитту, подобную царю, которая является действительно осуществимым намерением. – *Прим. ред.*

каждым простиранием, тогда заслуги от этой практики будут увеличиваться в сто тысяч раз. Таким образом, вы сможете накопить достаточно весомые заслуги для рождения в чистой земле. Выполнять каждый день по три простирания не составит вам труда. А если вы летите в самолете, то сделайте самый краткий вариант простираний: три раза поднесите руки, сложенные в мудре Прибежища, к макушке, к межбровью, к горлу и к сердцу. Когда дело доходит до духовных практик, не стесняйтесь, в них нет ничего стыдного.

В этом отношении мне нравятся мусульмане: когда приходит время молиться, они не стесняются и делают это открыто, в строго определенное время. Я не знаю, какова философия ислама, но когда мусульманам их учитель говорит, что водку пить не следует, они полностью отказываются от спиртного, т. е. строго соблюдают заповеди, – вот это мне очень нравится. Если у них начало практики в пять часов, то они приступают к ней строго вовремя. Они прекращают на время дела и начинают молиться. Это хорошее качество. А мы, буддисты, немножко избалованы, нам следует быть несколько строже.

Вообще у каждой религии есть хорошие качества, которые следует перенимать. Вы должны быть строгими, но не слишком. Иногда мусульмане бывают чересчур строги. Если я скажу, чтобы все женщины закрыли лица, это не будет мудро. У каждой религии есть не только положительные моменты, но и негативные стороны, которые перенимать не стоит. В буддизме мужчины и женщины равны в правах – это очень хорошее качество. Вам нет необходимости закрывать свое лицо, но вот рот иногда вам закрывать надо. Я шучу. Итак, не слишком расслабляйтесь, не будьте слишком строги, следуйте срединным путем.

В буддизме говорится, что вы сами должны начинать практику, когда приходит время. Никто не будет вас принуждать. Придерживайтесь определенной дисциплины. Скажите себе: «Каждый день я буду делать по три простирания, молиться и сто раз читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» – вот это надо выполнять ежедневно, в определенное время, дав обещание самому себе. Тогда практиковать будет легко. Такая дисциплина важна не только для практики, но и для жизни в целом. Ученые-психологи выяснили, что в тех семьях, которые придерживаются некоторых правил, отношения между людьми очень гармоничны. А в семьях, где все делают что хотят, гармонии нет.

Если вы будете смотреть телевизор после того, как сделаете практику, то это будет действительно интересно. А каждый день

смотреть все передачи подряд – это довольно скучное занятие. После того как сделал практику, можно пить чай, смотреть телевизор, разговаривать с кем-то – все это будет доставлять удовольствие. Любую выбранную вами передачу надо смотреть с хорошей мотивацией. Если вы видите страдающих существ, порождаете желание, чтобы никто больше так не страдал. Видя счастливых людей, радуйтесь за них и думайте: «Пусть все будут так же счастливы!» Тогда просмотр телевизионных программ тоже станет практикой Дхармы. Является ли какое-либо занятие духовной практикой, это во многом зависит от вашего состояния ума.

Теперь я передам вам мантру, увеличивающую добродетели от простираний. Дайте обещание, что каждый день будете читать эту мантру и делать простиранья минимум по три раза. Если у вас получится делать больше – очень хорошо. Это обязательство и будет вашей платой за передачу мантры, потому что бесплатно ничего не дается.

*НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СОШИРИЕ
НАМО УТТАМ ШРИЕ СОХА*

Я также передам мантру увеличения заслуг. Каждое утро, как только проснулись, прочитайте эту мантру семь раз, тогда, чем бы вы ни занимались целый день, ваши заслуги будут увеличиваться в сто тысяч раз. Таким образом вы можете накопить огромные заслуги за короткое время. За нашу краткую жизнь невероятно сложно собрать столь большие заслуги, чтобы родиться в чистой земле. Но, получив эти наставления, вы можете создавать заслуги, которые будут увеличиваться в сто тысяч раз – только тогда у вас появится этот шанс. В некоторых случаях вы можете даже за два – три года накопить эти невероятные заслуги. Вы не сможете сделать это, просто читая книги. Это возможно лишь благодаря доброте вашего Учителя.

*ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ
ОМ СМАРА СМАРА ВИМАНА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ*

Теперь я хочу немного рассказать вам о простираньях. Различают два вида простираний – полное и краткое. «Полное» означает, что вы всем телом ложитесь на землю. Сначала объясню, как правильно делать полное простиранье. Соедините ладони над макушкой. Если при этом большие пальцы прижаты к ладони, это индуистский жест. В буддизме принято держать два больших пальца внутри ладони – это символизирует, что вы держите драгоценность внутри. Итак, сначала прикладывайте сложенные ладони к макушке – это знак того, что в будущем вы обретете ушнису Будды. Далее основаниями больших пальцев вы прикасаетесь

к межбровью – это символизирует обретение в будущем тела Будды. Потом вы подносите руки к горлу и к сердцу – это закладывает причины достижения, соответственно, речи и ума Будды.

Когда вы растягиваетесь всем телом на полу, представляйте свое тело подобным дереву сансары. Нагибаясь и падая, вы подрубаете дерево сансары под корень. Далее вы приподнимаете ладони, представляя, что касаетесь ног Будды. Каков смысл этого жеста? Самая низкая часть ног Будды – это его стопы, и этим жестом вы проявляете уважение даже к самой низкой части его тела. Поднимаясь с пола, представляйте, что вы встаете по направлению к нирване. Затем вы читаете мантру увеличения заслуг от простираний и мантру Прибежища и делаете следующее простирание.

Визуализируйте, что у вас не одно, а множество тел. Представляйте вокруг себя все миллионы, даже миллиарды тел, которые вы имели в предыдущих жизнях. Все они накопили в прошлом огромное количество негативной кармы. Думайте так: «Будды и бодхисаттвы, я очень сожалею о накопленной негативной карме, пожалуйста, помогите мне очистить ее». Перед каждым из тел находится Будда и Поле заслуг, и каждое тело простирается перед ними.

Три простирания – это как обязательство, которое вы выполняете каждый день, даже когда летите в самолете. Но если вы сделаете двадцать одно простирание, это будет еще лучше. Вы можете выбрать какие-то дни и обещать себе делать в эти дни по двадцати одному простиранию, а в какие-то дни – по сто простираний (это по вашему желанию). Иногда, когда вы никуда не собираетесь уезжать, вы можете обещать себе в течение недели выполнять по сто простираний каждый день.

Женщины, мечтающие о стройной фигуре, должны делать эту практику как можно больше. Вам нет необходимости ехать куда-то в спортзал, вы можете заниматься этим у себя дома. Простирания также очень полезны для здоровья. Некоторые люди бегают по утрам, но какой в этом смысл? Лучше простирайтесь по утрам, чем бегать туда-сюда. Также некоторые люди покупают для физических упражнений различные тренажеры. Но вскоре они ломаются, и приходится покупать новые. Зачем? Лучше делайте бесплатные простирания.

По результатам исследований, самые лучшие упражнения – это ходьба пешком (раньше буддисты делали обхождение вокруг ступ или храма) и простирания всем телом. Например, бег помогает только с одной стороны, а с другой – вредит. От того, что люди слишком много бегают, в будущем у них будут болеть колени, а

затем начнут болеть нервы. Обхождение вокруг храма, ступы – это лучшее упражнение. Простирания также хороши, поскольку не имеют никакого побочного эффекта. Одним словом, не стоит покупать специальные вещи для того, чтобы заниматься гимнастикой и упражнениями. Лучше сделайте простирания.

Не слишком усердствуйте в занятиях йогой, самая лучшая йога – это простирания. В Тибете, Туве, Монголии слово «йога» не звучит так часто. Почему? Потому что это тоже лишняя трата времени. Вы пытаетесь сесть так и эдак, заворачиваете ноги в разные стороны. Ваше эго видит возможности вашего тела и радуется: «Как здорово! Я могу делать то, чего не могут другие!» Мой Учитель никогда не советовал мне заниматься йогой. Зато он рекомендовал выполнять практику простираний. Итак, не уделяйте слишком много времени бесполезным делам.

Ваши тувинские предки были мудры – они переняли у своих учителей именно то, что нужно. Если раньше ваш мудрый тувинский учитель не говорил, что надо заниматься йогой, значит, это было не обязательно. Если бы это было необходимо, он сказал бы вам об этом. У нас в Тибете учителя, и мои в том числе, не говорили о йоге, о кун-фу, потому что это вторично, не обязательно. Однажды я спросил у моего друга, пожилого геше: «Почему тибетцы не практикуют кун-фу?» Он удивился: «Зачем?» Тогда я сказал в шутку, что кун-фу – это отличный метод самообороны, на что геше возразил, что это далеко не так. Самый эффективный способ самозащиты – не ходить в опасные места. Это очень мудро! Даже владея кун-фу, как вы сможете защититься от камня, падающего вам на голову? Кун-фу – это не универсальная защита. Самая лучшая защита – это не ходить туда, где люди пьют водку и дерутся, а спокойно сидеть дома.

Теперь я объясню, как выполнять краткое простирание. Вы таким же образом подносите руки к голове, ко лбу, к горлу и сердцу. Когда опускаетесь на землю, вы касаетесь земли двумя ладонями и коленями, а затем лбом. Представляйте, что лбом вы касаетесь стоп Будды. Затем вставайте. Думайте при этом точно так же: когда опускаетесь на пол – что падает дерево сансары, а когда встаете – что встаете по направлению к нирване. А если вы летите в самолете, достаточно сделать только движение руками и поклониться головой – это самый короткий вариант простирания. Например, если у людей проблемы с ногами, им сложно простираться, тогда им нет необходимости выполнять полное простирание, они могут сделать самый краткий вариант (поклон и жесты) и визуализировать, как рушится дерево сансары, и затем подняться по

направлению к нирване. Визуализируйте вокруг себя миллионы тел, делающих простираия. Пожилые люди, которым тяжело нагибаться, тоже могут выполнять короткие простираия с поклонами головой. Это также способ накопления заслуг.

3.6.3.4. Сила очищения. Работа с негативными эмоциями

Теперь четвертая сила – это сила очищения. Здесь говорится следующее: ракета, какой бы мощной она ни была, не может взлететь, если она прикована к земле железными конструкциями или цепями. Точно так же птица, какой бы сильной она ни была, не может взлететь, если привязана к земле. Если вы привязаны к своей семье и своему имуществу, к славе и репутации, вам будет очень сложно переродиться в чистой земле.

Один монах создал все причины для того, чтобы родиться в чистой земле. Он занимался практикой и правильно создавал пять сил. А во время смерти он захотел перенести свое сознание в чистую землю, но у него это никак не получалось. Его Духовный Наставник заинтересовался, почему ученик не может осуществить перенос сознания, и понял, что монах был привязан к тибетскому чаю, чаю с маслом. Тогда Учитель сказал умирающему, что в чистой земле готовят такой вкусный чай, что тибетский чай ничто по сравнению с ним. В следующий же момент монах осуществил пхова. Если вы привязаны к чаю, то я вам сразу говорю, что в чистой земле чай вкуснее. Но вот если вы привязаны к водке, тогда что же мне сказать, чтобы помочь вам?

Сила очищения состоит в следующем: прежде чем заняться перед смертью практикой пхова, вам необходимо избавиться от своих привязанностей. Вы должны понять, что все объекты в сансаре на самом деле не имеют никакой ценности, они подобны детским игрушкам. Они полезны на какой-то момент, но в целом не стоят того, чтобы к ним привязываться. Итак, что касается вещей или денег, не слишком усердствуйте в их накоплении, потому что вы можете привязаться к ним. Когда станете старыми, раздавайте эти деньги как подношение, потому что есть опасность, что вы переродитесь не в чистой земле, а в том месте, где держите свои деньги.

Один лама всю свою жизнь копил золотые монеты, и в конце жизни он спрятал их в тайник. После смерти он переродился скорпионом как раз в том месте, где хранил деньги. Даже монах или лама может переродиться скорпионом из-за привязанности к богатству. Когда он умер, его ученики направились к йогину, медитировавшему высоко в горах, и спросили: «Где же переродился наш учитель?» Этот йогин с помощью ясновидения увидел его пе-

перождение и сказал: «Нет необходимости искать его перерождение, просто молитесь за него». Ученики настаивали: «Нет-нет, мы хотим найти его перерождение». Тогда йогин ответил, что в таком-то доме живет мальчик, который может принести помощь живым существам; думайте, что он – ваш Учитель.

Тибетцы очень любят ринпоче, мастеров-перерожденцев. Ученики того ламы хотели найти именно реинкарнацию своего учителя и продолжали просить об этом йогина. Наконец, тот им сказал: «Хорошо, идите к нему домой и сломайте стену. Там вы найдете коробочку. Откройте ее и увидите его перерождение». Они так и сделали – и увидели скорпиона, очень агрессивного настроенного и охраняющего золотые монеты. Этот лама в течение жизни накопил много заслуг, но в момент смерти у него возникла привязанность к этим деньгам, в силу чего он и переродился скорпионом. Лама не был плохим человеком: у него были и добродетели, и привязанности. Но он допустил ошибку во время смерти – и монеты стали для него ядом. Он не все время будет скорпионом. Когда его глаза откроются, он получит лучшее перерождение. Всегда свое время: каждая карма, созревая, дает свои результаты.

Очень важно не иметь объектов привязанности. Если у вас будет много золотых монеток, то в момент смерти есть вероятность, что вы к ним привяжетесь. Даже лама привязался к монетам, что уж говорить о вас. Каждый день вспоминайте о том, что вы можете умереть в любой момент. В особенности об этом должны помнить пожилые люди. Старайтесь не делить людей на друзей и врагов, развивайте ко всем равностное отношение. Каждый день перед сном вспоминайте о смерти. Не нужно привязываться к своим родственникам, детям. Они будут жить в соответствии со своей кармой. Ваше беспокойство ничем не поможет им. Поэтому умерьте привязанность и неприязнь к живым существам. Итак, один из аспектов силы очищения – это очищение негативных эмоций.

3.6.3.5. Сила очищения. Практика Ваджрасаттвы

Другой аспект этой силы очищает негативную карму. С тяжелой негативной кармой очень сложно родиться в чистой земле, поэтому каждый день занимайтесь практикой Ваджрасаттвы и другими очистительными практиками.

Каждый день немного занимайтесь практикой Ваджрасаттвы. Это сила очищения негативной кармы, которая в первую очередь спасет вас от перерождения в низших мирах. Во-вторых, она поможет вам переродиться в чистой земле. В-третьих, даже в этой жизни у вас будет меньше проблем. В-четвертых, проявятся

те ваши благие качества, которым сейчас мешает проявиться ваша негативная карма. Итак, эта практика имеет много преимуществ. Ее нужно выполнять до самого момента вашего Пробуждения. Бодхисаттвы высокого уровня делают практику Ваджрасаттвы, очищают негативную карму, чтобы устранить помехи для достижения еще более высоких реализаций.

Практика Ваджрасаттвы должна иметь четыре противоядия, или противодействующих силы, только тогда она будет действенной. В этом случае просто нет такой негативной кармы, которую нельзя было бы очистить с ее помощью.

Вы должны понять, в чем состоит первая сила, которая называется *сила опоры*. Вы визуализируете Ваджрасаттву перед собой или у себя над головой. При этом вы должны осознавать, что он является воплощением вашего Духовного Наставника и всех божеств. Вы полагаетесь на Ваджрасаттву и просите: «Пожалуйста, освободи меня от рождения в низших мирах и помоги мне переродиться в чистой земле!» Это и есть опора, прибежище. Сначала поразмышляйте о страданиях низших миров, а потом, чтобы оградить себя от них, просите Ваджрасаттву о помощи.

Вторая противодействующая сила – это *сила сожаления*, раскаяния. Здесь вы сожалеете о негативной карме, созданной в этой жизни и в предыдущих. Вы вспоминаете: «В этой жизни я совершил такую-то негативную карму... Много раз, будучи в гневе, я действовал разрушительно. Часто я привязывался к объектам – это тоже создает весомую негативную карму. Иногда я завидовал другим и тем самым создавал причины для своих страданий. Сколько я убил животных...» Таким образом вспоминайте, какие неблагие поступки вы совершили в этой жизни.

Осознавайте также, что в предыдущих жизнях, не зная Дхармы, вы совершали еще больше неблагих деяний. А результат их негативных отпечатков – низшие миры. Страдания ада невероятны. «Я сожалею об этих своих мыслях и поступках от всего сердца!» – такова вторая противодействующая сила. В любой очистительной практике, не имея сожаления, вы не сможете ничего очистить.

Третья сила – это *сила непосредственного противоядия* – чтение мантры Ваджрасаттвы.

Мантра Ваджрасаттвы:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ
 ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА ТИШТА ДЕНДО МЕМБАВА
 СУТОКАЙО МЕМБАВА СУПОКАЙО МЕМБАВА
 АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА СИДДХИ МЕ ТРАЯЦА

САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ КУРУ ХУМ
ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН
САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕ МУНЦЕ
ВАДЖРИ БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЕ

Читая мантру, визуализируйте, как из Ваджрасаттвы исходит свет и нектар и проникает в ваше тело. Сначала это свет и нектар белого цвета – он очищает негативную карму, созданную вашим телом. Далее – красный свет и нектар, очищающий вашу негативную карму речи. Потом синий свет и нектар, который полностью очищает негативную карму, созданную вашим умом. А затем визуализируйте, как свет и нектар трех цветов – белый, красный и синий – проникает в вас и одновременно очищает от негативной кармы ваше тело, речь и ум.

После этого визуализируйте, что под вами лежит огромный каннибал с открытым ртом. Ваши кармические загрязнения попадают к нему в рот и превращаются в нектар. Раньше он был враждебен к вам, а после этого его гнев превращается в любовь и сострадание. Затем его рот закрывается и запечатывается двойной перекрещенной ваджрой. Таким образом, вы избавитесь от огромного количества негативной кармы.

Четвертая противодействующая сила – это *сила решимости* не совершать подобных проступков вновь. Вы говорите: «Ваджрасаттва, благодаря Вашей доброте сейчас я очистился от негативной кармы». Вы порождаете решимость и даете обещание не повторять подобных проступков. Некоторые свои неблагие действия вы должны пересечь полностью и обещать не совершать их никогда более. Другие же, от которых пока вы не в силах полностью отказаться, вы обязуетесь стараться не делать. Скажите: «Я изо всех сил постараюсь больше не совершать таких ошибок». При этом вы должны почувствовать, что Ваджрасаттва отвечает вам: «Сын благородной семьи, сегодня ты очистился от очень большого количества негативной кармы».

Далее Ваджрасаттва проникает к вам в сердечную чакру и остается в вашем сердце, где находится цветок лотоса и лунный диск. В зависимости от того, какую делаете практику, это может быть божество в облике Тары, иногда в облике Ваджрасаттвы, иногда – Манджушри, а иногда это Авалокитешвара. В конце практики сделайте посвящение заслуг.

Итак, из пяти сил, необходимых для перенесения сознания в момент смерти в чистую землю, я объяснил вам четыре. Сейчас я объясню, что делать, когда вы умираете. Сначала старайтесь создать все эти четыре силы. Развейте силу намерения родиться в чи-

стой земле. Если это чистая земля Ваджрайогини, то представляйте перед собой Ваджрайогини и думайте об Акаништхе. Далее порождается сила знакомства. Она заключается в том, что ваш ум все время, а в момент смерти в особенности, должен помнить о любви, сострадании и бодхичитте. «Пусть все живые существа будут счастливы! Пусть все они смогут родиться в чистой земле и полностью освободиться от страданий!» – думайте так, умирая. Для создания третьей силы читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или мантру Ваджрайогини, чтобы родиться в ее чистой земле. Четвертая сила – это развитие сожаления о совершенной негативной карме и порождение решимости не создавать ее вновь. В этот момент не стоит привязываться к каким-либо объектам, подобно птице, собирающейся взлететь. У нее нет привязанности ни к чему на земле – она думает лишь о полете. Точно так же и вы не привязывайтесь к этой жизни, думайте лишь о том, чтобы получить рождение в чистой земле.

3.6.3.6. Сила молитвы

Пятая сила – это сила молитвы. Молитесь так: «Ваджрайогини, пожалуйста, возьмите меня в чистую землю!» Ваша мольба должна быть свободной от мирских забот: «Когда я приму рождение в чистой земле, у меня будет возможность развить весь свой потенциал и обрести способность помогать всем живым существам. Ваджрайогини, для того чтобы я смог помогать всем существам, пожалуйста, возьмите меня в свою чистую землю!» Визуализируйте свой ум в виде маленького белого шарика в своем сердце. Из сердца Ваджрайогини исходит белый луч, имеющий на конце что-то вроде крючка. Этот крючок зацепляет ваш белый шарик. После этого с сильной мольбой вы произносите «хик!» – и ваш ум в виде белого шарика входит и растворяется в сердце Ваджрайогини. В следующий момент почувствуйте, что вы родились в чистой земле. Здесь самое важное – это пять сил, а визуализации не столь значимы. Если вы произнесли «хик!» и после этого не умерли, это не так важно. Главное – создавайте пять сил. Поможет вам «хик» или нет – я не знаю, но пять сил точно помогут.

В повседневной жизни не надо слишком много произносить «хик», «пе», а лучше создавайте пять сил – это самая действенная пхова. Эти визуализации пришли к нам из традиции тантры. Произнесение «хик» и «пе» связано с йогой ветра, которая объясняется в тантре. Если вы не можете правильно визуализировать всевозможные каналы, выполнять йогу ветра, то одно лишь произнесение этих слогов вам не поможет. А если вы овладели йогой ветра и действительно способны с ее помощью перенести свой ум к ма-

кушке головы, только тогда во время смерти произнесение слога «хик» позволит вам перенести свое сознание в чистую землю. В настоящий момент не делайте слишком большой упор на визуализации, поскольку, чтобы осуществить это правильно, нужна серьезная тренировка.

Говорится, что, если вы при помощи такой практики перенесете свое сознание раньше, чем придет время смерти, таким образом вы фактически убьете божество. Советую не слишком увлекаться тантрическими практиками в наше время. Вы можете делать такую визуализацию именно в момент смерти, а в повседневной жизни создавайте пять сил – в этом нет никакой опасности. Мастера Кадам говорили, что пхова пяти сил – это невероятная практика, с которой не может сравниться никакая другая.

3.7. Правильное поведение в духовной практике и мирской жизни

Очень важно каждый раз, получая учение, применять его и добиваться прогресса, становиться лучше. Тогда учение для вас обретает смысл, становится полезным. Особенно после того как вы получили наставления по карме, ваше поведение на уровне тела, речи и ума должно отличаться от поведения, которое было до этого. Изменение произойдет от осознания, что ваши неправильные действия на уровне тела, речи и ума сами по себе являются причинами вашего страдания. А искусное, позитивное поведение на уровне тела, речи или ума само по себе является причиной вашего счастья. Поймите, что ваши счастье и страдание не созданы богом, они сотворены вашими действиями.

Ваше поведение подобно диете. Например, если на физическом уровне мы придерживаемся неправильной диеты, наше тело слабеет, а лекарства не приносят значительного облегчения. Точно так же, какой бы практикой или медитацией вы ни занимались, очень важно ваше поведение на уровне тела, речи и ума. Придерживаясь правильного образа мыслей и действий, вы соблюдаете умственную диету. Такая диета называется нравственностью. *Нам нужно придерживаться определенных правил относительно того, что следует делать и как поступать не стоит. В любой области нашей жизни надо иметь такие правила.* Если в вашей жизни нет никаких правил, то вы ничего не добьетесь не только в духовной области, но и в мирской жизни.

Важно иметь правила и в семье. Например, никто не должен пить водку. Или, скажем, после одиннадцати часов вечера вы не должны громко включать телевизор или разговаривать. Эти правила нужно написать и повесить на видном месте. В семье могут

быть установлены определенные правила относительно мытья посуды. Например, человек, который готовил еду, не моет посуду, пусть моют другие. Когда есть правила, всем удобно. Если все время посуду моет только один человек, это психологически неудобно. Такие правила нужны, чтобы не возникало конфликтных ситуаций. Подобным же образом следует придерживаться правил в любой сфере – в бизнесе и т. д.

Второе правило – это *интересоваться только теми вещами, которыми вы занимаетесь*, а не совать нос во все подряд. Например, в духовной области вы должны интересоваться именно теми практиками, которыми сейчас занимаетесь, и читать книги, в которых описаны эти практики, а не ходить взад-вперед, интересуясь, чем заняты другие. В мирской области используйте тот же принцип: каким бы бизнесом вы ни занимались, он должен составлять для вас первостепенный интерес. Очень важно собрать информацию в той области, за которую вы ответственны, но это не значит, что нужно совать нос в дела других. Дела других – не ваше дело.

Третье очень важное правило в духовной сфере: *какой бы практикой вы ни занимались, делайте ее в нужное время и регулярно*. Практикуйте не слишком много, но последовательно. Соотносите свою практику со временем: если приходит время прилагать больше усилий, то вы должны усердствовать. Например, когда ваш ум сталкивается с трудностями, обычно требуются большие усилия. Только в этом случае вы добьетесь успеха в своей духовной практике. Точно так же в мирской сфере делайте вещи в положенное время. К примеру, если ваш бизнес подвержен сезонным колебаниям, будьте особенно активны, когда наступает сезон, а после этого расслабляйтесь, отдыхайте. Итак, важно заниматься своим делом последовательно и непрерывно.

В мирской области, как и в духовной, *когда приходят трудные времена, нужно проявлять силу*, а не демонстрировать слабость. Когда в жизни становится больше проблем, когда обстоятельства толкают вас вниз, не надо падать, как мячик, из которого выпустили воздух. Как хорошо надутый мяч подскакивает выше, когда его с силой кидают вниз, так и вы должны становиться сильнее от трудностей.

Добившись некоторого успеха в духовной области, очень важно *не летать в облаках*, потому что в это время появляется опасность заболеть звездной болезнью, возомнить, что вы особенный человек. Тогда вы сразу упадете. В мирской жизни точно так же: стоит вам обрести некоторый успех, стать популярным,

как сразу возникает угроза заболеть звездной болезнью и разрушить связи со всеми друзьями. Для того чтобы подняться вверх, вы совершаете очень много неправильных действий, в результате которых очень скоро падаете с достигнутой высоты. Следует помнить, что любой взлет заканчивается падением, тогда вы не взлетите высоко. Вместо того чтобы культивировать гордыню, вы, наоборот, станете себя подготавливать: «Однажды я обязательно упаду». В духовной области любая реализация в начале очень нестабильна. Стоит вам взлететь, она быстро придет в упадок. Это мои золотые советы, относящиеся к духовной и мирской области. Не забывайте их.

Глава IV. ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Четыре благородные истины – это основная тема буддийской философии, посредством которой мастера прошлого добивались больших реализаций, сначала слушая это учение, затем обдумывая его, а потом медитируя. Сначала благодаря слушанию учения ваш ум становится шире, вы начинаете видеть вещи в более далекой перспективе. Затем вследствие размышления ваш ум становится стабильнее и еще шире. Далее с помощью медитации вы добиваетесь реализации: обретаете такое видение, которого нет у обычных людей.

Сначала необходимо понять четыре благородные истины в целом. Когда Будда впервые давал учение, он произнес:

Признайте благородную истину страдания.

Отбросьте благородную истину источника страдания.

Существуйте благородную истину пресечения страдания.

Медитируйте на благородную истину пути.

В этих четырех строках сокрыто очень глубокое учение. Что такое благородная истина страдания и почему Будда говорил нам о необходимости ее признать? В учении о благородной истине страдания говорится не только о том, что вы привыкли считать страданием, но о страдании в полном его объеме. Будда говорил так: «Если вы хотите, освободиться от источника страдания, сначала осознайте, что представляет собой страдание».

4.1. Благородная истина страдания

Если вы хотите избавиться от болезни, прежде всего необходимо поставить правильный диагноз. Если вы до конца не понимаете, в чем состоит ваша болезнь, и устраняете лишь поверхностные ее проявления, вы не сможете полностью излечиться от нее.

В прошлом люди не знали, что такое туберкулез. У них была высокая температура и кашель, и они старались избавиться только от этих симптомов. Им удавалось немного сбить температуру, но поскольку причина болезни не была устранена, симптомы проявлялись вновь. Точно так же мы, живые существа, стараемся избавиться от страданий, но устраняем только поверхностные виды страдания, не зная, что представляет собой страдание в полном объеме. С безначальных времен и до сего дня мы старались решить свои проблемы, но получалось так, что на смену разрешенной проблеме тут же приходила другая. Таким образом, мы не смогли избавиться от всех своих проблем.

Живые существа, буддисты они или небуддисты, люди они или животные, – все не хотят страдать, в этом между ними нет различий. Все стараются решить свои проблемы. Но первая их ошибка заключается в том, что они не знают, что представляет собой страдание в целом. Они, как маленькие дети, распознают только поверхностный его уровень. Избавившись от поверхностных видов страдания, они очень счастливы, радуются жизни. Потом их настигает следующее страдание – и они опять впадают в уныние. Вначале очень важно узнать, что представляет собой страдание, поэтому Будда учил: «Признайте благородную истину страдания».

Существует три вида страдания:

Первый вид – *страдание от страданий* – это, например, ваша головная боль, депрессия и т. п. Почему это называется страданием от страданий? Потому что это именно тот вид страдания, который признают страданием все.

Второй вид – *страдание перемен*. Что это такое? Все, что мы считаем мирским счастьем, в буддизме называют страданием перемен. Это не настоящее счастье, а лишь очередной вид страдания. Например, вам холодно, и вы встаете рядом с огнем; в этот момент вы думаете, что огонь приносит вам счастье. Но в действительности огонь никогда не дает вам счастья, он просто сокращает страдание от холода, но в то же самое время увеличивает страдание от жара. В середине, когда вам уже не слишком холодно, но еще и не слишком жарко, вы испытываете приятные ощущения. Если бы огонь действительно даровал вам счастье, то, чем дольше вы оставались бы рядом с ним, тем более счастливыми становились бы. Но в реальности от долгого пребывания у огня нарастает страдание от жары.

В буддизме говорится, что все сансарические объекты, подобно огню, не дают вам истинного счастья. Они могут только сократить крайние виды страдания, что само по себе хорошо, но временно, а потому не достаточно для счастья.

Вы выходите замуж или женитесь, надеясь, что ваш спутник жизни подарит вам настоящее счастье. Супруг может избавить вас от страдания одиночества, но истинного счастья дать вам не может. Такое понимание освободит вас от завышенных ожиданий. В наше время люди часто играют свадьбы с большими ожиданиями друг от друга: муж думает, что его жена будет готовить для него, а жена ждет, что муж станет покупать ей разные вещи. И оба считают будущий брак счастьем. Так, они ожидают друг от друга слишком много, а затем, не получив ожидаемого, разводят-

ся. Вы должны понимать, для чего в обществе люди женятся или выходят замуж: не для того, чтобы делать друг друга счастливыми, а для того, чтобы избавлять партнера от крайних видов страдания и помогать друг другу в сложные времена. Когда вы женитесь или выходите замуж с этой целью, тогда у вас будут прочные отношения, потому что они основаны не на завышенных ожиданиях.

Третий вид – *всепроникающее страдание* – это ваши скандхи, т. е. тело и ум. В буддизме говорится, что, поскольку тело и ум рождены под контролем омрачений, они являются основой всех ваших страданий. Из-за такого тела нам очень быстро становится холодно или, наоборот, жарко, мы часто хотим есть, легко заболеваем. До тех пор пока ваш ум находится под властью омрачений, ваши скандхи будут оставаться всепроникающим страданием – основой для всех ваших страданий. Осознав это, вы поймете в некоторой степени благородную истину страдания, объект которой не находится где-то во внешнем мире – ваши собственные тело и ум сами по себе являются страданием.

4.2. Благородная истина источника

Вторая благородная истина – это истина источника страдания. Что это такое? Мы ищем источник наших страданий где-то во внешнем мире. Например, я считаю, что у меня возникла некая проблема, потому что кто-то сделал что-то неправильно. Но в действительности все источники страдания находятся не снаружи, а внутри нас. Что же такое источник страданий? Это ваши омрачения и негативные кармические отпечатки. Гнев, привязанность, зависть и т. д. – все это источники страданий, которые находятся в вашем уме.

В силу гнева, неведения, зависти мы создаем негативные действия, оставляющие отпечатки в нашем сознании. Эти отпечатки тоже являются источником наших страданий. Из-за подобных отпечатков мы страдали в прошлом, страдаем в настоящем и в будущем снова будем страдать. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Если вы не хотите страдать, сначала вам необходимо узнать, что представляет собой источник страдания, который вам предстоит отбросить. До сих пор мы не пытались это сделать, вместо этого мы гнались за страданием, а на то, что является его источником, рассчитывали как на своего защитника. Мы полагали, что гнев защитит нас. Едва возникала какая-то проблема – тут же гнев появлялся как наш защитник, а не источник проблем.

А на себялюбие мы смотрели как на премьер-министра, который принимает решения в королевстве нашего ума. Себялюбие – это хитрый ум, который думает только о себе и никогда не заботится о других. Это немудрый и ненадежный ум, все время создающий дурацкие комбинации, из-за которых у нас потом возникают проблемы. Как можно быть счастливым с таким премьер-министром, который утром, только открыв глаза, начинает думать о себе: «Что мне надо? Что бы такое сделать, чтобы забрать у других деньги? С этим человеком надо разговаривать строго, а с тем – мягко, потому что он богат и у него можно выпросить денег». Если вы мыслите подобным образом, то не отбрасываете источник страдания, а наоборот, гонитесь за ним.

Проводя всю жизнь в погоне за источниками страдания, в результате вы будете страдать все больше и больше – такова природа этого источника. Если вы что-то обрели – радуйтесь, но если вам не хватает чего-то – ничего страшного, ведь по природе все уродливо и представляет собой страдание. Если вы вышли замуж – это хорошо, но не найти мужа – тоже вовсе не катастрофа, ведь муж – это объект страдания. Точно так же, не найдя жены, не порождайте фиксированной идеи: «мне обязательно надо получить этот объект». Если он у вас есть – радуйтесь, а если нет – не беспокойтесь об этом. Это полезно знать, потому что тогда ум будет гибким.

Когда в голове много фиксированных идей, ум становится очень странным. Стоит только появиться идее-фикс, как человек тут же превращается в шизофреника, которому нужен только один объект, и больше ничего. Когда у мужчины рождается фиксированная идея о женитьбе, в этот момент ему ничего, кроме жены, не надо. Как настоящий шизофреник, он все время думает: «Жена, жена», даже когда ест. И женщина, когда у нее появляется идея-фикс выйти замуж, теряет интерес ко всему, кроме этого. Тогда ей уже и шуба не нужна, и работа.

С тех пор как у вас появляется фиксированная идея, вы становитесь ненормальным. А откуда берется идея-фикс? Она возникает из очень сильной привязанности. Вы день и ночь думаете только о хороших качествах этого объекта, а после этого ваша голова начинает работать ненормально. Всегда нужно соблюдать баланс: есть желанный объект – хорошо, а если нет – ничего страшного.

Если у вас возникла фиксированная идея стать лидером, вы начнете любым действием делать себе рекламу. Как только открывается ваш рот, сразу все слышат, какой вы замечательный чело-

век, а другие люди плохие. Например, у Жириновского есть некоторая склонность к идее лидерства. Стоит ему заговорить, сразу начинается: «Я такой умный...» и т. п.

Когда у вас появляется фиксированная идея, вы уже не боитесь совершить негативную карму ради обретения желанного объекта. Вы готовы пойти на все, а это очень опасно. Итак, идея-фикс появляется, если вы вновь и вновь думаете о каком-нибудь объекте. Будьте осторожны с такими идеями.

Фиксированные идеи могут появляться даже в духовной области, и это еще более опасно. «Я буддист, я читаю мантры, а вы ничего не знаете. Я делаю практику Ямантаки. Я стану необычным человеком, научусь летать. Все люди будут мне поклоняться, делать мне подношения» и т. д. – это уже признак ненормальной работы ума. Непонятно, зачем нужно с такими глупыми мыслями приходить в буддизм. Буддийская философия – это размышления о непостоянстве, о законе кармы. Поскольку эти природные законы неколебимы, не стоит создавать негативную карму, но имеет смысл накапливать заслуги, чтобы в будущем обрести счастье. Размышления о том, что в природе живых существ нет никакой красоты, поэтому привязываться к ним незачем, – это также настоящая буддийская философия. Ваши мечты стать необычным человеком с помощью чтения мантр или медитации не имеют отношения к буддийской философии. Это духовная шизофрения. Мне не хотелось бы, чтобы в Туве появились духовные шизофреники.

Разглядев, что омрачения в действительности являются источником ваших страданий, а не источником счастья, с этого момента объявите им войну. В чем заключается духовная практика? Основная ее цель – совершить внутреннюю революцию и выиграть войну против омрачений. Достигшего этой цели в буддизме называют архатом. Архат означает «победитель врага». Те, кто полностью победил внутренних врагов, называются победителями или героями. Вы сами представляете собой армию, которой предстоит устранить внутреннего врага – омрачения. Но армии необходимо оружие. Чтобы обрести это оружие, вы должны осуществлять три вида тренировки.

Первая – тренировка нравственности – является вашей основной защитой от омрачений. Для того чтобы сражаться, в начале вам необходимо принять оборонительные меры, и нравственность является основным способом защиты от нападения омрачений. Нравственность бывает трех видов:

- нравственность непричинения вреда другим,
- нравственность накопления заслуг,

– нравственность помощи другим.

Когда вы практикуете три вида нравственности*, вы укрепляете самооборону и благодаря этому как воин становитесь гораздо сильнее.

Для сражения с внутренним врагом понадобится оружие, которым должна стать ваша концентрация, сосредоточение. Шаматха – это мощное оружие, посредством которого вы сможете уничтожить своего внутреннего врага.

Но оружие, в котором нет пули, не способно сразить врага. Самая лучшая пуля обретается посредством тренировки мудрости. Мудрость, познающая пустоту, – это пуля, устраняющая из вашего ума неведение.

Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания», имея в виду, что от этого источника нужно избавиться, уничтожить полностью, а для этого нам необходимо выполнить три вида тренировки. С их помощью вы сможете полностью изгнать из потока ума источник ваших страданий – вашего внутреннего врага.

4.3. Благородная истина пресечения

Третья строка этого учения гласит: «Осуществите благородную истину пресечения». Что это значит? Если вы хотите счастья, вам необходимо создавать для него причины. Счастье не придет к тому, кто остается в бездействии. Что же нам нужно сделать? Нам следует осуществить благородную истину пресечения страдания, только тогда мы обретем истинное счастье. Будда говорил, что все остальные вещи, которые мы считаем счастьем, на самом деле приносят лишь страдания перемен.

Мы думаем, что будем счастливы, став кем-то. Например, нам кажется, что президент очень счастлив и министр, наверняка, тоже. «Если бы я была певицей, о, как я была бы счастлива!» – мечтаете вы или думаете: «Если бы я был знаменитым футболистом, я забивал бы голы и получал много денег». Все это иллюзии. Самые богатые люди в Америке еще более несчастны, чем простые смертные, потому что знают, что деньги очень ненадежны и что всегда есть кто-то, кто хочет каким-то образом заполучить их деньги. Это похоже на положение одинокого оленя в стае волков и тигров, всегда жаждущих его съесть. Итак, кем бы вы ни стали, до тех пор пока ваш ум находится под контролем омрачений, вы не будете счастливы.

* Подробнее о трех видах нравственности см. главу V «Медитация» (раздел «Три внутренних благоприятных условия»). – Прим. ред.

В настоящий момент все ваши мысли и желания детские. Вы только и думаете о том, как бы куда-то уехать, кем-то стать или что-то обрести, полагая, что таким образом сможете стать счастливыми, – в этом заключается детскость вашего мышления. Но нет ни одного сансарического объекта, который мог бы подарить вам настоящее счастье. Вначале он может доставить вам какую-то маленькую радость, но затем заставит страдать еще сильнее. Чем больше такие объекты дарят вам счастья вначале, тем дольше вы испытываете депрессию и боль в дальнейшем. Проанализируйте этот момент и сами поймете, так ли это.

Будда говорил, что настоящее счастье – это нирвана, а все остальные наслаждения обманчивы. Две с половиной тысячи лет назад Будда учил: «Если вы хотите счастья, то сначала вам необходимо узнать, что это такое». Мы же не распознаем счастья и гонимся изо всех сил за причинами страдания, думая, что они делают нас счастливыми. Таким образом, наша человеческая жизнь проходит совершенно впустую. Смерть для вас становится трагедией, потому что вы совершенно не готовы к ней и уходите в следующую жизнь с пустыми руками. Почему так происходит? Ошибка состоит в том, что вы не распознали правильно, что такое счастье и что такое страдание.

Коротко говоря, все то, что вы считаете сейчас своим счастьем, на самом деле не счастье, а дурацкая мечта. Например, если я спрошу одну группу людей, что такое счастье, они ответят мне, что это значит получить образование, найти хорошую работу, купить машину и дом. «Больше мне ничего не надо», – скажут они, но потом, получив все это, они захотят еще чего-нибудь. Поскольку мирские объекты в сансаре не дают настоящего счастья, людям всегда будет мало того, что у них есть. Если бы все эти вещи даровали истинное счастье, они сказали бы: «Я это получил. Теперь у меня всего достаточно».

Будь у вас хоть сто прекрасных одежд, вам все равно покажется мало: «У меня-то всего лишь сто, а у моей подруги больше». Сто пар туфель – тоже мало. Вы никогда не чувствуете удовлетворенности, потому что все эти объекты не дают настоящего счастья. Если у вас две ноги, зачем вам сто пар туфель? Например, если вы носите очень дорогие туфли, разве ваши ноги очень рады этому? Им нет разницы, сколько денег вы заплатили. Поэтому не тратьте свои последние деньги на дорогую обувь.

А если я спрошу у другой группы людей, что такое счастье, они ответят, что это – стать мэром города, получить власть над людьми: «Если есть власть, значит, все есть». Это тоже ошибка.

Стать мэром города – это не способ обретения счастья, а очередной источник страдания. Первое ваше страдание на посту мэра города – это отсутствие сна. Вы уже не сможете ни нормально спать, ни спокойно ужинать, общаясь со своей семьей. Таким образом, мы можем исследовать и обнаружить, что переживание, принимаемое нами за счастье, на самом деле является страданием перемен. В настоящий момент, когда у вас появляются желания, сразу же вспомните учение о том, что подобные объекты не дадут вам счастья, а дадут лишь страдание перемен. Скажите себе: «Если у меня появится этот объект – хорошо, если нет, то ничего страшного».

Омраченные и неомраченные желания

Различают два вида желания. Первый вид – это *омраченное желание*, которое не основано на здравом смысле, не имеет правильного обоснования. Вы неверно оцениваете ситуацию и смотрите на объект, ошибочно понимая его природу, считая при этом, что он даст вам настоящее счастье. Таково омраченное желание, причиняющее вам одни лишь страдания.

Другой вид желания – это *желание, у которого есть достоверная основа*, нормальная причина. Например, вам нужна одежда, и у вас возникает желание приобрести ее. Оно появилось не потому, что вы надеялись, купив одежду, стать счастливым, а потому, что вы хотели с ее помощью защититься от холода. Вы понимаете, что одежда принесет вам только страдание перемен. Тем не менее, в Туве холодно, и поэтому необходима одежда, которая позволит не мерзнуть. Такое желание вполне естественно. Но стремление купить одежду ради ощущения счастья – это негативное желание, потому что причина его недостоверна. Иногда те, кто начал изучать буддизм, неправильно понимают значение желания и начинают подавлять любые желания: отказываются от одежды, еды, и вследствие этого их голова начинает работать ненормально. Итак, Будда не утверждал, что вообще не нужно иметь желаний, он говорил, что не следует иметь глупых желаний, основанных на неправильном видении ситуации и ошибочном понимании природы объекта.

Например, желание утолить голод вполне обосновано, потому что для выживания вам необходима пища. А думать, что пища сделает вас счастливым, питаться только хорошей и дорогой пищей ради наслаждения – это проявление глупого, омраченного желания. Принимая пищу с таким намерением, вы будете совершать негативное действие. А есть с осознанием, что вы тем самым поддерживаете свое тело, а также жизнь множества микроорга-

низмов, обитающих в вашем теле, – это своего рода практика Дхармы, накопление позитивной кармы. Принимать пищу ради поддержания жизни своего тела, необходимого вам для практики Дхармы, – это обоснованное желание. Вы теперь поняли разницу между разумным и дурацким желанием? Все глупые желания – это омрачения.

Если вы будете накладывать косметику, для того чтобы порадовать окружающих, это значит, что вы практикуете Дхарму. Результат использования одной и той же косметики разными людьми зависит от их мотивации. Например, дакини всегда украшают себя не ради убления собственного эго, а для того, чтобы порадовать окружающих. Тувинские леди, думайте, что вы делаете макияж, чтобы порадовать тувинских мужчин. Я шучу.

Желание заняться практикой Дхармы тоже не является омраченным, поэтому не думайте, что все желания негативны. Омраченными называются лишь те стремления, что возникают из гнева, привязанности, зависти и т. д., потому что причины их недостоверны. Вы должны понимать, что, если ваши желания связаны с поддержанием жизни, то они нейтральны. А если само поддержание жизни мотивировано стремлением практиковать Дхарму, то это позитивное желание. Те же намерения, что основаны на любви и сострадании, – это желания высочайшего уровня. Стремление достичь нирваны – это тоже желание очень высокого уровня. Если правильно поймете четыре благородные истины, вы будете днем и ночью думать: «Как было бы здорово полностью избавиться свой ум от омрачений!» Такое желание называется отречением.

Желание достичь Пробуждения для того, чтобы принести благо всем живым существам, – это самое высшее желание, именуемое бодхичиттой. Благодаря такому намерению все благие качества ума будут возникать произвольно. В настоящий момент у нас нет таких позитивных желаний. Большинство наших желаний порождают в нас негативные качества ума и приносят неблагоприятные результаты.

Например, у одного мальчика раньше было только желание развлекаться, курить и пить водку, и это было источником его страдания. Однажды он понял, что школа предназначена не для того, чтобы развлекаться, пить и курить, что теперь самое время учиться и развивать здоровый ум. Он осознал, что его жизнь – в его руках. Затем у него появилось правильное желание – хорошо учиться и продолжить образование. Он понял, что прежние желания были источником его страдания. Настоящий источник сча-

стья – это каждый день развивать свой ум, становиться лучше, мудрее. Осознав это, он стал усердно заниматься каждый день.

Человек, совсем лишенный желаний, подобен трупу. Иногда люди, неправильно поняв буддизм, утверждают, что любые желания – это привязанности, соответственно, их следует отбросить. Но не все желания основаны на привязанности. Например, отречение – это желание, однако оно является противоядием от привязанности. Если человек вдруг решит избавиться от всех желаний, он перестанет работать и вообще создавать что-либо. Если человек, не имея правильного понимания философии, только читает мантры, надеясь, что придут божества, благословят его, и он станет необычным человеком, то из-за такого ненормального мышления он становится только хуже. Таким образом в духовной области у вас возникают нереалистичные желания, которые по природе есть привязанность.

Поймите, что желания должны иметь реальное, достоверное основание. А если вы видите ситуацию искаженно, то ваше желание в это время основано на неведении, поэтому оно будет называться омраченным. Достоверным может быть только желание, не опирающееся на неведение, гнев или привязанность и имеющее правильную основу.

«Чтобы общество могло развиваться, людям, в том числе и мне, нужно работать» – такое основание может быть у достоверного желания найти работу. Если все буддисты перестанут работать, тогда буддизм быстро придет в упадок. Поэтому буддизм говорит, что здоровые желания нужны, но вот дурацких желаний, направленных на достижение лишь собственного блага, постарайтесь иметь поменьше. Нормальными объектами желания являются не деньги в огромном количестве, а крыша над головой, одежда для тела, пища для желудка и Дхарма для ума. Вот эти четыре вещи очень важны.

Итак, вы должны понимать, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. А все остальные объекты могут дать вам лишь какое-то временное счастье. Подлинное же счастье невероятно, его невозможно передать словами: вашему телу всегда комфортно, ум все время находится в умиротворенном, счастливом состоянии. Даже если в ваше тело воткнут нож, вы не почувствуете боли. Ваше тело не будет гореть в огне и никогда не замерзнет, даже в очень холодном месте. Такое нерушимое тело можно обрести только тогда, когда ум полностью освободится от омрачений.

Иногда люди повторяют: «Как здорово было бы стать богатым!» Вы же вместо этого всегда вспоминайте и повторяйте: «Как

здорово было бы обрести ум, полностью свободный от омрачений!» Когда вам станет действительно интересно узнать, как можно освободить ум от клеш, в этот момент слушание учения принесет вам наибольшую пользу. После этого учение о пустоте покажется вам самым интересным. Именно оно откроет, каким образом можно обрести полную свободу от омрачений.

Будда говорил, что нирвана – это естественное состояние, которое нужно осуществить, и тогда счастье придет к вам само. После этого вам уже не будет нужды вновь и вновь искать счастья, уже нечего будет обретать. Если же вы тратите все свои силы на накопление богатства, со временем иссякающего, тогда вам придется снова и снова прилагать усилия: надо будет постоянно работать ради обретения этого ненадежного прибежища. Всю жизнь вы копили богатство, но, умирая, вы не можете забрать его с собой и уходите в другую жизнь с пустыми руками.

В течение жизни желания будут возникать постоянно, поэтому не надо сразу бросаться их осуществлять. Следует посмотреть и оценить: разумное это желание или дурацкое. Только исполнение разумных желаний может сделать вас счастливым. Человек без желания не становится лучше или хуже. Но если вы не будете контролировать свои желания, то они заставят вас страдать, поэтому в настоящий момент не позволяйте неверным желаниям диктовать вашему уму свою волю. Не делайте в точности то, что они вам приказывают. Сейчас я расскажу историю о том, как безосновательные желания делают вас несчастными.

Один весьма обеспеченный молодой человек как-то раз отдыхал под деревом. Хотя он имел немало имущества, но в его голове возникла такая мысль: «Я еще не так богат. Если я стану самым богатым в этом городе, вот тогда я стану счастливым». Как только у него возникло это желание, он сразу стал переживать из-за недостатка богатства. Такой работой ума он сам создал себе страдание.

С тех пор он все время носился с этой идеей. Наконец, его голова стала уже не совсем нормальной: ест он или идет куда-то – в мыслях вертится только его будущее богатство. Он решил вырубить все деревья на своем земельном участке, посадить зерно, собрать урожай, а затем продать его и разбогатеть. Как только этот план созрел, он быстренько побежал просить у соседа топор, чтобы рубить деревья. Но за день столько деревьев не вырубить. Вечером он пришел возвращать топор, но сосед в это время ужинал, и пришлось оставить топор у двери. А кто-то этот топор украл. На следующее утро пришел сосед и спрашивает: «Где мой топор?» Че-

ловец ответил, что оставил его у двери. Сосед стал кричать, что там топора нет – и начался спор.

Потом подошла жена этого человека и тоже начала его ругать: «Ты глупец, все время наступаешь на одни и те же грабли!» Так все принялись его бранить. Он не выдержал этого и убежал. Это случилось во времена Будды, и тому человеку посчастливилось убежать не в бар, куда в наше время сбегают мужчины заливать водкой свои семейные ссоры, а в лес.

В лесу он увидел медитирующего Будду, который выглядел таким спокойным и умиротворенным, что человек невольно подумал: «Какой он счастливый!» Стоило ему так подумать, Будда кивнул головой и подтвердил: «Да, я очень счастлив». Тогда человек спросил у Будды: «Почему ты так счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в городе. Не имея такого желания, я не был вынужден рубить деревья. Так как мне не надо было рубить деревья, мне не пришлось занимать топор у соседа. Не взяв топор, я его не потерял. А так как я не терял топора, мне не пришлось ругаться с соседом. А поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив». Здесь Будда демонстрирует нам механизм возникновения наших страданий, причиной которых являются неразумные желания.

То же самое происходит и в вашей жизни. Например, некая женщина жила очень спокойно и счастливо, пока однажды к ней не пришла подруга и не спросила ее, замужем ли она. И между ними зашел разговор о замужестве. В это время у женщины возникло желание выйти замуж, и вместе с этим сразу же появилось страдание от отсутствия мужа. Можно проследить на примере психологии этой женщины, как страдание порождается из желания.

Или рассмотрим пример с мужчиной, у которого не было машины. Как только у него возникает желание иметь автомобиль, он уже плохо спит, теряет аппетит, т. е. во второй момент желания у него возникает страдание от отсутствия машины. Оно также создано его умом. Утром, как только он открывает глаза, сразу в его голове появляется образ машины. Потом на улице, глядя на чужие машины, он будет еще больше взращивать свое желание иметь автомобиль.

Если вы станете немного мудрее, то проблемы исчезнут естественным образом. В буддизме нет догм, в действительности все в нашей жизни зависит от механизма работы нашего ума. По этой причине Будда сказал: «Никто не создавал и не создает твои стра-

дания. Они возникают из-за глупых желаний, порождаемых твоим умом». Поймите, что не так важно, есть ли у вас машина или муж. Если они есть – это хорошо, а если их нет – может быть, это еще лучше. Самое главное – иметь здоровый ум.

Итак, третья благородная истина – это ум, свободный от омрачений. В настоящий момент у вас его нет. Объекты первых двух истин – страдание и источник страдания – это нечто весьма нехорошее, и они у вас есть. Объекты двух вторых благородных истин – это счастье и причины счастья, которых вы пока не имеете. Поскольку мы не хотим страдать, нам необходимо избавиться от объектов первых двух благородных истин. Мы хотим быть счастливыми, но без причины счастье к нам не придет, его нужно создавать. Настоящее счастье – это ум, свободный от омрачений. Вы, наверное, заметили, что в те моменты, когда вам удавалось несколько ослабить гнев или другую клешу, ровно настолько ум становился счастливее. Насколько меньше станет в вашем уме глупых желаний, вызванных клешами, настолько же меньше в нем будет страданий. Сокращение дурацких желаний и возвращение мудрых намерений называется практикой Дхармы.

Когда у вас появляется разумное желание, в этот момент вы должны быть активными, тогда это будет созидательная активность. Если у вас появляется негативное желание, и, побуждаемые им, вы становитесь активным, тогда ваша активность неблагая, разрушительная. Это очень опасно. А если у вас вообще нет желаний, вы просто ничего не делаете – в этом тоже нет ничего хорошего. Итак, я вам объяснил очень важные вещи, не забывайте об этом.

4.4. Благородная истина пути

Четвертая благородная истина говорит о пути, или о причинах счастья. Итак, Будда сказал: «Осуществите благородную истину пресечения страдания и медитируйте на благородную истину пути». Тем самым он утверждал, что настоящее счастье – ум, полностью свободный от омрачений, – не придет к вам само. Оно скрыто от вас неведением. Чтобы осуществить, реализовать это счастье, вам нужно избавиться от неведения, применив соответствующее противоядие. Здесь под неведением понимается цепляние за «я» и объекты как за нечто истинно существующее. Противоядием от него является познание пустоты «я» и феноменов от истинного существования.

Неведение и мудрость, познающая пустоту, рассматривают один и тот же объект с разных сторон. Неведение считает, что истинное существование есть на самом деле, потому что верит в ви-

димось такого существования. Мудрость путем анализа объекта постигает, что никакого истинного существования нет, оно только является нам как обманчивая видимость. Когда мы очень отчетливо понимаем, что истинного существования нет, тогда неведение исчезает.

Будда говорит: «Для того чтобы обрести безупречное счастье, нам нужно медитировать о пути», т. е. о пустоте. Мудрость, познающая пустоту, называется «путь». В настоящий момент у вас нет такой мудрости, поэтому основную часть времени ум пребывает под властью неведения. По этой причине не стоит иметь слишком много желаний – все они так или иначе возникли на основе неведения. Хотя они кажутся нам разумными, но основа у них – неведение, поэтому новичкам в самом начале лучше постараться уменьшить количество желаний.

Третья тренировка – тренировка мудрости – подобна пуле. Для того чтобы осуществить в вашем уме эту мудрость, познающую пустоту, вам необходимо оружие – шаматха, или тренировка сосредоточения. Итак, развитие концентрации очень важно. Сосредоточение позволит вашему уму стать гораздо острее, с его помощью вы сможете очень быстро понять природу феноменов. А для развития сосредоточения в качестве фундамента необходима нравственность.

Нравственность должна быть основана на законе кармы. Следуя этому закону, не вредите другим. Если вы помогаете другим, то косвенно помогаете себе, поэтому старайтесь помогать другим изо всех сил. Вы можете делать все что угодно, но никому не вредите. Вам нет необходимости закрывать лицо. Откройте лицо, ешьте что хотите, только не создавайте проблем людям, дайте им жить спокойно. Это и есть буддийская нравственность. Не вредить другим – это самый важный этический принцип в буддизме. Совершая активные физические действия, следите за телом, чтобы не повредить кому-то. Когда вы находитесь в окружении людей, контролируйте свою речь, а, находясь в одиночестве, проверяйте свой ум. Ваша практика также состоит в том, чтобы довольствоваться тем, что у вас есть.

Постоянно развивайте желание обрести безупречное счастье, т. е. ум, полностью свободный от омрачений. «Как было бы здорово достичь нирваны! Будды и бодхисаттвы, благословите меня на развитие такого состояния ума. Ум под властью омрачений имеет природу страдания. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, защитите меня от страданий и помогите избавиться от сансары! Из-за того, что мой ум всегда пребывает под контролем омраче-

ний, я создаю негативную карму, в результате проявления которой я попаду в низшие миры – это ужасно. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от падения в низшие миры!» – такая молитва и называется принятием Прибежища. С того момента, когда у вас появляется такое Прибежище, вы становитесь буддистом. Вначале порождаете Прибежище, затем – желание достичь освобождения, понимая, что, пока в вашем уме властвуют клеши, он будет обладать природой страдания. «Как бы я хотел полностью освободиться от омрачений и обрести безупречное счастье» – такое желание называется отречением.

Если вы ведете себя как порядочный человек только для того, чтобы продемонстрировать окружающим свои положительные качества, это не нравственность, а самоистязание. Ваша нравственность станет подлинной, только если она основана на отречении. «Для того чтобы освободить свой ум от омрачений, достичь нирваны – абсолютного счастья, я перестану вредить другим и буду делать все возможное, чтобы им помогать», – это настоящая нравственность, которая становится причиной освобождения. Благодаря такой нравственности вы сможете развить сосредоточение гораздо быстрее.

После реализации шаматхи вы обретете способность концентрироваться на объекте столько времени, сколько хотите. Вы сможете делать это не просто с легкостью, но наслаждаться пребыванием на объекте в течение неограниченного количества времени, переживая блаженное состояние ума и тела. Развив шаматху, вы можете подумать, что уже достигли нирваны, но это еще не нирвана. Это просто очень счастливое состояние. После реализации шаматхи вы можете приступить к медитации на пустоту. Тогда вам станет гораздо проще обрести мудрость.

Вначале ваше понимание пустоты будет концептуальным. Но прежде чем вы обретете концептуальное понимание пустоты на основе шаматхи, вам необходимо породить бодхичитту. С помощью шаматхи будет несложно развить этот драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе. Вы станете постоянно стремиться достичь Пробуждения на благо всех живых существ. Желание счастья всем существам – самое высшее, оно полностью противоположно эгоистическим намерениям. Когда такая устремленность обретет силу, ваши эгоистические желания исчезнут сами по себе, поскольку бодхичитта станет противоядием от них. Эгоистические желания подобны тьме, а желание счастья всем живым существам подобно свету. Когда возникает свет, тьма эгоистичного ума рассеивается: «Я один, а живых существ миллиар-

ды и миллиарды. Кто важнее – я или множество существ? Конечно, счастье других важнее, даже ребенок может это понять».

Вы также сможете познать на опыте, что, желая всем существам счастья, вы в первую очередь будете счастливы сами. Когда у вас появится спонтанное желание достичь Пробуждения ради блага всех живущих, тогда вы вступите на первый путь Махаяны – *путь накопления*. Но вы сможете встать на первый путь только с помощью шаматхи. Далее, медитируя на пустоту посредством шаматхи снова и снова, вы обретете концептуальное познание пустоты и вступите на второй путь Махаяны – *путь подготовки*. С опорой на шаматху вы продолжите медитировать на концептуальный образ пустоты, постепенно этот образ будет становиться все яснее и яснее, и однажды вы познаете пустоту напрямую. В этот момент вы вступите на третий путь Махаяны – *путь видения*. Тогда вы станете арьей – значит, у вас будет не только оружие, но и пуля, посредством которой можно устранить из вашего ума омрачения.

Мудрость, познающая пустоту, – это настоящая пуля, которая может уничтожить все ваши омрачения. Путь видения будет длиться всего один момент, и уже в следующий миг после обретения видения вы вступаете на *путь медитации* – это четвертый путь Махаяны. На этом пути есть *десять бхуми*. На седьмом бхуми вы полностью избавитесь от всех омрачений, но все еще не достигнете Пробуждения, потому что в вашем уме останутся препятствия к всеведению.

Существуют два вида загрязнений: первый – это ваши омрачения, второй – это препятствия к всеведению. Например, в чашке лежит чеснок, поэтому от чашки пахнет чесноком. Чеснок подобен омрачениям: когда вы выбрасываете его, запах все еще остается. Таким же образом, когда вы избавляетесь от омрачений, то «запах», или след, омрачений еще остается в вашем уме, и он станет препятствием, не позволяющим познать все феномены.

Восьмой, девятый и десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми. На этих трех бхуми вы избавляетесь от препятствий к всеведению. На десятом бхуми благодаря однонаправленному пребыванию на пустоте вы устраняете наитончайшие препятствия к всеведению и уже в следующий момент обретаете Пробуждение. Вы не прерываете свою медитацию, а продолжаете пребывать в созерцании абсолютной природы всех феноменов, и в то же время вы будете познавать их относительную природу. Только Будда может, не выходя из медитации на пустоту, одновременно познавать и относительную природу всех феноменов. Это называ-

ется Дхармакая. Будда никогда не выходит из Дхармакаи, постоянно пребывая на познании абсолютной природы вещей, но в тот же самый момент из сострадания он порождает Рупакаю, Формное Тело.

Тонкая Рупакая называется Самбхогакаей – это тело божества, которое способны видеть только арьи. А чтобы приносить благо живым существам, эмануируется множество тел: некоторые из них представляют собой тела обычных существ, например тело Будды Шакьямуни, а некоторые проявляются в обликах божеств, таких как Авалокитешвара. Все эти формы возникают для того, чтобы приносить благо разным живым существам согласно их наклонностям.

Опираясь на четыре благородные истины, Будда достиг Пробуждения. Что же делают те, кто полностью пробудился? Они указывают путь другим посредством учения о четырех благородных истинах. Этот путь состоит в том, чтобы заботиться обо всех живых существах. А самый лучший способ, которым Будда может помочь живым существам, – это передать им учение о четырех благородных истинах.

Глава V. Медитация

Для того чтобы укротить свой ум, чтобы сделать его здоровым, важно не только получать учение по философии, но и медитировать. Медитация – это очень важный инструмент, который применяли для укрощения ума мастера прошлого. Только лишь получая учение и обдумывая его, вы, безусловно, обретете некоторый результат, но он будет не слишком большим.

5.1. Необходимость подготовки

Чтобы научиться медитировать, важно знать, что такое медитация и как правильно это делать. Без должных знаний лучше вообще не приступать к этому занятию. Так, не имея представления, где в машине находится педаль газа или тормоз, лучше вовсе не садиться за руль. Для вас вождение машины будет опасно. Тем более если вы не знаете дорожных знаков, проблемы возникнут не только у вас, но и у многих других людей. Вождение автомобиля – это очень просто. Но даже для этого важно выучить теорию, изучить дорожные знаки, узнать, как отремонтировать машину в случае аварии. И только когда все эти причины собраны, можно превращать эти знания в практику – садиться за руль и давить на газ. Зачем нужны все эти сложные приготовления? Чтобы предотвратить множество проблем.

Точно так же в прошлые времена в Тибете духовные наставники не разрешали своим ученикам сразу приступать к медитации. Не только в Тибете, но и в наших регионах: в Калмыкии, Туве, Монголии – сразу не давали какую-то особую практику медитации. Сначала ученики долго изучали философию, потом получали полную систему знаний о медитации, и только после этого им говорили: «Сейчас пришло время медитировать».

Если вы без подготовки приступите к медитации, то ваша голова, которая и без того не в порядке, станет работать еще хуже.

5.2. Общее представление о медитации

Теперь поговорим о медитации. По-тибетски медитация называется «гом», что означает привыкание к позитивному образу мышления. А чем мы обычно занимаемся? Мы тоже привыкаем к чему-то, только вот к чему? Чаще всего – к негативному образу мышления, и это можно назвать негативной медитацией, которой мы занимаемся большую часть времени. Для этого нам вовсе не требуется сидеть в строгой позе.

5.2.1. Что такое негативная медитация

Например, вы смотрите телевизор, к вам приходит человек и начинает рассказывать: «Твоя подруга Наташа распространяет про тебя такие-то слухи». У вас сразу начинается негативная медитация. В этот момент вы не видите телевизора, у вас отличная концентрация: «Так, значит, Наташа про меня такое говорит! А раньше она обо мне тоже нехорошо отзывалась». У вас обнаруживается отличная память, способствующая вашей негативной аналитической медитации. «А в будущем она может причинить мне еще больший вред», – придя к такому выводу, вы обретае реализацию: лицо становится красным, из ушей идет пар. При этом дети, бегающие туда-сюда, не могут вас отвлечь. Вы не станете говорить: «Дети, перестаньте бегать, вы мешаете мне медитировать на гнев».

Основную часть времени мы медитируем на гнев, привязанность, зависть, и поэтому болезнь нашего ума усугубляется. Мы начинаем копаться в своих прошлых несчастьях. Потом наступает депрессия: «У меня этого нет и того нет. Как дальше жить?» Все это неправильные мысли, от которых вам становится еще хуже. Нам необходимо остановить эту негативную медитацию. Не сделав этого, заняться позитивной медитацией будет очень сложно. Первая основная практика – не позволять своему уму думать неправильные вещи. Как только такие мысли начинают возникать, необходимо сказать им: «Стоп! Вы – болезнь, которой я не хочу больше болеть!»

Можно привести такой пример: на вашей руке рана и она чешется. Если почесать ее, то сначала будет приятно, но потом рана увеличится и станет болеть сильнее. Но если перетерпеть зуд, со временем рана заживет и перестанет чесаться. Вначале ваши негативные мысли подобны зуду. Потом их можно сравнить с привычкой к курению или наркотикам. Когда человек пытается бросить курить, его тянет к сигарете даже при запахе дыма. Но он говорит себе: «Нет, не надо, не хочу!» Такой же должна быть ваша практика: какая бы негативная мысль ни пришла в голову, надо ее пресекать: «Я не хочу так думать, я устал».

Скажите также своим друзьям: «Не надо мне рассказывать, кто о ком злословит. Мне надоело это слушать». Вы же, напротив, стремитесь узнать обо всех сплетнях, которые о вас ходят. Когда вы ужинаете с семьей, и ваш ум относительно спокоен, к вам приходит мысль: «А что про меня говорят там-то?» – вы хватаетесь за телефон, звоните подруге и спрашиваете, что про вас сказали другие люди. Когда подруга отвечает, у вас сразу начинается медитация на гнев и вы припоминаете, как о вас сплетничали до этого.

Ваше лицо краснеет, вы несчастны, и даже еда становится невкусной. Всем вокруг тоже становится неприятно, потому что, когда исчезает внутренний покой, это нарушает и внешнюю гармонию. Друзья больше не могут оставаться в вашем доме, они уходят. В семье иногда доходит даже до битья тарелок. Это результат нездорового образа мыслей.

Я сейчас не говорю о глубокой буддийской философии, пустоте, заботе о других больше, чем о себе, – все это далеко от вас, это очень высокий уровень. Для начала вам необходим нормальный, здоровый образ мыслей. Когда вы кушаете, не думайте много о сплетнях, которые про вас ходят. Какое вам дело до них? Важно лишь то, что вы собой представляете. А что думают и говорят о вас люди – это не главное. Здоровое мышление подобно нектару. Если хотя бы одна такая мысль придет вам в голову, ваш ум сразу поменяется, и это отразится даже на теле: ваше лицо станет счастливым. Если вы едите с таким настроением ума, пища будет казаться вам очень вкусной. Для человека со здоровым умом любая еда кажется вкусной, он может различить все тонкости вкуса даже в куске хлеба. При нездоровом мышлении ваше тело настолько закрыто, что не способно ощущать вкус. Для нездорового человека любая еда невкусная. Со здоровым образом мыслей в теле тоже возникают определенные реализации, например, очень тонкое чувство вкуса.

5.3. Два вида медитации

5.3.1. Аналитическая медитация

Различают два вида медитации: аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Первая не требует строгой позы – ваш повседневный образ мышления также может стать аналитической медитацией. Если ваш нынешний нездоровый образ мыслей вы замените здоровым, это и будет называться аналитической медитацией. Она позволит вам обдумывать любую ситуацию со здоровых позиций. Например, вы можете практиковать Дхарму во время просмотра телепередач. Когда едите, вы также можете заниматься аналитической медитацией и развивать здоровый образ мышления: «Мне сегодня повезло вкусно покушать. Но многим людям в нашем мире не хватает еды. Пусть все живые существа получают такую вкусную еду. Пусть никто не страдает от голода!»

Посвящайте свое счастье всем существам, от этого оно будет только возрастать. Каждый раз, когда вы счастливы, делайте посвящение: «Пусть все живые существа будут так же счастливы,

как я». Вы получаете драгоценное учение, каждое слово которого открывает ваши глаза. Такое событие в жизни – большая редкость. «Пусть все обретут такой золотой шанс, какой выпал сегодня мне. У многих людей в мире отсутствует мудрость. Пусть все обретут океан мудрости!»

В мире нет существ, плохих по природе. Но все существа в сансаре страдают от неведения, от тупости. Из-за отсутствия мудрости они злятся. А мы, видя их внешние омраченные проявления, считаем их порочными. Но по природе они добры, их ум чист. Люди с тяжелым характером обладают больным умом. Но ведь, например, больной туберкулезом кашляет не потому, что хочет вам досадить, а потому, что он страдает, у него нет выбора. Злая речь также подобна кашлю. Вам должно быть жаль раздраженного человека. Он болен гневом и сам усугубляет свою ситуацию. Если думать так, у вас не возникнет гнева по отношению к людям. Их слова влетят в одно ухо, вылетят из другого – и вам не будет больно. Вы посмотрите на человека с жалостью, считая его ненормальным.

Вам бывает больно только потому, что вы принимаете слова других людей близко к сердцу. «Он мне такое сказал! Я раньше ему помогал, а теперь он так нехорошо поступает!» Так вы тоже становитесь ненормальным. А когда встречаются двое ненормальных, это опасно. Когда жена злится, муж тоже становится ненормальным, и эти двое ненормальных могут разрушить весь дом. Они бьют посуду, а утром думают: «Зачем я это сделал?»

В вашей семье достаточно одного ненормального, не становитесь такими оба. Когда другие реагируют на вас гневно, развивайте к ним сострадание – это очень важно для вас. В этот момент вам необходима аналитическая медитация, т. е. здоровое мышление. Когда вас ругают, вспомните, о чем говорил Геше Тинлей. Вам не обязательно сидеть в строгой позе, просто попытайтесь понять, почему разгневанные люди так поступают. Вы придете к выводу, что Геше Тинлей был прав: они больны и достойны сострадания. «Как я могу им помочь?» – станете думать вы. Когда у вас появляется жалость, их злые слова влетают в одно ухо и вылетают из другого, не причиняя вам боли. Даже если вам скажут, что вы толстый и некрасивый, эти слова просто пролетят мимо.

Но как только у вас появляются неправильные мысли, вам сразу становится больно. Омраченные мысли создают рану в вашем сердце, из-за которой даже маленькое слово причиняет вам боль. В это время постарайтесь пресечь поток негативных мыслей. Сострадательные мысли не позволят проявиться гневу. Вы

будете думать лишь о том, как помочь тому, кто разгневался. Ведите себя в соответствии с ситуацией. Иногда нужно быть строгим, но без гнева, а иногда лучше говорить мягко. Я не буду приводить конкретные примеры – решайте сами, в какой ситуации как себя вести. Но в любом случае внутри вы должны оставаться добрыми, без гнева.

Теперь вы знаете, как выполнять аналитическую медитацию. Для того чтобы сделать ваш анализ в любой ситуации более эффективным, необходимо учение Ламрим. В Ламриме объясняется, что от преданности Учителю до познания пустоты существует множество здоровых и нездоровых образов мышления, которые вы должны распознавать. Видение своего Учителя обыкновенным человеком – это нездоровое мышление, потому что оно основано на вере во внешнюю видимость. А когда вы воспринимаете своего Духовного Наставника неотделимым от божества, это здоровый образ мышления, благодаря которому возвращается вера и уважение.

Каков нездоровый подход к драгоценной человеческой жизни? Вы принимаете это тело, вашу жизнь, как нечто обыденное. Какая-нибудь дорогая одежда, которую вы носите, воспринимается вами как нечто особенное. А в самой вашей жизни как будто ничего особенного нет. Это нездоровое мышление. Чтобы сохранить эту одежду, вы готовы пожертвовать своей жизнью или убить того, кто захочет отнять ее у вас. Здоровое мышление – это когда вы понимаете, что ваша драгоценная человеческая жизнь обладает восемнадцатью характеристиками, которых не имеет большинство людей, а также обитателей других миров сансары. Вы осознаете, какая драгоценность у вас есть, вы понимаете ее значимость и редкость. Не осознавать этого и полагать, что вы можете обрести такую жизнь в любой момент, – это нездоровый образ мышления.

Таким образом, в Ламриме существует подробное объяснение того, что является здоровым образом мышления, а что – нездоровым. Если вы развиваете здоровый подход, описанный в Ламриме, ваш ум становится очень счастливым, и это счастье будет прочным.

Чем больше у вас накопится материала, тем более эффективной станет ваша медитация. Почему в настоящий момент негативная аналитическая медитация у вас проходит очень успешно, а позитивная получается гораздо хуже? Существует множество причин, одна из которых заключается в том, что вы привыкали к негативной медитации долго, с безначальных времен. Вторая причина

состоит в том, что у вас собран богатый материал для негативного образа мышления. Третья причина: у вас нет терпения. Из-за отсутствия терпения омраченные эмоции возникают очень быстро. Это признак слабого ума.

Чтобы эффективно выполнять позитивную аналитическую медитацию, с этого момента начните привыкать к позитивному образу мышления. Это первая практика. Второе: собирайте больше материала для позитивного образа мышления. Третье: развивайте терпение. Тогда вы будете меняться день ото дня.

Существует формальная и неформальная аналитическая медитация. Первая очень подробно объясняется в учении Ламрим. Если занимаетесь такой формальной аналитической медитацией, через какое-то время неформальная медитация будет получаться у вас спонтанно.

5.3.2. Шаматха

Теперь я объясню тему однонаправленного сосредоточения, или медитации на шаматху. Обрести способность к концентрации очень важно. Наш ум неразвит, поскольку он как бы разбросан повсюду. Вы не способны сосредоточиться на одном объекте даже на пару мгновений, потому что ум летает туда-сюда. Как вы сможете отбросить омрачения с помощью такого ума? Это нереально. *Чтобы полностью устранить омрачения из вашего ума, в первую очередь необходимо сделать его стабильным, чтобы он не блуждал бесконтрольно и мог пребывать на одном объекте длительный период времени.* Например, хирург должен иметь очень твердую руку, чтобы во время операции сделать точный разрез. Сейчас наш ум похож на дрожащую руку хирурга. Сможем ли мы такой рукой удалить омрачения? Хирургу вначале необходимо натренировать свои руки, чтобы они не дрожали и были тверды, как камень.

Чтобы устранить омрачения, ум должен натренироваться и стать однонаправленным и очень острым. Когда начнете заниматься аналитической медитацией с таким острым умом, вы сможете достичь реализации очень быстро. Вы придете к убежденности в правильных выводах за один миг. Это называется реализацией. В настоящий момент наш ум не является ясным и однонаправленным, поэтому, какую бы аналитическую медитацию вы ни начали выполнять, она не становится для вас убедительной. Итак, очень важно развивать шаматху.

В первую очередь вы должны сказать себе: я способен развить шаматху, это только вопрос тренировки. Когда я впервые увидел человека, который очень быстро печатал, не глядя на клавиши, я подумал, что у него ясновидение. Мне казалось, что я ни-

когда не смогу так печатать. Затем я спросил, как он это делает. Он рассказал, что есть техника, которая заключается в том, что каждый палец нажимает свою клавишу и т. д. Обучившись этой технике, любой человек может печатать не глядя. Я исследовал этот вопрос и пришел к выводу, что все люди, имеющие пальцы, способны научиться печатать вслепую. Вы не сможете это сделать только в том случае, если у вас нет пальцев.

Точно так же каждый способен научиться медитировать, если будет тренироваться. Только отсутствие ума помешало бы вам это сделать. Но у всех есть ум. Вы должны сказать себе: я способен медитировать, но я должен узнать, как это делать правильно. Иногда мы, люди Тувы, Калмыкии, Бурятии, а также тибетцы, думаем, что не способны развить шаматху. Это крайность видения себя ни на что не годным существом. «Я старый, я не смогу. Это для молодых, а я уже бабушка (или дедушка)». Нет молодого или старого ума – ум одинаков. Зато у пожилых больше жизненного опыта. Может быть, ваше тело будет вам немного мешать, но самое главное – работа ума, поэтому пожилые люди не должны расстраиваться.

Некоторые люди в Европе полагают, что способны развить шаматху безо всякой основы. Чрезмерная самоуверенность возникает тогда, когда вы, немного послушав учение, сразу заявляете: «Я способен сделать это прямо сейчас». Это другая крайность. Таким образом, здесь есть две крайности: первая – считать себя способным развить шаматху, не создав для нее основы, а вторая – не верить в свою способность развить шаматху. Важен срединный путь. Думайте так: «С хорошей основой я могу сделать все что угодно».

Вы должны осознать, что нет никакого знания, которое мы не смогли бы понять, и нет никакого навыка, который мы не смогли бы освоить. Конечно, кто-то поймет чуть быстрее, а кому-то понадобится для этого длительный период времени, но в конце концов понять смогут все. Человек, который медленно усваивает новое знание, в результате, однако, достигает крепкого и стабильного понимания. Тот же, кто понимает быстро, также быстро это забывает. Как видите, дедушки и бабушки понимают медленно, зато, поняв, помнят долго. А это лучше, чем быстро понять и быстро забыть. Поэтому, бабушки и дедушки, не падайте духом. Ваш ум более надежен, его можно сравнить с черепахой. А ум молодого поколения подобен кролику.

Когда соревновались кролик и черепаха, в самом начале черепаха ползла очень медленно, а кролик сразу же вырвался вперед.

Потом кролик посмотрел по сторонам – черепахи рядом нет, он лег отдыхать и заснул. А пока он спал, черепаха медленно-медленно, как тувинские бабушки и дедушки, добралась до финиша. Вот так черепахи выигрывают соревнования. Поэтому в буддизме говорится, что ваша практика должна быть похожа не на бег кролика, а на ходьбу черепахи. Это медленное, но последовательное продвижение.

Не следует, как иногда делают молодые, медитировать три дня подряд, а потом забрасывать практику. Как может выздороветь больной, который три дня принимает все лекарства подряд, а после этого не принимает их вовсе? Здесь, как и во всем, нужен разумный подход. Неразумно, лишь послушав учение, сразу отбрасывать все мирское как ненужную ерунду и заниматься только духовной практикой. Телевизор выключили, в магазин не ходите. Три дня такой медитации негативно скажутся на здоровье вашего ума.

Получив это учение, потихоньку начинайте его практиковать: менять свой образ мышления, возвращать здоровые мысли. Выполняйте это шаг за шагом, но непрерывно. Такое медленное, но верное продвижение очень важно. Вначале совершенно не обязательно бежать сломя голову. По духовному пути двигайтесь так, как бегают профессиональные марафонцы: вначале – медленно, а в конце – быстро. Вы же вначале очень торопитесь, а в конце падаете.

Чтобы развить шаматху, вам нужно знать о *шести благоприятных условиях* для этой практики. Если вы создадите их, то вам будет гораздо легче достичь цели. Кроме этого, вам необходимо знать, *как правильно сидеть в позе медитации*, что такое *объект медитации* и как его обнаружить. А также следует помнить о *пяти ошибках медитации*. Если вы не имеете представления об этих пяти ошибках, как вы сможете их устранить? Во время каждой сессии вы исправляете ошибки, и в этом случае ваши реализации увеличиваются день ото дня. Это похоже на ремонт телевизора: если устранить поломки в телевизоре вашего ума, он начнет показывать с каждым мгновением все лучше и лучше. Когда вы устраняете ошибки медитации, тем самым совершенствуя работу ума, это называется реализацией.

Медитация – это работа по устранению ошибок, а не просто сидение в строгой позе или контакт с другими вселенными. Когда ум начинает летать – это очень опасно. Занимайтесь подлинными медитациями, которые в прошлом практиковали великие мастера Индии, Тибета. Тогда вы обретете реализации, подобные реализа-

циям великих мастеров. А если вы будете выполнять странные медитации, которыми не занимались мастера прошлого, вы достигнете реализаций, которых они не достигали, и это весьма опасно. У вас расширятся глаза, вы не сможете общаться с людьми – это признаки того, что ум стал совсем ненормальным. Телевизор вашего ума будет показывать каналы, которые другие люди видеть не могут. Это называется шизофрения.

Итак, вы должны очень четко определять пять ошибок медитации. Также вам надо знать о *восьми противоядиях*, устраняющих эти ошибки. Кроме этого, необходимо иметь представление о *деяти стадиях* прогресса в медитации, чтобы понимать, где вы находитесь в данный момент. Тогда вы осознаете: «Благодаря медитации я действительно прогрессирую. До медитации мой ум был в таком-то состоянии, а сейчас концентрация улучшилась». Девять стадий подобны карте, по которой вы двигаетесь.

Также вам надо знать о *шести силах*, от которых зависит ваш прогресс. Если, медитируя, вы не продвигаетесь, значит, какая-то сила отсутствует. Далее в учении о шаматхе объясняются *четыре способа вступления в медитацию*. Таково полное наставление о развитии шаматхи, переданное Буддой.

Сначала у вас должно сложиться общее представление о том, что такое шаматха и как развить ее. Шаматха – это санскритское слово, означающее «умиротворенное пребывание». Что означает здесь «умиротворенное»? В настоящий момент наш ум блуждает туда-сюда, а с помощью шаматхи он умиротворяется. От большого количества мыслей ум начинает закипать, а когда он сосредоточен на объекте, он становится совершенно спокойным. А о «пребывании» говорится потому, что ум пребывает на одном объекте столько, сколько захочет. Именно поэтому это состояние названо умиротворенным пребыванием. Благодаря шаматхе ум обретает безмятежность и покой. В прошлые времена людям требовалось шесть месяцев, для того чтобы ее развить. В наше время, если вы подготовите все то, о чем говорится в подлинных древних текстах, вы точно так же сможете развить шаматху за шесть месяцев. Эпоха здесь роли не играет.

Подход к развитию шаматхи подобен научному. Если вы создадите все причины, тогда результат будет, даже если вы этого не захотите. Но если вы не соберете всех факторов для обретения шаматхи, то, даже молясь о результате день и ночь в течение тысячи лет, даже повторяя свои действия тысячи и тысячи раз, вы не сможете достичь реализации. Развитие шаматхи зависит не от того, сколько раз вы повторяете свои действия или как долго вы этим занимаетесь, а именно от совокупности всех факторов.

Итак, вам необходимо развить уверенность в том, что вы способны развить шаматху. Но вы должны понимать, что это не просто и требует большой подготовки.

5.3.2.1. Драгоценность учения по шаматхе

Эти наставления изложены во многих текстах, я их собрал и передаю вам в готовом виде. Считайте, что вам посчастливилось получить готовую пищу для развития шаматхи. Такие целостные наставления непросто найти даже в Индии. Вы можете расспросить людей, побывавших там, и тогда поймете, что я говорю правду. Это не мой подарок, это подарок Его Святейшества Далай-ламы. Все эти наставления я получил от него. Каждый раз, когда даю учение, я визуализирую Его Святейшество Далай-ламу в моем сердце. Я говорю: «Я обычный человек и не могу принести пользу этим людям, которые верят в меня. Ваше Святейшество, пожалуйста, войдите в мое тело и помогите им обрести мудрость». Вам это учение приносит пользу не потому, что я большой ученый, а потому, что я визуализирую Его Святейшество в своем сердце и через меня он передает эти наставления. Для меня оно тоже полезно.

Что вы делаете, медитируя на шаматху? Вы тренируете свой ум. Если вы натренируете, укротите его, то покой возникнет естественным образом. Если вы не развиваете ум, позволяя ему делать все, что ему захочется, тогда он, как маленький ребенок, станет избалованным и будет неправильно себя вести. Маленькому ребенку нужна дисциплина, точно так же нашему уму необходима дисциплина и тренировка. Сначала не старайтесь укротить других, а делайте упор на самодисциплине. Развив однонаправленное сосредоточение, вы обретете некоторый контроль над умом, вследствие чего ум естественным образом успокоится, умиротворится. Покой ума вы не сможете отыскать где-то снаружи. Вы обретаете его, тренируя свой ум. Поэтому для вашего собственного счастья и чтобы помочь другим в достижении счастья, вам необходимо развивать однонаправленное сосредоточение.

Чтобы укротить свой ум, вам следует знать, как это делается. Тогда для вас это не будет чем-то сложным. Зная определенную методику, люди могут укротить даже дикого слона. Если люди обретают навыки в дрессировке диких слонов, почему же мы не можем натренировать свой ум? В практике шаматхи наш ум сравнивается с диким слоном. Когда вы укротите дикого слона своего ума, куда бы вы ни пошли и кем бы ни стали, вы будете счастливы. Что бы вы ни имели, даже если это только стакан чая, вы будете довольны жизнью. Например, Миларепа был счастлив везде и всегда.

Но если ваш ум не укрощен, вы во всем себе потакаете, то вы определенно не будете счастливы, кем бы вы ни стали, куда бы ни пошли и чем бы ни обладали. Везде и всегда вас будут поджидать проблемы. Даже на посту президента России вы не сможете спать спокойно: будете все время волноваться о том, что с вами станет дальше. О каком счастье может идти речь, если у вас не хватает времени даже на еду? С неукрощенным умом, даже будучи самым богатым человеком в мире, все равно не обретете счастья. Узнав об этом, вы должны задуматься, почему люди тогда такие активные? С какой целью проявляют активность животные, насекомые? Их цель – обрести счастье и решить свои проблемы. Но они пользуются очень примитивными методами. Методы людей также весьма примитивны. Например, они считают, что станут счастливыми, уехав куда-то, достигнув какой-то финансовой цели или положения в обществе. Этот примитивный метод мы используем с безначальных времен и по сей день.

Теперь важно знать, какой же метод является самым лучшим, высочайшим и безошибочным. Это укрощение, или тренировка, своего ума. В «Бодхиচারья-аватаре» Шантидева говорит:

Где нашел бы я столько кожи,

Чтоб покрыть всю земную твердь?

Простая кожаная подошва моих башмаков –

И вся земля покрыта.

Здесь имеется в виду наш примитивный метод решения проблем. Когда вы дойдете до того места, на которое кожи не хватило, у вас начнутся проблемы с ногами. А на следующее утро кто-то украдет остальную кожу. Очевидно, насколько примитивен этот метод. А самый лучший метод, как говорил Шантидева, это покрыть кожей подошвы своих ног. Тем самым косвенно вы покроете кожей всю землю. Куда бы вы ни пошли, ваши ноги будут защищены. Точно так же, если вы пытаетесь изменить внешний мир, вы столкнетесь с тем, что это невозможно. А самое лучшее – это укротить свой ум, изменить себя внутри. Таким образом, косвенно вы измените внешний мир.

Подобно этому, не под силу мне

Подчинить себе ход событий,

Но если сумею я покорить свой ум,

Разве будет нужда покорять что-то еще?

Развив убежденность в этом положении, вы скажете: «Шашматха очень важна для того, чтобы решать мои проблемы жизнь за жизнью. Самый лучший метод решения проблем – это внутренние изменения, а не изменение внешних условий. В прошлом

я всегда использовал примитивные методы решения проблем, а теперь нашел лучший метод, указанный самим Буддой». Подумайте: «Сейчас я хочу получить полное наставление о том, каким образом укротить и натренировать свой ум. Даже если мне придется идти два года пешком, я готов на это ради получения таких целостных наставлений». Если вы разовьете убежденность в этом, то, даже если я скажу, что следующую часть учения я передам где-то в далекой стране, вы будете готовы идти туда пешком точно так же, как делали ваши предки. Вы будете рады отправиться туда пешком, потому что у вас будет уверенность, что драгоценность этого учения стоит таких усилий.

В настоящий момент не нужно сразу же, только прослушав учение, приступать к медитации, но в будущем учение по шаматхе действительно вам пригодится. Когда придет время, эти знания станут для вас драгоценными, и тогда вы будете уже их иметь. Рано или поздно все вынуждены пойти на пенсию. Но для вас пенсия не станет плохой новостью. Пенсия означает, что деятельность этой вашей жизни закончена, и пришло время готовиться к следующей. А если к тому моменту у вас не будет знаний о медитации, то вы не сможете приступить к ней, даже если захотите. Итак, иметь полное знание, целостное учение о медитации очень полезно. Это драгоценная мудрость.

5.3.2.2. Польза учения для повседневной жизни

Часть этих знаний может пригодиться вам также и в повседневной жизни. С их помощью вы сможете создать систему в своем уме. Когда ваше мышление становится систематичным, ум естественным образом начинает работать правильно. Именно бессистемное мышление делает ненормальным наш ум. А если вы, например, пьете водку, от этого болезнь ума усугубляется. Этот больной ум никогда не позволит вам стать счастливым. Вы также должны понимать, что когда ум функционирует естественным, правильным образом, тогда приходит покой. Вам не нужно будет искать его где-то во внешнем мире, просто настройте правильно работу своего ума.

5.4. Шесть благоприятных условий для развития шаматхи

Рассмотрим шесть благоприятных условий, создав которые, вы сможете развить шаматху гораздо легче. Если отсутствует хотя бы одно из них, не будет результативной даже многолетняя практика. Например, если фермер не создаст благоприятных условий на поле, то у него ничего не вырастет. Во всяком случае, он не добьется желаемого результата. Устранение камней и сорняков, оро-

шение земли – это и есть благоприятные условия. Если вы не польете землю, тогда неважно, сколько семян вы посеете, из сухой земли ничего не вырастет. Семя прорастает лишь во влажной почве, при благоприятных условиях.

Без шести благоприятных условий вы не сможете развить шаматху. Почему в настоящий момент вы не достигаете результата, медитируя в Кызыле? Не потому, что вы плохие люди, а потому, что здесь нет шести благоприятных условий. Иногда, не достигнув прогресса в медитации, вы начинаете сомневаться в своих способностях. Все вы способны вырастить урожай, просто пока не подготовили почву. Вы не полили ее водой, не посадили семена, но уже говорите: «О, тут земля плохая!» Земля-то хорошая, но условия не были созданы. Если же, создав все условия, вы не дождались урожая, только тогда можете утверждать, что почва здесь непригодна для земледелия. Поле вашего ума и ума Будды одинаковы – это очень хорошие поля. Может быть, ваша кызыльская земля в каких-то районах хуже или лучше, потому что земля бывает разная. Но поле нашего ума невероятно плодородно, а вы его не используете должным образом. У вас как будто есть пятьсот гектаров очень хорошей земли, но вы не создаете условия, а хотите сразу собрать урожай. На этом поле могут прорасти все благие качества, поэтому подумайте: «Я наверняка смогу развить шаматху. Но на это требуется время».

Нет ничего такого, чего вы не смогли бы сделать, потому что у вас есть природа будды. Например, принц рано или поздно станет королем. Точно так же, поскольку у вас есть природа будды, однажды вы станете буддой. Это не чрезмерная самоуверенность, это факт. Утверждать, что вы будда уже сейчас, – это необоснованная самоуверенность. Сейчас вы не будда и даже не бодхисаттва, но у вас есть потенциал всех высоких реализаций.

Если вы создадите эти шесть благоприятных условий и даже не будете медитировать, а просто спать, вы добьетесь некоторого прогресса. Какого? В вашем уме уменьшится количество омрачений, он станет более ясным, более здоровым. Если же условий нет, ум порождает множество нездоровых мыслей. Когда у вас есть эти шесть благоприятных условий, естественным образом улучшается ваша концентрация, а концепций становится меньше.

5.4.1. Три внешних благоприятных условия

Есть три внешних и три внутренних условия. Я могу помочь вам создать внешние благоприятные условия. Но внутренние условия вам необходимо создать самим.

5.4.1.1. Подходящее место – тихое и уединенное

Первое внешнее условие – это подходящее тихое место за городом, где нет большого количества людей, которые с вами общаются, где вашей жизни не угрожает опасность, соответственно, оно не должно быть слишком диким. Там не должно быть чересчур холодно или очень жарко. Такое место называется подходящим.

5.4.1.2. Благословенное место

Второе внешнее благоприятное условие, – место должно быть не только подходящим, но еще и благословленным. Если место, в котором вы медитируете, не благословлено, то в нем могут возникнуть препятствия для вашей практики.

Почему важно, чтобы место для медитации было благословленным? Вы должны знать, что в нашем мире живут не только люди, а также существа нечеловеческого происхождения, среди которых есть духи, способные причинить вам вред. Поэтому вы иногда можете видеть примеры, когда люди медитируют в очень диких местах, а потом их необузданный ум становится еще более ненормальным. В том месте, которое благословлено вашим Духовным Наставником, вредоносные духи не смогут вам помешать. Также существуют и добрые духи, которые помогают в практике. В местности, благословленной вашим Учителем или мастерами прошлого, обитают добрые духи. В том числе и по этой причине следует выбирать для медитации именно такое место. То место, в котором медитировал ваш Духовный Наставник, – самое благословленное. Таково второе благоприятное условие.

5.4.1.3. Доступность условий, необходимых для проживания

Третье внешнее благоприятное условие: в том месте, где вы медитируете, вода и пища должны быть легко доступными. У вас не должно быть проблем с одеждой, жилищем, лекарствами. Итак, важно, чтобы эти необходимые вещи были легкодоступны.

В будущем, когда вы начнете заниматься интенсивной медитацией, я создам для вас эти три внешних условия.

5.4.2. Три внутренних благоприятных условия

Три внутренних благоприятных условия, с которыми я не могу вам помочь, вы должны создать для себя сами. Начните это делать прямо с сегодняшнего дня, тогда в будущем у вас сформируется какая-то основа для ретрита по шаматхе. Это будет полезно не только для развития шаматхи, но пригодится вам и в повседневной жизни, поскольку поможет сделать ваше мышление систематичным, здоровым. Тогда вы станете счастливым человеком, которому не на что жаловаться. Глядя на мир через добрые, пози-

тивные «очки», вы видите вокруг только хороших людей. Когда вы смотрите сквозь черные очки, все предстают перед вами черными, будь то даже ваш Учитель или Будда. В таком искаженном видении людей виноваты вы сами. Нам всем необходимо снять эти неправильные очки.

Приведу вам пример того, как из-за своих черных очков вы создаете неправильные проекции. Какой-то человек зашел в вашу комнату, не питая к вам никаких нехороших чувств. Но если у вас сформированы о нем неправильные представления, то, стоит ему кашлянуть, вы сразу же интерпретируете этот звук как знак его негативного отношения к вам. Что бы он ни сделал, из-за вашей неправильной проекции все воспринимается вами как нечто негативное. Например, я сказал вам, что ваша подруга Наташа не любит вас и плохо отзывается о вас. На самом деле Наташа вас очень любит, а я просто дал вам этот яд. На следующий день, встретив Наташу, вы увидите ее совсем другой. Если она улыбнется, вы подумаете, что она хитрая и лицемерная, если не улыбнется – сочтете ее высокомерной. Так происходит, когда яд чьих-то слов проникает в ваш ум. Поэтому очень важно не слушать такие вещи, не принимать яд. Тогда и вы сами будете счастливы, и другие люди тоже.

5.4.2.1. Удовлетворенность

Первое внутреннее благоприятное условие, которое вам необходимо создать, – это удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что имеете, тогда вам будет очень просто развить сосредоточение. Когда ваш ум удовлетворен, он не блуждает и легко может сосредоточиться на одном объекте. Неудовлетворенный ум во время медитации будет постоянно думать: «хочу это», «хочу то». «Эта еда невкусная, хочу чего-нибудь более вкусного», – с такими мыслями невозможно развить концентрацию.

Удовлетворенность также очень важна в повседневной жизни. С этим качеством ума ваша жизнь станет очень счастливой. Тогда вы будете рады любому подарку, даже совсем маленькому. Если ваш муж подарит вам на день рождения очень дешевый подарок, вы не скажете, что он мог бы купить что-нибудь подороже, а подумаете: «О, мой муж нашел время на то, чтобы купить мне подарок! Спасибо большое!» За любые вещи, которые вам дают, вы будете с радостью говорить «спасибо». Не имея удовлетворенности, вы не обрадуетесь, что бы люди вам ни подарили.

Например, муж или родители подарили вам на день рождения шубу, но вы недовольны: «Этот цвет сейчас не в моде. Мне нужна не такая шуба». Это наглость, возникающая из-за отсут-

ствия удовлетворенности. Что бы у вас ни было, вам этого мало. Разве наглые люди могут быть счастливыми? Причина наглости – ненормальное мышление. Как следствие, от такого человека устают все родственники, друзья на него обижаются: «Он очень наглый, я не могу с ним общаться». Один раз ему не помогли, он уже предъясвляет претензию: «Каждый день ты мне помогал, а почему сегодня не помог?» Если кто-то вам помогал, скажите «спасибо», не спрашивайте: «Почему сегодня ты это не сделал?» Человек с таким больным умом в конце концов остается в одиночестве, никто не захочет быть с ним рядом. Куда бы ни пошел, он нигде не найдет счастья.

В учении Будды все связано с нашей жизнью. Я расскажу вам одну историю, которая будет вам полезна. Один человек решил уехать куда-то на новое место, устроиться там на работу. Он захотел узнать, хорошее это место или нет, какие там живут люди, и спросил об этом главу той области. Глава был мудрым человеком, он спросил в ответ: «А какие у тебя были отношения с людьми в том месте, где ты жил раньше?» Человек ответил: «Там у меня со всеми были хорошие отношения». «Тогда то место, куда ты едешь, и люди там также будут для тебя хорошими». Качество места или окружающих вас людей – это все ваши проекции. Как вы относитесь к людям, так и они будут относиться к вам. Если человек жил в Кызыле в гармонии со всеми людьми, а потом поехал в Новосибирск или Красноярск, там все люди также будут к нему благожелательны вследствие его собственного правильного отношения. Если вы наглый, со всеми ругаетесь, то, попав на новое место, там будете иметь те же проблемы. Итак, в том, что и как вы воспринимаете, весьма важную роль играет состояние вашего ума.

Сейчас я объясню вам, как развить удовлетворенность. Вы можете это сделать, глядя на тех людей, у которых гораздо меньше богатства и имущества, чем у вас. Вы наверняка встречали людей, у которых нет жилья или нечем лечить и кормить своих больных детей. У кого-то недостаточно еды даже на сегодня, не говоря уже о запасах на завтра. В этом мире много такой нищеты. А у вас, тувинцев, всегда на столе баранина и свежий хлеб. Чего вам не хватает? Если обратите на это внимание, вы поймете: «Я-то, оказываюсь, очень счастливый. У меня все есть!»

А как возникает неудовлетворенность? Она появляется, когда ваш взгляд устремлен вверх: «У него есть то-то, у нее есть то-то, а у меня этого нет». Фокусируясь лишь на тех, кто богаче вас, вы никогда не будете счастливы. Даже имея миллион долларов, вы смотрите на тех, у кого десять или сто миллионов долларов и го-

ворите: «У меня всего лишь один миллион». Так вы всегда будете оставаться бедным.

Однажды Будда с группой монахов шел по улице, и они нашли на дороге кусок золота. Будда сказал ученикам: «Возьмите это золото и отдайте его самому бедному человеку в городе». По дороге они встречали множество нищих, и ученики спрашивали: «Должны ли мы отдать слиток этим нищим?» Будда отвечал: «Нет, эти люди еще недостаточно бедны». Так они шли и, наконец, дошли до дворца. Тогда Будда сказал: «Отдайте это золото царю». «Почему?» – удивились ученики. Будда объяснил, что царь – самый бедный человек в городе: «Вы распознаете это по такому признаку: когда отдадите ему золото, он не испытает никакой радости, он захочет большего. Посмотрите, что произойдет». Монахи отнесли золото царю. Произошло так, как и говорил Будда. Царь повертел этот слиток в руках и спросил: «А это настоящее золото?» «Да, настоящее», – ответили ему. «А у вас есть еще?» – спросил царь, небрежно отложив золотой слиток в сторону. Никакого удовлетворения в его глазах не было.

Такой большой ум, который ничем не удовлетворяется, никогда не будет счастлив. Даже если у вас полный сундук золота, вам будет этого мало. На основе этой истории Будда учил, что самый лучший способ стать богатым – развить удовлетворенность. Будда говорил, что, собирая объекты, вы никогда не станете богатым. Но с того момента, как вы развили удовлетворенность, вы становитесь самым богатым человеком. Все это в ваших руках, поскольку удовлетворенность не зависит от мирового экономического кризиса, а только от вашего состояния ума. Если вы довольны тем, что имеете, то мировой кризис на вас не повлияет.

В наше время во всем мире говорят и думают об антикризисных мерах. Лучшую антикризисную меру Будда продемонстрировал много лет назад – это способность довольствоваться тем, что имеешь. Если стало меньше денег, значит, пока не нужно покупать множество бесполезных вещей. Вы часто покупаете новую одежду, от этого в доме становится много хлама. Достаточно иметь одну или две вещи. Также не следует во время кризиса тратить деньги на рестораны. Готовьте еду у себя дома, для вас это питание будет дешевле и здоровее. Это антикризисная мера. Даже выпить чашку чая можно со счастливым состоянием ума. Итак, каждый день развивайте удовлетворенность, думая: «Моя ситуация гораздо лучше, чем у многих других».

Посмотрите, к примеру, на животных. В буддизме говорится, что вы не всегда рождаетесь человеком. Животные, которых вы

видите, также когда-то были людьми. До тех пор пока у вас есть эта человеческая жизнь, есть очень большой повод радоваться. «Мне очень повезло, что я не родился бараном. В теле барана я не смог бы развивать свой ум. Я даже не смог бы пожаловаться на то, что мне холодно. А самой большой ценностью для меня была бы трава. О, как же мне повезло обрести драгоценную человеческую жизнь!» Думайте так и всегда будете счастливы. Итак, одна из техник развития удовлетворенности изложена в Ламриме – это медитация на драгоценную человеческую жизнь.

Подробно размышляя над всеми пунктами медитации о драгоценной человеческой жизни, вы подумаете, что вы очень удачливы. Даже иметь маленькую зарплату не страшно, когда есть настоящее внутреннее богатство – учение Будды, когда есть такая драгоценная человеческая жизнь.

Как только почувствуете, что в уме возникает неудовлетворенность, что вы хотите все больше и больше, скажите себе: «Ты пьешь соленую воду, поэтому никогда не настанет момент, когда твоя жажда будет утолена». Наоборот, чем больше пьете соленой воды, тем сильнее мучит жажда. Самое лучшее – это выпить нектар удовлетворенности.

Когда у вас возникает ненормальное желание иметь что-то сверх меры, вы должны сказать себе: «Стоп, мне достаточно». Буддизм не учит вообще отказаться от желаний, но советует иметь разумные желания, связанные с поддержанием здоровья и жизни. Желание поесть – вполне разумное, потому что тело должно быть здоровым. Но мечтать жить в самой престижной гостинице, питаться самой дорогой пищей, пить шампанское и тому подобное – это ненормальные желания. Здоровое желание – иметь одежду, которая защищает от холода и ветра и позволяет комфортно себя чувствовать в обществе. Но придерживайтесь золотой середины. Вы хотите иметь очень много одежды и готовы покупать ее на свои последние деньги – это следствие ненормальной работы ума. Иногда люди в России пытаются пустить другим пыль в глаза: покупают на последние деньги самую дорогую одежду, чтобы продемонстрировать людям свое богатство. Из-за этого иногда мужья ругают своих жен.

Проверяйте свои желания: те, что приносят вам и другим вред, называются неразумными. Каждый день вспоминайте об этом, тогда это наставление станет для вас подобным золотой монете. Используя его, вы сможете быстро обрести покой.

Со здоровым умом вы будете счастливы в любой одежде. С больным умом вам некомфортно даже в очень дорогом костюме,

поскольку остается чувство: «Сейчас у меня только один дорогой костюм, а мне надо два. Иначе люди подумают, что я хожу все время в одном и том же». Имея два дорогих платья, вы будете думать: «Меня уже видели в них два раза, теперь надо купить третье» – конца этому нет. Дешевая одежда вас уже не удовлетворяет, вы хотите дорогую, причем чтобы никто, кроме вас, такую не надевал. Увидев на ком-то такую же одежду, как у вас, вы расстраиваетесь. Как можно стать счастливым с таким мышлением?

Гораздо лучше иметь внутреннее богатство и не обращать на одежду столько внимания. Тогда, во-первых, не пострадает ваш кошелек, а во-вторых, люди, оценив качества вашего ума, будут смотреть на вас с уважением. Умный мужчина скорее обратит внимание на женщину, которая одевается скромно, но имеет внутреннее богатство. «Живя с этой девушкой, я буду счастлив», – подумает он. Если такая женщина к тому же красива, это еще лучше. Но в одежде особой красоты нет. Я советую молодым мужчинам выбирать в первую очередь умных и добрых женщин, а уже потом – красивых, тогда вам будет легко жить.

В магазинах продается много недорогой одежды, которая вам очень к лицу. Но люди иногда покупают дорогие вещи, которые им не идут. Зачем? Выбирать то, что дешево, но вам идет – это и есть антикризисная мера. Даже если у вас всего одна одежда, довольствуйтесь ею: «Слава богу, мое тело в тепле».

Внутренние благоприятные условия для развития шаматхи делают ваш ум здоровым, потому что со здоровым умом медитировать гораздо эффективнее. Значит, эти условия важны не только для медитации, а также для здоровья вашего ума. Об этом следует заботиться всем, потому что у всех нас есть ум. Если вы не знаете, как сделать его здоровым, это действительно большая потеря. Для сравнения, если у вас есть знания о Марсе и Юпитере, это хорошо, а если нет – ничего страшного. Если вы не знаете, желтого цвета Марс или красного, никакой катастрофы из-за этого не случится, потому что Марс далеко. Но ваш ум всегда рядом, поэтому знания о том, как он функционирует и как сделать его здоровым, по-настоящему драгоценны.

Здоровье ума для нас означает вечное счастье, потому что ум всегда будет с нами. Здоровое тело – тоже хорошо, но оно останется с нами лишь до конца этой жизни. Когда вы умрете, тело скажет вам «прощай», но ум будет перерождаться жизнь за жизнью. Поэтому самые драгоценные знания – об уме и о том, как его можно развивать. Эти знания – наше внутреннее богатство, они будут помогать нам жизнь за жизнью. Такие знания сохранились в Ти-

бете, они называются сокровищами тибетской мудрости. В прошлом ваши предки, понимая их ценность, шли три года пешком в Тибет, чтобы обрести эти сокровища и вернуться с ними в Туву. Теперь эти знания стали также сокровищами Тувы. Нам необходимо возродить и сохранить их, а кроме этого, поделиться драгоценной мудростью с соседями: с Красноярском, Абаканом и т. д. Тогда у ваших соседей тоже будет высокий уровень жизни.

Ваш уровень жизни становится высоким не тогда, когда ваш дом напичкан электроникой, все в нем само открывается и закрывается. Когда дети играют в компьютерные игры, у них там тоже все открывается и закрывается. Об уровне жизни не свидетельствует какой-то особый дом, а также наличие автомобиля. Любая техника все равно однажды сломается, и когда-нибудь обязательно наступит кризис. Высокий уровень жизни на самом деле не что иное, как высокий уровень мышления. Когда в семье у всех здоровый образ мыслей, это счастье. Вот на этом следует делать акцент. Поэтому знания о том, как сделать ум здоровым, имеют особую ценность. Их необходимо накапливать и сохранять.

5.4.2.2. Отказ от разнообразной деятельности

Второе благоприятное условие – не вести слишком много видов деятельности. Во время развития шаматхи сфокусируйтесь только на одной деятельности, в противном случае вы ничего не достигнете. Во время ретрита по шаматхе вы не занимаетесь астрологией и т. д., вы сосредоточены только на развитии шаматхи. Тогда достичь цели гораздо легче.

А теперь я объясню, как это благоприятное условие помогает вам в повседневной жизни. Вы можете проверить и убедиться сами, что одна из основных причин, из-за которой у вас возникают проблемы, состоит в том, что вы ведете слишком много видов деятельности. Вы порождаете много концепций, строите множество планов, ни один из которых не можете осуществить. В итоге всей вашей бурной деятельности не остается ни одного хорошего результата.

Во-первых, очень важно проверить, позволит ли ваш план достичь поставленной цели. Во-вторых, нужно выяснить, насколько он реалистичен. Пытаясь осуществить нереалистичный план, вы лишь впустую тратите время. В-третьих, следует определить, имеете ли вы способности реализовать его. Планы могут быть хороши и реалистичны, но в силу разных факторов у вас может не хватить потенциала для их осуществления. Если оказалось так, скажите: «На данный момент я не могу взяться за этот проект. Я хочу продолжать заниматься тем, на что я способен». Итак, эти

три момента очень важны. Если они присутствуют, тогда принимайтесь за дело.

Шантидева говорил, что до тех пор, пока вы не закончите одно дело, не хватайтесь за следующее.

А как поступаем мы? Вначале мы не проверяем результативность и реалистичность плана, не оцениваем свою способность его осуществить. Кто-то расписал во всех красках выгоды от какого-то дела – и мы на эмоциях сразу же хватаемся за него. Иногда за распитием водки рождаются планы быстрого получения дохода: «Нужно продать квартиру, вложить эти деньги, тогда мы сможем получить очень большой доход». Так люди продают квартиры, но их планы оказываются ненадежными и расстраиваются, и в итоге они остаются с пустыми руками. Существует много таких историй. Поэтому буддийское учение очень полезно: оно подобно экономике и помогает сохранить семью.

Какая бы идея у вас ни возникла, не надо сразу бросаться ее осуществлять, подумайте: «Правильная ли это идея? Полезна ли она? Будет ли толк от ее реализации? Способен ли я осуществить ее?» Если вы хватаетесь за идею и сразу, не обдумав, начинаете бегать, как таракан, то результата не добьетесь.

Я уже рассказывал историю о довольно богатом человеке, которого однажды под деревом посетила идея стать самым богатым в городе. Когда человек остается один, его посещает множество мыслей. В этой истории описан полный механизм возникновения ваших проблем. Подумайте, почему иногда ваш ум бывает несчастным? Потому что, как только неправильная идея приходит в голову, вы сразу же начинаете ее осуществлять, не исследовав. Проверьте и увидите, что большинство ваших проблем появляется именно из-за этого.

В России есть хорошая поговорка: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Это замечательный совет. Подумайте над ним серьезно, это принесет вам пользу. Здесь говорится вовсе не о том, как резать ткань, а о том, как принимать решения. Сначала семь раз подумайте, а потом сделайте выбор. Иногда стоит подумать даже больше, чем семь раз. Десять раз подумайте, а когда решение будет принято, идите вперед и доводите дело до конца. Вы же сразу делаете все, что приходит вам на ум, а потом начинаете сомневаться, правильно поступили или нет. Это как с тканью: сначала отрезаете кусок, а затем мерите, правильно ли отрезали.

Важно одновременно вести не более двух дел и доводить их до завершения. Источник денег у вас должен быть небольшим, но надежным. Тогда вы будете жить спокойно. Имея семью, род-

ственников, без стабильного источника дохода прожить сложно. Придумайте небольшой план, который можете осуществить, и действуйте активно, не будьте ленивым. Еда без ваших усилий к вам на стол не придет. Даже собаки сами ищут себе хлеб и не жалуется: «О, государство не дает нам пенсию, поэтому мы живем впроголодь». Человек тем более не должен всецело полагаться на государство. Он в состоянии сам найти себе хлеб, если он хотя бы немного умнее собаки.

Посмотрите вокруг: сколько в Туве земли, сколько богатых ресурсов! Все, что нам надо, это немного использовать голову. Мы весь лес продаем в Китай, там из него делают мебель и продают ее нам. Свое дерево мы потом сами же и покупаем, как будто у нас нет ни рук, ни ног. Однажды китаец приехал в Бурятию. А буряты, как и тувинцы, часто надеются на государственное обеспечение. Один бурят стал жаловаться китайцу на бедную жизнь в России. Китаец посмотрел по сторонам с удивлением и сказал: «Нет, вы очень богатые». «С чего ты решил, что мы богаты?» – спросил бурят. А китайцы, когда видят наши леса, сразу понимают, какое это богатство, какие из этого можно сделать деньги. Для бурята же дерево – это только дерево. Китайцы, глядя на дерево, сразу представляют себе мебель, а потом – русские деньги. Предприимчивость – это позитивное качество китайцев. У них есть и дурные качества. Например, они поддерживают нарушение прав человека в Тибете. Но они имеют также и хорошие качества.

Хорошее качество русских – уважение прав человека. Но в характере русских есть одна дурная черта – сидеть и ждать, когда государство им что-то даст, когда Путин обеспечит им доход. У Путина очень много работы, он не может обеспечить каждого рабочим местом. Он решает международные вопросы. Вам же, чтобы стать богаче, нужно самим быть более активными, чаще включать мозги. Вы можете создать свой маленький бизнес. Если каждый в этой стране начнет работать активнее, экономика поднимется очень быстро. Я беседовал со своими друзьями, американскими бизнес-аналитиками, они все говорят, что русская нация самая богатая в мире по количеству ресурсов. Но люди в России избалованные. У них есть привычка, свойственная детям в богатых семьях: они ничего не делают сами, надеясь, что родители обеспечат им безбедное проживание. Своими богатыми ресурсами они просто не пользуются.

В Японии, если люди не будут активными, нация не выживет. У них нет богатых ресурсов. Им удалось высоко поднять экономику только за счет активности народа. Если бы россияне жили в

Японии, а японцы – в России, то русских людей скоро совсем не осталось бы. Поскольку я сам россиянин, я говорю: мы должны стать более активными.

Все эти правила, основанные на взаимозависимости, связаны с нашей жизнью, поэтому буддизм никогда не отрицает экономику и политику. Все это необходимо изучать для благополучия общества. Не думайте, что политика есть нечто дурное, что хороша только духовная деятельность. Черная политика действительно приносит вред. Но сама по себе политика (чистая политика) так же, как и экономика, создана ради блага народа. Все это тоже полезно, тем не менее самое важное – это развитие ума. Поэтому в повседневной жизни не вовлекайтесь в большое количество разных дел.

Другой момент – вам необходимо придерживаться в жизни одного хорошего правила: *не лезть в дела других людей*. Вникайте только в свое занятие, дела других не должны вас интересовать. Пусть они занимаются тем, чем хотят. Что делают ваши соседи, куда и зачем пошли – все это не ваше дело. Вы наблюдаете за всеми, как шпион: «Наверное, в Америке люди хорошо живут. Только у нас все плохо». Как только сфокусируетесь на своем деле, вы сразу заметите прогресс. Если будете придерживаться этого правила, тогда, я уверен, ваш ум станет гораздо спокойнее, потому что вы перестанете метаться то вправо, то влево. Тогда отпадет необходимость разбираться в различных мнениях многих людей по различным поводам. Если вести разговоры только о своих делах, не будет скандалов, интриг и конфликтов.

Поступая противоположным образом, однажды вы получите по носу. Вникая в чужие дела, вы также можете услышать всевозможные странные вещи, от которых ваш ум станет несчастным. У вас разовьется скепсис, вы станете сомневаться в людях: «Наверное, никто меня не любит, не поддерживает. Я одинок». Так, из-за отсутствия правильной системы мышления ваш ум становится больным.

Важно, чтобы ваш ум был сфокусирован на том, чем вы занимаетесь, что связано с вашей жизнью, а также с принесением блага другим. Тогда естественным образом в уме станет меньше концептуальных мыслей. Чем бы вы ни занимались, вы будете делать это эффективно. Эффективная работа гораздо важнее, чем выполнение большого количества разной работы. Один или два хороших плана гораздо лучше множества планов и проектов, которые вам не по плечу. По этому поводу в России говорят: лучше синица в руках, чем журавль в небе. Сосредоточившись на одном де-

ле или на двух, вы сможете осуществить цели этой жизни. А если вы разбрасываетесь на всевозможные многочисленные задачи, то не сумеете реализовать даже желания этой жизни. Когда бизнесмены хватаются одновременно за несколько дел, в результате не достигают успеха ни в одном.

Итак, ваше счастье находится в ваших руках. Не ведите слишком много видов деятельности и придерживайтесь правила не вмешиваться в дела других людей. Это очень хороший совет, последовав которому, вы достигнете одновременно и своих временных целей, и умиротворения ума. Применяйте его в повседневной жизни.

5.4.2.3. Нравственность

Третье внутреннее благоприятное условие – это нравственное поведение. Будда говорит, что жизнь нравственного человека очень богата, а его ум здоров и пребывает в покое. Ум неэтичных людей становится пустым и несчастным, а также очень сухим. Поэтому нравственное поведение весьма важно для повседневной жизни, а для медитации на шаматху оно еще более значимо. Имея высокую нравственность, гораздо проще развить концентрацию. Почему в наше время люди медитируют, но не достигают реализации? Потому что они не соблюдают нравственность.

А в повседневной жизни нравственность – это основной источник вашего счастья, а также счастья окружающих людей. Если муж и жена ведут себя этично, живут в гармонии, в этой семье по-настоящему высокий уровень жизни. Показатель высокого уровня жизни – это не дорогой телевизор во всю стену, а высокий уровень мышления. Такие люди могут жить и в очень скромном доме, без всяких дорогих вещей, но у них всегда такая чистота и порядок, что вам приятно находиться у них в гостях. Хотя, возможно, вы не найдете там большого количества изысканных блюд, но в их чистой кухне будет всегда приятный запах. Такой дом подобен храму.

В некоторых домах, где очень дорогая аппаратура, нет чистоты. Повсюду разбросана одежда, тапочки валяются где попало, на кухне много мусора, тарелки здесь вообще не моют, потому что боятся запачкать руки. В этом доме есть очень дорогой телевизор, однако, низкий уровень жизни. Итак, уровень жизни не определяется материальным благосостоянием.

Я родился в семье тибетских беженцев. Обстановка в нашем доме всегда была очень скромной. Не было ни холодильника, ни даже отдельной кухни. Хотя на кухне стояло не европейское оборудование, а лишь каменная печка, но еда, приготовленная на ней,

была очень вкусной. Комната, где мы спали, была чистой, все вещи в порядке. Поэтому наш дом вспоминается мне как храм – это самое счастливое место. В нашей семье был высокий уровень жизни, потому что там царила гармония, все уважали друг друга. Основа этой гармонии – нравственность, правила. Если это есть, тогда даже хлеб, который вы делите со своей семьей, будет очень вкусным.

Теперь я расскажу о нравственности, потому что это важно для вашей повседневной жизни. Если вы в точности последуете тому, что я говорю, ваша жизнь будет не только счастливой, но и значимой, полезной не только для вас, но и для других. Итак, буддизм учит вас, каким образом жить полной жизнью. Даже если вы не верите в будущие жизни, нравственность позволит сделать эту вашу жизнь очень здоровой и полной счастья.

У некоторых людей много денег, но из-за своего большого ума они не знают, что делать со своим богатством. Сначала они покупают все новые и новые вещи, потом, не найдя в них удовлетворения, покупают наркотики и однажды сходят с ума. Это очень печально. Наличие денег при большом уме может сделать несчастным как их обладателя, так и других людей.

Итак, вы должны понимать, что самое важное в жизни не деньги (хотя они тоже нужны), а мудрость, знание о том, как сделать ум здоровым, а жизнь – значимой. Тогда счастье придет к вам само. Если у человека со здоровым умом есть деньги, это еще лучше, потому что он может помогать людям. Он способен создать такую систему, которая принесет пользу многим.

Нравственность непричинения вреда

Различают три вида нравственности. Первый вид – это нравственность непричинения вреда. Первая причина соблюдения данного вида нравственности заключается в том, что, если вы вредите другому, косвенно вы вредите себе. Есть и другое, более глубокое основание для непричинения вреда – сострадание. Как вы сами чувствуете себя, когда кто-то создает вам проблемы? То же самое чувствуют другие существа, когда вы поступаете дурно по отношению к ним. Если вы слышите в свой адрес грубые, оскорбительные слова, какие эмоции они у вас вызывают? Но если вы говорите плохо о других людях, рано или поздно они услышат это, будут расстроены и также наговорят о вас много нелестного. Вы, услышав это, станете еще несчастнее. Конца этому нет. Таким образом, вы делаете несчастными друг друга.

Если в горной долине крикнуть «дурак», то в ответ услышите «дурак». Когда вы слышите эхо собственных слов и чувствуете себя несчастным, не говорите в ответ «сам дурак». Наоборот, скажи-

те: «Ты очень хороший». Эхо повторит и эти слова. Поэтому самый лучший ответ на вредоносные действия – добрые дела. Когда в семье кто-то ведет себя неправильно, не нужно сразу же его атаковать. Подойдите к нему с любовью и состраданием – это самый лучший метод.

Следить за своим умом

Мастера Кадам советовали: «Постоянно следите за своим телом, речью и умом. Когда вы уже готовы совершить негативное действие, останавливайте себя». Такова буддийская практика. Очень важно в повседневной жизни напоминать себе об этом.

Я советую всем вам принять обет непричинения вреда. Но этого недостаточно. Еще вы должны сказать себе: «Я не буду порождать нездоровых мыслей». «Он такой, он так сказал...» – это нездоровый образ мышления, приводящий к страданиям. Это относится к первому виду нравственности: не позволять себе культивировать нездоровые мысли. Эта буддийская практика обладает невероятной силой, и вам стоит заниматься ею. Если вы позволяете своему уму думать всевозможные странные вещи, то какой смысл все время читать буддийские книги? Только от чтения святым не станешь. Если человек прочитал молитву: «Я избавлю всех живых существ от страдания...», а потом встал и тут же начал на кого-то гневно орать, что толку от его молитвы? Духовные упражнения, не изменяющие ум в лучшую сторону, не являются буддийской практикой.

Когда видите, например, соседей, думайте о том, как им не хватает счастья. У них всегда много проблем в жизни, они постоянно загружены работой. Счастье приходит к ним лишь на короткое время, потом снова возникают проблемы. Всем им так не хватает счастья! Пусть будут счастливы мои соседи, родственники и все остальные люди. Богаты они или бедны – у всех больной ум. В сансаре, где существа страдают от болезни омрачений, невозможно обрести подлинное счастье.

Вращивайте сострадание не только к людям, но и ко всем живым существам в сансаре. «Пусть никто не страдает, пусть все избавятся от болезни ума, слушая учение Будды, пусть их ум станет здоровым, и они обретут счастье». Когда вы думаете таким образом, ваше мышление становится очень здоровым. В этом случае вы не сможете отказаться от любви и сострадания даже под страхом смерти, потому что у этих чувств есть основа. «Все живые существа страдают, им не хватает счастья. Как же я могу их не любить? Пусть даже меня убьют, я не могу перестать любить». Достоверную работу мысли не может остановить даже нацеленный на

вас пистолет. Мы все одинаково способны так думать, это могут не только святые.

Если мы смотрим глазами Дхармы, тогда все люди становятся для нас объектами любви и сострадания и никто не может стать объектом гнева. Если же смотреть глазами гнева, вследствие неправильного взгляда объектами гнева будут даже отец и мать. Итак, каждый раз смотрите на всех глазами любви и сострадания, и здоровые мысли начнут появляться сами собой. Такой буддийской практикой вы можете заниматься в повседневной жизни. Она не помешает вашей деятельности. Тогда вы начнете чувствовать, что день ото дня ваш ум становится все сильнее и сильнее.

Читать молитвы или не читать – это не самое важное. Гораздо важнее не позволять своему уму порождать нездоровые мысли. Но читать молитвы со здоровым умом – еще лучше.

Нездоровый ум, читая молитву, беспокоится о том, что будет завтра: «Завтра я пойду в магазин. Значит, мне понадобятся деньги. А он не отдал мне долг. Что сделать, чтобы он отдал?» Тогда молитва лишается всякого смысла. «Это моя группа, это их группа. Что нам сделать, чтобы наша группа стала больше?» Буддизм существует не для того, чтобы создавать большие и маленькие группы. Меня не интересует большое количество Дхарма-центров. Дхарма-центр нужен только в том случае, если он приносит пользу. Я не стремлюсь к большому количеству учеников. У меня уже есть одно сансарическое тело, зачем мне нужны еще и ваши тела?

Всякое деление людей на соперничающие группы – признак нездорового мышления. Дхарма-центры существуют не для этого. Не становитесь фанатиками какого бы то ни было религиозного объединения. Когда «наша группа» ставится во главу угла, а «их группа» всячески дискредитируется – это фанатизм, это очень неправильно.

Я советую православным людям, получающим это учение: оставайтесь теми, кем вы являетесь, и не пытайтесь стать буддистами. Самое главное – сделайте свой ум здоровым. Не существует православного здорового ума или буддийского здорового ума. Здоровый ум во всех религиях один и тот же. Полностью здоровый ум в буддизме называется нирваной. Поймите, что буддийская нравственность связана с вашим умом. Ваше физическое поведение, одежда, которую вы носите, – все это вторично. Духовная одежда или не духовная, как именно вы ее надеваете – не так важно. Самая важная этика – это состояние ума.

Шантидева говорит: «Если вы не следите за своим умом, то какой смысл соблюдать так много обетов?» Самое важное – следить за своим умом и не допускать нездоровых мыслей.

Какие-то мелкие ошибки не нужно принимать слишком все-рез. На эту тему есть одна история. Некогда в Тибете жил великий йогин Друкпа Кюнле – практик очень высокого уровня, который не был монахом. Он вел себя несколько эксцентрично, не пытался показать себя с хорошей стороны, но внутри был очень добрым. В одном монастыре он увидел, что монахи воспринимают всевозможные мелочи как нечто серьезное, а свои нездоровые мысли, споры между собой не принимают в расчет. Так бывает иногда в буддийских и православных монастырях: если монах ругается, это ничего, а если он посмотрел на девушку – о, это позор! И так, мелкие нарушения они рассматривали как что-то очень серьезное, а действительно серьезные вещи вообще не рассматривали.

Однажды Друкпа Кюнле отправился с этими монахами на пикник. По дороге, проходя мимо каждой маленькой лужи, он задирает свою одежду и кричал: «Осторожно, осторожно, здесь вода!» Когда они дошли до очень большой лужи, он даже не обратил на нее внимания, просто прошел через нее, распевая песню. Тогда монахи сказали: «Ты ведешь себя очень странно. У маленькой лужи, в которой даже обувь не промочишь, ты так осторожничал. А большую лужу ты будто не заметил, прошел как посуху». Друкпа Кюнле ответил: «Так же странно вы практикуете Дхарму».

Вы иногда тоже принимаете мелочи чересчур серьезно, а действительно значимые вещи игнорируете. Если вы не сделали сергим, вы говорите: «Какой кошмар!» А на самом деле это не очень важно. Самое главное – не допускать нездоровых мыслей.

Иногда в вашем доме кто-то оставляет одежду, и вы вдруг решаете, что на нее наложили порчу. Вы воспринимаете это слишком серьезно: «Кошмар! Ее обязательно нужно выбросить». Пока не выбросите, вы не можете спокойно спать. Всклакиваете ночью и начинаете искать эту одежду, которая, как вы думаете, приносит несчастье вашей семье. Потом среди ночи вы бежите ее выбрасывать, чтобы порча не навредила вам еще больше. Но нездоровые мысли вы не отбрасываете сразу же, а наоборот, храните их и тем самым делаете себя несчастными. Так же, как вы выбрасываете среди ночи одежду, которая принесла порчу в ваш дом, отбрасывайте и свои нездоровые мысли.

Если вы подумали что-то неправильно о вашем супруге, сразу же скажите себе, что эти мысли вносят дисгармонию. Если вы будете вновь и вновь обдумывать какие-то недостатки вашего мужа или жены, вскоре ваши отношения начнете воспринимать искаженно. Как вы собираетесь стать счастливым с таким больным

умом? Такие мысли вообще не впускайте в сердце. Это мой совет молодому поколению. Если вы позволяете подобным мыслям развиваться в уме, вслед за ними рождается гнев, зависть. Всегда смотрите с позитивной стороны, и вы даже не заметите чужих ошибок. Все допускают какие-то мелкие ошибки, это не страшно.

Памятование о доброте других

Помните обо всем хорошем, что люди для вас сделали. В этом плане наш ум работает очень странно. Если некто принес вам пользу, вы сразу забываете об этом. Но если кто-то сделал вам что-то дурное, на это у вас отличная память. Если я спрошу жену: «Какие ошибки допустил твой супруг?», она быстро их перечислит: «Десять лет назад он сделал то-то...», она может припомнить все до секунды. Если спросить мужа о недостатках и ошибках жены, он вспомнит и перечислит их так же быстро. Из-за нездорового мышления ум становится больным, и тогда даже одно маленькое слово способно вызвать гнев. Вы несчастливы сами и расстраиваете окружающих.

Если спросить жену: «Что хорошего сделал твой муж, какие у него есть позитивные качества?», она ответит: «Не знаю». Сколько он ей подарил цветов, сколько купил одежды – все забыла. Если спросить мужа: «Что хорошего сделала тебе жена?», окажется, что он также забыл все. Он ест пищу, приготовленную женой, и при этом думает: «Что же хорошего она для меня сделала?»

Неблагодарные люди хуже собак. Даже собака не станет кусать человека, который кормит ее, наоборот, она будет его защищать. В первую очередь нам надо изменить этот механизм работы ума. Необходимо создать механизм, позволяющий очень четко запоминать хорошие вещи. Следует помнить о добрых делах любого человека, тогда вы станете благодарным. Как поступает принципиальный человек? Он помнит все хорошее, что сделали для него другие. Даже если кто-то дал ему кусок хлеба, когда он был голоден, он никогда не забудет об этом: «Когда бы ему ни понадобилась моя помощь, я всегда буду готов помочь». В сердце такого человека есть мед, на который пчелы удачи и богатства слетаются сами.

Почему сейчас в мире столько несчастных людей? Потому что люди не придерживаются этих принципов, они неблагодарны, их ум стал пустым. Такое время называют временем упадка. Нравственность – это в первую очередь высокий уровень благодарности, который достигается через памятование о добрых делах других. Самые добрые к вам люди – это ваши родители. Когда вы были маленьким ребенком, не могли сами ни приготовить еду, ни

поесть, они заботились о вас ежедневно до тех пор, пока вы не стали на ноги. Если вы забываете даже их доброту, как же вы можете помогать другим? Самые неэтичные люди – это те, кто забывает доброту папы и мамы.

В Тибете, Туве, Бурятии забота о родителях составляла важную часть национальной культуры. Раньше не бывало такого, чтобы дети оставляли своих пожилых родителей доживать век в старом доме. Старых родителей всегда брали в свой дом и заботились о них, потому что люди были благодарны. Сейчас мы утратили эту культуру. Сейчас иногда тибетцы оставляют своих родителей в их старом доме, а не живут вместе всей семьей. Это знак упадка этики – люди стали подобны собакам.

Как вы поступите со своими папой и мамой, так в будущем ваши дети или другие люди будут обходиться с вами. Поэтому, даже если ваши родители ругают вас или бьют, вы должны думать так: «Они заботились обо мне день и ночь, кормили меня, поэтому теперь они имеют право ругать и бить меня». Когда я был маленьким, если мама меня ругала, я всегда думал, что у нее есть на это право. Ведь мама ругает меня тоже ради моего блага. Поэтому я не говорил ей в ответ ни одного грубого слова. Такова наша культура. Не только я, многие из тибетской молодежи так почитают папу и маму.

Это мой совет молодым тувинцам: если вы станете так поступать, ваше счастье всегда будет следовать за вами. Тогда вы обретете и высокий уровень жизни, и внутреннюю красоту. Ваше лицо будет сиять, потому что в вашем сердце есть такая нравственность.

Вы также должны помнить о том, что хорошего сделали те чиновники, которые несут ответственность за вашу страну. Они работают ради того, чтобы нам жилось лучше. Они делают много полезного, а потом, когда уходят в отставку, мы забываем о том, что они для нас сделали, и порой лишь осуждаем их ошибки. Это неправильно. Мы, тибетцы, тувинцы, буряты, часто бываем неблагодарными к этим чиновникам. Сейчас я особенно хочу напомнить вам о доброте бывшего президента Тувы Ооржака. Сколько раз я обращался к нему с просьбами сделать что-либо для возрождения буддизма в Туве, он всегда поддерживал эти проекты. У него здравый ум. Таких людей именно сейчас надо хвалить, когда в этом не заинтересовано наше эго. Если бы он сейчас был президентом, вы могли бы подумать, что, раз я его хвалю, наверное, мне нужны его подарки. Итак, никогда не забывайте о том, что люди сделали хорошего. Я это помню не потому, что это сделал мой друг или недруг. Для меня все одинаковы. Никто не

может все делать безупречно, всем есть чему поучиться. Тем не менее нужно помнить о любом добром деянии.

Президент Калмыкии тоже приносит огромную пользу своему народу. Мы работаем с ним вместе уже столько лет, и все это время он много делает для возрождения буддизма. Сейчас новый глава Тувы тоже очень помогает нам, всегда соглашается поддерживать буддийские проекты. К сожалению, с президентом Бурятии у меня нет таких отношений. И прошлый, и нынешний президенты Бурятии не интересуются возрождением буддизма. Это не беда, мне не требуется их помощь. Если они хотят помочь, я всегда рад этому, а если не хотят, я не буду специально просить об этом. Но тех, кто делал добро, нужно помнить всегда. Если вы не станете забывать о том, что сделали для вашего народа самые умные его представители, тогда они увидят: «Оказывается, люди благодарны» – и будут еще больше стараться приносить благо людям. Если же мы забываем об их доброте, они думают: «Какая разница, что я для них делаю? Ведь они все равно через год об этом забудут». Это мешает им породить желание делать что-то хорошее для вашего народа.

Шантидева тоже учит нас всегда помнить о доброте других. Это также буддийская практика. Не забывайте, что хорошего делали вам близкие, родственники или соседи. В учении Ламрим вы найдете богатый материал для размышления на эту тему.

Не смотрите на все только с точки зрения этой жизни. В Ламриме сказано, что наше бытие бесконечно, а у наших прошлых жизней нет начала. Будда говорил, что за это время вы все успели побывать детьми всех живых существ. А поскольку истинно то, что все существа были нашими матерями, подумайте, сколько они сделали нам добра! Это очень богатый материал, обдумывайте его чаще. В таком случае, даже если вам скажут: «Не надо развивать любовь», вы не сможете остановиться. Ваша любовь будет проявляться спонтанно вследствие памятования о доброте существ. Таков этот механизм.

Почему у нас возникают проблемы с доброй памятью? Потому что каждый день вы размышляете: «Он мне так сказал... А раньше он то-то не сделал, а это сделал неправильно». Чужие ошибки становятся для вас объектом медитации. При этом вы совсем не вспоминаете, что сделал хорошего тот, на ком вы сосредоточены. В итоге вы получаете результат – злопамятность и неблагодарность. Вчера муж купил жене шубу, сегодня она уже забыла об этом.

Вспоминайте о том, как помогали вам ваши родители, муж или жена, ваши родственники. Пересчитываете эти хорошие дела.

Это намного лучше, чем читать мантры, перебирая в уме негативные воспоминания и обиды. Медитируйте лучше так: «Этот человек мне однажды помог, а другой человек сделал для меня такое-то хорошее дело», «Муж сделал мне такой подарок», «Жена все время обо мне заботится». Если размышлять таким образом, можно создать стабильные гармоничные отношения и в своей семье, и с другими людьми. Зачем вместо того, чтобы давать уму лекарство, вы даете яд, от которого ум горит в огне гнева, ревности, зависти, прокручивая вновь и вновь свои больные мысли?

Умение прощать

Постоянно думая о том, как другие люди вам вредили, вы не сможете остановить возникновение гнева. Даже если вас будут бить палкой за негативные мысли, сама эта палка из-за вашего нездорового мышления станет основой гнева. «Те люди мне сказали неприятное, а другие по отношению ко мне неправильно поступили» – принимая этот яд, вы при всем желании не сможете остановить гнев, он возникнет произвольно. Если вы приступите к формальной практике с таким образом мыслей, медитация станет негативной. «Я буду медитировать – и все подумают, что я особенный. Когда выйду из затворничества, я буду выглядеть необычно. Потом мне принесут много подношений, станут уважать. Потом я выступлю по телевидению и всем расскажу о своих ощущениях» – это ненормальные мысли, от которых у людей возникают проблемы с головой.

Итак, необходимо иметь здоровое мышление еще до того, как вы приступили к медитации. Тогда она будет для вас эффективна. С другой стороны, очень важно забывать все плохое, что делали вам другие. Важно уметь прощать. Прощение подобно устранению яда из вашего организма. Когда вы кого-то прощаете, вы перестаете чувствовать дискомфорт в области сердца. Когда вы не прощаете, в сердце проникает яд, под влиянием которого вы воспринимаете человека как своего врага: «Он причинил мне вред, как отплатить ему?» В этот момент вы больной человек, потому что яд делает вас несчастным.

Бодхисаттва, даже если кто-то отрежет ему ногу, тотчас простит этого человека. Ему даже не придет в голову мысль о мести. «Мне жаль его! Из-за омрачений его голова работает ненормально. Со мной ничего страшного не случилось, я живой. А он создал тяжелую негативную карму, из-за которой много жизней будет страдать в аду. И это произойдет с ним из-за меня. Наверное, в прошлой жизни я накопил какую-то негативную карму. Сейчас она проявилась через поступок этого человека». Если вы думаете

подобным образом, у вас не возникнет гнева, только сострадание. Вот такие мысли я называю здоровыми. Это очень высокий уровень мышления. Если вы способны поддерживать его в повседневных ситуациях, значит, столь же высоким является и ваш уровень жизни. Тогда ваша жизнь действительно значима.

Действия с заботой об окружающих

Я советую вам постоянно развивать здоровый образ мышления. Мастера школы Кадам говорили: «Всегда будьте счастливы и дарите счастье другим». Зачем, расстраивая других, самим становиться несчастными? Это признак того, что голова работает ненормально. Поэтому мой Учитель советовал: «Лучше петь песни с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой».

Бывает, вы читаете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, а сами недобро поглядываете, куда это опять направляются под вечер молодые девушки. Когда вы были молодой, вы сами хотели гулять. Зачем же сейчас запрещаете молодежи развлекаться и радоваться жизни? Всему есть свое время. Когда они идут гулять, читайте мантры и радуйтесь за них: «Как хорошо! Пусть они будут счастливы. Когда они станут старыми, как я, они уже не смогут гулять». Не надо возвращать темные мысли: «Сейчас молодежь такая-сякая, вот мы раньше были почти святыми». У всех есть свои интересы. Сейчас их время гулять, радоваться и наслаждаться.

Но вы можете дать им совет не слишком задерживаться на улице, возвращаться не очень поздно. Отдыхать тоже нужно, можно сходить на дискотеку. При этом надо знать границы. Пить водку и пиво, употреблять наркотики – это уже переходит границы, поскольку опасно для здоровья и жизни. А в том, чтобы гулять, красиво одеваться, нет ничего страшного. Пока девушки молодые, им самое время наряжаться и носить украшения. Потом, когда они станут бабушками, даже если захотят красиво одеться, никакого толку уже не будет.

Нет ничего неправильного в том, чтобы радоваться собственной красоте. Но делайте это не только ради себя, но и с мотивацией заботы об окружающих: не для того чтобы оказаться в центре внимания, а чтобы людям было приятно на вас смотреть. Тогда ваш образ жизни будет соответствовать Дхарме. Накладывая косметику, чтобы порадовать других, вы поступаете подобно дакиням. В нашем мире тоже есть дакини*. Они надевают краси-

* В тантре, оскорбляя женщину, вы нарушаете коренной тантрический обет, потому что в мире существует множество дакинь в облике женщин. Может быть, можно критиковать одну женщину, но обобщенно – всех женщин – критиковать очень опасно.

вые вещи с такими мыслями: «Пусть те, кто меня увидит, будут счастливы. Пусть у них поднимется настроение».

Сначала вовсе не обязательно сидеть в строгой медитативной позе. Просто не впускайте в сердце эти нездоровые мысли подобно тому, как отказываются принимать яд. Всегда думайте позитивно: о прошлом – что хорошего сделали вам люди, о будущем – как можно сделать их счастливыми, о настоящем – как культивировать добрые мысли. Так буддийская практика оздоровления ума осуществляется в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Эти наставления – не просто религиозная проповедь, это наука об уме, настоящая психология.

Высокий образ мыслей

Стремитесь также по мере своих возможностей развивать высокий образ мыслей. Когда вас кто-то критикует из зависти, примите поражение на себя и отдайте этому человеку победу. Это очень высокий уровень мышления. Отдав небольшую победу другому, вы тем самым обретаете очень большую победу. Приняв небольшое поражение на себя, вы решаете для себя большую проблему. Это золотой совет, который вы можете практиковать в соответствии со своей силой. Кто бы ни критиковал вас из зависти, каждый раз думайте так: «Пусть меня критикуют», т. е. принимайте поражение на себя и отдавайте другому свою победу. Если вы не можете так поступить, во всяком случае, никогда не отвечайте таким людям из гнева. Чувствуйте к ним сострадание. Это здоровый образ мышления.

Нравственность накопления заслуг

Второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Обещание делать какую-либо практику каждый день относится именно к этому виду нравственности. Если вы один день посвящаете интенсивной медитации, а потом надолго забываете о практике, ваши усилия не принесут плодов. Поэтому важно пообещать себе каждый день читать сто мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это займет у вас не больше минуты. Также пообещайте себе каждый день в течение десяти минут заниматься духовной практикой: читать молитву и т. п. Это и будет для вас нравственностью накопления заслуг.

Вначале побольше спите. Во время сна вы лучше соблюдаете нравственность непричинения вреда. Например, если у мамы очень грубый характер, когда она спит, отец просит ребенка вести себя тише: «Не буди ее, пусть она поспит. Когда она спит, в доме спокойно». Точно так же, если у вас грубый характер, то для вас лучше побольше спать и не слишком много заниматься всякой де-

тельностью. Дело в том, что, будучи активным, вы совершаете много ошибок.

Позже, когда станете безвредным, будет не время спать. Тогда вы должны проявлять активность. И тогда вы уже начинаете осуждать второй вид нравственности – даете себе обещание каждый день заниматься определенной практикой.

Нравственность помощи другим

Третий вид нравственности – это нравственность помощи другим. Если вы не прикладываете усилий в этом направлении, то для вас существует опасность впасть в крайность стремления лишь к собственному освобождению. Чем бы вы ни занимались, вы посвящаете это благу всех живых существ. Это не значит, что вы сразу выходите на улицу и начинаете всем помогать. Это означает, например, посвятить заслуги от чтения мантр счастью всех существ. Так вы посвящаете заслуги от выполнения всех ваших практик. Это тоже называется нравственностью помощи другим.

Практикуя этот вид нравственности, вы даете обет помогать всякому, кто нуждается в вашей помощи. Вы должны быть готовы помочь, в этом и заключается ваша практика. Если у вас есть кусок хлеба, а рядом стоит голодный человек и просит у вас хлеб, отдайте ему половину. Если можете, отдайте хлеб целиком, если это невозможно, отдайте половину. А если сложно даже это, отломите хотя бы кусочек хлеба и отдайте. Вы должны вести себя в соответствии с вашим потенциалом.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Читать мантры хорошо, но если ты сделаешь одного человека счастливым, заслуги от этого будут невероятны. Если бы можно было их взвесить, пожалуй, десять слонов оказались бы легче. Такое внутреннее богатство ты накапливаешь в этом случае».

Поэтому, встречаясь с людьми, каждый раз старайтесь сделать их счастливыми. Если с таким настроением станете готовить еду, приготовите действительно вкусное блюдо. А когда готовите и при этом с раздражением думаете о том, как кто-то неправильно поступил, вы можете порезать палец. В итоге вам будет больно и еда получится невкусная. Готовить еду с желанием накормить и порадовать свою семью или убираться дома, чтобы всем было комфортно и приятно, – это тоже буддийская практика. Все, что вы делаете, может стать буддийской практикой, если ваша мотивация – принести пользу людям или доставить им удовольствие. Иногда нам кажется, что подобные вещи не имеют отношения к практике буддизма. На самом деле именно такая практика обладает наибольшей силой.

Когда вы разговариваете с кем-то, следите, чтобы ваши слова были приятны, открывали людям глаза. Разговаривать с такими мыслями – это тоже буддийская практика. Большинство людей, встретившись с друзьями, открывают рот только для того, чтобы излить оттуда яд: «Я такой умный! Я купил такую одежду! Твоя машина не очень хороша, моя гораздо лучше». Такие слова – проявление большого ума. Какая разница, кто ездит на «Мерседесе», а кто на «Жигулях»? Кому захочется это слушать? Самое главное – каков человек внутри, здоровый ли у него образ мыслей. Человек с больным телом и нездоровым умом даже в «Мерседесе» не будет красиво смотреться. Тот, кто имеет здоровый ум, даже если он, как Миларепа, ходит пешком, производит гораздо лучшее впечатление.

Итак, мы говорили о трех внешних и трех внутренних благоприятных условиях для развития шаматхи. Для ретрита эти шесть благоприятных условий очень важны. Если вы создадите их, ваша концентрация будет улучшаться гораздо быстрее. А при отсутствии хотя бы одного из этих условий ум можно сравнить с полем, которое не поливают водой, и на нем ничего не растет. Шесть благоприятных условий подобны воде, удобрениям и устранению камней с участка земли, благодаря чему на поле вы можете вырастить урожай. Они также напоминают ограду. При этом каждое условие в развитии шаматхи играет свою роль. Из них три внутренних условия полезны и для вашей повседневной жизни, потому что с их помощью вы делаете свой ум более здоровым. Не забывайте о них и создавайте их каждый день.

5.5. Условия для возникновения негативных эмоций

В нашей жизни такие негативные эмоции, как гнев, зависть и прочие, возникают легко, спонтанно, потому что у нас отсутствуют эти три внутренних благоприятных условия. Зато мы имеем три противоположности этих условий, т. е. благоприятные условия для возникновения и развития негативных эмоций.

Так, вместо удовлетворенности ваш ум *всегда переполнен желаниями*, хочет чего-то большего. Это первое условие для появления негативных эмоций. Чем больше объектов вы желаете, тем чаще вам не будет хватать того, что у вас уже есть. Так, вы очень легко можете стать наглецом и эгоистом, имеющим грубый характер. Маленькие дети вначале не бывают наглыми, но потихоньку у них развивается желание обладать все большим количеством объектов. Они не испытывают удовлетворенности и потому становятся наглыми. Итак, из-за отсутствия удовлетворенности негативные эмоции возникают очень просто. Наоборот, будучи удовлетво-

ренным, что бы ни имели, вы будете счастливы, и это станет благоприятным условием для того, чтобы ваш ум успокоился и в нем легко возникли позитивные эмоции.

Второе внутреннее благоприятное условие – не вести слишком много видов деятельности. Мы же имеем обратное условие – интересуемся сразу всем. *Нас занимают не только свои дела, но также чужие.* «Что делает сосед? Брат что делает?» Вас беспокоит даже то, что происходит в Москве: «Зачем этот человек поехал в Москву?» Это не ваше дело. Из-за этого порождается множество негативных эмоций.

Третье внутреннее благоприятное условие – это нравственное поведение. *Наш ум становится нездоровым именно из-за отсутствия нравственности.*

Например, когда человек страдает от язвы, для него очень важно принимать лекарства, но самое главное – соблюдать диету. Если он начнет питаться правильно, тогда лекарства, которые он принимает, будут эффективны. Если даже просто соблюдать диету, без лекарств, только от этого язва может уменьшиться. Точно так же язва нашего ума болит сильнее из-за несоблюдения нравственности. Нравственное поведение подобно диете. Какая польза от лекарств, если больной язвой продолжает питаться острой и жирной пищей? Но человек, который придерживается диеты и при этом принимает лекарства, будет выздоравливать с каждым днем.

Болезнь нашего ума усугубляется из-за множества нездоровых и вредоносных действий. Вы должны понимать, что нравственность подобна правильному питанию нашего ума.

5.6. Поза для медитации

Второе основное положение объясняет, как правильно сидеть в позе медитации и как обнаружить объект медитации. Что касается позы для медитации, здесь существует множество вариантов, лучший из которых – семичленная поза Вайрочаны.

Для того чтобы научиться сидеть в семичленной позе, сначала необходимо подготовить правильное *сидение для медитации*. Оно должно быть немного приподнято сзади. Самое простое – это когда у вас плоское горизонтальное сидение, а под себя вы подкладываете маленькую подушечку для того, чтобы спина была ровная. Ваша задняя часть будет чуть выше – в таком положении вы гораздо лучше сможете концентрироваться.

Вы сидите со скрещенными ногами. Если вам сложно сидеть так, вам нужно выполнять *йогу для растяжения ног*. Это очень простые упражнения.

Первое упражнение: вы сидите, соединив ступни ног вместе, подтягиваете пятки как можно ближе к паху, а руками держите пальцы ног. Вы начинаете разводить колени и локтями оттягиваете их вниз, к полу. Таким образом, вы растянете мышцы, и в будущем вам будет гораздо проще сидеть со скрещенными ногами.

Второе упражнение: вы сидите в том же положении, соединив ступни. Ваши колени разведены в стороны, и вы начинаете делать наклоны туловищем вперед. Эти упражнения йоги вы можете выполнять, например, когда смотрите телевизор, это очень хорошая подготовка. Если вы правильно растянете свои ноги, тогда, сидя в позе лотоса, вы не будете мучиться от боли в ногах.

Йогу необходимо выполнять для духовных целей, а не просто ради хорошего здоровья. Для здоровья существует множество различных видов йоги, разных упражнений, а у этой йоги основная цель – духовное развитие. Поэтому в буддизме существует йога, но на ней не делается слишком большой упор. Вы знаете, что ваши предки в Туве не говорили о йоге так много, потому что некоторые виды йоги больше вредят, чем помогают.

В Индии йога очень популярна, ею занимается слишком много людей. Сначала она кажется им полезной, но со временем начинает приносить вред, поскольку люди чересчур ею увлекаются. Не взлетайте от слова «йога». Йога подобна соли – если вы добавите ее немного, пища будет вкусной. Но выполнять слишком много йоги – это как сыпать слишком много соли. Разве такая пища может стать вкусной?

Ритуалы тоже подобны соли. Немного ритуалов, как немного соли, добавляют вкус практике. Но если вы подолгу и каждый день звоните в колокольчик, бьете в дамару, никому не давая спать, блюдо вашей практики станет пересоленным. Слишком увлекаться ритуалами тоже не стоит. Дважды в месяц проводите цог. Во время цога вы можете звонить в колокольчик, держать ваджру*. Итак, во всем нужно знать меру.

Вернемся к семичленной позе. Ваша спина должна быть ровной. Если вы держите тело прямо, то вам будет гораздо проще сконцентрироваться. В шести йогах Наропы говорится, что в нашем теле есть три основных канала, по которым циркулирует энергия ветра. Они располагаются вдоль позвоночника и поднимаются вверх к макушке. Если они прямые, то циркуляция энергии гораздо лучше. От этого зависит и концентрация, поэтому

* В прошлые времена, великие мастера не демонстрировали свои ваджру и колокольчик, они скрывали их. Колокольчик и ваджра существуют не для того, чтобы показывать другим, что вы практик тантры.

вначале поза для медитации очень важна. Наклонившись вперед, вы очень быстро засыпаете. Позвоночник должен быть ровным, плечи также следует держать прямыми. А голову вы немного опускаете вперед, но не сильно, иначе заснете. Если голова будет высоко поднята, у вас возникнет блуждание ума.

Вы закрываете глаза, но не полностью. Оставив их слегка приоткрытыми, вы заводите зрачки вверх, за веки. Рот также слегка приоткройте, так, чтобы через него мог проходить воздух. Чтобы во время длительной медитации рот вас не отвлекал, язык должен слегка касаться верхнего нёба. Тогда у вас во рту будет сохраняться влага. А если язык не касается нёба, во рту быстро пересохнет. Вначале это не имеет для вас большой важности, но в будущем, когда вы сможете медитировать в течение двух – трех часов и для вас это время будет проходить как один миг, тогда правильное положение рта поможет вам не отвлекаться от медитации. Когда вы разовьете шаматху, два или три часа медитации действительно будут пробегать для вас как один миг. Это возможно, у всех есть такой потенциал.

Ваша правая ладонь должна лежать поверх левой, а большие пальцы вы соединяете. Правая рука здесь символизирует метод, то есть доброту, сострадание, любовь, бодхичитту. Левая рука символизирует мудрость – понимание абсолютной природы феноменов. Соединение рук означает единство метода и мудрости. Почему живые существа не могут полностью избавиться от страданий? Потому что у них нет мудрости и метода. Когда мы обретаем эти две вещи, метод становится причиной счастья, а мудрость отбрасывает причины страданий. Реализовав единство метода и мудрости, вы полностью избавляетесь от страданий и обретаете совершенное счастье.

Мудрость устранил все ограничения вашего ума, а метод – бодхичитта – реализует весь его благой потенциал. Такое состояние ума называется состоянием будды, Пробуждением. Оно не находится где-то снаружи, это ваш ум, лишенный всех ограничений и обладающий полным набором благих качеств. Каждый раз, когда ваша правая рука что-то делает, это должно напоминать вам о методе, доброте. Когда что-то делает ваша левая рука, постарайтесь в этот момент вспомнить о мудрости, абсолютной природе феноменов. Помните, что феномены не существуют так, как они проявляются перед вами.

Ваша правая рука – это ваджра. Левая рука – колокольчик. В сутре не используются эти предметы. Для чего они нужны в тантре? Ваджра символизирует метод. Метод в сутре – это доброта,

бодхичитта. Метод в тантре – это, кроме бодхичитты, йога божества, иллюзорное тело. Итак, когда держите ваджру, вы должны вспоминать о методе. А когда берете в руки колокольчик, вспоминаете о мудрости. В сутре и тантре мудрость одинакова с объективной точки зрения, но с субъективной точки зрения есть различия. В сутре грубый ум познает пустоту, и это называется мудростью. А в тантре пустоту познает наитончайший ум – ясный свет, и, как только это происходит, в тот же миг исчезают все омрачения. Как объясняется в сутрах, при познании пустоты грубым умом требуется много времени, чтобы полностью устранить все омрачения. Тантра называется быстрым путем, поскольку там есть особая мудрость, а также особый метод, не объясняемый в сутрах. Если вы держите ваджру и колокольчик с таким пониманием, тогда это действительно имеет отношение к практике тантры. В противном случае вы, как актер, просто изображаете практику.

Если вы используете ритуальные инструменты, чтобы зарабатывать на этом деньги, тогда это уже не практика Дхармы, а негативное действие. Во имя тантры вы обманываете людей, наживаясь на этом. Это очень тяжелый проступок, будьте осторожны. Чтобы заработать на жизнь, лучше выполнять обычную, мирскую работу. У вас есть руки и ноги – зачем зарабатывать на духовных вещах? Это весьма опасный яд. Продавать духовные книги ради прибыли – это очень тяжелая негативная карма, которая повлияет не только на вас, но и на тех, кто будет есть пищу, купленную на выручку от продажи духовной литературы.

Одна семья пригласила в дом йогина, медитировавшего в горах. Он прочитал молитву и съел приготовленное для него угощение. Вернувшись, он обнаружил, что в его желудке передвигается слог «А», причиняя ему сильную боль. У этого йогина было прямое видение Манджушри, и он обратился к нему с мольбой. Когда Манджушри явился, йогин спросил: «Почему сейчас в моем желудке перемещается слог «А» и причиняет мне такую боль?» Манджушри ответил: «Сегодня ты посетил очень неблагополучную семью, которая торгует секретными древними текстами по сутре. Они продают эти тексты за большие деньги, а сегодня они купили на эти деньги еду и накормили тебя. Поскольку у тебя очень мало негативной кармы, реакция возникла сразу же. Выполни практику очищения. Для тебя в этом нет ничего страшного – от очистительной практики боль быстро пройдет. А вот члены этой семьи действительно находятся в критической ситуации. Поскольку они накапливают очень много негативной кармы, они не испытывают

последствий немедленно. Но после смерти, родившись в аду, они будут долго терпеть страдания».

Поэтому я говорю вам: будьте очень осторожны со святыми текстами, а также с деньгами, заработанными на объектах веры. Они должны использоваться в дальнейшем для соответствующих целей. Если на такие деньги вы кормите себя или членов семьи, значит, вы кормите их ядом. Если вам не на что жить, лучше попросите людей накормить вас или, на худой конец, украдите немного – это не так страшно. Но попросить все же гораздо лучше, чем украсть.

Мы говорили о семичленной позе Вайрочаны. Каждый раз, когда вы соединяете руки, это должно напоминать вам о единстве метода и мудрости.

5.7. Дыхательная йога

Сев в медитативную позу, выполните дыхательную йогу. Она полезна не только для развития сосредоточения, но также и для вашего здоровья. Каждый день выполняйте йогу дыхания одну или две минуты, тогда вы почувствуете ее результат.

Поскольку я вам даю комментарий, основанный на опыте, вам необходимо практиковать. С этой целью я передаю вам учение столь подробно. Три года назад я давал учение по шахматке просто для информации. А сейчас я разъясняю эту тему для вашей практики. Поэтому старайтесь сидеть в правильной позе, тренируйтесь.

Дома у вас должно быть сиденье для медитации. Это сиденье – спортзал для тренировки ума. Если оно очень удобное, у вас будет возникать желание сесть и медитировать. В будущем само это место будет порождать у вас счастливое состояние ума. А когда вы несчастны, у вас сразу же возникнет желание сесть на сиденье для медитации. Как только у вас появятся нездоровые мысли, вы будете себя останавливать, садясь на него. От этого ум успокоится, потому что прекратятся все сансарические мысли, как от капли холодной воды сразу спадает, успокаивается кипящее молоко.

Узнав технику дыхательной йоги, нужно практиковать ее, только тогда это принесет вам пользу. Часто мы ведем себя очень странно. Когда мы не знаем, как медитировать, у нас возникает желание медитировать. Но, получив учение о медитации, мы уже теряем к ней интерес. Это неправильно. Если не знаете, как медитировать, у вас не должно возникать желания этим заняться. Это нездоровый образ мышления. Когда же знаете, как медитировать, но не хотите этого делать, это тоже неправильно. Итак, у вас в на-

стоящий момент наработано множество нездоровых механизмов мышления.

Когда ум захватили негативные эмоции, вы становитесь очень активными. А когда ум движим позитивными мыслями, вы ленивы, оставляете практику на потом. Гораздо лучше, находясь под влиянием негативных эмоций, предаваться лени. Например, если в уме возник гнев, скажите: «Только не сегодня, потом я все выскажу. Сегодня я устал». Вы же в гневе строчите слова как из пулемета, не откладывая этого на потом. Когда ум пребывает во власти негативных эмоций, в этот момент, как говорил Шангидева, застыньте, подобно дереву, тогда гнев придет и уйдет, не оставив следа. В этом случае никто не расстроится. Просто ничего не говорите – и все будут спокойны.

Когда вас охватывают позитивные эмоции, тогда ведите себя активно. Просыпайтесь посреди ночи и принимайтесь за практику. Точно так же, как вы делаете, когда привязанность будит вас посреди ночи. Например, привязанность нарушает ваш сон и говорит: «У меня есть такая красивая одежда! Где она?» Вы встаете, включаете свет и начинаете искать эту одежду. Так активно вы ведете себя, когда приходит привязанность. Вы не отмахиваетесь от нее: «Я хочу спать», но сразу начинаете действовать. Не только сами просыпаетесь, но и других людей готовы разбудить ради того, чтобы найти свой объект привязанности.

Итак, при возникновении позитивных эмоций даже посреди ночи садитесь в семичленную позу и начинайте медитировать. Но не мешайте другим, пускай они спят.

Вернемся к теме дыхательной йоги. Итак, вы садитесь в правильную позу и делаете вдох. На вдохе ваше тело наполняет энергия всех будд и бодхисаттв. Затем на какое-то время вы задерживаете дыхание, а после этого делаете выдох, и на выдохе вся негативная энергия, все ваши болезни в виде черного облака выходят через нос. Делайте полный выдох. В наставлениях к этой практике объясняется, что мы обычно дышим неправильно, поверхностно, т. е. не делаем полных вдохов и выдохов.

Биологи также утверждают, что, когда мы делаем неполный выдох, часть углекислого газа остается в легких. В науке говорится, что полные вдохи, наполняющие кислородом мозг и все ваше тело, делают мозг более активным. Наука, как и буддизм, ищет истину. А те, кто ищет истину, в конце концов приходят к одной истине*.

* Например, в буддизме еще 2500 лет назад говорилось об отсутствии неделимых частиц. Сейчас наука тоже пришла к этому. И некоторые другие теории, о которых буддизм учит уже давно, ученые открывают и подтверждают в наши дни.

Дыхательная йога очень полезна. Сделайте полный вдох, затем после задержки дыхания – полный выдох, считайте в уме: «один», затем снова вдох, задержка, выдох: «два» – и так считайте до двадцати одного раза. Не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Оставайтесь в настоящем моменте и сосредоточьтесь только на дыхании. Ваше тело в семичленной позе остается расслабленным, а ум сосредоточен на вдохах и выдохах. Каждый день занимайтесь такой дыхательной йогой. Это поможет вам развить внимательность и хорошую концентрацию. Также это будет способствовать улучшению вашего здоровья, которое во многом зависит от циркуляции энергии в вашем теле.

Если энергия ветра циркулирует в теле правильно, то все ваши органы начинают работать очень активно, иммунитет укрепляется. Когда ум спокоен, вы спокойно дышите, это развивает вашу иммунную систему. Когда ум начинает волноваться, думать о том, что говорят о вас другие, это нарушает работу иммунной системы. Итак, успокойте свой ум, представляйте свет и нектар в вашем теле, и тогда ваша иммунная система постепенно станет лучше. Но самый действенный способ укрепления вашего иммунитета – это развитие любви.

Если вы чувствуете сильные любовь и сострадание, то, даже находясь в этот момент рядом с больными людьми, вы помогаете им, но сами не заболеваете. Вспомните, некоторые ваши тувинские предки лечили очень опасные болезни, но не заражались ими. Почему? Потому что у них были очень сильные позитивные эмоции: любовь, сострадание, доброта. Мать Тереза в Индии всегда помогала больным людям, не заражаясь от них, потому что ее любовь к людям была очень сильна. Она бывала во многих опасных местах, но не болела ни одной болезнью, потому что имела сильный иммунитет. Некоторые врачи надевают на лицо специальные маски, но, тем не менее, заболевают, поскольку не имеют такой любви. Когда больные приходят к ним, их это боится заразиться. Но, несмотря на все средства – на руках перчатки, на лице маска и толстые очки, – они заболевают, потому что их иммунная система слаба. Вы можете обнаружить много подобных примеров.

Почему те, кто испытывает любовь и сострадание, не заболевают? Потому что у них хороший иммунитет, основной причиной которого являются сильные позитивные чувства. Испытывая такие эмоции, можно избавиться от болезни, даже не прибегая к лекарствам. Есть практика, основанная на дыхании, когда вы с сильным состраданием вдыхаете все болезни живых существ, а на выдохе с любовью отдаете им здоровье и счастье. Такой практикой можно излечить даже тяжелые заболевания мозга.

В прошлом учение лоджонг* было известно как практика, лечащая от проказы. Прокаженные выполняли эту практику и полностью выздоравливали, потому что развивали любовь и сострадание. А из-за того, что под влиянием позитивных эмоций меняется ум, биологически меняется и ваше тело. Взгляните на разгневанного человека: как его эмоция влияет на тело? С биологической точки зрения у него нарушается ритм циркуляции крови, он становится очень резким. Его сердцебиение ускоряется, а это в свою очередь сокращает жизненный срок.

Почему черепахи живут долго? Потому что у них очень медленно бьется сердце. Они спокойны, как тувинские бабушки. Тувинские бабушки долго живут по той же причине: они спокойно сидят, читают мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Я, конечно, шучу, но в этой шутке есть смысл. У кого сердце работает медленно, тот действительно живет дольше. Жизнь кроликов, наоборот, коротка, потому что она проходит в непрерывном быстром движении.

Любовь и сострадание не ускоряют сердцебиение. А когда человек испытывает гнев, его сердце начинает стучать очень быстро. Это сокращает жизнь и ухудшает состояние здоровья и иммунитет. Сейчас наука подтверждает, что здоровье связано с состоянием ума. Значит, то, что было открыто в буддизме, – правда. Итак, спокойный ум и доброта позитивно влияют на физическое здоровье. В буддизме говорится, что, если вы знаете, как лечиться, вы можете лечить себя сами. Не обязательно принимать лекарства. Но в настоящий момент принимайте лекарства и наряду с этим делайте практику. Я расскажу вам одну историю.

Один мастер медитировал высоко в горах. Как-то утром к нему пришел его ученик и увидел, что наставник не дышит. Он подумал, что учитель умер, спустился в деревню и позвал людей. Когда жители деревни поднялись на гору, они увидели, что мастер сидит и пьет чай. Ученик спросил удивленно: «Как это произошло, что вы сейчас сидите и пьете чай? Ведь утром я поднимался сюда и видел, что у вас нет дыхания». Его учитель ответил: «Нет, я медитировал. Утром мое самочувствие было не очень хорошим, поэтому я растворил все энергии ветра в центральном канале, и как раз в этот момент ты меня увидел. Потом мои энергии ветра сбалансировались, и теперь со здоровьем у меня все в порядке». Как видите, с помощью медитации можно лечить все болезни. Но в настоящий момент вы не знаете этой техники, поэтому вам необходимо принимать лекарства.

* Лоджонг – учение по тренировке ума. – Прим. ред.

Первый шаг к подобному самоизлечению – это дыхательная йога. В настоящий момент вы не можете растворять энергии ветра в центральном канале, но заниматься этой йогой вы можете. Итак, вы делаете вдох, задерживаете дыхание, делаете выдох, и в этот момент представляете, что выдыхаете все болезни, которые у вас есть. На вдохе вы вбираете нектар и благословение Будды Медицины, и ваше тело становится здоровым.

Так тренируйтесь каждый день. Это настоящая буддийская йога ветра, которая связана с вашей концентрацией. Но не только с концентрацией, а также с накоплением заслуг. Вы визуализируете перед собой Будду Шакьямуни в окружении всех будд, бодхисаттв и божеств. Вдыхая всю их позитивную энергию, вы накапливаете таким образом высокие заслуги. Так, одно это действие приводит к трем результатам: оно полезно для здоровья, улучшает вашу концентрацию и способствует накоплению заслуг. Здесь есть два преимущества для ума и одно – для тела.

Поскольку вы духовный человек, делайте больший упор на духовное развитие – выполняйте йогу, которая приносит больше пользы уму. Для физического развития существует множество методов, для этого есть спортзалы. Начните выполнять йогу дыхания с сегодняшнего дня. Особенно хорошо делать это упражнение, находясь на природе. Также следует прибегать к нему в моменты, когда ваш ум становится несчастным. Вы не сможете остановить порождение нездоровых мыслей просто усилием воли. Когда кто-нибудь нарушил покой вашего ума, например грубой речью, вам очень трудно заставить себя не думать об этом. В этот момент самая лучшая техника – это дыхательная йога. Просто сосредоточьтесь на ваших вдохах и выдохах, тогда перестанете обдумывать все эти нездоровые вещи.

А позже увидите сами, насколько нездоровыми были ваши гневные мысли. В то время, когда ум захвачен ими, вы этого не замечаете, и вам очень сложно перестать подпитывать свой гнев. В этот момент думайте, что прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, а настоящее есть каждый текущий миг. Кто-то сказал вам что-то неприятное, но сейчас этого нет. Как только прозвучало слово «дурак», в следующий момент оно уже исчезло, но вы цепляетесь за него и говорите: «Он сказал, что я дурак». Он произнес эти слова тогда, и «тогда» уже закончилось, но вы начинаете вспоминать: «До этого он говорил то-то, десять лет назад он сказал то-то. Как так можно?» Потом ум достигает реализации гнева, и ваше лицо становится красным, глаза наливаются кровью, сердце стучит. Тогда внутри вашего тела начинается дискоте-

ка, включается музыка. Ваше сердце задает быстрый и жесткий ритм, и танцевать начинает вся ваша кровь. А вслед за ней пускается в пляс ваше тело – вы начинаете драться. Язык тоже становится активным. Это дискотека сансары.

Итак, тема семичленной позы и дыхательной йоги закончена.

5.8. Метод развития шаматхи

В первую очередь я объясню вам аналогию, которая демонстрирует в сжатой форме метод развития шаматхи. Объект медитации подобен колонне, а ваш неукрощенный ум подобен дикому слону. Он изображается как черный дикий слон. А внимательность, которой вы привязываете дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, подобна веревке. Когда дикий слон вашего ума уже практически разорвал веревку, привязывающую его к колонне объекта медитации, вы укрощаете его с помощью бдительности, подобной крюку. В настоящий момент у вас нет внимательности, подобной веревке, для того чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Вместо нее у вас лишь тоненькая нитка внимательности. Слон даже не замечает, как рвет ее, поэтому через секунду он уже начинает блуждать там и сям.

Чтобы привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, в первую очередь вам необходимо сделать колонну объекта медитации очень прочной. В противном случае, если колонна слабая, то дикий слон быстро ее ломает.

Проверьте сами – попытайтесь удержать свой ум на одном объекте, и вы увидите, что через секунду он уже начинает блуждать, потому что ваша колонна объекта медитации очень слабая, а веревка вашей внимательности тонка, как нитка. А у некоторых нет даже такой нитки. Так что, если ваша внимательность подобна нитке, это тоже очень хорошо. Вы сможете хотя бы на короткое время удержать слона. А в настоящий момент слон вашего ума совершенно не чувствует дискомфорта. Он вовсе не замечает никаких пут. Кроме этого, у вас нет крюка бдительности. Как в таком случае вы можете натренировать свой ум?

Некоторые люди думают, что медитация – это просто сидение в строгой позе безо всяких мыслей, когда ум летает, начинает входить в контакт с разными вселенными. Но зачем нужны контакты с другими вселенными? У вас в Кызыле достаточно людей, с которыми можно пообщаться. Это опасная медитация, из-за которой ум будет блуждать еще больше, и вы превратитесь в весьма странного человека. Занимаясь настоящей медитацией, вы, напротив, становитесь очень последовательными: ко всему подходите аккуратно и систематично. У вас развивается внимательность и

бдительность. Так, в результате настоящей медитации день ото дня вы будете все счастливее. Если вы заходите в дом и куда-то кладете ключи, вы точно знаете: «ключи я храню вот здесь». «Другие объекты я храню там-то». В вашем доме все вещи в порядке, у каждой есть свое место. В вашем уме нет множества лишних мыслей, потому что мышление систематично. Вы не впускаете в свой ум все подряд, но думаете только о том, о чем хотите. Так ум становится стабильным. Если в нем и возникнет ненормальная мысль, вы тотчас же ее пресечете. Такой контроль вы обретаєте посредством медитации.

Сейчас у вас нет контроля над умом. Какие бы негативные мысли ни возникли, вы впускаете в сердце все, все получают развитие. Потом сами становитесь несчастным и расстраиваете других. Кроме того, в настоящий момент вы даже не знаете, где лежат ваши ключи. Вы заходите домой, бросаете их, а потом, уходя, начинаете их искать. С остальными вещами вы поступаете так же.

С помощью медитации можно сделать ум здоровым, поэтому очень важно, чтобы вы развили шаматху. Без шаматхи невозможно добиться ни одной другой буддийской реализации. Шаматха – это как первый шаг на пути к реализациям.

Сейчас я расскажу, каким образом сделать колонну объекта медитации крепкой. Не принимайтесь сразу же медитировать. Сначала добейтесь того, чтобы объект вашей медитации был стабильным. В повседневной жизни тренируйтесь так, чтобы добиться прочности объекта вашей медитации. Например, задумав построить дом, вы не приступаете непосредственно к строительству. Сначала вы ищете прочный материал, который затем заложите в фундамент. Это можно сравнить с объектом медитации, подобным колонне.

В буддийских текстах говорится, что существует множество различных объектов для медитации на шаматху. Два из них великие мастера прошлых времен ценили больше всего. Во-первых, вы можете медитировать на образ Будды. Для начала именно такой объект очень хорош. Во-вторых, в качестве объекта медитации вы можете принять свой ум. Медитируя на свой ум, когда он уже обрел определенную стабильность, вам будет гораздо проще развить концентрацию.

В отношении объекта медитации вы проходите четыре шага:

- ищете объект,
- находите его,
- удерживаете,
- пребываете с объектом.

5.8.1. Поиск и обнаружение объекта медитации

Как можно в качестве объекта медитации использовать образ Будды? Для этого очень важно, чтобы вначале вы смотрели на изображение Будды. Посмотрите на изображение, закройте глаза и постарайтесь воспроизвести его в своем уме. Для этого у вас дома должно находиться небольшое изображение Будды, на которое вы будете смотреть время от времени, закрывая глаза и пытаться воспроизводить в уме.

В выборе образа Будды в качестве объекта медитации есть множество преимуществ. Первое преимущество состоит в том, что, просто глядя на изображение Будды, вы накапливаете очень высокие заслуги. Когда визуализируете перед собой Будду, вы создаете невероятно весомые благие причины.

Дело в том, что Будда, когда был бодхисаттвой, бесчисленное количество раз жертвовал своими телами, делая такие посвящения: «Пусть силой накопленных мной заслуг я смогу в будущем достичь Пробуждения. Пусть все видящие меня или даже мое изображение будут накапливать очень высокие заслуги». Благодаря силе его посвящения вы накапливаете невероятно количество благой кармы, просто глядя на изображение Будды. Тем более высоки будут ваши заслуги, если вы визуализируете Будду, думая, что он живой и по-настоящему находится перед вами. Ведь Будда говорил: «Я буду присутствовать перед любым человеком, у которого есть сильная вера в меня». Итак, во-первых, вы накапливаете заслуги.

Во-вторых, вы сможете гораздо быстрее развить концентрацию, когда смотрите на Будду как на своего героя. Как распознать в Будде свой идеал? Сначала вспомните о его доброте. Вы можете думать так, обращаясь к нему: «Когда вы были бодхисаттвой, вы отдавали свое тело на съедение тигрице и заботились о других больше, чем о себе. У вас такое чистое сердце и святой ум! Вы всегда думаете о счастье других. У вас никогда не возникает эгоистичных мыслей. Ваша мудрость просто невероятна! Для вашего познания нет ничего недоступного – ваш ум всеведущ. Но не только это – вы также очень искусны в принесении блага живым существам».

После такого размышления качества ума Будды станут для вас весьма вдохновляющими. А его внешняя видимость – его святое тело, обретенное в силу невероятного количества заслуг, вызовет у вас восхищение. Если собрать заслуги всех живых существ, они станут причиной для обретения одного из восьмидесяти четырех знаков на теле Будды. Его тонкое тело – Самбхогакая – может эманировать бесчисленное количество тел и отправлять их в

бесчисленные вселенные. Самбхогакая бессмертна. Также невероятны качества речи Будды.

Недавно офис Его Святейшества Далай-ламы покрыл золотом бодхгайскую статую Будды, созданную еще при его жизни. Мой друг, геше, который выполнял эту работу, передал мне фотографию этой статуи и сказал, что она будет очень полезна для России. Я привез эту фотографию с собой, и для каждого центра у меня есть одна ее копия.

Будда говорил, что в будущем, когда люди станут смотреть на эту статую, это будет равнозначно тому, что они видят его напрямую. Почему многие люди стремятся поехать в Бодхгае? Самое главное, что есть в Бодхгае, – это древнейшая статуя Будды, созданная еще при его жизни. Другая очень значимая статуя Будды находится в Тибете, в Лхасе. Она тоже очень древняя. Эти две статуи считаются самыми древними изображениями Будды. Если окажетесь в Бодхгае и увидите эту статую, поклонитесь ей с верой, что перед вами настоящий Будда. Сделайте ей подношения. Вы можете поднести фрукты или что-то еще, думая, что подносите их самому Будде. Тогда вы накопите невероятные заслуги, благодаря которым станете богатым уже в этой жизни. Богатство – это результат подношений, практики даяния. Если ваши руки крепко держатся за свое добро, никому ничего не дают, вы богатым не станете. Для этого нужно создавать причины.

Перед вами должен стоять небольшой стол, на который вы ставите изображение Будды Шакьямуни, либо поставьте его на алтарь. Вы развиваете четкость изображения, внимательно его разглядывая, а затем закрываете глаза и визуализируете перед собой сияющего Будду размером с большой палец. Это настоящий, живой Будда. Но не просто Будда – это также ваш Духовный Наставник, который дает вам учение. Думайте, что это его эманация. Для того чтобы помочь вам, он явился в облике обычного человека. «Вы не просто Будда – мой идеал, вы связаны со мной напрямую. Во множестве своих предыдущих жизней вы жертвовали своим телом ради принесения блага живым существам. А в этой жизни, для того чтобы принести пользу мне, вы явились в облике моего Духовного Наставника и даете мне учение, открываете мои глаза. Мой Духовный Наставник не отделен от вас, он – ваша эманация».

Из сердца Будды исходят его эманации в десять сторон света, а затем возвращаются обратно в сердце Будды. Вы можете думать, что ваш Духовный Наставник в действительности имеет такую форму. Это его настоящая форма. Таким образом, у вас будет воз-

растать вера, а с сильной верой гораздо лучше станет ваша концентрация.

Если привыкнуть рассматривать изображение Будды, вспоминая о качествах его тела, речи и ума, тогда естественным образом Будда станет для вас источником вдохновения и у вас зародится сильная вера в него. Чем больше вы созерцаете Будду таким образом, тем в большей степени он будет становиться вашим идеалом и тем сильнее вы захотите стать таким же, как он. А с такими чувствами гораздо проще визуализировать образ Будды и концентрироваться на нем.

Итак, посмотрите на изображение Будды, закройте глаза и визуализируйте его перед собой. Когда объект исчезает, вы вновь смотрите на изображение. Вы можете так тренироваться, даже когда просто лежите. Обычно, когда лежите, вы думаете о чужих ошибках. Так, порождая множество вредоносных мыслей, вы лишаете себя спокойного сна. Зачем это нужно? Чтобы изменить эту привычку, поставьте на стол в вашей спальне изображение Будды. Смотрите на него периодически, потом закрывайте глаза, потом снова смотрите. Сначала вам необходимо разглядеть изображение как следует и запомнить, какие у Будды глаза, нос... Думайте о том, какие невероятные заслуги он накопил, чтобы обрести такое драгоценное тело. Он так добр, всегда заботится о счастье других! Думайте о его невероятной мудрости, познающей абсолютную природу всех феноменов. Если памятовать о таких его качествах, глядя на это изображение, то естественным образом у вас возникнет сильная вера.

Это лучший способ медитации – смотреть на изображение Будды, сосредоточившись на его благих качествах. Вспомните, что Будда может присутствовать там, где находится его изображение. Вы рассматриваете это изображение, памятуя о качествах его ума. Представьте, что перед вами сейчас не картинка, а настоящий Будда. Когда есть вера, Будда на самом деле присутствует. Вы можете через этот образ получить его благословение. Получив благословение, вы не сможете удержаться от слез. С таким настроением ваша визуализация Будды станет гораздо лучше. Итак, смотрите на изображение, развивая сильную веру, затем закрывайте глаза и визуализируйте Будду перед собой. Такой тренировкой вам необходимо заниматься до того, как вы приступите к медитации на шаматху.

В Тибете мастера не позволяли своим ученикам сразу же медитировать. Например, если вы стали буддистом только сегодня, а завтра уже приступаете к сложной буддийской медитации, есть риск послезавтра стать не вполне нормальным.

Но вы получаете учение уже в течение пятнадцати лет. Теперь у вас есть база, поэтому пора заняться медитацией на образ Будды. Не нужно сразу придерживаться строгих правил. Просто смотрите на изображение Будды, закрывайте глаза и воспроизводите его. Таким образом натренируйтесь находить объект медитации. Эта практика будет для вас невероятно полезной. От такой тренировки вы будете становиться счастливее день ото дня.

В уме в это время произносите мантру Будды Шакьямуни ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, читайте ее одновременно с рассматриванием и визуализацией образа Будды. С помощью этой практики вы сможете накопить невероятные заслуги и очистить много негативной кармы. Тогда в повседневной жизни вам уже не понадобится обращаться к ламам, чтобы они прочитали молитву и устранили препятствия из вашей жизни. Вы сами сможете убрать препятствия из своей жизни и создавать гармонию у себя дома.

Ваша практика должна быть такой, какой занимались раньше наши предки в Тибете и Туве: утром, только встав с постели, ставите на алтарь обширные подношения для Будды. Сначала читаете ежедневную молитву, потом выполняете дыхательную йогу, далее начитываете мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА, визуализируя сначала Будду человеческого размера, затем потихоньку уменьшая его до размера большого пальца, – с этого момента вы начинаете медитацию шаматха. С закрытыми глазами вы пытаетесь воспроизвести изображение Будды Шакьямуни. Ваш ум сосредоточен только на образе Будды, сияющем перед вами.

В течение какого-то времени вы рассматриваете изображение Будды без отвлечения на мирские мысли, осознавая живое присутствие Будды. Потом закрываете глаза. Раньше я советовал во время визуализации Будды представлять исходящие из него свет и нектар. Но сейчас я объясняю другую технику – свет и нектар вы уже не визуализируете. Вы просто произносите мантру и стараетесь обнаружить объект медитации с памятованием о невероятных качествах его ума, речи и тела. В итоге порождается сильная вера.

Если вы будете делать такую практику, думая, что Будда настоящему присутствует у вас дома, где вы уже расставили для него подношения, в этом случае благословение получают все члены вашей семьи. Тогда это изображение Будды с каждым днем будет становиться все более мощным источником благословений. В этом случае всякий, кто бы его ни увидел, обязательно получит благословение. В будущем это изображение будет разговаривать с

вами. Такие чудесные истории, когда статуи или тханки Тары, Манджушри начинали говорить, происходили с нашими предками в Тибете и Туве. Возможно, вы слышали их.

Сначала вы видите просто изображение, но затем, когда развиваете сильную веру, образы будд и божеств оживают и начинают разговаривать с вами. Если такое происходит в начале практики, это опасный признак. Если же подобное случается после длительного периода медитации, когда ваши заслуги уже высоки, только тогда это можно считать благоприятным знаком. Не думайте, что, если божество разговаривает с вами, это само по себе есть нечто особенное. Если для этого есть достоверная основа, тогда это правда. В противном случае это безосновательно – просто галлюцинация, фантазия.

Если вы носите изображение Будды с собой, вы можете время от времени смотреть на него и так тренироваться. Для вас это будет очень полезно. Рассматривайте Будду сверху вниз, затем снизу вверх и после этого старайтесь представить его в уме. Вначале образ будет возникать перед вами лишь на короткое время.

5.8.1.1. Техники для тренировок визуализации

Существует множество техник, с помощью которых вы можете научиться правильно визуализировать. Например, техника визуализации желтого шарика у себя на руке. Это не просто шарик, скажем, из резины. Это сияющий шарик, состоящий из света. Визуализируйте его на своей ладони, затем подбросьте, поймите снова – тренируйтесь вот так. Вы определенно способны на это. Перебрасывайте шарик из одной руки в другую, ловите его. При этом ваш ум должен контролировать этот шарик. Если вы хотите, чтобы он стал красным, вы визуализируете, что он становится красным. Но он должен менять цвет не сам по себе, а только под влиянием вашего намерения. Если вы сначала научитесь так контролировать шарик, то в будущем вам будет проще визуализировать мандалу.

Затем визуализируйте такой шарик на руке с открытыми глазами. Вы можете подумать: «Как я могу его визуализировать, когда у меня открыты глаза?» Откройте глаза и посмотрите на свою ладонь. Ваше зрительное сознание не увидит на ней шарика. Ведь шарик – это проекция вашего ума, т. е. ваш ум визуализирует шарик на ладони. То, что при этом ваши глаза его здесь не видят, не должно вызывать у вас противоречий. Ваши глаза видят ладонь, а ум визуализирует на ней шарик.

Подобные техники используются в тантрических практиках. Например, сейчас мои глаза видят вот это помещение. А с помощью визуализации умом я воспроизвожу здесь образ мандалы.

Дом, который видят мои глаза, является объектом моего зрительного сознания, но при этом своим умом я воспринимаю мандалу. Таким образом, здесь одновременно находится и зал, и мандала. Они не противоречат друг другу. Зал – это объект моего зрительного сознания, я его не отрицаю. В то же время здесь присутствует мандала, являющаяся объектом моего ментального сознания. Мое грубое тело – объект зрительного сознания, но если я визуализирую себя как Тару, то в этом же месте будет находиться Тара – объект моего ментального сознания. Тара не является объектом зрительного восприятия, поэтому вы не можете ее увидеть. Ваше зрительное сознание способно видеть только это грубое тело. Не думайте, что мое грубое тело, которое является объектом вашего зрительного сознания, становится Тарой. Это не так.

Во время благословения Белой Тары, когда я скажу: «Визуализируйте меня в облике Белой Тары», ваше ментальное сознание создаст здесь Тару, и я также буду визуализировать себя здесь как Тару. Тогда для этого будет основа, и все Тары через мое тело благословят вас. Тантрическое учение – это буддийская наука. Сейчас я объясняю вам ее очень грубо, приблизительно. Это не просто детская игра, здесь речь идет о глубокой науке. Если вы научитесь таким образом визуализировать мандалу и себя в облике божества, то, куда бы вы ни отправились, ваш дом всегда будет с вами. А позже благодаря длительной и постоянной тренировке возникнет настоящая, реально существующая мандала, которую, тем не менее, не смогут видеть другие люди.

Миларепа говорил: «Ваш обычный дом построен из кирпича и камней. Он разрушится очень быстро, и во время смерти вы не сможете забрать его с собой. А мой дом не состоит из камней. Его фундамент – отречение, стены – бодхичитта, крыша – мудрость, познающая пустоту. Такой дом никто не сможет разрушить. А после смерти я буду нести этот дом с собой жизнь за жизнью». Если вы хотите построить дом, то стоит строить именно такой. Ваш материальный дом ненадежен, он легко сгорает в огне, разрушается при землетрясении. Стоит ли тратить силы на строительство такого дома? Если завтра умрете – дом останется, ни кирпича вы не сможете унести с собой. В настоящий момент у вас есть шанс построить действительно надежный дом. Вам нужно обрести навык такого строительства. Тогда вы станете настоящим архитектором. Имея драгоценную человеческую жизнь, мы можем научиться всему.

Таким же образом тренируйтесь с шариком, и в будущем вы сможете визуализировать божество и мандалу даже с открытыми

глазами. Если кто-то утверждает в настоящий момент, что видит своими глазами Геше Тинлея как Тару, значит, он просто галлюцинирует. Тара не такая толстая, как я. Полагая, что божество является объектом вашего зрительного сознания, вы можете оскорбить Тару, ведь у нее в отличие от меня очень красивая фигура. К тому же, если бы здесь присутствовала Тара, которая является объектом вашего зрительного сознания, то ее должны были бы видеть и другие люди.

Итак, вы визуализируете Тару, которая является объектом вашего ума. В будущем ваше ментальное сознание сможет воспринять Тару напрямую, без помощи визуализации. Это очень высокий уровень. Сначала прямое видение Тары возникает в вашем ментальном сознании. Вы уже не визуализируете, но перед вами действительно присутствует Тара, разговаривает с вами и т. д. Таково будет ваше непосредственное йогическое познание Тары, недоступное восприятию других людей.

Точно так же, как Тару, можно визуализировать шарик на руке. Он будет объектом вашего ментального сознания. Вы открываете глаза и видите свою ладонь, но в то же время умом вы создаете на ней желтый шарик. Он не будет сразу таким уж ярким и сияющим. Вы его визуализируете, и он быстро исчезает. Затем представьте этот шарик у себя над головой. Если вы так натренируетесь, то в будущем визуализировать Ваджрасаттву над своей головой будет гораздо проще.

Сначала научитесь визуализировать желтый шарик. Потом он может обретать любую форму – Ваджрасаттвы или другого божества. Если так тренироваться, для вас не будет ничего невозможного. Затем цвет шарика меняется на красный, с красного – на зеленый. Шарик обретает именно тот цвет, который захотите. Таким образом, вы научитесь немного контролировать свою визуализацию. Обретя определенный уровень контроля, вы сможете визуализировать, как этот шарик улетает и приземляется кому-то на голову. Вы сможете переместить его на голову любого человека. Если сначала визуализировать шарик на одном месте, он очень быстро будет исчезать; вам легче представлять его движущимся с одного места на другое. Даже если вы не увидите желтый шарик очень ясно, просто чувствуйте, что он присутствует и перемещается, куда бы вы ни захотели. Затем он становится красным, синим и т. д. Тренируйтесь таким образом – для вас это будет полезно.

Вы можете заниматься такой визуализацией, когда у вас есть свободное время, вместо того чтобы играть в компьютерные игры.

Когда идете на автобусную остановку, этот шарик скачет по головам прохожих. Сначала он приземляется на макушку одному человеку, некоторое время побудет там, потом перелетает на голову к кому-то другому. Он направляется туда, куда вы хотите. Когда вы научитесь таким образом сохранять контроль над визуализацией, постепенно вы сможете обрести контроль над четырьмя внутренними элементами. Контролируя четыре внутренних элемента, вы способны контролировать и четыре внешних элемента.

Почему Миларепа ходил по воде и не тонул? В первую очередь, потому что он контролировал свой ум (а этому можно научиться посредством контроля над визуализацией). Затем он контролировал четыре внутренних элемента и, как следствие, мог влиять на четыре внешних элемента. Например, если, глядя на воду, такой человек просто думает, что перед ним не вода, а в этой субстанции преобладает элемент земли, тогда для него она становится твердой и он может пройти по ней. Миларепа мог зайти внутрь камня, а затем выйти обратно. Здесь нет чудес. Речь идет о контроле над четырьмя внешними элементами.

Например, когда люди из какого-то удаленного места приезжают в большой город и заходят в крупный торговый комплекс, они видят двери, которые сами открываются перед ними, и думают: «Что за чудеса!» Чудес здесь нет. Все возникает в результате причинно-следственной связи. Таким же образом и в буддизме нет чудес, а все возникает в силу наличия множества факторов.

Почему некоторые люди могут, закрыв глаза, четко и детально представить красивый образ Тары: ее глаза, руки, другие части тела? Они – художники. Сначала они так же, как вы сейчас, нуждались в тренировке: у них не получалось визуализировать образ Тары, они не могли толком представить даже белый шарик, как маленькие дети, которым сложно нарисовать круг. А сейчас они способны с легкостью изобразить даже тело Тары: не только глаза и детали фигуры, но и все многообразные украшения. Тренируясь, они сначала научились рисовать простые фигуры, потом – более сложные. Наконец, они обрели способность написать такое красивое изображение Тары.

Наш ум, если его подвергнуть тренировке, может воспроизводить образы очень детально, подобно цифровой камере. Тогда с закрытыми глазами вы сможете представить этот дом, как настоящий художник. Если захотите потом стать профессиональным дизайнером, такая тренировка будет полезна для развития ваших способностей в этой области. Например, люди спросят вас, как можно отремонтировать этот дом, сделать его красивым? Вы по-

смотрите на дом, закроете глаза и смоделируете, как и что можно здесь изменить, чтобы получился стильный дизайн. Ваш ум при этом, подобно компьютеру, создает пространственные модели.

В Тибете были примеры, когда люди применяли свои способности к концентрации в дизайне или архитектуре. Например, у меня есть друг – геше. Он архитектор, но специально дизайну не обучался. Собираясь построить дом, он закрывал глаза, создавал в уме образ, каким должен быть этот дом. Визуализация и сосредоточение действительно развивают способности ума и могут оказаться весьма полезными для вашей повседневной жизни.

Рассматривая изображение Будды, думайте, что вы рисуете его у себя в уме, чтобы потом было проще его визуализировать. Как вы его рисуете? Через детальное разглядывание сначала сверху вниз, затем снизу вверх. Ваш ум в этот момент подобен бумаге, на которую вы переносите все детали изображения. Потом вы закрываете глаза и пытаетесь воспроизвести образ. Затем вновь открываете глаза и снова смотрите, проверяя точность визуализации.

Итак, во время медитации визуализируйте перед собой Будду размером с большой палец на руке. Когда вы просто тренируетесь с желтым шариком, он тоже должен быть размером с ваш большой палец – в будущем это поможет вам визуализировать Будду такого размера. А то, что шарик желтый, тоже имеет смысл: вы также визуализируете Будду желтым. Затем вы представляете его лицо, руки, ноги и т. д. Таким образом вы тренируетесь. Насколько четко вы нарисовали его у себя в уме, настолько же сможете воспроизвести его.

5.8.2. Удержание объекта и пребывание с ним

Вы удерживаете объект медитации не слишком крепко и не слишком слабо, то есть умеренно. Вы просто пребываете на этом объекте: ваш ум, как дикий слон, веревкой внимательности привязан к нему. Вам не нужно визуализировать слона. Это просто аналогия, которая значит, что ваш ум пребывает на объекте медитации, не отвлекаясь ни на что.

Поймите, что прошлое уже закончилось. Сказали ли вам что-то неприятное, похвалили ли вас – ничего этого сейчас нет, все уже прошло. Сейчас незачем огорчаться или радоваться из-за прошедших событий. Все вопросы исчезли. В этот момент не существует звука. Чьи-то слова звучат как невнятный гул. Вы просто выдумывали себе счастье, повторяя в своем уме чьи-то лестные слова, сказанные в ваш адрес: «Он назвал меня умным! Да, я умный!» Если вы привыкнете так поступать, такая же тенденция

проявится у вас с негативными эмоциями. Чем больше вы радуетесь хвале, тем сильнее расстроитесь из-за малейшей критики и будете повторять слова, которые вам сказали: «уродливый», «толстый» и т. д. Потом вам станет больно, вы лишитесь сна. Итак, не слишком привязывайтесь к прошлому, не слишком расстраивайтесь из-за того, что сказали вам другие. Это ушло в историю. В следующий миг каждый предыдущий миг – уже история.

Будущее еще не наступило. Зачем вам бояться будущего? Еще неизвестно, произойдет ли то, чего вы ожидаете.

А настоящее – это каждый текущий момент. Вы визуализируете Будду перед собой: в следующий момент визуализация первого момента уже ушла в историю. Итак, пребывайте в настоящем, просто визуализируя Будду. Не думайте о прошлом, не беспокойтесь о будущем. Тогда ваш ум успокоится естественным образом. Если вы сможете использовать эту технику, то с ее помощью вы сумеете на некоторое время удержать объект медитации.

Не медитируйте слишком долго – это бесполезно. Самое важное в вашей медитации – качество, а не количество. Далее, как говорится в текстах, ищите объект, находите его, удерживайте и пребывайте с ним. Просто пребывайте умом на Будде, находящемся перед вами, даже если он становится расплывчатым и неясным. Даже если ваша визуализация исчезла, думайте, что все равно Будда там присутствует, и удерживайте свой ум в этом месте, не позволяя ему блуждать туда-сюда. Итак, старайтесь удержаться на объекте две – три минуты. Если вы делали действительно хорошую медитацию, за это время вы уже устанете.

Развейте сильную решимость контролировать дикого слона своего ума две – три минуты, не отпускайте его блуждать. «Я не позволю уму за эти минуты никуда отойти от объекта. Даже если буду умирать, я не отступлю от своего решения!» Вы, тувинцы, должны проявить силу своего духа.

Ваш ум стал слишком избалованным. Вы всегда потакали ему, выполняя все, что он вам велел. Вследствие этого вы до сих пор не смогли стать счастливыми. «Все, теперь три минуты я буду проявлять терпение! Будда, пожалуйста, захвати мое внимание полностью и не позволяй ему уйти». В эти три минуты вы ни на что не отвлекаетесь, сосредоточены только на образе Будды и контролируете свой ум. Не нужно напрягаться всем телом, расслабьтесь. Сильной должна быть только ваша решимость не отпускать веревку внимательности в течение трех минут.

Если сравнить вашу концентрацию с веревкой, то это должна быть мягкая веревка, но прочная. Вы пребываете на объекте с

мягкой, гибкой, но сильной концентрацией. Тогда вы уже определенно сможете немного контролировать свой ум. Знаком обретенного вами контроля будет то, что ваш избалованный ум чуть-чуть успокоится, станет немного более здоровым, немного более скромным.

Затем вы стараетесь увеличить период пребывания на объекте до максимального срока. В это время вы развиваете внимательность. Чем сильнее ваша внимательность, тем дольше сможете пребывать на объекте.

Через две – три минуты вы открываете глаза и вновь смотрите на изображение, в этот момент вы делаете упор на развитии ясности образа. Вы очень детально разглядываете изображение Будды и замечаете: «О, во время визуализации я не точно представлял глаза Будды, его нос...» Как художник, который собирается писать его портрет, вы изучаете, как это можно осуществить технически по отношению к каждой детали. Вы рассматриваете, какие у Будды глаза, нос, рот. Но в отличие от художника, который пишет портрет на холсте, вам предстоит постепенно написать его в уме. Потом, закрыв глаза, вы получаете точный образ.

Во многих старых текстах по шаматхе я читал, что одна длительная сессия по развитию шаматхи должна делиться на множество коротких подсессий. После трех минут вы открываете глаза. Глупо с самого начала сидеть без движения четыре часа. Это будет время, потраченное впустую. Настоящая медитация делается так, как я сказал: через две – три минуты нужно открыть глаза. Даже если вам кажется, что вы можете просидеть и дольше, прервитесь – это самообман. Просто вы хотите сразу же оказаться на высоком уровне. Даже когда медитация доставляет радость уму, все равно вы ее прекращаете и смотрите на объект, потому что вашему восприятию объекта не хватает ясности. Поскольку вы открыли глаза, это становится уже межсессионным промежутком. Затем внимательно посмотрите на изображение Будды, делая акцент на развитии четкости образа. А во время медитации пребывайте на этом объекте с решимостью, не думая ни о прошлом, ни о будущем. Даже если образ пропадает, все равно удерживайте свой ум.

Не слишком крепко удерживайте объект, не слишком расслабляйте хватку своего внимания, но используйте здравый смысл и держите объект умеренно. Представьте, как вы держите яйцо, чтобы не раздавить его и не выпустить из рук. Знаком того, что вы слишком крепко удерживаете объект медитации, будет блуждание ума. Если ваш ум уже почти начал блуждать, вы понимаете: «А, это происходит из-за того, что я удерживаю объект слишком

сильно». Тогда немножко ослабьте свое внимание. А то, что изображение становится нечетким, – это, напротив, знак слишком слабого удержания объекта. Тогда постарайтесь держать его чуть крепче. Итак, используйте свое здравомыслие. Вначале вам не нужно думать о том, насколько крепко следует держать объект. Сначала постарайтесь пребывать на объекте медитации как можно дольше.

На одну сессию в ретрите по шаматхе у вас должно уходить два часа, в течение которых вы тренируетесь подобным образом. Ну а в повседневной жизни не обязательно это должно занимать два часа. Сколько времени посвятить этой практике – ваше дело. Но старайтесь каждый день уделять шаматхе хотя бы десять минут, это очень полезно. Сначала смотрите на изображение, затем визуализируете его в течение двух минут, затем вновь смотрите. Но не тратьте по две минуты на разглядывание. Вы смотрите только для того, чтобы усилить ясность концентрации.

Это практика, которой вам нужно заниматься каждый день по десять – пятнадцать минут. Теперь вы знаете, как выполнять ее. В ней действительно заключены очень большие преимущества. В будущем, когда вы займетесь интенсивной медитацией на шаматху, у вас уже будет создана основа, опираясь на которую вы сможете достичь реализации.

5.8.3. Ум как объект медитации

Очень важно научиться использовать в качестве объекта медитации свой ум. В повседневной жизни вы тренируетесь на этих двух объектах: иногда концентрируетесь на образе Будды, а иногда – на своем уме. Проверьте, с помощью какого объекта вам проще развить сосредоточение. Если, выбрав ум в качестве объекта медитации, вы можете концентрироваться на нем достаточно долго, значит, более подходящим объектом медитации для вас является ум. А некоторым людям более комфортно медитировать на образ Будды. Это зависит от менталитета. Тем не менее сначала вам необходимо тренироваться на обоих объектах. В будущем, когда начнете развивать шаматху, выберите один объект, с помощью которого будете тренироваться.

Я объясню, как использовать ум в качестве объекта медитации. Для этого очень важно знать, что такое ваш ум и как он функционирует. Ваш ум не может увидеть сам себя. Например, вы можете видеть изображение Будды, а затем визуализировать его. Но как вы можете визуализировать ум? Это первый вопрос, который у вас возникает. Ведь образ вашего ума – это не ум. Итак, важно получить больше учений о том, как медитировать на ум.

Я уже дал вам определение ума, а также объяснил, чем отличаются и как функционируют первичный и вторичный ум [глава II]. Имея эти знания, вы сможете идентифицировать ум и концентрироваться на нем. Умом называется любой объект, который обладает тремя характеристиками: по форме он нематериален, по функции – способен к познанию, по природе – чист и ясен.

Ваше зрительное сознание способно увидеть все, что является перед ним, хотя само оно не имеет формы. Сам по себе орган зрения не способен видеть. Ваше сознание воспринимает объект посредством органа (глаза). Почему глаз мертвого человека не может видеть? Потому что он не связан со зрительным сознанием. Итак, ум – это нечто познающее. Когда я говорю с вами, вы понимаете мою речь. Ваше сознание слуха улавливает мои слова, ваше ментальное сознание интерпретирует их, и таким образом вы понимаете.

Также необходимо помнить, что ваш ум – создатель всего. Когда вы неправильно мыслите, тогда он создает вам проблемы. Когда ум работает правильно, он создает все хорошие вещи. Особенно мощным является наитончайший ум, обладающий невероятной силой. Зная, как его использовать, вы способны достичь Пробуждения за одну жизнь.

Следует понять: «Природа моего ума – это природа будды, она не загрязнена. Омрачения, какими бы грубыми они ни проявлялись в моем уме, являются временными. Они подобны болезни. Однажды я устранил их, и мой ум станет очень чистым. В настоящий момент я обрел противоядие, с помощью которого смогу избавиться свой ум от омрачений. Я встретился с Дхармой, с Духовным Наставником, я знаю, каким образом удалить омрачения из своего ума. Это лишь вопрос времени, однажды мой ум станет безусловно чистым и совершенно здоровым. Как это будет замечательно! Тогда я смогу помочь многим живым существам избавиться от временной болезни омрачений».

5.8.3.1. Распознавание объекта медитации

Как вам следует медитировать на свой ум? Не пытайтесь увидеть или вообразить его. Вы не можете видеть свой ум. Не визуализируйте также свой ясный свет. Это ошибочная идентификация объекта. Например, когда вы медитируете на образ Будды, вы его визуализируете, а затем концентрируетесь на нем. Но как вы, например, медитируете на любовь? Будда говорил, что вы не можете визуализировать чувство. Если вы представляете сердце, пронзенное стрелой, это не любовь. Все засмеются, если вы скажете, что медитируете на любовь таким образом. То же самое касается

медитации на ясный свет. Если вы визуализируете его как нечто белое или как нечто особенное, это так же смешно, как медитировать на любовь, визуализируя сердце.

Ум не умеет цвета, как вы можете представить его зрительно? Некоторые люди в Москве и Петербурге говорят, что их ясный свет белого цвета, другие утверждают, что это не совсем точно, он красноватый. Эти люди – объекты сострадания. Вы не можете видеть свой ум, поэтому даже не пытайтесь его визуализировать.

5.8.3.2. Медитация на любовь

Тогда как же нужно медитировать на любовь? Будда говорил: «Сначала вы порождаете чувство любви, думая о том, как живым существам не хватает счастья. Тогда естественным образом ум начинает желать им счастья. Когда такое чувство у вас порождается, пребывайте с ним». Ничего не визуализируйте, просто оставайтесь с этим чувством. А как только оно начнет угасать, вы вновь разжигаете его. Так вы можете медитировать на любовь и в повседневной жизни. Сначала научитесь медитировать на любовь, это для вас гораздо проще. Думайте, как живым существам не хватает счастья. «Пусть все обретут безупречное счастье – как это будет здорово!» – искренне желайте этого всем, начиная с жителей Тувы.

Иногда вы склонны думать, что пусть все живые существа будут счастливы, кроме окружающих вас тувинцев. «Человек, сидящий рядом со мной, – мой враг. Пусть все будут счастливы, но не на этой планете, а где-то в другой вселенной» – это неправильно. Вы поете «Мен – тыва мен», а сами не можете породить любовь к тувинцам. Вначале необходимо развить любовь к живым существам, находящимся рядом с вами, – ко всем этим людям, которые иногда вас критикуют, а иногда помогают вам. Они связаны с вами напрямую. Им всем не хватает счастья. Они все чисты по природе, но страдают болезнью омрачений так же, как вы.

Я всегда думаю о том, как плохо другим людям. Бывает, что в гневе наговорю кому-то резких слов, но когда мой гнев проходит, сожалею: «Зачем я так сказал?» Другие люди испытывают те же самые чувства, что и я. Тот, кого я считал своим врагом, тоже сначала мне что-то сказал в гневе, а потом пожалел об этом. Думая так, я не гневаюсь на живых существ. Напротив, я хочу, чтобы все они были счастливы, чтобы никто не страдал от болезни омрачений. Вот с такими чистыми мыслями сначала желайте счастья всем людям, находящимся здесь. Сейчас «все живые существа» – это для вас слишком рано, слишком абстрактно. Вначале вы думаете: «Пусть будут счастливы мои соседи, друзья, мой враг, начальник, который меня ругает. Все они одинаково хотят счастья. Если они

купят новые машины, я буду радоваться за них и никогда им не позавидую». Так вы развиваете привычку радоваться, видя счастье других. Это здоровый ум, благодаря которому вы сами всегда будете счастливы.

Если испытываете неудобство от того, что другие люди счастливы, вы сразу должны сказать себе так: «Вообще-то я хороший человек – мой ум чист, но сегодня он работает так, что я сам себе становлюсь врагом». Тогда вы сможете направить деятельность своего ума в правильное русло.

Как следствие правильной работы ума, вы постоянно будете счастливы. Видя любого счастливого человека, вы будете думать: «Как хорошо! Пусть его счастье никогда не закончится». Когда видите страдания других (к примеру, у соседа сломалась машина), в такой ситуации вы не радуетесь. Если же злорадство возникает, значит, у вас есть склонность, подобная привычке к курению. Следует оставить дурную привычку радоваться чужим страданиям и проблемам. Когда разводятся муж и жена, а вы говорите: «Как хорошо, что теперь эта женщина одинока» – это очень ненормально. А если вы с воодушевлением рассказываете другому: «Ты слышал, что такой-то и такая-то сейчас вместе не живут?», а ваш собеседник отвечает: «Ну, наконец-то!», значит, вы оба – больные люди. Зачем в таком случае вы изучаете философию?

Это очень простые вещи. Даже атеисты, не изучавшие философию, согласятся, что радоваться чужим несчастьям ненормально. Атеисты – вовсе не глупые люди. Они просто не верят, что все создано Богом. Начав слушать буддийскую философию, они могут стать буддистами. Я встречался с такими людьми в Новосибирске. Они ученые. Через некоторое время после беседы со мной они сказали: «Все, я становлюсь буддистом». Ведь буддисты тоже считают, что мир не создан Богом, что все зависит от вашего ума. Услышав это, они соглашались: «Да, это правда. Если мой неправильно работающий ум станет здоровым, я буду счастлив. Никто меня не наказывает, я сам себя мучаю, потакая неправильным действиям своего ума».

Итак, постепенно вы должны распространять вашу любовь сначала на ваших соседей, на весь город Кызыл, затем – на весь регион и т. д. Хотя каждый из вас гордится своим городом или районом, считая его лучше других, для меня нет большой разницы между жителями разных районов Тувы, для меня вы все – тувинцы. Хотя у молодежи свой круг общения, а у пожилых людей – свой, для меня, молодые или старые, – все вы тувинцы. Вас и так мало, зачем разделяться между собой?

Кроме того, мы все россияне. Русские или нерусские – какая разница? Мы все – люди и живем на территории, которая называется Российской Федерация. Я тоже россиянин, и вижу, живя здесь, как Россия заботится о Туве. В Тибете иная ситуация: там тибетцы лишены человеческих прав, китайцы не разрешают им учить родной язык, развивать свою культуру. А у вас, тувинцев, есть все права, вы можете развиваться сами. Иногда я думаю, как было бы хорошо, если бы Тибет стал частью России – тогда у тибетцев была бы возможность нормально жить. Я не говорю «отлично», потому что отличных государств не бывает, чиновники всех стран допускают ошибки. Но в России много хорошего: и само государство, и условия проживания в нем. Не стоит проводить разграничения между нациями. Уважайте друг друга, потому что на одной территории всем следует жить в гармонии.

Потом ваш ум должен пойти еще дальше, стать на более высокую точку зрения. Зачем разделять: «Мы россияне! Россия гораздо лучше, чем какая-то там Америка или Европа»? У Его Святейшества Далай-ламы нет подобных мыслей. Мы все – люди, жители этой маленькой планеты. Существуют миллиарды и миллиарды таких планет. Если вы посмотрите на мир с такой перспективы, уровень вашего мышления станет чуть-чуть выше.

Но можно поднять свое мышление на еще более высокий уровень. Вам следует помнить, что на нашей планете живут не только люди, здесь есть много животных. У животных тоже есть ум, они тоже имеют свои права. В этом мы и они одинаковы. Когда вы говорите, что у людей есть права, а у животных – нет, это несправедливо. Как человек страдает, когда его лишают человеческих прав! Но точно так же страдают, например, тараканы. Когда видите тараканов, вы их убиваете. Что плохого они вам сделали? У них есть право на жизнь. Убивать животных тоже неправильно. Если от таких размышлений ваш ум становится более чутким к чувствам других, значит, вы постепенно развиваетесь.

Если люди с таким широким мышлением начнут развивать шаматху, они действительно смогут достичь результата. Но как может развить шаматху такой узкий ум, который видит мир лишь в границах своего «я», вовсе не заботясь о своих родственниках или соседях? Этот ум не может радоваться даже маленькому счастью своих близких, как он сможет обрести такую реализацию, как шаматха? Как сможет развить шаматху больной ум, который расстраивается при виде радости соседей или друзей? С таким мышлением медитация не даст результатов, поэтому сначала сделайте свой ум здоровым. Каждый раз, увидев счастливого челове-

ка, напоминайте себе: «Радуйся счастьем других!» Я поступаю так, и эта практика дарит мне настоящее счастье.

Вам не нужно покупать много вещей. Если другой человек что-то купил, для вас это такая же радость, как будто вы сами это приобрели. Сосед купил машину – «О, это наша машина!» Затем вы распространяете эту любовь на всех живых существ. Пребывание с чувством «пусть все живые существа будут счастливы» и называется любовью. В сосредоточении на этом чувстве даже в течение двух часов нет никакой опасности, одни преимущества.

«Как хорошо, если все обретут счастье и перестанут страдать. Будда, пожалуйста, благослови меня на то, чтобы в этой и в будущих жизнях стать источником счастья для всех живых существ! Пусть я никого не обижу, никому не наврежу. Какой бы человек ни увидел меня, пусть наша встреча станет для него полезной, значимой! Когда живые существа слышат мое имя, пусть даже это принесет им благо! Пусть всякий, кто дотронется до моего тела, получит пользу. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, помогайте живым существам через мое тело». Я всегда думаю так и получаю от этого огромное вдохновение и радость. Я хочу, чтобы и у вас были такие желания и молитвы. Это настоящая буддийская практика. Если с намерением стать источником счастья для всех вы просто ляжете спать, у вас будут очень хорошие сны.

Со здоровым умом станет здоровым и ваше тело. Любая еда будет для вас вкусна. Это мой сердечный совет. Если вы считаете меня своим Духовным Наставником, то следуйте примеру своего Учителя. Я не учу вас быть слишком активными, каждый день практиковать по десять часов. Постоянно сохранять позитивный настрой ума – это тоже практика. Теперь вернемся к теме.

5.8.3.3. Сосредоточение на первичном уме

Как вы используете ум в качестве объекта медитации? Это очень похоже на то, как вы развиваете любовь, пребывая с этим чувством. Вы не выполняете никаких визуализаций. Но когда в качестве объекта вы выбираете первичный ум, вам не нужно также развивать никаких чувств. Чувства являются искусственными – это не природа ума. Любовь очень хороша. Но когда вы медитируете на шаматху, выбрав свой ум в качестве объекта медитации, речь идет о нейтральном уме.

Распознайте свой обнаженный ум. Что это значит? Естественное состояние ума, в котором нет никаких концепций, называется обнаженным умом. Что вам необходимо сделать, для того чтобы обрести это состояние? Не думайте о прошлом. Скажите: «Прошлое закончено. Будущее еще не наступило. А настоящее –

это каждый текущий миг». Просто оставайтесь в настоящем моменте и почувствуйте, каково состояние вашего ума. Оно просто ясное и осознанное. Какая-то мысль возникает, а затем исчезает обратно в уме. Не останавливайте мысль. Позвольте ей возникнуть и пронаблюдайте, как она появляется. Просто рассматривайте ее, не следуя за ней. Как только вы за ней последуете, сразу возникнет целая цепочка концептуальных мыслей.

Например, вы медитировали и немного проголодались, у вас в уме возникает образ курицы. В этот момент вы думаете о том, какая она вкусная: «Давно я не ел жареную курицу. Сегодня, как только закончу сессию, куплю курицу и приготовлю ее». Если вы увлеклись такими мыслями – все, сессия закончена. Что вам необходимо делать, когда перед вами возникает образ курицы? Просто смотрите на этот образ, не отталкивая его, не следуя за ним. Смотрите на него, как ребенок смотрит на картинку. Дети видят просто картинку, потому что их вторичный ум гораздо менее активен. В основном у них работает первичный ум. В буддизме не говорится, что ум ребенка лучше, чем ум взрослого. Отсутствие у детей такого обилия концептуальных мыслей – это полезное качество для развития концентрации. Однако уровень мышления у детей низкий, потому что у них нет мудрости.

Когда в качестве объекта медитации вы выбираете свой ум, постарайтесь сократить количество концептуальных мыслей и оставайтесь в естественном состоянии ума – в ясном свете. Но не делайте этого постоянно. Иначе вы станете очень странным.

Если будете всегда находиться только в первичном уме, воспринимая, к примеру, машину просто как машину, вы станете дураком. «Я занимаюсь Махамудрой. Навстречу движется просто машина» – тогда эта машина собьет вас, и вы попадете в больницу. Вы должны знать, когда следует заниматься этой медитацией, а когда не следует. Любовь вы можете развивать везде и всегда. Но когда вы занимаетесь медитацией на ясный свет, здесь возникает опасность, что ваш ум станет очень сухим. Будьте осторожны с этим. Цель медитации отнюдь не в том, чтобы высушить ум. Вы должны понимать, что медитация на ясный свет предназначена для того, чтобы сократить количество нездоровых концептуальных мыслей.

С другой стороны, нам необходимо развивать здоровый образ мышления. Не думайте, что все концептуальные мысли ущербны, это не так. Китайский наставник Хэшан, учение которого распространилось и в Тибете, говорил, что все концептуальные мысли привязывают вас к сансаре. До прихода Дже Ринпоче его

учение укрепилось в Тибете и оказало сильное влияние на тибетцев. Затем Дже Ринпоче опроверг это учение. Кхедруб Ринпоче тоже опровергал учение Хэшана. Китайский наставник учил, что позитивные и негативные концептуальные мысли одинаковы. Они привязывают вас к сансаре, как белые или черные веревки, различия между которыми нет. Эта теория казалась довольно интересной, но в реальности она неверна.

Мы находимся в сансаре не из-за любви и сострадания. Если бы эти чувства привязывали нас к сансаре, тогда Будда был бы сансарическим существом, потому, что у него есть любовь и сострадание. Здесь все очень ясно: у будд и бодхисаттв любовь и сострадание невероятно сильны, однако, они не привязаны к сансаре. Но Дже Ринпоче говорил: «Что привязывает нас к сансаре, так это болезнь ума – омраченные мысли». Неведение, гнев – это нездоровый образ мышления, который является причиной страданий. Что такое сансара? Это болезнь ума. Представьте, что у вас болит тело, а вы утверждаете: «Хорошие качества моих органов и их плохие качества одинаково приводят к моей болезни» – это неправильное рассуждение.

Внутри нашего тела есть полезные бактерии, но есть и болезнетворные, являющиеся причиной некоторых наших заболеваний. Полезные бактерии надо сохранять. Но, принимая антибиотики, вы убиваете наряду с болезнетворными бактериями также и полезные для организма. Рассуждение «все бактерии необходимо уничтожить, потому что существует одна вредная бактерия» – неразумно. Те, кто не знает механизм болезни и утверждает, что надо убрать все бактерии, по той же логике может прийти до вывода, что надо удалить все органы, если с одним из них возникла проблема. Подобные выводы относительно концепций свидетельствуют об отсутствии настоящего понимания Дхармы.

Дже Ринпоче говорил, что позитивные качества ума устранять не нужно, напротив, их необходимо развивать. Он утверждал также, что Пробуждение – это не просто отсутствие омрачений, это также полная реализация всего благого потенциала ума. Наши хорошие качества ума не нужно отбрасывать, они очень полезны.

Хэшан утверждал, что медитация на любовь и сострадание не нужна, поскольку она привязывает нас к сансаре. По его теории, следует просто находиться в неконцептуальном состоянии, и тогда вы станете буддой. Но каковы в реальности последствия такой неконцептуальной медитации? При полном отсутствии мыслей ум станет тупым. После медитации ваши глаза расширятся.

Даже если заболит ваша мама, вы подумаете: «Это всего лишь концепция, пускай болеет». В этом случае небуддисты лучше вас, они помогают своей маме. Люди посмотрят на вас и скажут: «Гляди, это буддист – у него нет чувств даже к собственной маме». Это ошибочное понимание Дхармы. Поэтому не говорите: «Я практик Махамудры, у меня нет никаких концептуальных мыслей». В этом утверждении кроется большая опасность.

Ваше поведение должно зависеть от ситуации. Когда действительно стоит оставаться подобным ребенку? Когда в вашем уме почти возникло омрачение, когда ум почти уже привязался к какому-то объекту или почти разозлился из-за какого-то объекта, в этот момент смотрите на объект своего омрачения как ребенок. В то время, когда ваш муж или жена вас ругает, уподобьтесь ребенку – слушайте звук без всяких интерпретаций. В одно ухо он у вас влетит, из другого тут же вылетит, не оставив в сердце никакого следа. Слушайте высокие и низкие звуки, воспринимая это как музыку. Когда ваш супруг или родственник гневается, в это время его ум болен. Конфликт, подобный хлопку, не может быть произведен одной ладонью. Когда разгневанный на вас человек поднимает руку для хлопка, не поднимайте в ответ свою руку – и хлопка не последует. Он просто некоторое время помашет рукой. Подождите немного и спросите: «Ты не устал?» Если вы будете вести себя так, в вашем доме настанет мир и гармония.

Когда человек сердится, у него плохое настроение, омрачения возникают произвольно, как болезнь. Значит, не следует злиться или обижаться на слова рассерженного человека – на самом деле их произносит его гнев. Можете даже сказать ему: «Что-то сегодня твои омрачения слишком много болтают, иди-ка ты лучше спать». Потом ему станет стыдно.

Даже любящие муж и жена в гнев иногда оскорбляют друг друга, а потом долго не могут забыть услышанное, думая снова и снова: «Он мне то-то сказал». Но это не значит, что ваш супруг действительно не любит или не уважает вас. Ведь в гнев люди могут навредить даже себе, например, совершить самоубийство. В это время у них не все в порядке с головой, они сумасшедшие, и не надо принимать их слова близко к сердцу.

В этот момент очень полезно заниматься практикой Махамудры: воспринимать ругань так, как маленький ребенок слушает звук. Делайте так, когда вас захватывают привязанности. Если одного этого метода не достаточно, думайте еще о том, что все непостоянно, меняется с каждым мгновением: прошлое ушло, будущее еще не наступило, настоящее – лишь один миг. К чему можно при-

вязываться, на что стоит гневаться? Большинство людей, родившихся восемьдесят лет назад, уже умерли. Они стали историей. Через пятьдесят или двадцать лет мы тоже станем историей. Если сейчас меня чуть-чуть похвалили или немного поругали – какая разница?

ЗНАЧИМОСТЬ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ

Медитация должна быть полезна для вашей жизни, только в таком случае это занятие стоящее. Если математика и другие науки, которые вы изучали, в жизни не приносят вам пользы, что толку от их изучения? Если вы узнаете сложные вещи, тратите на получение этих знаний много лет, но они не помогают вам в жизни, это пустая трата времени. Полезны лишь знания, дающие мудрость, помогающие вам двигаться по жизни, от которых ум становится здоровым и счастливым. Такие знания необходимо искать.

Если для того, чтобы обрести такую мудрость, вам потребуется вонзить в свое тело тысячу игл, вы должны быть готовы к этому. Будда рассказывал, что, будучи еще бодхисаттвой, он родился однажды принцем в месте, где не было Дхармы. Он очень хотел обрести мудрость, получить учение Дхармы. Он спрашивал об этом у всех, но никто не знал, где ее найти. Он объявил повсеместно, что тому, кто имеет мудрость, он готов отдать за нее все, что они только пожелают. Однажды к его дворцу подошел мудрец, который был его учителем в прошлой жизни. Он сказал: «У меня есть драгоценная мудрость, но цена ее велика». Бодхисаттва-принц попросил: «Пожалуйста, я отдам тебе все мои богатства за эту бесценную мудрость». Мудрец ответил: «Твое золото мне не нужно. Дхарма гораздо дороже». Тогда бодхисаттва спросил: «Что же я должен сделать, чтобы получить учение?» – «Если вонзишь в свое тело тысячу игл, тогда ты получишь Дхарму».

Бодхисаттва обрадовался и воскликнул: «Пожалуйста, я готов это сделать прямо сейчас. Мудрость – моя самая высшая цель. Я жаждал ее так долго!» Он вонзил иглы в свое тело и вновь обратился с просьбой о даровании мудрости. Тогда мудрец сказал: *«Все, что возникает из причины, непостоянно. Все, что рождается в силу омрачений, по природе – страдание. Пять скандх пусты от истинного существования, поэтому не существует ни “я”, ни “моего”»*. Бодхисаттва сразу вошел в медитацию на эти четыре положения. Он очень глубоко осознал их смысл. Поскольку его ум был готов к получению Дхармы, войдя в медитацию на это учение, он сразу достиг реализации. Когда человек готов вонзить в свое тело тысячу игл, тогда даже четыре строки учения становятся для него очень глубокими.

Если же слушать учение так, как вы сейчас: половина зала спит, половина зала смеется – никакой пользы от этого нет. Вы да-

же одной иголки не готовы в себя вонзить – если я попрошу вас об этом, сразу же убежите. О каких реализациях в таком случае может идти речь? Если вы понимаете ценность Дхармы, то в будущем будете готовы даже пожертвовать телом ради обретения мудрости. В настоящее время вам очень повезло получить такое драгоценное учение безо всяких усилий.

У меня нет желания сделать вас своими учениками. Основная моя цель – помочь вам в излечении вашего ума. При этом неважно, буддист вы или православный. Между буддийским и христианским здоровым умом разницы нет. Православные люди должны оставаться православными. Но вы можете заимствовать буддийские знания и делать свои знания христианства богаче. В России очень много христиан. Если православное учение станет немного богаче, скольким людям это может принести пользу!

Вы не должны разделяться на буддистов и христиан так, как собаки делят свою территорию: «Это территория буддистов, сюда христианам вход закрыт», и наоборот. Это поведение собак: «Вся еда на моей территории – моя». Это очень больной ум. Те, кто несет ответственность за христианство и за буддизм, должны заботиться о том, как помочь людям, а не о том, как обратить их в свою веру. Любому, кому интересно развитие своего ума, нужно помогать в этом. Самое главное, чтобы ваш ум становился более здоровым, добрым. Будьте счастливы и делайте счастливыми других.

Традиционные религии Тувы – это православие, буддизм и шаманизм. Представителям всех этих религий очень важно уважать друг друга и жить в гармонии. В Туве нет такой отдельной религии, как шаманизм. Шаманисты тоже считают себя буддистами. Их отличие от буддистов только в культуре. Настоящий последователь шаманизма живет в гармонии с природой, делает подношения духам местности, духам природных стихий. Людям, практикующим шаманизм, я советую не совершать кровавых подношений. Этим вы только вредите себе. Делайте белые подношения, живите в гармонии с природой – это замечательно. В шаманизме нет собственной философии, только культура. Используйте буддийскую философию, чтобы делать свой ум здоровым.

Приложение А. СОВЕТЫ ДЛЯ ТУВИНСКИХ ДХАРМА-ЦЕНТРОВ

Центр Будды Медицины «Манла» попросил, чтобы их центр стал одним из моих центров, и я принял их просьбу. Все люди не могут посещать один центр, поэтому у вас в Кызыле сейчас два разных центра – это «Манджушри» и «Манла». У них один корень, а это как бы две его ветви. Вы должны работать вместе, в гармонии, с одной целью – помогать людям.

Такой центр, который не приносит пользы, мне не нужен. А какая может быть польза от центра, в котором возникают всевозможные конфликты и споры? И так, очень важна гармония. Когда вы приходите в Дхарма-центр, все ваши разговоры должны быть связаны с Дхармой. Не болтайте ни о чем постороннем: «Он такой-то, она такая-то» – все это не ваше дело. Куда ходит такой-то человек, а куда не ходит – это тоже не ваше дело, это индивидуальный выбор. У каждого есть свобода ходить или не ходить туда, где ему интересно. Вы не имеете права предъявлять людям претензии, ущемляя их свободу. Не нужно из-за этого спорить, центр существует не для выяснения отношений. Там изучают учение Ламрим: преданность Учителю, драгоценность человеческой жизни и прочее, чтобы сделать свой ум здоровым. Если в результате того, что люди собираются в центре, их ум делается еще более нездоровым, тогда зачем нужен такой центр?

Я слышу, что в центрах иногда возникают конфликты. Этого не должно быть. Тем, кто пытается раздуть конфликт, можете просто сказать: «Закрой свой рот и займись практикой». Не надо здесь вести спор о «моем» и «твоем» или выяснять, кто чей друг. Все однажды умрут. Самое главное, чтобы вы стали добрыми, здравомыслящими людьми. При этом неважно, тувинцы вы, русские или представители другой национальности. Не превращайте центр в секту. Сектантство – это очень опасно. Не должно быть никаких разговоров о различиях между тибетскими и тувинскими ламами. Все одинаковы.

Байкальский ретрит, который мы проводили в течение десяти дней, был похож на чистую землю. Там не было разделения на «мое» и «твое», и тувинцы там были совершенно другими. Они не разделяли, кто из них уроженец Самагалтая, а кто Эрзина, и держались очень скромно. Все остальные люди – буряты, новосибирцы, москвичи и жители других регионов – замечали, что тувинцы очень добрые люди. У них сложилось мнение, что все люди в Туве такие. Таким образом, эти двести человек создали Туве очень хо-

роший имидж, создали рекламу тувинцам – и это замечательно! А если поехать на монгольскую границу, там можно услышать о тувинцах не очень лестные слова. Если один – два человека показали себя с плохой стороны, то будут думать плохо обо всем народе.

Вам, тувинцам, не следует терять лицо, будьте патриотами своей культуры. Его Святейшество Далай-лама всегда говорит: «Вы, тибетцы, где бы вы ни оказались, являетесь представителями Тибета. Пожалуйста, не позорьте Тибет!» Точно так же и вы, тувинцы, когда выезжаете куда-то, вы представляете Туву. Пожалуйста, не позорьте Туву! Пока вы подаете хороший пример, у других людей складывается хорошее впечатление о тувинцах.

У вас есть Камбы-лама – его нужно уважать. При этом люди, занимающие пост Камбы-ламы, могут быть разными, но сам статус неизменно заслуживает уважения. Он – лицо тувинского народа. А те, кто пытается создать дисгармонию в отношениях между тибетскими ламами и тувинским Камбы-ламой, причиняют вред буддийскому учению, вносят раздор. Поэтому особенно важно, чтобы люди, которые несут на себе ответственность за распространение Дхармы, жили в гармонии. Тогда остальные последователи учения тоже будут жить спокойно.

Кроме этого, в любой области не следует обсуждать чужие проступки и недостатки, это не ваше дело. Вы должны понимать, что в действительности нет людей, плохих по природе, но из-за омрачений все допускают какие-то ошибки. Вы тоже иногда ошибаетесь. Если вы сами бываете неправы, как же вы можете осуждать других? В фильме об Иисусе Христе был один хороший сюжет, где толпа людей ругала женщину и хотела побить ее камнями. А затем Иисус спросил: «Почему вы хотите побить ее?» Они все кричали: «О, она плохая женщина, она блудница, она грешница!» Тогда Христос сказал: «Хорошо. Кто из вас без греха, пусть первый бросит в нее камень». Это очень тонкие слова, смысл которых соответствует буддийскому учению. У вас есть право плохо говорить о других, но только если вы сами не совершаете подобных ошибок. А если вы не способны действовать безупречно, вам должно быть стыдно осуждать чужие неискренние действия. Вместо того чтобы проверять других, очень важно проверять себя.

Итак, никогда не осуждайте людей. Пусть они занимаются тем, чем хотят. А вы используйте свои мозги и проверяйте, кто по-настоящему приносит пользу людям Тувы. Если вы знаете, что некий человек принес пользу тувинцам, тогда слушайте его.

Приложение Б. ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Когда придет время, мы построим ретритный центр для медитирующих на шаматху. Каждый год там будет медитировать группа из десяти человек, я буду выбирать их с помощью гадания. У всех учеников в России одинаковые шансы туда попасть.

Сейчас во всех центрах ученики готовятся к ретриту по шаматхе. В Москве, Калмыкии, Новосибирске, Уфе и других городах существуют загородные ретритные центры, которые сейчас активно используются для подготовки. Люди в Новосибирске и Уфе ожидают, что пять или шесть человек из этих городов попадут в первую группу. Это хорошее соревнование. Здесь, в Туве, вы также должны ожидать, что, может быть, пять или шесть человек попадет в первую группу. Если вы будете стремиться к этому, то у меня будет богатый выбор среди учеников. Если хотя бы один или два человека из Тувы не попадут на этот ретрит в первую группу, то это нехорошо для Тувы. Поэтому собирайтесь вместе на один или два дня в неделю и выполняйте коллективные ретриты. Делайте практики неэндро, аналитические медитации по таким темам Ламрима, как преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь и др. Таким образом, каждую неделю у вас должен быть новый ретрит.

Также в качестве подготовки вы должны получить полные наставления по развитию шаматхи. Неважно, мужчина вы или женщина, молодой человек или пожилой – все, кто прошел подобную подготовку, получают шанс попасть если не в первую группу, то в следующую. Думайте так: может быть, в первую группу я попасть не смогу, но во вторую или третью – смогу, и для этого мне надо готовиться.

Для медитирующих наставления, проживание и питание будут бесплатными. Те, кто не медитирует, должны помогать медитирующим. В будущем в России появятся не только люди, обладающие теоретическими знаниями, но и реализованные ученики, тогда буддизм станет развиваться и пустит в нашей стране глубокие корни.

В этом пятимесячном ретрите медитирующие будут питаться дважды в день: утром и в обед, а ужина не будет. Если медитировать без ужина, концентрация становится лучше. Для концентрации вредно много есть, но совсем не есть вредно для здоровья. В текстах объясняется, что завтрак должен быть очень хорошим и таким же плотным – обед, но ужинать не полагается. Современ-

ные ученые исследовали этот вопрос и сказали: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Что это значит? Завтрак очень полезен, поэтому ешьте его целиком. Обед полезен наполовину, поэтому разделите его с кем-нибудь другим. Ужин вреден, поэтому говорится, что его нужно отдать врагу.

Для подготовки у вас есть ретритные центры. Важно выполнять ретрит по Прибежищу и каждую субботу и воскресенье выполнять аналитические медитации на Ламрим. В настоящий момент для вас слишком рано заниматься тантрой. Даже практиковать шаматху вам рано, а тантра от вас еще дальше. Если вы следуйте моим наставлениям, то идите шаг за шагом, не прыгайте. Сначала научитесь стоять на ногах, потом ходить, бегать, а затем только прыгать. Что такое практика тантры? Это прыжок с одной горы на другую. Если ребенок, не умеющий стоять на ногах, заявляет: «Я хочу перепрыгнуть с одной горы на другую», что скажут о нем другие люди? Учение тантры не передавалось открыто, потому что оно подходит не всем. Не торопитесь практиковать тантру, прежде всего, хорошо себя подготовьте. Его Святейшество Далай-лама всегда повторяет: «Не торопитесь приступать к тантре. Я не хочу сейчас давать слишком много посвящений. Когда я даю посвящение, это делается просто для отпечатка в вашем уме». Но у вас уже достаточно отпечатков, и вам нет необходимости просить новые отпечатки, пора продвигаться вперед.

Геше Джампа Тинлей

Советы по укрощению ума

Лекции, прочитанные в Кызыле (2008–2009)

Ответственный редактор
канд. филол. наук. А. Коновалова

Технический редактор: *Э. Цыбенова*
Оригинал-макет: *М. Юрьев*
Обложка: *Т. Сабитов*

ООО «Издательство Дже Цонкапа»
670031, г. Улан-Удэ, ул. Вербная, 11
тел.: +7 (914) 833-59-22, факс: +7 (3012) 45-40-99
e-mail: jetsonkhapa.yandex.ru

Подписано в печать 10.06.2010.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Формат 60x90^{1/16}. Гарнитура
Minion Pro. Усл. печ. л. 10,25. Уч.-изд. л. 9,3. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии ЗАО ИПП «Офсет»
630117, Новосибирск, ул. Арбузова, 4 а
тел.: +7 (383) 332-82-32