

Я очень рад снова видеть вас. Как всегда, перед получением учения важно породить в себе правильную мотивацию. Скажите себе: «Я слушаю это учение ради счастья и блага всех живых существ».

Источником счастья и для вас, и для других людей является мудрость. Другие источники могут принести лишь временную пользу, но только мудрость есть истинный источник счастья как в этой, так и в будущих жизнях. Она подобна пламени или свету: где есть свет – там нет тьмы, где нет тьмы – вы не падаете, не делаете ошибок. Основная причина нашего пребывания в сансаре и наших проблем – нехватка мудрости. Из-за отсутствия мудрости у нас существует неведение, из-за неведения мы делаем много ошибок, из-за ошибочных действий мы страдаем. Поэтому основной причиной страдания является не совершение каких-либо поступков, а незнание того, как правильно действовать.

В мире много систем образования, и каждая из них учит, как правильно поступать. Если вы будете действовать в соответствии со знаниями, полученными в системе обычного образования, то достигнете некоторого уровня счастья. Но с точки зрения буддизма все эти системы помогают обрести лишь временное счастье. Вам нужно прилагать много усилий, но достигнутые результаты весьма незначительны и, не успев появиться, тут же исчезают.

Например, вы мечтаете купить дом или кем-то стать, надеясь достичь тем самым счастья. Поставив такую цель, вы начинаете стремиться к ней, стараетесь получать всю информацию, которая может быть вам полезной, учитесь делать очень много разных вещей. Всего этого буддизм не отвергает. Все это хорошо, но недостаточно, потому что, даже если вы купите себе дом, он не решит ваших главных проблем. Это полезно, вы в этом нуждаетесь, но это не должно быть вашей абсолютной целью. Конечная цель многих людей – стать богатым, знаменитым и т. д. Это большая ошибка. Нужно оставаться на срединном пути. Буддизм подробно объясняет, как достичь настоящего, непреходящего счастья.

Все люди хотят счастья, но толком не знают, что это такое, и поэтому делают ошибки. У них очень слабое, ограниченное представление о счастье. Они думают, что счастье – это пить водку, курить сигареты и беззаботно гулять, либо весь день лежать на пляже. Это можно назвать счастьем по сравнению со страданием, но это не настоящее счастье. В вашем сознании должно присутствовать ясное понимание счастья, в противном случае вы будете думать: «Мне нужно быть счастливым. Я должен испытывать счастье». И поскольку в вашей голове будет присутствовать такое детское представление о счастье, вы будете вести себя как дети.

В буддизме говорится, что счастье, которого вы достигаете благодаря материальным вещам, в действительности не счастье, а страдание перемен. Например, когда вы замерзли и греетесь у огня, это не настоящее счастье: у вас кончилось страдание от холода, но начинается страдание от жара. Настоящее же счастье, согласно буддизму, это усмирение ума: чем больше ваш ум умиротворен, тем большего счастья вы достигли. Это счастье просто появляется в вашем сознании, исходит от вашего же ума. Тогда, где бы вы ни находились – в городе или в уединенном затворничестве в горах, – вы будете счастливы

Лучший способ принести благо другим людям – также помочь им усмирить и умиротворить их ум. Этого нельзя сделать насильно, поэтому важно слушать учение и накапливать в себе мудрость. Обычно вы приобретаете многие вещи, которые в действительности не приносят вам пользы. Слушая же учение, вы каждый раз получаете мудрость, подобную бриллианту. Она по-настоящему бесценна и может приносить вам пользу жизнь за жизнью. Даже если завтра вы умрете, не о чем будет жалеть. Вы скажете: «Моя человеческая жизнь прошла не совсем впустую, потому что мне удалось получить учение, послушать лекции о Дхарме и

обрести некоторый уровень мудрости, поэтому не так уж я плох. Я знаю, что такое бардо, каким образом я буду принимать новое рождение, поэтому мне нечего бояться. Всем придется пройти через этот процесс. Мне повезло: благодаря доброте духовного наставника у меня есть некоторые знания о том, что произойдет после смерти». Поэтому вы умрете с умиротворенным состоянием ума.

Между людьми, занимающимися и не занимающимися духовной практикой, в течение жизни большой разницы нет: те и другие бывают счастливы или несчастны. Большая разница между ними проявляется в момент смерти. Духовные люди боятся смерти до того, как она наступает, и поэтому готовятся к ней, создают причины для будущего счастья. Это не паранойя, а осторожность, предусмотрительность. Недуховные же люди, пока смерть не настала, совершенно ее не боятся. Когда же смерть приходит, тогда их одолевает страх: «Может быть, жизнь после смерти есть? Это кошмар. В своей жизни я много раз плохо поступал, я действительно плохой человек». Естественно, у этих людей будут весьма разные жизни после смерти.

Вернемся к теме. Вы уже знаете, что такое бодхичитта и как ее порождать. Теперь вам нужно приступить к практике шести парамит. Эту практику можно выполнять до или после порождения бодхичитты. Это важно. Шесть парамит, или шесть совершенств, входят в три вида тренировки ума, которым уделяется большое внимание в традициях как Хинаяны, так и Махаяны.

Первая – тренировка ума в нравственности.

Вторая – тренировка ума в сосредоточении.

Третья – тренировка ума в мудрости.

Тренировка нравственности подобна фундаменту, или закладке основы. В результате размышлений о четырех благородных истинах и о бодхичитте в вас развивается сильное желание освободиться от сансары. Вы убеждаетесь, что другим способом истинного счастья вам никогда не обрести. Сансара означает неукротенный ум, который находится под властью омрачений и страдает от этого. Буддизм утверждает: если вы не освободитесь от болезни омрачений, куда бы вы ни поехали, кем бы ни стали, истинного счастья вам не достичь. Без понимания этой теории все ваши действия будут подобны погоне за радугой.

Согласно буддизму, все наши мирские намерения: желание обрести богатство, стать политиком, достичь известности – являются ложными. В течение многих предыдущих жизней мы накопили большой опыт в осуществлении этих намерений, но проблем своих не решили. Глубокий анализ подтверждает: пока ум не усмирен и не умиротворен, настоящего счастья достичь невозможно. В то же время, если в вашем уме появилось даже немного умиротворения, то вместе с этим появилось и немного счастья.

Чем больше вы будете размышлять о четырех благородных истинах и о бодхичитте, тем больше будете понимать, что эти три вида тренировки ума бесценны, они излечивают ваш ум. Это практика буддизма. Если вы думаете, что в ней нет ничего особенного, что для достижения состояния Будды надо заниматься только тантрой или только созерцать свой ум, вы способствуете упадку учения. Люди, слышавшие от меня учение о четырех благородных истинах и учение о бодхичитте, услышав о трех тренировках ума, поймут, в чем заключается истинное лекарство. Если расширить эти три тренировки, тогда они образуют шесть парамит.

В чем заключается шесть совершенств, или шесть парамит?

Первая – парамита щедрости. Она является частью тренировки нравственности.

Вторая – парамита нравственности. Нравственность – это не догма, в буддизме никаких догм нет. Нравственность означает несовершенство неумелых действий и совершение умелых. Это хорошее поведение. Все говорят, что надо быть хорошим человеком и что не надо быть плохим: «Нельзя вредить другим, надо быть добрым». Все религии мира это утверждают. Но нравственность нуждается в объяснениях. Мы должны понять, почему нужно быть добрыми; просто говорить: «это можно делать, а это нельзя» – недостаточно.

Основной принцип буддийского учения о нравственности основан на теории кармы. В буддизме не верят, что творцом наших счастья и страданий является Бог, но утверждают, что счастье и страдание мы создаем себе сами. Умелые действия ведут к положительным результатам, неумелые действия вредят и вам, и другим. Осознав, что, причиняя вред другим, вы косвенным образом вредите себе, вы должны практиковать нравственность.

В буддизме говорится, что все страдания, которые вы испытываете, пришли не откуда-то извне, а порождены вами самими. На первый взгляд кажется, что они – результат каких-то внешних причин. К примеру, если человек, не знающий об эхо, крикнет в горном ущелье: «Ты дурак!», то в ответ услышит тоже: «Ты дурак!» и подумает, что в ущелье кто-то сидит и отвечает ему. Он скажет: «Это не мои слова, я раньше крикнул, а прошло время – и я опять это слышу». Но если вы проанализируете ситуацию правильно, то поймете, что это его же собственные слова, которые к нему вернулись.

Когда вы просто сидите и вас вдруг кто-то толкает, вы говорите: «Я ничего не сделал, а меня толкнули. Я не виноват, страдание исходит от руки этого человека. Если бы он меня не ударил, мне не было бы больно». Так может сказать только человек, который не знает о существовании эхо. Но если вы знаете, что такое эхо буддийской кармы, то понимаете: если бы в предыдущей жизни вы не толкнули этого человека, сейчас он не толкнул бы вас. Почему он толкнул именно вас, а не кого-то другого? Почему вы именно здесь и сейчас встретились с этим человеком? Почему вы встретились, когда он был очень разозлен, а не когда он был счастлив и хотел делиться с другими людьми чем-то хорошим? Когда вы исследуете эти вопросы, то ответ будет один – карма. Какую карму вы создаете, такие результаты вы испытываете. Каждое ваше действие порождает эхо. Обычное эхо отзывается очень быстро, но кармическое эхо может прозвучать и через миллионы лет после того, как вы создали причины для него. Впрочем, бывает, что отголоски кармического эхо возникают сразу же: сегодня вы крикнули и сегодня же слышите эхо.

Итак, практика нравственности в большой степени основана на размышлении о карме. Это одна из основополагающих практик буддизма. Чтобы практиковать нравственность, необходимо иметь некоторые жизненные принципы. Ваш принцип должен быть следующим: «Если я приношу вред другим, тем самым косвенно приношу вред себе; если я помогаю другим, то также помогаю и себе». Это очень важный принцип; если у вас он будет работать, ваша нравственность будет становиться чище.

Существует три вида нравственности: ни телом, ни речью, ни умом не причинять вреда другим. Вред происходит из десяти негативных действий, или карм. Из них три относятся к телу – это убийство, воровство и прелюбодеяние; три к уму – невежество, гнев и привязанность; и четыре к речи – ложь, клевета, грубая речь и пустословие. Когда вы слушали учение о карме и размышляли над этими негативными действиями, вы только анализировали их, пытались понять. Теперь, когда вы начинаете практиковать нравственность, вы должны уже применять это учение на практике, то есть воздерживаться от этих действий.

С каждым днем вы должны стараться стать лучше – вот ваша основная практика. Тренировка нравственности подобна земле, а тренировка сосредоточения и тренировка мудрости подобны дереву с плодами, вырастающему из этой земли. Нравственность нельзя воспитать насильно, не надо твердить себе: «Я должен стать хорошим человеком», этого можно достичь только через понимание. Чем больше вы слушаете учение, чем больше над ним размышляете, тем больше убеждаетесь: «Да, это так. Я должен поступать именно так». Ваша практика нравственности должна быть подобна маленькому ребенку, который раньше ел много сладкой отравы, но теперь начинает понимать, что сладкий яд вреден для него. Благодаря этому пониманию, даже если он будет окружен отравленными сладостями, то не притронется к ним.

Вы не должны напряженно сидеть и твердить себе: «Я не должен есть сладкий яд, я не должен делать это, я не должен даже смотреть на это», потому что вы как бы говорите себе: «Это очень плохо, я этого боюсь». Это не нравственность. Раньше многие люди не понимали, что такое настоящая нравственность, и для них практика нравственности становилась самоистязанием: они сидели в постоянном напряжении, а если что-то плохое делали или о чем-то плохом думали, начинали тут же себя истязать. Однако, если лезвие ножа намазано медом, то буддизм не говорит, что мед – это плохо. Буддизм говорит, что мед на острие ножа – это очень опасно. Если хотите, вы можете слизывать языком этот мед, но вы должны уметь правильно это делать. Не надо уподобляться голодной собаке, жадно поглощающей пищу, потому что тогда вы непременно порежетесь. Достичь некоторого мирского счастья можно, но следует помнить, что оно подобно меду на кончике ножа, надо быть осторожным.

Что бы вы ни делали, следует знать границы. Иногда человек нарушит их, и ему от этого становится плохо: он начинает бояться, не хочет вообще никуда ходить, ни на что смотреть. Обобщать и говорить: «Не ходи ни туда, ни сюда, везде подстерегает опасность» – это неправильная нравственность. Настоящей нравственности можно достичь, только обладая большим умом, большой мудростью. Не надо с самого начала загонять свой ум в тюрьму, сперва вы должны понять, где именно пролегают границы. Когда ясно увидите их, вы сможете свободно бывать повсюду, но всегда будете знать, где начинается опасность. И тогда вы скажете: «Меня это не интересует, я не хочу этого, там опасно». Тогда у вас будет свобода.

Некоторые люди не знают, что такое свобода. Они говорят: «Хочу свободы» – и думают, что свобода – это возможность нарушать границы. Когда подросткам по пятнадцать-семнадцать лет, родители постоянно учат их не курить и не пить, и при этом нередко сами пьют и курят. Получается, родители сажают ум своих детей в тюрьму этими ограничениями. Но когда у подростка появляется немного свободы и самостоятельности, то первая мысль, которая придет ему на ум, – переступить эти границы: «Мне это очень интересно. Мама все время говорит мне, чтобы я этого не делал, но сегодня я хочу это сделать». Когда им исполняется восемнадцать лет, они начинают курить и пить, чтобы проверить, приносит это счастье или нет. В течение какого-то времени они очень счастливы, потом у них появляется все больше и больше проблем. Несмотря на желание отказаться от алкоголя, они уже не могут остановиться, потому что привыкли. Так происходит потому, что ваши родители очень хотят научить вас нравственности, но не знают, как правильно это сделать. Вы не должны прекращать какие-то негативные действия только потому, что ваш наставник вам об этом говорит, но вы должны понять, какие последствия они влекут за собой. Если вы с таким пониманием прекратите делать что-то дурное, это и будет нравственностью.

А теперь поговорим о том, как практиковать нравственность в повседневной жизни. Пробуждаясь утром, не думайте сразу же, как собаки и свиньи, что съесть на завтрак. Некоторые люди, не успев открыть глаза, уже разевают рот и что-то в него засовывают. Это неправильно. Попробуйте сначала открыть свой ум, а не рот. Тогда вы не очень растолстеете, у вас будет хорошая фигура, и не надо будет заниматься аэробикой, чтобы похудеть. Я шучу. Каким образом вы можете открыть свой ум? Пробуждаясь, скажите себе: «Мне очень повезло, что я не умер». Это не пустые слова: в этом мире вчера многие люди одновременно с вами легли спать, но сегодня многие из них уже умерли. Вы не умерли, и это большая удача.

Один мастер школы Кадам сказал: «Если вы не задумываетесь о непостоянстве и смерти утром, вы тратите впустую весь день. Если вы не вспомните о непостоянстве и смерти вечером, то потратите впустую всю ночь». Непостоянство и смерть не означают, что вы должны все время бояться умереть. Вы должны понять, в какой ситуации находитесь: как и всем остальным, вам рано или поздно придется умереть, и время смерти неопределенно, она может наступить в любой момент. Когда настанет этот момент, ничто вам не поможет, кроме вашей духовной практики. Вы должны пробуждаться с таким пониманием: «Я не умер, и это большая удача, поэтому наступивший день я проведу с пользой. Я знаю, что счастье и страдание в действительности порождаются моими действиями, а не возникают из-за каких-то внешних причин, поэтому сегодня я не буду создавать причины для страданий, не буду совершать негативных действий. Мне нужно заниматься какой-либо деятельностью, чтобы жить, но я никогда не причиню вреда другим ради достижения собственного счастья или выгоды». Если же вы чего-то достигли, причинив вред другим, это как сладкая отравка – обязательно повлечет за собой негативные последствия. Никогда не делайте так. Это и есть настоящая принципиальность.

В городе многие жители хотят стать хорошими бизнесменами, заниматься честным бизнесом. Они говорят: «Да, я хочу быть очень чистым, честным, но не могу». Так происходит потому, что у этих бизнесменов нет принципов, нет философии, а сладкий яд очень вкусный. Поэтому их ошибки становятся больше и больше, и в итоге у всех партнеров начинаются проблемы. Такой бизнес называется безнравственным.

Существуют две разновидности бизнеса: нелегальный и неэтичный. На мой взгляд, неэтичный бизнес значительно хуже нелегального. Если вы занимаетесь нелегальным бизнесом, то можете заплатить деньги милиции и устроить свои дела. Если же вы занимаетесь неэтичным бизнесом, то не сможете откупиться деньгами от негативных последствий вашей деятельности. Поэтому старайтесь заниматься нравственным бизнесом, не противоречащим Дхарме. Юридические законы или конституцию придумывают люди, и они иногда немного ошибаются: создают глупую конституцию, глупые законы пишут. Поэтому, даже если ваше занятие иногда не очень законно – это не так важно. Но нравственность всегда должна быть важна для вас, потому что ее законы не выдуманы людьми, а основаны на законах природы. Так было в прошлом, так есть в настоящем, и в будущем это никогда не изменится. Жизнь в действительности очень проста. Живите нравственно, по законам кармы.

Иногда я устаю от таких вопросов: «Можно я сделаю это? Может быть, мне лучше поступить так?» Я говорю: «Думай сам». Я много раз объяснял, что такое десять негативных действий и почему надо воздерживаться от них. Вы уже знаете с моих слов, что такое правильные действия и что такое неправильные действия. Поэтому единственный ответ очень прост: если то, что вы намерены сделать, причинит вред другим – не поступайте так; если это поможет другим – поступайте. Помогая другим, вы помогаете и себе. При этом используйте свой здравый смысл, вы лучше знаете собственную ситуацию.

Например, играя в шахматы, вы на двенадцатом ходе подумаете: «Каспаров в своей игре сделал двенадцатый ход королевой и выиграл, поэтому я тоже должен сейчас передвинуть королеву». Вы делаете ход – и проигрываете, потому что у Каспарова в этот момент была совершенно другая ситуация на доске. У вас своя ситуация, и вы должны понять основополагающую теорию игры, чтобы действовать в соответствии со своими обстоятельствами, самостоятельно делать тот или иной ход, не спрашивая своего духовного наставника. Я не хочу, чтобы вы все время были моими учениками, я хочу, чтобы вы сами были наставниками себе и другим. Я тоже иногда хочу отдохнуть: куда-нибудь поехать и расслабиться, позаниматься медитацией.

Итак, утром вы должны решить, что сегодня не будете совершать негативных действий и постараетесь приложить все силы для создания позитивной кармы. На протяжении дня будьте внимательными к самому себе. Вначале это трудно, но постепенно вы будете все больше преуспевать в этом. Вместо того чтобы постоянно следить за телом, речью и умом других людей, проверяйте свои тело, речь и ум. Вы большие специалисты в обнаружении недостатков у других людей, но вы не должны уподобляться обезьяне, которая жила в очень грязном месте, поэтому была вся измазана грязью. Однажды она увидела другую обезьяну, у которой был чуть-чуть испачкан хвост, зажала нос и стала показывать на нее и кричать: «Смотрите! Смотрите! У нее грязь на хвосте!» Иногда я вижу таких обезьян в человеческом облике. Зажимая нос, эти люди кричат: «Ой, ошибка! Вот у того-то ошибка». Это очень глупо.

А теперь я расскажу о том, как правильно следить за своими телом, речью и умом, в каких ситуациях чему уделять большее внимание. Один мастер Кадам говорил: «Когда вы заняты физической деятельностью, следите за своим телом». Допустим, вы занимаетесь уборкой в доме, видите у себя под рукой таракана и как бы не нарочно его убиваете. Вы знаете, что убивать очень плохо, но как бы случайно позволяете таракану умереть и говорите потом: «Я не убил его, он сам умер». Поэтому будьте осторожны со своим телом, когда вы очень активны.

Когда вы находитесь среди большого количества людей, будьте осторожны со своей речью. В это время вы слишком много говорите и тем самым можете причинить вред многим людям. Попробуйте слушать собственные слова, потому что обычно вы их не слышите. Иногда вы также не слышите и того, что говорят другие, потому что все время говорите, говорите. Это ошибка. Важно уметь слушать и себя, и других. Если вы хороший слушатель, значит, вы очень мудрый человек, а если вы только «красноречивый оратор», это означает, что вы дурак. Не думайте, что люди, которые много говорят, очень умны. Есть много умных людей, которые очень мало говорят и много слушают. Я знаю таких людей среди тибетцев. Они говорят: «Да, да. Я сам не знаю. А как это?» и слушают очень внимательно то, что им рассказывают. Глупый человек сам мало знает, но говорит, что он большой философ. Мудрый человек, даже когда знает, больше слушает. Если вначале вы будете хорошим слушателем, то в будущем сможете стать хорошим оратором и говорить именно то, что нужно людям.

Если вы хотите помочь живым существам, сначала постарайтесь стать хорошим слушателем. Прислушивайтесь даже к маленьким детям, даже к людям, которых вы считаете плохими. Когда мне было девятнадцать или двадцать лет, я общался с очень плохими людьми в нашей деревне, и моя мама за меня очень беспокоилась. Я учился в Варанаси в одном из престижных университетов, а когда приезжал на каникулы, то общался с этой дурной компанией, где пили, курили, дрались между собой. Мама меня постоянно ругала и спрашивала: «Почему ты общаешься с этими людьми?» Однажды я ответил: «В будущем я

хочу помогать людям. Хорошим людям моя помощь не нужна, они и так хорошие; но чтобы помочь плохим людям, бедным людям, я должен понять, что они собой представляют, о чем они думают, поэтому я с ними и общаюсь. А за меня не беспокойся». И мама больше не стала возражать и позволила мне с ними общаться.

Познакомившись с плохими людьми ближе, я понял, что они сами по себе не плохие, но просто не умеют скрывать свои дурные качества. У всех есть недостатки, поскольку все в сансаре, но хорошими в обществе считаются те, кто носит галстук: о них говорят как о солидных, грамотных людях. Порой они сильно гnevаются, но умеют скрывать свои чувства. Однако некоторые из тех людей, которых принято считать плохими, очень чисты внутри – они грубые, но не плохие. Они говорят то, что думают, они не лицемерят. Для меня лицемерие – хуже, чем излишняя прямота. Так что общение с плохими людьми стало для меня хорошей школой. Поймите правильно: важно слушать всех, но совершенно не обязательно со всем соглашаться – это уже другая крайность. Слушайте, анализируйте и принимайте то, что нужно вам.

В Тибете есть мудрая поговорка: слушай других, а решай сам. В настоящее же время многие люди поступают наоборот: они не слушают других, а когда дело доходит до решения, спрашивают у своих друзей: «Как мне поступить?» Это ошибка. Так же говорят и мои ученики. Возможно, они невнимательно слушают, когда я учу их, а потом приходят ко мне и просят решить, как им поступить. Надо слушать других, но принимать решения самостоятельно. И тогда вы никого ни в чем не будете обвинять. Даже если вы совершите ошибку, для вас это будет хорошим уроком, экспериментом. Сделав ошибку, вы тем самым как бы совершенствуете свой метод.

Когда вы в одиночестве, проверяйте свой ум – в это время он находится в постоянном движении. При общении с людьми в постоянном движении находится ваш рот – он очень занят и никак не закрывается. А когда вы одни, в вашей голове появляется множество разных мыслей. Эти мысли похожи на радуги, которые вам посылает ваше эго. Оно говорит вам: «Посмотри на эту радугу, тебе она нравится?» – «О, да, нравится». И у вас появляется желание поймать эту радугу. Вы будете смотреть только на радуги, а не под ноги, и поэтому будете падать. Упав, вы скажете: «Меня кто-то толкнул. Возможно, кто-то плохо обо мне подумал, поэтому у меня такая неудача. Может быть, вчера утром мой сосед мне не улыбнулся, поэтому сейчас у меня проблемы». У вас в голове много всяких «может быть», «возможно». Из-за такой подозрительности у вас появляется множество концептуальных мыслей. Великий мастер Атиша сказал: «Неведение, концептуальные мысли привязывают вас к сансаре». Именно об этом следующая история.

Однажды, во времена Будды, жил-был достаточно богатый человек. Как-то раз он в одиночестве отдыхал под деревом. Но его ум не был спокоен, и человек подумал про себя: «Ты недостаточно богат. Если бы ты стал самым богатым в своем селе, то был бы очень счастлив». Его эго показало ему радужную перспективу самого богатого человека в деревне. Как только увидел эту радугу, он сразу же захотел ее схватить. «У меня очень большое поле, я выращу на нем очень большой урожай и стану самым богатым человеком в деревне. Но сначала мне нужно срубить деревья на этой поляне. Сегодня я срублю все деревья, – подумал он. – Чем быстрее срублю деревья, тем быстрее я выращу зерно и тем быстрее стану самым богатым».

Эта радужная мысль заставила его пойти к соседу и взять у него топор. Концептуальные мысли не позволяли этому человеку отдохнуть, поэтому он все рубил и рубил деревья и очень устал. Поздно вечером он вернулся, а его сосед в это время ужинал. В Индии есть такой обычай: если человек ест, то его нельзя отвлекать. Поэтому топор был оставлен

снаружи, и его кто-то украл. На следующее утро пришел сосед и спросил: «Где мой топор?» Человек ответил: «Я оставил его около твоей двери». «Его там нет», – сказал сосед. Начался спор. «Врешь! На самом деле это ты украл мой топор!» – «Нет! Как ты посмел назвать меня вором!» Ссора разгоралась все жарче. Пришла жена человека и тоже начала его ругать: «Какой ты дурак, ты все время ошибки делаешь!» Поскольку все его ругали, он не мог оставаться в деревне и убежал в лес. Там он увидел Будду, медитирующего под деревом. Будда показался ему счастливым, мирным, спокойным.

Европейцы или москвичи обычно сидят в такой позе, что медитация превращается в пытку. Когда люди видят вас со стороны, они думают: «Боже мой, кто же так мучает этого человека?» Настоящая медитация – это спокойная, как бы расслабленная поза; когда люди видят ее, они думают: «Я тоже хочу так сидеть. Это самый лучший способ отдохнуть». Когда вы медитируете, пусть вас никто не видит, потому что у людей это зрелище не вызовет ничего, кроме отвращения. Поначалу не надо слишком много медитировать. Я вам честно это говорю, другие же могут вам сказать: «Ой, какой ты добрый, какой ты хороший, какой ты умный, потому что ты из Москвы».

В России мне не нравится, что люди, произнося тосты, начинают восхвалять друг друга. Иногда они слишком увлекаются и совершенно отрываются от реальности. Один человек говорит про другого хвалебные речи, а тот слушает и соглашается: «Да, да, да». Это неправильно. Друзья должны в лицо критиковать друг друга. Никогда не хвалите своего друга в его присутствии, но когда его рядом нет, тогда превозносите его достоинства. При этом, когда ему нужна поддержка, вы действительно помогаете ему. Мы с Таши-ламой, например, очень хорошие друзья, но в его присутствии я никогда про него ничего хорошего не говорю. А если говорю, например: «Таши, когда ты сидишь, ты очень красивый», для него это означает что-то плохое. Сначала он соглашается: «Да, да», а потом, когда понимает, спрашивает: «Что ты хотел этим сказать? То есть, когда я стою, я некрасивый что ли?» Так должны общаться друзья. Они должны подшучивать друг над другом и не очень-то много хороших слов друг другу говорить. За спиной же своего друга действительно нужно говорить о нем только хорошее и всячески его поддерживать, защищать. Но вернемся к теме.

Увидев медитирующего Будду, человек сказал себе: «Он выглядит очень счастливым». Когда он так подумал, Будда ответил: «Да, я очень счастлив». Тогда человек спросил: «Почему ты так счастлив?» Будда сказал: «Я не хочу стать самым богатым человеком своей деревни». Человек был потрясен. Будда продолжил: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком деревни, мне не надо выращивать большой урожай; поскольку мне не надо выращивать большой урожай, мне не надо срубить много деревьев; поскольку мне не надо вырубать много деревьев, мне не надо брать топор у соседа; поскольку мне не надо брать у соседа топор, я не могу его потерять; поскольку я не потерял его, мне не надо ссориться с соседом, не надо ссориться с женой, поэтому я очень счастлив». Будда тем самым хотел сказать именно о концептуальном мышлении, потому что проблемы человека начались с мысли «хочу стать самым богатым человеком деревни».

Представьте: вы устали от беспокойства в Москве, решили поехать отдохнуть на дачу, но и там вас мучают концептуальные мысли, и там вам эго показывает радуго и говорит: «Соседская дача очень красива, поэтому моя дача должна стать более красивой». Ваше эго показывает вам радуго самой красивой дачи, из-за этого вы снова весь день работаете. Вы должны научиться отдыхать и позволять отдыхать своему уму.

Это учение для меня очень полезно, поэтому я передаю его вам. Я практикую то же самое, чему учу вас. Я не очень высоко реализованный человек, у меня нет тантрических



реализаций. Учение, которое я вам даю, и есть моя основная практика. Она поможет вам выработать хорошую стратегию, и тогда в будущем тантра для вас станет очень легкой. Даже в шахматах, когда у вас выгодное положение на доске и хорошая стратегия, сделать ход королевой очень легко. Тантра и есть ход королевой, с помощью которого вы можете сразу поставить мат. Если вы без хорошей стратегии и позиции попытаетесь быстро поставить мат, то негативное состояние ума поставит вам мат еще быстрее. Поэтому будьте хорошим игроком в своей жизни.

Вы играете не с другими людьми, вы играете с негативными состояниями ума, которые очень хитры и все время обманывают вас. Вы должны выработать стратегию, и тогда они не смогут вас обманывать. Когда они будут показывать вам свои радуги, вы будете просто смотреть на них, смеяться над ними: «Вот очередная картинка, которую показывает эго». Нет нужды бояться: «Ой, как плохо, я не должен смотреть на это». Пусть радуги приходят, но не бегите за ними. Если же возникнет негативная мысль, не пытайтесь ее пресечь – не сможете. Когда приходит волна, вы не можете остановить ее руками; пусть она проходит сама. Волна возникает из-за ветра, поэтому попытайтесь остановить ветер. Ветер – это ваш ум, который следует за своими мыслями. Не следуйте за ними, просто смотрите на них, созерцайте, и тогда мысли исчезнут. Просто присутствуйте в настоящем, и тогда ваши мысли станут подобны письмам на воде: будут появляться и сразу исчезать. Если вы будете практиковать это перед сном, то постепенно заснете и будете спать очень спокойно. Но если вы побежите за своими мыслями, то не уснете и вам придется принимать снотворное.

Множество учений, которые я давал вам раньше, были подобны тому, как если бы я объяснял, в какие магазины лучше ходить в Америке. Сегодня, поскольку вы живете в России, я объяснил вам, как лучше всего ходить по магазинам в Москве. Информация о магазинах в Америке очень полезна, когда вы живете в Америке. Но пока вы в Москве, для вас самая полезная инструкция – как заниматься бизнесом или ходить по магазинам в Москве. Это учение, которое я вам дал, действительно будет делать вас лучше и лучше день ото дня. С ним вы не воспарите в облака за год или за два, летать вам сейчас ни к чему.

В настоящее время не думайте о сиддхах, это обман. Сиддхи – это духовная радуга, которую показывает вам ваше эго. Сейчас вам надо быть очень практичными, надо думать: «Я должен усмирить свой ум, вылечить его от болезни». А сиддхи – это уже другой вопрос. Когда вы излечиваетесь от болезни, следующий этап – стать хорошим спортсменом. А если вы, имея множество хронических недугов, говорите: «Я хочу стать самым лучшим спортсменом», – люди вас просто засмеют.

Когда в духовной области люди так поступают, иногда я тоже смеюсь. Но мне и грустно становится, поэтому я вас ругаю и буду продолжать ругать. Для меня самым полезным было то, что мой духовный наставник меня критиковал, благодаря этому я становился лучше. Если бы мой наставник говорил: «Какой у тебя высокий потенциал и какие у тебя хорошие кармические отпечатки», я просто улетел бы в облака и стал бы думать: «Я тантрический практик. Сутра – очень медленный путь, он меня не интересует, поэтому я буду практиковать тантру и с ее помощью стану буддой». Я обучил бы вас некоторым медитативным практикам, дал бы вам мантры для чтения и стал бы говорить: «Это самое тайное учение, практикуйте его, и за год вы достигнете таких-то сиддхи, а за второй год достигнете других сиддхи». В действительности же вы никаких сиддхи не достигли бы. Я обманул бы вас, вы обманули бы меня.

Без сутры практика тантры – это всего лишь «хум» и «пэ», дамару, большие глаза, странные четки. Тогда вы просто хороший актер или просто пугаете людей. Мой духовный наставник,

критикуя меня, пресек все эти ошибки. Поскольку я вас тоже критикую, в будущем и вы не сможете обманывать своих учеников. Я очень уважаю тантру и сам ее практикую. Но я также уделяю больше внимания практике сутры, которой учил Будда в качестве фундамента. Такая практика называется союзом сутры и тантры.