

Я счастлив, что вижу вас снова. Сегодня я дам вам небольшой совет. Какое бы действие вы не совершали, само по себе действие — это не Дхарма. Действие зависит от мотивации. От состояния вашего ума ваши действия либо становятся практикой Дхармы, либо нет. Если образ вашего мышления узок, ограничен только заботами о своем «я», то ваше мышление незрелое. Что бы вы ни делали, ваш ум должен быть свободен от восьми мирских дхарм. Если вы занимаетесь практикой Дхармы для создания вокруг себя ореола доброй славы, полагая, что, не практикуя, будете выглядеть в глазах людей не таким уж хорошим, то таким образом вы вовлекаетесь в мирскую дхарму. Вы не занимаетесь практикой Дхармы. Если вы практикуете с целью увеличить свое благосостояние и полагая, что, не занимаясь Дхармой, вы всего этого не получите, то такой образ мышления не является Дхармой. Если вы практикуете в расчете на обретение славы великого практика, или для достижения необычайных способностей, умения летать, мечтаете, чтобы все об этом узнали, то такая практика тоже является мирской. Если вы практикуете Дхарму для получения сиюминутного временного счастья, для избавления от временных страданий, то ваша практика также превращается в мирскую дхарму. Иногда люди занимаются очищением каналов для обретения хорошего здоровья, — и это тоже мирская дхарма.

Вам не стоит заботиться об этих восьми мирских дхармах, тогда ваша практика будет чистой практикой Дхармы. Тогда даже небольшая ваша практика будет приносить огромную пользу. Чтобы заниматься практикой Дхармы вам не понадобится удаляться в горы, вы можете заниматься ею в Москве. Просыпаясь по утрам ваше отношение ко всему не должно быть таким, как раньше. Подумайте: «Чем бы я сегодня ни занимался, я буду делать это на благо других». Но в настоящий момент вы не можете все свои действия совершать для блага других. Если вы сразу же все свои действия всецело направите на благо других, то через три дня вы станете быть буддистами. Поэтому для начала старайтесь одну десятую часть усилий посвятить благу других, половину усилий направить на то, чтобы не вредить другим, — и это будет практикой Дхармы. С утра вы принимаете очень твердое решение, что будете поступать именно так. Таким образом, весь день вы будете заниматься практикой Дхармы, потому что вы соблюдаете нравственность. Будда говорил, что нравственность, мораль является основой для практики. Если у вас нет основы, земли, из которой все вырастает, то плоды не появятся. Если вы безнравственны: убиваете, воруете, лжете; то можете даже десять лет заниматься практикой шаматхи, ожидаемого результата вы все равно не получите, потому что нет земли, из которой может что-то вырасти. Для того чтобы посадить зерно шаматхи, зерно бодичитты, зерно пустоты, зерно тантры нужна земля. Поэтому сейчас, живя в Москве, старайтесь больше внимания уделять подготовке почвы. Когда вы подготовите почву, то, находясь в горах, вы уже

сможете в эту почву сажать семена и поливать их, чтобы они росли быстрее. Тогда, если вы пожелаете действовать на благо других поскорее, то благодаря такой поливке ваше дерево может расти быстрее, и вы быстрее сможете наделить других плодами от этого дерева. Самое актуальное для вас на сегодня лекарство – это нравственность, мораль. Итак, важно развить в себе решимость половину своих действий направлять на то, чтобы не вредить другим живым существам, и одну десятую часть действий посвящать их благу. Если сможете, то всеми своими действиями не вредите другим.

Зачем нам вредить другим? Мы все живые существа хотим счастья, и мы все зависим друг от друга. Скажите себе: «Ради кратковременного счастья я не буду причинять вред другим. И чтобы избавиться от небольшого страдания я тоже не буду вредить другим». Шантидева говорил, что заблуждается тот человек, который считает, что убив то или иное существо, решит проблему. Он говорил, что попытка решить проблему через убийство подобна разбиванию вами камня, который разлетается на множество осколков, т.е. количество проблем только увеличивается. Если убьете одного своего врага, у которого возможно пять братьев, то вы наживете пять новых врагов, а если убьете эти пять, то наживете еще больше врагов, так как у них еще больше родственников. И к чему вы придете? Размышляя над этой аналогией, можете понять, что причиняя вред другим, не решить проблему. Буддизм доказывает, что эта теория верна. Причиняя вред другим, вы можете ненадолго подавить проблему, но со временем она вырвется. Проследите это на примерах из истории и увидите, что так оно и было.

Старайтесь воздерживаться от совершения десяти неблагих деяний, о которых мы говорили. И будьте счастливы! Раскройте ваши уши и глаза. Раскройте ваш ум. Не будьте людьми с ограниченным мышлением, но принимайте решения самостоятельно. Иногда люди не слушают других, но когда им надо принять решение, они обращаются к ним за советом. Это неправильно.

Очень важно пребывать в счастливом состоянии ума. Тогда ваша духовность будет идти от вашего сердца. Если же ваш ум будет перегружен множеством концепций, проблем, будет чувствовать себя несчастливой, а ваша практика Дхармы направлена на избавление от этих проблем, то вы будете заниматься мирской дхармой. Я советую вам мысленно молиться, чтобы породить в себе бодичитту подобную тем, которую имели бодхисаттвы прошлого, и могли бы действовать на благо всех живых существ.

Если вы подумаете над тем, что я вам сказал, вы поймете, что это тоже практика: очень сильная и очень непростая. В наши дни в мире осталось очень немного мудрых людей, и они нужны нашему времени. Также нужны святые. Я даю учение здесь в Москве в основном для того, чтоб появились святые, мудрые люди. Неважно, к какой религии они будут принадлежать. Выбирать религию вы должны собственным решением. Моей целью является воспитание в вас святости, а какой колпак, какую шапку вы будете носить на голове,— это не важно, святость определяется не формой шапки, а качеством человека.

Теперь вернемся к нашей теме. Как медитировать на карме. Эту тему я объясняю вам очень детально, ибо чем лучше вы будете понимать ее, тем эффективнее будет ваша аналитическая медитация. Если я каждому из пунктов буду уделять по несколько фраз, то тогда материал для вашей медитации будет исчерпан за минуту. Недостаточно говорить себе: «Я не должен вредить другим», вы должны ясно понимать, представлять весь механизм действия кармы, и тогда вы сердцем убедитесь, что нельзя вредить другим, и не будете наносить вреда другим. Тогда вы изменитесь, станете более мудрым. И это называется духовной реализацией. Кхедрубже ринпоче, один из ближайших учеников ламы Цонкапы говорил: «Иногда люди неправильно трактуют реализацию. В Тибете многие думают, что реализация — это либо умение летать, либо способность залечить рану, читая мантру и подув на нее. В таком случае и сам человек, и другие думают: «О, у него есть реализация!» Но на самом деле это не реализация, эти способности не могут освободить вас от сансары и привести к состоянию будды. Что такое реализация? Это когда вы слушаете подлинное учение, и, практикуя его, вы удаляете из ума одно плохое качество и замещаете его одним хорошим качеством. Это реализация. Капли воды образуют океан, а капли реализации образуют океан реализации».

Для меня это очень мудрое высказывание. Когда я размышляя над ним, на мои глаза наварачиваются слезы. Ведь мы не пытаемся достичь тех реализаций, которых мы могли бы достичь в нашей повседневной жизни, но зато пытаемся ухватиться за те, что для нас недостижимы. Я тоже этим переболел. Когда-то я безумно интересовался практикой Ясного света и Иллюзорного тела. Я думал, что их достижение является настоящей реализацией, а все остальные практики неважны. Но благодаря моему Духовному Наставнику, который критиковал меня и спустил на землю, я стал небольшим, но настоящим практиком.

Сейчас вспомним основные положения медитации на карме. Всего одиннадцать положений:

1. Карма — это нечто определенное.
2. Я никогда не встречусь с кармой, которую я сам не создал.

3. Если я создал карму, то она уже никуда не исчезнет.
4. Карма приумножается.
5. Негативная карма.
6. Позитивная карма.
7. Как вовлечь себя в практику кармы.
8. Действительный результат кармы.
9. Результат подобного действия.
10. Результат подобного окружения.
11. Очищение кармы с помощью силы четырех противоядий.

Мы подошли к восьмому пункту: действительный результат кармы. Это нетрудно понять. Если есть негативная карма, то она определенно даст негативный результат. Если негативная карма очень весомая, например, в гневе вы убили человеческое существо, то эта весомая негативная карма послужит причиной вашего рождения в аду. Если вы не очистите эту карму, то однажды она точно проявится. Это подобно брошенному в землю зерну. Однажды, когда на это зерно прольется вода, то из него вырастет дерево. А какие плоды вы получите, зависит от того, что вы посадили. Если вы посадили ядовитое растение, то и плоды будут ядовитые, если вы посадили целебное дерево, то и плоды будут целебными.

Что такое весомая позитивная карма? Это действие, совершенное с сильной бодичиттой, с умом, исполненным большой любви и сострадания. Например, когда вы подаете нищему, испытывая сильную любовь и сострадание, при этом посвящаете заслугу от этого действия благу этого же нищего, то вы создаете весомую позитивную карму. Весомая позитивная карма служит причиной обретения совершенной драгоценной человеческой жизни или рождения в мире мирских богов.

Негативную карму средней тяжести вы создаете тогда, когда делаете что-либо, испытывая гнев, но не слишком сильный. Или когда убиваете живое существо, но не человека. Такая карма создает причину рождения голодным духом. А позитивная карма средней степени силы служит причиной рождения человеком, но не наделяет полностью драгоценной человеческой жизнью. Но в вашей жизни не слишком много трудностей.

Невесомая негативная карма создается гневной или грубой речью, или причинением небольшого вреда другому. Чем больше вы вредите другому, тем тяжелее ваша негативная карма. Такая легкая негативная карма служит причиной рождения животным. Небольшая

положительная карма, накопленная незначительной помощью другим, приведет к рождению человеком, но такому человеку другие будут помогать чуть-чуть, потому что в предыдущей жизни он сам так поступал. Если в этой жизни вы не получаете помощи от других, не говорите, что все плохие, скажите себе: «В прошлой жизни я сам мало помогал другим».

Размышляя таким образом, вы откроете свой ум. Вы скажите себе: «Не вреди другим, когда ты вредишь другим, то вредишь себе. Чем сильнее ударишь по кому-то, тем более сильным бумерангом это отзовется на тебе. Если я не хочу испытывать даже небольших страданий, то не должен причинять другим и незначительного вреда. Если я хочу большого счастья, то должен больше помогать другим». Вы исполняете решимости не вредить другим, не причинять даже малейшего вреда другим. Ведь если пострадает кто-то, то пострадаете и вы. Говорите себе: «Я шел по этому ужасному пути вреда очень много жизней. Теперь я не хочу идти по нему. Это черный путь». Затем вы размышляете над плодами благих деяний, позитивной кармы, и вы понимаете, что любое ваше позитивное действие помогает вам и помогает другим, и поэтому вы должны идти по этому пути. Это белый путь. «Я должен идти по этому пути, и я буду все счастливее и счастливее. И люди, окружающие меня, тоже будут более счастливыми».

Далее размышляете над пунктом: результат подобного действия кармы. Это еще один результат кармы. Один результат, о котором мы говорили, — это действительный результат, а другой результат — это результат подобного действия. Убивая кого-то, вы сокращаете его жизнь. В будущем если вы даже родитесь человеком после рождения в аду, где испытали действительный результат кармы, после этих мучений вы почувствуете на себе результат подобного действия: ваша жизнь будет сильно сокращена. Почему? Совершив убийство, вы укоротили срок жизни человека, и по результату подобного действия срок вашей жизни тоже укорачивается. Как будет проявляться результат подобного действия позитивной кармы? Например, вы были врачом и от всего сердца старались помочь страдающим и спасти их жизни. Действительным результатом такой кармы будет хорошее перерождение, а результатом подобного действия будет долгая жизнь.

Результат подобного окружения. В случае негативной кармы этот результат будет проявляться так: если вы в прошлой жизни убили человека, то в этой жизни вы попадете в окружение, чреватое для вас многими опасностями. В месте, где вы живете, идет постоянная война и т. д. Почему вы здесь родились? Потому что вы создали причину для получения такого окружения.

Все эти результаты кармы исследованы детальнейшим образом, как в науке. Если с вашим физическим телом все благополучно, то это результат хорошей причины. Если какие-то части тела функционируют плохо, то это тоже результат нехорошей причины, негативной кармы. Все существует не в силу какой-то одной причины, а в силу многих причин, которые дают различные результаты. Например, в случае с нашим телом. Карма действует по тем же законам, которым подчиняется и закон строения тела.

Существует результат, дающий благоприятное окружение. В случае, когда вы спасаете кому-то жизнь или очень сильно помогаете, вначале вы получаете высокое перерождение, потом результат благоприятного окружения, где ваша жизнь не подвергается опасностям, и окружение ваше очень приятное. Если вы создаете очень весомую позитивную карму, то можете получить перерождение в Чистой земле. Самая лучшая карма дает самое лучшее окружение — рождение в Чистой земле. Там ничто вам не вредит. Какую бы еду вы ни захотели, вы получаете ее от дерева, исполняющего желания. То же дерево даст вам книгу, которую вы захотите прочесть. Там не слишком жарко и не слишком холодно, а оптимальная для вашего тела температура. Вас окружают люди, которые необычайно к вам добры и мягки. Почему? Когда вы были человеческим существом, вы всегда делали счастливыми окружающих вас людей, и вы никому из них никогда не причинили вреда. Если будете помогать окружающим и не будете приносить им вреда, то вы сами будете очень счастливы, результатом будет это благоприятное окружение, подобное тому, которое дает рождение в Чистой земле. Многие люди хотят получить рождение в Чистой земле, но они не создают причины для рождения в Чистой земле. Они думают, что если у них на макушке есть небольшое отверстие, то они могут сказать: «Пэ!», и очутиться в Чистой земле. Они думают, что та карма, которую они создали, не имеет значения. Но, не создав причину, невозможно там оказаться. Даже для того чтобы отправиться в Америку недостаточно получить визу, нужны еще и деньги. А ведь это небольшое путешествие по сравнению с попаданием в Чистую землю. Если вы хотите родиться в Чистой земле, вы должны создать причину. Пока вы живы, старайтесь очистить вашу негативную карму, и делайте все возможное, чтобы быть добрыми с вашими друзьями и родственниками. С этого вы должны начать практику Дхармы, а не с того, что вы хотите помочь каким-то существам в другой Вселенной.

Помогая другим существам, вы создадите очень хорошую причину, и таким образом будете заниматься практикой Дхармы. Если вы, ведя такой образ жизни, не получите хорошего результата, то это будет означать, что слова Будды не истинны. Так сказал Будда. Практикуйте и посмотрите: принесет это пользы или нет. Но не думайте, что результат проявится сразу же.

Ваше состояние ума будет меняться постепенно, в нем постепенно будет прибавляться все больше и больше счастья.

Последнее положение: очищение кармы с помощью четырех противоядий. Я говорил уже об очищении негативной кармы очень подробно и детально. Нам не надо больше возвращаться к этому вопросу. Вы должны развить в себе убеждение, должны осознать, что если не очистите негативную карму, то она совершенно определенно даст негативный результат. В нашей предыдущей жизни мы все совершили множество неблагих действий и все создали много негативной кармы. Вам не надо испытывать чувство вины и мнить себя несчастным, почувствуйте раскаяние или сильное сожаление. Подумайте, что вы совершали все эти негативные действия, потому что не знали, что такое негативная карма, не знали механизм действия кармы; поэтому подобно ребенку ели еду, подмешанную с ядом. Теперь вы различите еду с ядом от еды без яда. Вы говорите себе: «Я не буду есть еду с ядом, яд – это негативная карма. Если я не очищу негативную карму, то мне придется испытать результат этой негативной кармы. Это подобно действию принятого нами яда в нашем теле. Я должен побыстрее очистить тело от яда, удалить его из организма». Размышляя над этим положением, вы можете сделать практику очищения.

В конце вам надо прийти к убеждению: «Отныне я не буду идти по черному пути, я выбираю себе белый путь. С этого момента я не причиню вреда ни одному живому существу, даже ради своего счастья». Соблюдая постоянно обет не вредить другим, вы достигните первого уровня святости. Тогда дикие животные будут приближаться к вам без всякого страха. По завершении своей медитации не забывайте о своем решении никогда не вредить другим. Помните о том, что хорошая причина приводит к хорошему результату, а плохая причина — всегда к плохому результату. Помните об этом, и тогда это откроет ваш глаз мудрости. Он находится не между вашими бровями, а в сердце.

Во время ретрита продолжайте размышлять на тему кармы, читайте книги о карме. Тогда постепенно в вас будет разгораться огонь реализации кармы. Проведя недельный или двухнедельный ретрит по четыре сессии в день, вы почувствуете, как в вас происходят изменения. По возвращении в город после ретрита ваш ум будет более открытым. Будет не так как после других ретритов. В Тибете иногда люди тоже начинают с ретрита по тантре, а по возвращении становятся более нервными. Когда им мешают, они нервничают и говорят, что больше не хотят находиться в обществе, хотят удалиться. Это нехороший результат. В лекарстве ничего плохого не было, но вы приняли его в неправильное время. А двухнедельная

медитация на карме действительно вам поможет, действительно изменит вашу жизнь. Вы станете по-настоящему безвредным человеком, и людям будет приятно разговаривать с вами. Ваша речь будет подобна цветам, окружающие будут желать слушать вас, потому что речь ваша будет безвредной. Разговоры в таком состоянии ума будут являться практикой Дхармы. Даже пение песни в таком состоянии ума превращается в практику Дхармы. Это не мое учение, это учение Будды. Многие практиковали это учение таким образом. Многие тибетские учителя начинали именно с этой практики, никто не перепрыгивал через эту практику, это невозможно. С помощью этой практики они постепенно переходили к высокой практике тантры. В прошлом так было, в настоящем и будущем все должны идти именно этим путем, не перепрыгивая через ступеньки.