

Я очень рад вновь вас увидеть на новом месте.

Если место оказывается не очень хорошим, не надо испытывать неудовольствие, а если очень хорошим – не надо привязываться. Мы в этом мире вообще находимся очень недолго, поэтому какая разница. Самое главное, мы должны принимать вещи такими, какие они есть. В таком случае вы будете счастливы независимо от внешних обстоятельств. Например, если вам не нравится сауна, вы ее не принимаете и воспринимаете сауну как какое-то очень суровое наказание. Но если вы принимаете сауну, вы считаете, что она существует для вашей пользы. Даже если вам придется заплатить за ваше пребывание в ней, вы получаете удовольствие. Секрет счастья в этой жизни – это принимать все, что бы с вами ни происходило, понимая, что все происходит из-за кармы. Сухой лист передвигается то в одну сторону, то в другую, потому что его движет ветер. Точно так же все, с чем мы встречаемся в этой жизни – направляемся в то или иное место, встречаемся с теми или иными обстоятельствами, – все это мы испытываем потому, что существует карма. Вы не можете попасть куда-то, или с вами не случится что-то только потому, что вы этого желаете. Например, у меня не было никакого намерения приезжать в Россию. Почему же я здесь оказался? Потому что меня привела сюда карма. Подобно сухому листу, движимому кармическим ветром, я оказался в России.

Теория кармы в буддийской философии – очень важная теория. Когда вы встречаетесь с какими-то сложностями в жизни, вы понимаете, и говорите себе: «Да, это карма, и я должен это принять». Вы не относитесь к этому как к чему-то плохому, вы принимаете.

Не так давно умер мой младший брат. Он умер от болезни в Калмыкии. Если бы я не знал теорию кармы, то я мог бы думать: «О, если бы я его отправил в Америку, то его там вылечили бы, и он был бы сейчас здоров, жив и счастлив». Или еще я мог бы его отправить в Европу. Но на самом деле подобные вещи не могут произойти. Если вы не создали кармы для того, чтобы отправиться в Америку, то вы туда не попадете. Иногда о людях, попавших в автокатастрофу, говорят: «О, если бы он не оказался на том месте в то утро, то он бы не умер». Все эти наши «если бы» приводят только к тому, что мы чувствуем депрессию и вину. Когда мы встречаем проблему лицом к лицу, мы очень часто говорим себе: «Ах, если бы, ах, если бы...» Эти наши «если бы» делают нас еще более несчастными. В тот момент, когда вы встречаетесь с проблемой, когда что-то случается с вами, говорите себе: «Это – карма. И я должен это принять». Тогда очень многие концепции, которые возникают из этих ваших «если бы», прекратят свое существование. Тогда вы зададите себе вопрос: «А что я могу сделать для будущей жизни того человека, которого я потерял в этой жизни?»

Когда вы говорите себе «если бы» и пребываете в этом «если бы», вы пребываете в прошлом. А из-за этого пребывания в прошлом усиливается ваша депрессия. Если вы слишком сильно заикливайтесь на будущем, то иногда пребываете в мечтах, а иногда в беспокойстве. Хорошо думать о будущем, но не живите в будущем. Находясь в настоящем, живите настоящим. Думайте о будущем, живите в настоящем и делайте что-нибудь для вашего будущего. Если вы создадите хорошую причину сейчас, в будущем получите хороший результат. Создадите сейчас плохую причину – получите плохой результат. А беспокоиться не о чем. Никто не может обмануть карму. Если вы вложите деньги в какую-то компанию, есть опасность того, что она вас обманет. Но карма не обманет вас никогда. Если вы создали карму, все те четыре характеристики, необходимые для созревания кармы, то можете быть уверены, что вы обязательно получите определенный результат.

Это был небольшой совет вам всем. И это также буддийская практика. Буддийская практика начинается с кармы. Создание позитивной кармы и избегание создания отрицательной кармы – это буддийская практика начального уровня. Занимаясь этой

практикой, вы станете невреждающим существом. Независимо от того, пребываете вы в медитации или нет, вы будете человеком, который не приносит вреда другим. Иногда вы можете заниматься практикой в лесу, просто следя за тем, что происходит. Ну, например, комар сел на вашу руку. Вы уже почти собрались его прихлопнуть и тут вспомнили о том, что этого делать нельзя, удержали руку. Когда вы уже почти готовы сказать кому-то что-то плохое, вы останавливаете себя. Это буддийская практика, практика кармы. Выполнять ее не так просто. Начитывать мантры целый день гораздо легче. Даже ребёнку под силу произносить: «Ом мани падме хум». Но для постоянной практики нужна мудрость. Более полное понимание кармы откроет ваш ум, вы будете становиться мудрее и мудрее.

Сегодня я дам вам учение о том, как медитировать на карму. Каждый понедельник я буду давать учение по медитации, а каждый четверг – учение о пустоте, буддийскую философию. Учение о карме и учение о пустоте должны даваться вместе, должны идти вместе. Если слишком сосредоточиться на учении о пустоте, не имея глубокого понимания учения о карме, то пустота превращается в абсолютное ничто и кажется вам чем-то очень простым. Ничто не существует, и нет никакой необходимости создавать позитивную карму, тренировать свой ум, потому что ум не существует и карма тоже не существует. Это неправильное понимание. Получается, что изучать-то нечего, потому что ничего не существует. Для ленивых людей такое понимание очень удобно. Ленивым людям понравится, если им скажут: «Просто закрой глаза, сядь в позу медитации и вообще не думай. Все концепции излишни. Никаких концепций тебе вообще не надо иметь. Сам собой проявится ясный свет и приведет к состоянию будды». Очень большая ошибка думать таким образом. Это очень примитивное понимание того, что есть ясный свет, и того, что есть пустота. Если вы действительно понимаете, что такое пустота, то вы будете еще более осторожны с кармой. Вы поймете, что все свободно от самосущего существования, но имеет взаимозависимое происхождение и зависит от очень многих факторов, поэтому я должен быть очень осторожным. Понимание пустоты заставит вас быть предельно осторожным с кармой.

Я – учитель не очень высокого уровня, но мои Духовные Наставники – очень высокого уровня. Если во мне и есть какая-то гордость, то это гордость от того, что у меня такие Учителя. Мой главный коренной Учитель – это Его Святейшество Далай-лама. Ту мудрость и те знания, которые я получил от Его Святейшества и других Духовных Учителей, я передаю вам как их послания, подобно тому как птица-бодхисаттва передавала птицам и зверям то учение, которое получила от ламы Тиме Пендена. Может быть, в ваших предыдущих жизнях вы были животными, а теперь вот стали людьми.

Сейчас мы рассмотрим подробнее, как медитировать на карме. Итак, существует одиннадцать пунктов медитации на карме. Если вы действительно искренне хотите заниматься согласно этим одиннадцати положениям, вам надо хотя бы иногда размышлять об этом. Вы берете листок с одиннадцатью пунктами и обдумываете каждый пункт, анализируете его, вспоминая, что говорил вам ваш Духовный Наставник, затем делаете собственное умозаключение, так ли это на самом деле, или нет. Размышляя таким образом, вы тоже будете заниматься медитацией. Для этого не обязательно принимать особую позу для медитации. Можно даже лежать. Я сам иногда медитирую лежа, потому что я ленивый. Вы тоже можете лежа размышлять над этими одиннадцатью пунктами. Вообще-то я вам не советую все время медитировать лежа, а то такие ленивые люди, как я, будут служить хорошим оправданием вашей лени.

Выше я говорил о неформальной медитации, ее делать легко и можно выполнять в любом месте. Сейчас расскажу вам о том, как проводить формальную медитацию по правилам и как этим заниматься во время ретрита по медитации на карме. Ретрит может продолжаться

одну неделю или две. Этот срок подойдет вам. Не надо сразу уходить в затворничество на год или на два. Это мой совет вам. Прочитав историю о Миларепе, не надо вам сразу же пытаться поступать так, как поступал Миларепа. Я уверен, что Миларепа в течение своих многих предшествующих жизней занимался практикой и заложил очень хорошую базу. Также он обладал большой отвагой ума. А в своем предыдущем воплощении Миларепа был одним из учеников Атиши, принадлежал школе Кадампа, был тогда уже великим учителем.

В Тибете мы говорим: «Танцуйте в такт музыке. Действуйте в зависимости от ситуации». Это относится и к вашей повседневной жизни. В России, например, очень популярна игра в шахматы. Когда вы начинаете играть в шахматы, вы вспоминаете, что на тринадцатом ходу Каспаров пошел вот таким-то образом: «И я на тринадцатом ходу должен пойти точно так же, потому что это ход лучшего шахматиста». Как в повседневной жизни, так и в духовной сфере вы должны действовать исходя из собственных возможностей. Это очень важно.

Подготовка к ретриту по теме кармы такая же, что и по другим темам. Выполняются четыре сессии в день. Вначале молитва, затем после чтения мантры Будды Шакьямуни вы обращаетесь к Полю заслуг с просьбой, с мольбой: «Дайте мне благословение для достижения реализации по теме кармы. Во множестве своих предыдущих жизней из-за неверного понимания закона кармы я большую часть времени создавал негативную карму, а позитивную карму я создавал крайне редко. Мне неизбежно приходится встречаться с результатами моих действий, поэтому я нахожусь в сансаре. Даруйте мне свое благословение, чтобы я достиг полной реализации темы кармы и прекратил бы совершать неблагие поступки».

Когда вы не совершаете неблагие действия, то не накапливаете негативную карму и освобождаетесь от страданий, потому что нет причины для страданий. Затем от Поля заслуг исходит белый свет, входит в вас через лоб и очищает вас от всех препятствий, мешающих реализации темы кармы. Затем от Поля заслуг исходят желтый свет и нектар, даруют вам благословение для достижения реализации темы кармы как можно быстрее. Если после этого вы займетесь медитацией, вы действительно получите результат. Когда сажаете зерно в землю, вы должны убрать то, что будет мешать прорастанию зерна. Затем вы должны удобрить почву, полить ее водой. Если вы подготовили почву таким образом и посадили в нее зерно, тогда оно точно вырастет. Помните об этом примере и занимайтесь вашей практикой таким же образом.

После этого вы выполняете медитацию на дыхание. Затем приступаете к размышлению над первым пунктом. Вначале прочтем все одиннадцать пунктов, затем я дам объяснения по каждому из них.

1. Карма – это нечто определенное.
2. Я никогда не встречусь с кармой, которую 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.

Вначале рассматриваем четыре характеристики кармы. Первые четыре пункта – это четыре характеристики кармы. Они помогут вам еще лучше понять карму, взглянув на нее с разных точек зрения.

Первая характеристика кармы: *карма – это нечто определенное*. Что здесь имеется в виду? Если карма негативна, то результат неизбежно будет негативным. Если карма позитивна, то вы можете быть уверенными на сто процентов, что она даст позитивный результат. Это подобно лекарству и яду. Это нечто еще более определенное и точное, чем лекарство и яд. Иногда лекарство может принести вред, но мы, тем не менее, безоговорочно доверяем лекарствам. А вот яд мы не принимаем, даже если он в какой-то очень сладкой оболочке. Почему? Потому что мы совершенно уверены в том, что он причинит нам вред. Вот сейчас он лежит и не причиняет нам вреда, но мы знаем, что он этот вред содержит. И если кто-то скажет вам: «Это яд в такой сладкой оболочке, съешь его», вы ответите: «Ну уж нет». Маленькие дети не имеют такой абсолютно точной уверенности в том, что яд им навредит. Если им дать его в сладкой оболочке, они с удовольствием съедят».

Мы же понимаем, что яд – это нечто опасное и вредное, – на таком уровне у нас понимание работает. В этом отношении мы немного мудрее детей. Однако в плане понимания закона кармы, я думаю, что большинство из нас подобны детям. Большую часть моего общения с вами я непрерывно повторяю вам, как ваша мама: «Пожалуйста, не совершайте этого плохого действия, не создавайте негативную карму, не вредите другим». А вы все равно продолжаете это делать. Это происходит потому, что в вас не развилось убеждение. Чтобы сердцем убедиться в пагубности негативной кармы, необходимо заниматься медитацией. Тогда постепенно вы будете становиться более зрелым и мудрым человеком, и тогда в каждый момент жизни вы будете заниматься практикой Дхармы, даже не осознавая этого. Именно с этого момента начнется ваша настоящая практика Дхармы.

Как доказать, что негативная карма приводит только к негативному результату, а позитивная карма дает только позитивный результат? Нежелательный результат зависит от плохой причины, то есть результат подобен причине, при этом причина и следствие взаимосвязаны. Поэтому негативная карма дает негативный результат. Размышляйте над этим положением. Если вы сажаете семя ядовитого растения, то в результате вырастет ядовитое дерево. Почему из семени ядовитого растения не вырастет целебное дерево? Потому что подобная причина дает подобный результат. Если вы спросите, почему подобная причина дает подобный результат, то ответ будет такой: «Это закон природы». Чем глубже по смыслу ваши вопросы о законе карме, тем ближе вы подходите к законам природы. Если кто-то спросит вас: «А как вы докажете, что это закон природы?», то доказательство заключается в том познании, которое вы имеете непосредственно в вашей жизни, в том, что вы можете увидеть своим обычным зрением.

Вы можете провести следующий эксперимент: сажайте сколько угодно раз семя ядовитого растения. Из него никогда не вырастет целебное растение. Итак, если вы один раз проделали такой эксперимент, второй, третий, четвертый, пятый раз, и если из ядовитого семени из раза в раз вырастает ядовитое растение, то можете признать это законом природы. Я не так много знаю о современной науке, но вот подобное рассуждение соответствует и научным, и буддийским теориям. Таким образом, вы полностью убеждаетесь в том, что позитивная карма может дать только позитивный результат, а негативная карма – только негативный результат. Вы должны сказать себе: «По этой причине я должен быть очень осторожен в своих действиях».

Карма – это действия ваших тела, речи и ума. Когда что-то из этих трех действует негативно, вы создаете негативную карму. А отпечаток этого действия остается в вашем

сознании. Он называется кармический отпечаток. Кто-то может удивляться: «Что такое кармический отпечаток?» Аналогия здесь может быть такая: если вы покажете какому-то русскому человеку книгу на русском языке, он сможет прочесть ее. Может быть, не любой русский, но большинство из вас сможет ее прочесть. Почему? Потому что, когда вы были детьми, вы выучили русский алфавит и отпечаток от этого остался в вашем уме. Когда вы видите книгу на русском языке, то с помощью этого отпечатка алфавита в вашем мозгу вы можете прочесть ее. Но если вы попытаетесь обнаружить этот отпечаток какими-то физическими средствами, вы не сможете этого сделать. Однако он существует.

Таким же образом существуют три различных категории отпечатков. Первая категория – это отпечатки, которые служат причиной для страданий и называются негативной кармой. Вторая категория отпечатков служит причиной для создания счастья, она называется позитивной кармой. А третья категория отпечатков, которая не порождает ни счастья, ни страданий, а только нейтральное состояние, называется нейтральной кармой. Кто является источником этих трех категорий отпечатков? Действия ваших тела, речи и ума, определяемые мотивацией. Какие бы действия ни совершали ваше тело, речь и ум с неправильной мотивацией, вы однозначно создаете негативную карму. И это действие оставляет в вашем уме негативный след, являющийся причиной для страданий. Позитивные действия тела, речи и ума оставляют позитивный след, который служит причиной для счастья. Нейтральный отпечаток остается от тех действий, которые не являются ни хорошими, ни плохими. Это нейтральная карма.

Очень важно, чтобы ваш интерес к учению о карме носил практический характер, чтобы он не был подобен интересу к телевизионным программам, когда вам каждый раз хочется увидеть что-то новенькое. Я же не артист. Вы должны каждый раз стараться понять то, что вы уже поняли раньше, на более глубоком уровне. В этом заключается учение буддизма. Даже сегодняшнее ваше слушание является медитацией на карму.

Если вы оглянетесь назад и сравните себя сегодняшнего с тем, что вы представляли как личность два года назад, вы увидите огромную разницу. И это называется реализацией. Если же кто-то из вас за эти два года все еще не изменился, значит, он все еще не понимает Дхарму. Для этого человека Дхарма остается на уровне восприятия слов (информации). Это – неглубокое понимание учения.

Вторая характеристика кармы: *«я никогда не встречу с кармой, которую не создал»*. Если вы не создали негативную карму, вы можете не беспокоиться о вашем будущем – вам никогда не придется встретиться с негативным результатом. А вот если вы не создали позитивную карму, то не ждите в будущем, что вы встретите что-то хорошее. Не создав хорошей причины, вы не встретитесь с хорошим результатом. Вы должны сказать себе: *«Зачем же мне бояться будущего?»* О смерти вы тоже не должны беспокоиться. Если вы не создали негативной кармы, то даже смерти вам не стоит страшиться. Вы получите еще более благоприятное воплощение. Вы также должны сказать себе: *«Если я не создаю положительной кармы, то мне не следует рассчитывать на высокое перерождение в следующей жизни, не говоря уже о достижении состояния будды»*. Вы должны сказать себе: *«Достичь состояния будды в течение одной жизни абсолютно нереально»*.

Во время этой медитации вы разговариваете с собой, анализируете и обсуждаете положение со всех сторон. Старайтесь поставить себя на землю и твердо на ней стоять. Тогда ваш ум откроется. Вы поймете, что самое первое, что вы должны сделать, – это начать создавать положительную карму и очищать негативную карму, если в будущем не хотите страдать. Тогда вы поймете, что негативная карма подобна яду. Если в ваше тело попал яд, вы сделаете все, чтобы вывести этот яд из организма. И если кто-то в этот момент

скажет вам: «Да, у меня есть особые таблетки, которые выведут из твоего тела яд», – вы будете умолять дать вам эти таблетки. Поразмышляв таким образом, вы поймете, насколько драгоценна очистительная практика Ваджрасаттвы. Это одна из самых высших практик для очищения негативной кармы. Без медитации на карму практика Ваджрасаттвы для вас окажется просто фантазией. Вы будете думать, что это подготовка к еще более высоким практикам тантры, к практике нендро и к тому, чтобы стать буддой в течение одной жизни. Это неправильное понимание.

Те, кто получает учение в течение трех лет, теперь уже осознают, насколько тесно высокое учение тантры связано с такими основополагающими практиками и учениями, как карма или Прибежище. Учение раскрывается всё глубже для тех, кто уже давно получает его. В буддийском учении объяснить какое-то одно положение не так сложно. Самое сложное – это дать все многочисленные учения сутр и тантр, составляющие вместе буддийское учение, в их взаимосвязи и взаимозависимости. Когда вы прикасаетесь к какому-то одному звену этого единства, то все остальные звенья начинают вибрировать. В таком случае у вас есть действительное понимание буддизма. Когда вы думаете о карме, то все учения сутр и тантр приходят в движение, вибрируют вместе с этим. Например, вот покрывало. Все его части связаны между собой. Вот та часть, за которую я держусь, допустим, карма. Если действительно все части этого покрывала связаны между собой, то когда я тяну ту часть, которую держу в руке, то остальные части покрывала тянутся вслед за ней.

Размышляя подобным образом над вторым положением, вы должны прийти к убеждению: «Если я не хочу страданий, я не должен очистить ту негативную карму, которую уже создал, и больше не создавать новую негативную карму. А если я хочу счастья, мне следует создавать позитивную карму».

Третья характеристика кармы: *созданная карма не исчезает*. Вы говорите себе: «Если создается карма, то неизбежно будет результат. Это подобно действию яда. Если я приму яд, я могу быть совершенно уверен, что у меня будут проблемы. Рано или поздно яд принесет вред. А если я, наоборот, не буду есть ничего вредного, буду соблюдать правильную диету и принимать нужные, правильные лекарства, я могу быть совершенно уверен в том, что это мне поможет. Когда какой-то больной человек действует с подобным убеждением, каждый день он очень внимательно следит за тем, чтобы все делать правильно и вовремя принимать лекарства».

Бывало, я сам, когда не верил врачу и лекарству, не хотел принимать лекарство. Иногда я принимал его, а иногда забывал, потому что в душе не было веры. Думаешь: может быть, поможет, а может быть, нет. Когда же я встретился с хорошим врачом, и, принимая лекарства, почувствовал, что они мне помогают, тогда я сказал себе: «Действительно мне полезно принимать эти лекарства». Когда я знаю механизм, каким образом это помогает, тогда я действительно хочу очень последовательно принимать это лекарство. Подобным же образом следует практиковать Дхарму. Это можно сравнить с принятием лекарства и непринятием яда. Сейчас вы лечите заболевания своего ума. Действуя таким образом, вы их будете действительно лечить. Механизм лечения физической болезни и механизм лечения ума очень похожи. При лечении болезни своего ума вы должны следовать примеру лечения физического тела. Эта аналогия облегчит ваше понимание, поэтому Будда дал учение о том, как лечить физическое тело, т. е. медицину, и о том, как лечить болезни ума.

Итак, вы должны с разных сторон поразмышлять над третьим пунктом и развить в себе сильное убеждение: «Если я создал карму, то обязательно встречу с ее результатами, отпечаток ее никуда не денется, не исчезнет. Сколько бы ни прошло времени, но однажды мне придется встретиться с ней». Возможно, миллион лет назад вы создали какую-то

негативную карму. Но, если вы не очистили ее, то даже через миллион лет вам придется встретиться с результатом. Вы не сможете убежать от этого. Вы можете убежать от полиции, можете убежать от законов своей страны, но невозможно убежать от кармы. Как бы вы ни были умны, вам не удастся это сделать. Поэтому вы должны сказать себе: «Я должен быть осторожен, понимая это. Обезьяний ум, не прыгай, подобно обезьяне. Поубавь прыти».

Четвертая характеристика кармы: *карма приумножается*. Если вы создали небольшую негативную карму, не думайте: «Это не так важно, это просто небольшая негативная карма». Ведь когда карма начнет проявляться, она будет расти. Например, вы сажаете маленький росточек. Из него вырастает дерево со множеством плодов, т. е. очень много результатов. Если карма негативна, то она подобным же образом разрастается. Поэтому вы должны позаботиться, чтобы удалить даже самую незначительную негативную карму. Для очищения вашей негативной кармы делайте каждый день практику Ваджрасаттвы. С другой стороны, не ленитесь накапливать даже небольшую благую карму, потому что она будет разрастаться и результат ее будет очень внушительным, когда карма начнет проявляться. Не даром экономисты говорят: «Не забывайте о мелочи».

Пятый пункт: **негативная карма**. Теперь вы стараетесь понять, что же такое негативная карма. В отношении каких действий я должен быть так осторожен? Ведь негативная карма – это действительно корень всех страданий. Представьте себе: вы едите какую-то пищу, из-за которой что-то у вас разлаживается в желудке. Вы стараетесь понять: «Что же из того, что я ем, не подходит мне? Что в моей диете неправильного?» Наконец, вы понимаете: «А, этот продукт для меня вреден». Подобное осознание поможет вам прекратить ваши болезни, ваши страдания.

У меня самого был такой опыт с язвой желудка. Я ел очень много жирной и острой пищи и не знал, что это вредит моему желудку. Как-то Дулма Шагдаровна мне сказала: «Это вредно для желудка. Такое есть нельзя». Но вначале я не поверил. Со временем я убедился в правоте ее слов. Когда я, наконец, понял, что острое и жирное вредит моей язве, я перестал есть такую пищу. И это осознание действительно помогло избавиться от боли в животе.

Когда мы ведем речь о карме, мы говорим о диете для нашего ума. Как правило, мы кормим наш ум негативными действиями и негативными мыслями. Мы кормим его гневом, завистью, себялюбием, из-за чего все действия наших тела, речи и ума становятся негативными и причиняют нам вред. Это не мои слова – это закономерности, открытые Буддой.

Вы должны знать о десяти вредоносных действиях и стараться свести к минимуму эти десять негативных действий. Это будет первым уровнем вашей практики. Вам не надо забираться на гору для того, чтобы заниматься вашей практикой. Вы можете оставаться там, где находитесь. Вам даже не надо оставлять свою работу. Наоборот, вы будете очень хорошим работником в своем офисе. Вам следует лишь понять, что такое эти десять негативных действий, десять негативных карм, как они действуют и как вредят вам. Поняв механизм действия негативной кармы, старайтесь их не создавать. Если же вы не будете понимать механизм действия негативной кармы, то будет очень трудно остановить его работу.

Итак, что это за десять негативных карм? Возможно, вы их уже знаете. Но вы должны еще раз подумать над ними, чтобы уяснить для себя более чётко. В этом случае, когда одна из этих десяти негативных карм проявится, вы ее распознаете и скажете ей: «Ты вредоносна, я

тебя не жалею. Ты – настоящий вор, крадущий все мое счастье. Ты – настоящий разрушитель моего счастья. И ты – создатель страданий, ты принесла множество страданий мне и другим». Как только она перед вами возникает, вы распознаете ее, и тогда она исчезнет сама собой и в дальнейшем будет приходить к вам все реже и реже. Если вы не будете беспокоиться об этих десяти негативных кармах, считая: «О, это вообще такие мелочи, и так это все неважно и просто... Самое главное – это пустота», тогда это окажется очень плохим началом, плохим дебютом для вашей шахматной партии. Ваша духовная практика будет похожа на игру в шахматы детей, которым на втором ходу уже ставится шах и мат. Точно так же ваша духовная практика будет детской практикой Дхармы. Вам, в России, должно быть очень просто понять учение о карме, потому что вы знаете биологию, вы знаете игру в шахматы, вы сведущи в науках. А механизмы действия кармы подобны законам биологии. Некоторые подобны правилам шахматной игры, а некоторые – научным законам. Когда вы говорите о духовном, вы, как правило, имеете в виду нечто, невидимое глазу. А вещи физического плана увидеть и понять гораздо легче, поэтому проводите аналогии с физическим планом, для того чтобы лучше понять более тонкие законы.

Что такое десять негативных карм? Коротко говоря, это три негативные кармы тела, четыре негативные кармы речи и три негативные кармы ума. Это темы для размышлений во время медитации. Первая из негативных карм тела – убийство. Самая тяжелая негативная карма создается при убийстве человека, затем – большого животного, затем маленького животного. Вы можете спросить, почему убийство большого животного создает более весомую негативную карму, чем убийство малого. Так как в теле большого животного обитает больше живых существ, и вы, убивая это животное, лишаете жизни не только его, но и всех этих многочисленных живых существ. Затем снова возникает вопрос: если дело в размере существа, то почему убийство человека создает большую негативную карму, чем убийство слона? Ведь слон-то намного больше человека. Буддизм – это не догма. В нем все основано на логике, потому что буддизм должен дать ответ на этот вопрос. Буддизм говорит: если ценность одинакова, тогда значимо большее количество, больший размер. Но если ценность различна, например, если мы говорим о небольшом бриллианте и горе металла, что из них более ценно: более тяжелый предмет или более драгоценный предмет? Если смотреть с точки зрения веса, то металл тяжелее, если оценивать с точки зрения ценности, то бриллиант – дороже. С точки зрения размера слон больше человека. Но с точки зрения ценности человек стоит выше слона, потому что человек обладает драгоценной человеческой жизнью, и, если он воспользуется ею правильно, то может достичь состояния будды и действовать на благо всех живых существ. Поэтому убить человека, отнять у него эту драгоценную человеческую жизнь, – значит создать более тяжелую негативную карму, чем при убийстве слона. Здесь существа оцениваются с точки зрения их ценности.

Вы должны сохранить это учение. Если вы не сумеете сохранить то небольшое объяснение, которое я сейчас вам дал, то в будущем учение Будды может превратиться в догму. Вы будете говорить, что не нужны объяснения: учение верно лишь потому, что так сказал Будда. Тогда учение будет деградировать. На самом деле для каждого положения учения существует объяснение. В будущем старайтесь исследовать эти объяснения как можно глубже.

Вторая негативная карма, создаваемая телом, – это воровство. Почему убийство создает более тяжелую карму, чем воровство? Почему три негативные кармы тела идут в следующей последовательности: убийство, воровство, прелюбодеяние? Почему самой весомой негативной кармой является убийство, менее тяжкой – воровство, и еще менее тяжкой – прелюбодеяние? Убийство является более тяжелой негативной кармой потому, что самое драгоценное в этом мире – жизнь. Для вас самое драгоценное – это ваша жизнь. Чтобы сохранить ее, вы можете пожертвовать всем. Подобным же образом жизнь ценна для

любого существа, даже для самого маленького животного. Они убегают, чтобы спасти свою жизнь. Если ваша жизнь так драгоценна для вас, как вы можете отнимать жизнь у другого существа, для которого она так же драгоценна? Если вы задумаетесь над тем, как драгоценна ваша жизнь для вас, то поймете, как драгоценна собственная жизнь для того животного или для другого человека. Как я могу отнять у них жизнь только для того, чтобы получить какой-то крохотный кусочек счастья для себя?

Мудрые люди никогда этого не совершают. Если вы будете размышлять над этим вопросом, ощущая, как драгоценна жизнь для других живых существ, то для вас будет гораздо легче воздержаться от убийства. Могу честно признаться, что, если даже меня сильно жалит комар, я его не убиваю. Ведь комар не знает о ваших ощущениях. Он всего лишь хочет есть или пить. Вашу кровь он воспринимает как пищу. Если я могу пожертвовать кровью, то даю ему напиток, а если не могу, то просто отгоняю. Зачем убивать? Скажите ему: «Сейчас я не могу терпеть, пожалуйста, улетай». И он улетит. Если вы можете немножко покормить комара, то покормите. Если не можете потерпеть немножко, скажите ему: «Ну не могу, улетай, пожалуйста». Когда вы глубже осознаете, насколько ценна жизнь для вас, вы лучше поймете, насколько она ценна для других живых существ. Вы начнете ценить их жизни, ваш ум не будет сухим. Большинство людей в такой ситуации убивает комара автоматически, действуя без всякого злого умысла. Ведь у этих людей сухой ум, они бесчувственны. Итак, по причине ценности жизни убийство является более весомой негативной кармой, чем воровство. Понимание действия этого механизма сделает вас более тонким, более чувствительным и поможет вам воздержаться от убийства.

Что касается воровства: если крадется имущество группы людей, создается более тяжелая негативная карма, чем если украдено имущество одного человека. Чревато пагубными последствиями воровство государственных денег. Если буддийское учение о карме очень детально объяснить в России, особенно тем, кто управляет государством, то Россия незамедлительно станет очень богатой страной. Каждый в ней сможет жить очень мирно, ведь у России очень богатые ресурсы, и люди очень умные. Только россияне закона кармы не знают. Почему своровать одну и ту же вещь у государства или у большой группы людей хуже, чем у какого-то одного человека? Если вы крадете у индивида, то страдает один человек, а если вы крадете у группы людей, то страдает уже целая группа. Если вы крадете вещь, относящуюся к высшим ценностям, то карма более тяжелая, чем если вы крадете вещь незначительной духовной ценности.

Следующая негативная карма тела – прелюбодеяние. Почему прелюбодеяние создает негативную карму? Оно вредит не напрямую, а косвенно. Если убийство и воровство наносят прямой вред, то прелюбодеяние вредит опосредовано. Из-за неправильного сексуального поведения разрушаются семьи, теряется вера людей друг в друга. Кроме того, из-за подобных действий возникает множество болезней. Поэтому прелюбодеяние считается негативной кармой.

Вы должны хорошо понять эти три негативные кармы тела. Как солдат: если он хорошо понимает что-то, то мгновенно реагирует. Солдату вначале всё долго-долго втолковывают, но со временем он сразу же отбарабанивает ответы. У него вырабатывается автоматическая реакция. Тогда он действительно может действовать в той ситуации, в которую он попадает. У него все автоматически получается. У нас должна быть такая же автоматическая реакция при выборе действий. А нерадивый солдат, попав в какую-то опасную ситуацию, теряется и ничего не может сделать, потому что его действия не отработаны до автоматизма, у него нет навыка. У него только теоретические знания, с которыми ему остается только спастись бегством. Так же бывает и с изучающими Дхарму. Пока слушают учение, они говорят: «Да, негативная карма очень пагубна, я не буду ее

создавать, а стану накапливать только позитивную карму». Но если эти намерения у вас остаются только на уровне слов, когда вы на практике сталкиваетесь с одной из десяти негативных карм, то, подобно этому нерадивому солдату, вы спасаетесь бегством.

Если вы будете медитировать и размышлять над этими пунктами, тогда понимание кармы в вашем уме активизируется, будет спонтанным. Когда на вашу руку сядет комар, и вы занесете руку, чтобы убить его, вы не сможете этого сделать – ваша рука автоматически застынет. Точно так же вы воздержитесь от совершения многих других негативных карм автоматически. Таким образом вы предотвратите многие причины как своих, так и многих чужих страданий.

Сегодня на этом закончим. На этот раз я затрагиваю тему кармы более глубоко для пользы вашей практики. Я хочу, чтобы вы это практиковали. От этой практики вы никогда не сойдете с ума. Она действительно поможет вам стать по-настоящему хорошими людьми. Даже атеисты будут уважать вас, если вы будете заниматься этой практикой.

Вопрос: (О тараканах).

Ответ: У меня тоже была проблема с тараканами. Лучше всего не допустить их размножения в своем доме. Для этого вы должны удалить тараканов – не убивать, а удалить, – а затем воспользоваться средством от тараканов, чтобы они не вернулись. Тогда постепенно они будут уходить от вас сами. Вначале не надо говорить: «Я буддист, я не должен убивать тараканов» – и позволять им плодиться в своем доме. Ведь если они безмерно расплодятся, то вам придется убить слишком много тараканов. Поэтому, для того чтобы предотвратить убийство множества тараканов, допустить гибель одного или двух тараканов без мотивации убийства допустимо. Но намерения должны быть удалить их, но не убить. Я не говорю вам, чтобы вы убивали тараканов!