

Итак, я очень рад снова увидеться с вами сегодня. Как обычно, вначале дам небольшой совет, а потом мы продолжим учение. Этот совет мне дал мой учитель, и он для меня очень полезен, поэтому я передаю его вам. Мой наставник говорил мне, что какой бы ни была эта жизнь, она крайне коротка. Любые переживания, которые вы испытываете в этой жизни, проходят, словно во сне. Они подобны счастью, испытываемому во сне. Будущая жизнь длиннее, чем эта, поэтому очень глупо игнорировать будущую жизнь, предпочитая только счастье этой жизни. Поэтому мой учитель советовал мне: мы должны быть счастливы в этой жизни, но в тоже время мы должны создавать причины для счастья в будущей жизни. Если вы стремитесь обрести счастье в будущей жизни, то ваше счастье в этой жизни придёт к вам само, вам не надо будет слишком акцентироваться на этом.

А сейчас с правильной мотивацией слушайте учение. После порождения бодхичитты приступайте к практике шести парамит. Однако для практики шести парамит вовсе не обязательно иметь в сознании бодхичитту. Вы можете заниматься практикой шести парамит, ещё не породив бодхичитту. Шесть парамит – это практика махаяны. Все великие мастера прошлого освобождались от Сансары с помощью этой практики. И в настоящем, и в будущем будет то же самое. Посредством этих шести парамит и вы достигните состояния Будды.

Первую практику – парамиту щедрости я уже изложил вам. Основным препятствием для практики щедрости является привязанность. Из-за своей привязанности вы и сами не пользуетесь какими-то своими вещами, и другим не позволяете пользоваться ими. Привязанность превращает людей в крыс в человеческом теле. В Москве вы сами можете увидеть множество крыс в человеческом облике: они всё время собирают и собирают зерно, а затем на куче этого зерна умирают. Они не разрешают другим есть это зерно, и сами его не едят. Подобный образ жизни является очень убогим, не слишком-то отличается от жизни животных. Мы, люди, должны быть созидателями, мы должны уметь творить, уметь созидать, а не просто накапливать. Если вы только накапливаете богатство, то это подобно тому, что делает крыса. Это простое действие накапливания, и никакого отношения к созиданию оно не имеет. В буддизме не говорится, что не надо быть богатым, наоборот, в буддизме говорится, что богатство необходимо. Но вы должны уметь создавать это богатство: настоящий способ создания богатства – это и есть щедрость. Реальным способом увеличения количества зерна является посев этого зерна в поле, а затем поливка его водой, удобрение почвы. Точно таким же образом всё то богатство, которое у нас есть, мы отдаём живым существам, делимся с ними, и таким образом выполняем практику щедрости, что подобно посеву зерна. Этим самым мы создаём всё больше и больше богатства для самих себя и помогаем другим. Подобное богатство вы можете нести с собой из жизни в жизнь. Это богатство щедрости. Никто не может украсть у вас это богатство щедрости, люди могут украсть лишь материальные ценности. Как я вам уже говорил, щедрость – это не просто что-то отдать, это умение отдавать со знанием того, когда и кому нужно отдать. В противном случае ваша щедрость будет глупой щедростью. Если вы засеете поле зерном в неподходящее время, то зерно не прорастёт. Вот это знать очень важно! Если вы знаете, то это очень хорошо, и даже незначительная щедрость с вашей стороны принесёт вам очень большой результат. Когда люди испытывают очень сильную жажду, и вы даёте им стакан воды с чистым состоянием ума, затем посвящаете заслуги от этого действия счастью всех живых существ с желанием иметь возможность из жизни в жизнь оказывать помощь всем, кто в ней нуждается, то тогда это действие будет очень мощным. Итак, простое поднесение кому-то стакана воды с такими мыслями, с таким осознанием, становится очень мощной практикой. Щедрость не означает, что вы сразу должны отдавать всё. Это будет глупая щедрость. Подобная щедрость будет развивать в людях только алчность и жадность. Итак, отдавайте те или иные вещи в положенное время, будьте всегда готовы к даянию чего-то, когда люди нуждаются в этом. Для того чтобы заниматься практикой щедрости совершенно не обязательно обладать большим состоянием.

Я уже говорил вам, что существуют четыре вида щедрости. Это щедрость даяния материальных вещей, даяние любви, даяние дхармы, дарование бесстрашия. Истинная щедрость – это чувство даяния чего-то другим, желание чем-то делиться с другими. Если у вас есть это чувство, то это значит, что вы постоянно занимаетесь практикой щедрости. Щедрость не подразумевает раздачу стодолларовых банкнот при большом скоплении народа с тем, чтобы показать какой вы богатый и какой вы щедрый. Это – глупое занятие, и это – пустая трата времени. Итак, для практики щедрости не обязательно быть очень богатым. Поскольку основным препятствием для щедрости является привязанность, то вы пытаетесь ослабить в себе привязанность. Если вы будете поступать согласно моим наставлениям, то я могу гарантировать на сто процентов, что ваша практика принесёт результат. Практика буддизма научная, она состоит из закладывания в сознание причин. Без причин невозможно достичь какого-то результата, и каждый результат – это следствие причины. Если вы создадите какую-то причину и при этом скажете, что я не хочу результата, результат проявится сам. Многие буддисты слишком много молятся и ожидают, что к ним придёт какой-то результат. Это очень большая ошибка – питать надежды, многого ожидать. Так мы проживаем свою мирскую жизнь в постоянных ожиданиях чего-то хорошего.

Вторая практика – это парамита нравственности, или Совершенство нравственности. Я уже рассказывал вам о нравственности. Нравственность подобна диете. Относительно болезней вашего тела можно сказать, что если вы не будете сидеть на хорошей диете, то совершенно точно у вас будет что-то болеть. Тибетская медицина говорит, что большая часть человеческих болезней – это следствие неправильного питания. И точно так же большая часть наших страданий в Сансаре – это следствие неправильного питания нашего ума. Наш ум всё время что-то поглощает. По большей части мы кормим свой ум негативными мыслями, поэтому у нас очень много болезней ума. Чтобы вылечиться от болезни ума первым основополагающим правилом для нас должно стать следование определённой диете ума. Будда уделял очень большое внимание умственной диете. Это означает, что вначале вы должны стараться изо всех сил воздерживаться от совершения десяти негативных карм. Если вы будете прикладывать все свои усилия на то, чтобы воздерживаться от десяти негативных карм, то ваш ум с каждым днём будет становиться всё сильнее. И это я вам гарантирую на сто процентов. Такова ваша практика. Раньше я вам уже рассказывал о том, как свести к минимуму совершение негативной кармы. Я очень подробно и ясно всё это объяснял, когда давал учение о карме, и изложил, каким образом следует проводить аналитическую медитацию на карму. Если вы не знаете, каким образом негативная карма причиняет вам вред, то у вас не возникнет желания прекратить совершение негативной кармы. К примеру, у меня язва и пока я не понял, каким образом перец и жирная пища вредят моему желудку, я не хотел отказываться от подобных блюд, ведь они вкусные. И силой невозможно было заставить меня отказаться от них. Но люди, которые являются профессионалами в этой области, очень логично мне объяснили, почему это наносит вред моему здоровью. И когда я осознал наносимый мне вред, то мне расхотелось есть эту пищу, и мне было нетрудно отказаться от нее. И точно так же, если вы поймёте, каким образом десять негативных карм вредили вам в прошлом, вредят вам в настоящем и будут вредить вам в будущем, когда вы поймёте это очень ясно и отчётливо, то вам уже не захочется совершать десять негативных действий. Вам будет нетрудно отказаться от них и воздерживаться от их совершения. Если я, не объясняя причин, просто скажу вам, что совершать это плохо, не делайте этого, вам будет очень сложно от этого отказаться. Поэтому я не хочу вам говорить, чтобы вы просто не совершали десять негативных карм. Я говорю, что вы можете совершать десять негативных карм, но вам это причинит очень большой вред. Однако у вас есть право выбора. Вы можете делать всё что хотите, но подобные действия приносят вам очень большой вред, и я могу вам это доказать на сто процентов. Я, как доктор философии могу вам доказать это, а другие доктора, которые имеют дело с болезнями тела, точно также могут доказать, почему перец и жирная пища вредны для желудка. Поскольку мы все в Сансаре, то у нас у всех язва.

Итак, я вам уже говорил, что под нравственностью подразумевается хранение своих обетов. Во-первых, в самом начале, становясь буддистами, мы принимаем Прибежище в Трёх Драгоценностях, и это связывает нас обетом не совершать десять негативных карм. Если вы совершаете одно из этих негативных действий, не говорите о себе, что вы плохой, а просто скажите себе: "Дурак, не совершай больше этого, не вреди себе". И у вас будет совершенно другое чувство, не такое, когда вы себя ругаете и принижаете. Если вы становитесь монахом или монахиней, то помимо обещания не совершать десять негативных карм, на более высоком уровне вы должны принять свои монашеские обеты. Кроме того, если вы даёте обет бодхичитты, то вы должны будете соблюдать и обеты бодхичитты. Для того чтобы практиковать и хранить обеты бодхичитты не обязательно быть монахом или монахиней. Вы можете как мирянин, помимо соблюдения обета не совершать десять негативных карм, также соблюдать обеты бодхичитты. И соблюдение этих обетов является очень мощной практикой. Если вы хотя бы в течение одного дня способны хранить эти обеты в чистоте, то вы почувствуете значительные изменения в вашем уме. Например, если я сижу на диете один день, то я уже чувствую, что моему желудку гораздо комфортнее и лучше соблюдение диеты, чем его несоблюдение. Механизмы здесь очень похожи. Если я не соблюдаю диету и при этом принимаю очень сильные лекарства, то это всё бесполезно. Похожими являются и законы в дхарме, потому что механизм причины и следствия действует подобным же образом. Если вы не соблюдаете диету своего ума, например, вы обманываете, но при этом занимаетесь очень мощной тантрической практикой, то эффекта никакого не будет.

Итак, нравственность – очень важная практика. Нравственность – это не наказание, не догма. Вы обретаёте понимание, и благодаря пониманию, возникшему в вашем уме, вы начинаете воздерживаться от вредной диеты ума и говорите себе, что хотите жить в чистоте. Все великие мастера, в частности Шантидева, Атиша и лама Цонкапа говорили, что нравственность подобна земле, почве. Без земли невозможно вырастить дерево и затем собрать с него плоды. Точно также, не имея нравственности, невозможно развить в себе сосредоточение подобное дереву, и мудрость постигающую пустоту, которая подобна плодам дерева. Это невозможно. Итак, дерево Шаматхи, дерево Випашины взращивается на практике нравственности. Ваша практика с каждым днем становится всё чище и всё лучше. Это нетрудно. Например, для меня несколько первых дней было трудно соблюдать физическую диету, но как только я стал привыкать к ней, мне становилось всё легче и легче. На самом деле мы тибетцы, так же как калмыки и буряты, очень любим мясо, но когда я понял, что мясо вредит моему желудку, я перестал его есть, теперь мое пристрастие к мясу уменьшилось. Всё происходит благодаря силе привыкания, ознакомления. Точно также, если вся ваша жизнь полна негативных эмоций, и вы ведёте отрицательный образ жизни, то если вы захотите немедленно его изменить и начать жить совершенно по-другому, вам будет очень трудно это сделать. Однако если вы сделаете над собой некоторые усилия, и с решимостью изменить образ своей жизни скажете, что отныне не будете делать того-то и того-то, то постепенно вам будет становиться всё проще и проще изменить себя. И тогда на собственном опыте вы поймёте, что подобный образ жизни необходим вам, что он вам очень полезен. Кроме того, людям, получившим тантрическое посвящение, помимо всего прочего необходимо соблюдать и тантрические обеты. Если вы действительно заинтересованы в обретении сидх и тантрических реализаций, вы должны помнить о том, что корнем всех этих реализаций является соблюдение всех этих тантрических обетов. Говорится, что если вы не будете выполнять практику стадии порождения, а просто будете соблюдать в чистоте тантрические обеты, вы можете стать Буддой за восемнадцать жизней. Это не я говорю. Это сказано в коренном тексте. Итак, даже в тантре диета ума очень важна. Недавно, когда я познакомился с одним из самых лучших врачей России и поговорил с ней, она мне сказала, что самое мощное лекарство – это хорошая диета. Химические лекарства не очень хороши, потому что они могут вылечить один орган, но повредить другие. Для меня эта мысль была очень полезна. Ведь этот механизм правомочен и в области духовной практики, поэтому должен быть понятен вам. Практика нравственности это и есть та самая диета, диета для

ума. Все буддийские принципы основаны на этой диете. Почему? Каким образом? Будда сказал, что наши счастье и страдания созданы не Богом, что их создаём мы сами. Всё это создаётся нашими действиями на уровне тела, речи и ума. Если у вас плохое здоровье, то в этом никто не виноват. Виновата только ваша собственная диета. Вы питаетесь несвоевременно, неправильно, некачественно, и из-за этого постепенно у вас начинает развиваться болезнь. Для того, чтобы вылечиться совершенно необходимо изменить свою диету. Об этом говорит и тибетская медицина. Таким же образом диета нашего ума играет ключевую роль в нашем счастье и в нашем страдании. Неправильная диета – это причина страданий, а правильная диета – причина счастья. Именно это буддизм и пытается показать очень подробно.

Затем на основе этого говорится о теории кармы. Итак, в действительности всё ваше счастье и ваше страдание не берется откуда-то извне, а проистекает из ваших собственных поступков тела, речи и ума. Действия же ваших тела и речи возникают в результате действия вашего ума. Ум является создателем всего. Ваш ум создаёт как ваше счастье, так и ваши несчастья. Если вы правильно трактуете учение Христа, что бог является творцом счастья и несчастья, то вы поймёте, что бог на самом деле это ваш ум. В таком случае никаких противоречий между этими двумя учениями вы не найдёте. В некоторых писаниях приводятся слова Иисуса Христа о том, что бог не находится где-то вне вас. Ваш ум и есть бог. Святой дух – это на самом деле ваш ум. Если вы так истолковываете учение Христа, то никаких противоречий между буддизмом и христианством вы не найдёте.

Одной силой вы не сможете изменить диету ума, для этого нужны философские взгляды. Философские взгляды помогают вам изменить диету своего ума и свой образ мышления. Одних лишь временных философских взглядов, которые вы где-то заимствуете, недостаточно. Вы должны руководствоваться воззрением, в котором вы полностью убеждены. Вы должны быть глубоко убеждены в этих взглядах и ваше убеждение должно быть стабильным. Подобная стабильность и глубокая убеждённость возникает в результате медитации. В настоящий момент вы обладаете временным воззрением. Когда вы счастливы, вы думаете об этом воззрении и становитесь добрее, у вас возникают эмоции, из глаз льются слёзы, и вы говорите, что делаете всё что в ваших силах, для того чтобы помогать всем живым существам. Вы готовы отдать всё своё счастье живым существам. И, когда вы счастливы, во временном отношении это всё очень хорошо работает. Но когда вы встречаетесь с неблагоприятными условиями, то тогда ваши временные взгляды от вас убегают, и убегают от вас также всё ваше знание дхармы. Поэтому в тяжёлые времена вы ведёте себя абсолютно также как и другие люди. Вы ругаетесь, обзываете друг друга. Всё это говорит о том, что воззрение ваше ещё не стабильно, что мудрость ещё не стабильна. И для обретения этой стабильности необходима медитация. Медитация не имеет никакого отношения к мистическим занятиям, в результате которых вы становитесь какими-то странными. Вовсе не так всё происходит. Медитация – это не что иное, как тренировка ума. Например, для того чтобы натренировать своё тело вам необходимо делать упражнения. Существует очень много упражнений для тела, и каждое упражнение помогает вам укрепить те или иные мышцы. И точно также медитация – это упражнение для ума. Существует очень много разных видов медитации. Каждый из этих видов медитации поможет вам укрепить конкретные мышцы вашего ума. В результате ваш ум станет мускулистым и сильным. Вы будете подкидывать одной рукой стокилограммовую проблему, и для вас это не будет проблемой. Вы будете играть этими проблемами. Если ваш ум лишён мускул, лишён силы, то проблема в один килограмм будет для вас очень тяжела. Я живу в Москве, вы живёте в Москве, и все живут в Москве. И у всех москвичей есть проблема в один килограмм, либо десятикилограммовая проблема. Некоторые люди даже не чувствуют веса этих проблем. Они при этом счастливы. А для некоторых килограммовые проблемы уж слишком большие проблемы, и они говорят, что им очень трудно с ними справиться. Это всё потому, что у их ума слабое здоровье. Некоторые люди говорят, что с тех пор как они начали заниматься практикой Дхармы, они чувствуют себя счастливее и счастливее, и проблем у них стало

меньше. В действительности количество проблем у них не уменьшилось, оно осталось прежним. Но благодаря практике Дхармы укрепился их ум. Поэтому они перестали чувствовать вес этих проблем. Так что те люди, которые практикуют Дхарму, не думайте, что благодаря практике у вас станет меньше проблем. Дело в том, что благодаря практике ваш ум укрепляется, вы перестаёте чувствовать вес ваших проблем. Такова цель медитации. Итак, во время ретрита мы займёмся тренировкой ума, я дам вам очень много упражнений для ума, которые называются медитацией для излечения болезни вашего ума. Не приезжайте на ретрит думая, что геше Тинлей даст вам множество тайных учений, сакральных учений, которые приведут вас к мистическим реализациям. Не надо ехать на ретрит с такими чувствами. У меня нет таких учений. Если вы хотите стать сверхчеловеком, то для этого вам нужно искать другого наставника. В этом случае вы ошиблись, придя ко мне. Такими реализациями одарить я вас не могу. Если я пообещаю вам это, то я вас обману. Но что я могу вам обещать? Я могу вам обещать, что я могу укрепить ваш ум и помогу вам вылечиться от болезни вашего ума. Вот это точно я могу вам обещать. Я не могу сократить количество ваших проблем, но я могу сделать так, чтобы ваши проблемы казались вам легче, и вы могли играть вашими проблемами. И я говорю вам: "Не бегите от своих проблем. Встречайте эти проблемы лицом к лицу с силой в своём уме, и тогда вам это будет полезно, и благодаря этому ваша жизнь станет значимой, счастливой и полезной. А что касается будущей жизни, то вы заложите прочный фундамент". Когда мы практикуем Дхарму, мы должны быть готовы практиковать её жизнь за жизнью. Мы не должны думать, что станем Буддой за одну жизнь. Так думать глупо. Если вы будете так думать, то наоборот это займёт у вас очень много времени. Миллионы калып. А если вы будете думать, что для достижения состояния Будды вам потребуется очень много времени, но это не имеет значения, так как вы будете продолжать свою практику в любом случае. Так Будда Шакьямуни практиковал Дхарму в течение трёх неисчислимых эонов и в результате достиг состояния Будды. Если вы будете думать так и практиковать Дхарму с таким настроем, то наоборот вы станете Буддой ещё быстрее.

Третья парамита – парамита терпения. Парамита терпения очень важна и необходима. Что такое терпение? Терпение – это когда вы не позволяете своему уму приходить в состояние волнения. Практика терпения должна быть подобна горе. Как бы сильно не дул ветер, он не колеблет гору, она остаётся неподвижной, непоколебимой. Ум людей, не имеющих терпения, не пытающихся развить в себе терпение, подобен бумаге. Небольшой ветерок носит эту бумагу туда-сюда. Если ваш ум из-за каких-то незначительных условий впадает в волнение, если из-за каких-то мелочей у вас легко появляется гнев, то это означает, что ваш ум подобен бумаге. Также возникновение гнева при каких-нибудь неблагоприятных условиях, смятение в вашем уме являются еще одним признаком того, что в вашем уме нет силы. Терпение возникает у вас по мере того как вы развиваете силу в своём уме. Есть три вида терпения. Первый вид терпения – это не гневаться, когда кто-то причиняет вам вред. Второй вид терпения – это не позволять своему уму волноваться при встрече с какими-нибудь трудностями. И третий вид терпения – это вдохновение к практике Дхармы. Для порождения каждого из этих видов терпения есть свои трудности, препятствия. Факторы, препятствующие порождению первого вида терпения – это гнев, направленный на людей. Когда кто-то говорит неприятное вашему слуху, вы начинаете гневаться на этого человека. Это препятствие – гнев. Итак, гнев, направленный против людей, является препятствием для обретения первого вида терпения. Второе препятствие – это разочарование и самоубийство, или причинение вреда себе. Когда люди встречаются на пути трудности и не могут их разрешить, то в этом случае впадают в уныние и разочаровываются. Иногда они накладывают на себя руки или причиняют себе другой вред. Это становится препятствием для порождения второго вида терпения – терпения, связанного с неуныванием. Это терпение, связанное с порождением в себе мужества, то есть мужественного отношения к трудностям, которые встречаются на пути. Третий вид терпения необходим, когда вы очень долго практикуете Дхарму и не достигаете никаких реализаций. В этом случае у вас

появляется разочарование, и вы говорите: "Всё. Я не хочу больше практиковать Дхарму", и бросаете практику. Это свидетельствует об отсутствии у вас третьего вида терпения, связанного с сильным вдохновением к практике Дхармы. Если у вас есть это сильное вдохновение, то, даже не имея никаких результатов в практике, вы скажите: "Ничего, пусть результатов не видно сегодня. Когда-нибудь они обязательно проявятся". Так поступал Асанга, который медитировал двенадцать лет только для того чтобы иметь видение Будды Майтреи. Трижды Асанга отчаивался и терял мужество. Когда Асанга просидел в пещере в медитации три года и не достиг видения Будды Майтреи, он отчаялся и сказал: "Всё. Не буду больше медитировать", и покинул свою пещеру. Это он сделал из-за недостатка третьего вида терпения – терпения, связанного с постоянным вдохновением в практике Дхармы. Когда он вышел из своего затворничества, то увидел человека, который в руках сжимал кусок металла, а перед ним лежала иголка. На самом деле этот человек был эманацией Будды Майтреи. Этот человек тёр один кусок металла о другой, и Асанга спросил его: "Что ты делаешь?". Тот сказал: "Хочу выточить из этого куска металла иголку". "Разве это возможно?" – спросил Асанга. "Да, конечно", – и этот человек показал ему иголку. "Вот я уже из одного куска металла выточил иголку. Посмотри, какая получилась прекрасная иголка! А теперь я хочу выточить иголку из второго куска металла". Это было учением, дарующим вдохновение, мужество. И Асанга подумал: "Как же я глуп! Этот человек для того чтобы добиться такого незначительного результата как выточка иголки занимался гигантским трудом. А я, стремясь достичь прямого видения Будды Майтреи, отсидел всего три года и впал в уныние. Вернусь-ка я в пещеру и продолжу свою практику. Три года это ничто для достижения высоких результатов. Я снова буду медитировать", – и он вернулся в пещеру и продолжил свою практику. Этот третий вид терпения Асанга обрёл благодаря тому, что Майтрея явился ему в облике человека, трущего один кусок железа о другой для выточки маленькой иголки. Эта история очень полезна. Если вы действительно хотите достичь какой-то реализации, то вы должны обладать этими тремя видами терпения. А у вас есть только временный энтузиазм, это не терпение, это эмоции. Если я сейчас спрошу: "Кто хочет удалиться со мною в горы для медитации?", то многие из вас закричат как дети: "Я хочу! Я хочу!" Однако если у вас отсутствуют эти три вида терпения, возможно через два месяца вы все скажете: "Нет, лучше я вернусь". И всё это из-за того, что у вас нет правильной стратегии. Я вас не ругаю, я лишь сообщаю вам реальные факты. Поэтому вы не должны быть подобны лошади. В Тибете есть поговорка. Когда у лошади на спине рана и хозяин из сострадания промывает ей рану, натирает мазью, лошадь думает: "Какой у меня жестокий и плохой хозяин! Он причиняет мне боль". В Тибете мы также говорим, что не надо уподобляться свинье. Когда хозяин свиньи кормит её очень сытно и вкусно, поглаживает по животу и кормит всё лучше, чтобы она становилась всё жирнее, то свинья думает: "Какой у меня хороший хозяин". Я же всё время буду только и делать, что промывать вам рану, натирать её мазью, и вам будет больно, но это будет полезно для вас. Я знаю, как быть хозяином свиньи и быть таким хозяином свиньи очень легко. Я бы вас кормил чем-то и говорил, чтобы вы поправлялись быстрее, а в итоге я бы вас съел. Это шутка. Теперь вы запомнили, в чём заключаются три вида терпения. Первое терпение – это не гневаться на людей, причиняющих вам вред. Второй вид терпения – это не унывать при встрече с трудностями. Третий вид терпения – это терпение, связанное с вдохновением в духовной практике. Это терпение необходимо в тех случаях, когда достижение реализации у вас занимает очень продолжительное время, но это вас не обескураживает. Вы говорите: "Даже если это займёт миллионы лет, я всё равно продолжу практику". Это говорит о том, что вы обладаете третьим видом терпения, то есть вдохновением в практике Дхармы. А практика Дхармы – это развитие в себе убеждённости в законе причины и следствия. Вы на сто процентов уверены в том, что позитивные действия приносят исключительно положительный результат, а негативные действия приносят только отрицательный результат. Тогда у вас не будет трудностей, вы будете просто создавать хорошие причины, и вам не надо будет ждать результатов, потому что они проявятся сами. Препятствием для

развития третьего вида терпения становятся слишком большие ожидания. Такое препятствие возникает, когда вы практикуете, возлагая на свою практику очень большие надежды, думая, что через несколько месяцев или несколько лет вы станете особым человеком. Такой человек никогда не достигнет реализаций. Будда Майтрея говорил, что такой человек подобен ребёнку. В труде «Абисамаиаланкара» Майтрея говорит, что в некоторых текстах упоминается, что посредством той или иной практики ты достигнешь быстрой реализации, и эти слова предназначены для людей подобных детям, чтобы породить в них вдохновение к практике. В некоторых случаях бывает, что духовный наставник делает вас слабее. Это очень опасно, поэтому будьте очень осторожны. Когда наставник говорит, что у него есть особенное учение и если будешь его практиковать, то очень быстро станешь Буддой, то эти слова приносят очень большой вред. Это как яд. Если последовать этим словам, то можно полностью уничтожить практику терпения, и это полностью уничтожит всякую силу, которая была в вашем уме. Это яд. Будьте осторожны с ним. Когда Миларепа пришёл к Марпе, Марпа сказал ему, что у него нет никакого учения, которое позволило бы стать Буддой очень быстро. Если ты хочешь стать моим учеником, я дам тебе учение. Ты сможешь его практиковать, только проходя через трудности, через суровую тренировку. У меня нет для тебя лёгких практик. У меня есть практики, которые требуют постоянной тренировки. Вот этот мастер велик. И благодаря именно такому мастеру его ученик Миларепа стал Буддой за одну жизнь. Лама Цонкапа очень высоко ценил тантрическое учение, переданное ему по линии передачи, идущей от Марпы. Поэтому в действительности лама Цонкапа был основным мастером, который сохранил учения Миларепы и Марпы.

Сначала я расскажу вам, как породить в себе первый вид терпения. Когда в буддизме говорится о терпении, то речь здесь идёт не о подавлении своего гнева, а о том, как его отпускать. Если вы подавляете в себе гнев, то это не является терпением, а наоборот это очень опасно, потому что это подобно бомбе. Вы всё в себе давите, давите, а потом происходит взрыв. Многие люди в действительности не понимают, что такое терпение. Они постоянно подавляют в себе гнев и думают, что занимаются практикой терпения. Но проходит два месяца и они "взрываются". Сначала они говорят, что они буддисты, пытаются получать учение, говорят, что их учитель говорит, что буддист должен быть терпеливым. Но при этом учитель не даёт им подробного учения о том, что такое терпение. Он просто говорит: "Практикуйте терпение, затем практикуйте шаматху, затем Випашину, и в конце концов вы станете Буддой". Вот такое краткое учение он даёт. Это правильное учение, но оно очень краткое, и настолько краткое, что не помогает. Вы же будучи учеником, стараетесь стать очень хорошим буддистом, носите на шее большие чётки и складываете руки в жесте, говоря, что вы буддист, поэтому вы должны быть очень терпеливым. Другие люди называют вас дураком и пытаются использовать ваше смирение в корыстных целях. Несмотря на то, что гнев внутри вас возникает, вы его наружу не выпускаете. Внешне вы смиренно улыбаетесь, говорите, что всё в порядке. Это детская практика терпения. Когда вы практикуете терпение, вам необязательно показывать окружающим, что вы что-то терпите. На самом деле вы можете казаться гневным, но внутри не испытывать гнева. Это терпение. Это искусное терпение. Возьмём плохих людей. Если эти плохие люди не понимают человеческий язык, то вы должны разговаривать с ними на их языке. Сначала говорите с ними на человеческом языке. Если они не слышат человеческого языка, если они не понимают его, вы скажите им: «Я думал, что вы люди и понимаете человеческий язык. Я несколько раз пытался объяснить на человеческом языке, но вы не понимали, поэтому я полагаю, что вы умеете говорить только на собачьем языке. И я умею говорить на собачьем языке. Отныне мы будем говорить на собачьем языке». (Смех). Внутри же у вас не должно быть никакого гнева. Вы говорите так из сострадания, чтобы удержать людей от совершения какой-то ошибки. Однако мы люди поступаем наоборот. Внутри у нас гнев, а снаружи: "Нет-нет, ничего. Всё в порядке. Я буддист". Это глупый буддизм. Итак, как вы понимаете, терпение – это состояние ума. Ваш ум не должен быть потревожен, когда люди говорят о

вас нелестно. Таким образом, в первую очередь вы думаете о преимуществах терпения и о недостатках гнева. Чем больше вы будете думать об этом, тем больше ваш ум будет раскрываться. Тогда вам будет легко практиковать терпение.

Сначала я расскажу о преимуществах терпения. Терпение – это сила ума, которая, несомненно, позволит вам достичь своих целей. Любое действие, которое вы совершаете с терпением, уже на сто процентов гарантирует вам достижение результата. О чём бы ни шла речь, о достижении состояния Будды или о достижении любого другого результата, главным фактором, способствующим этому, является терпение. Ещё одно преимущество: терпение будет охранять ваш ум, не позволит вашему уму испытывать боль. Поэтому терпение – лучший телохранитель. Если вы хотите, чтобы у вашего ума был телохранитель, то развивайте терпение. Другое преимущество терпения с точки зрения кармы: если вы терпеливы, то это послужит причиной рождения в следующих своих жизнях красивыми, полноценными и так далее. Таковы плоды терпения. Поэтому, если вы хотите в будущем быть привлекательными, для вас очень важно быть терпеливыми. Я шучу. Основное преимущество терпения – это первое положение, которое гласит, что терпение поможет вам достичь желаемого результата. Это основной фактор достижения любых результатов. Поскольку состояние Будды является причиной счастья во всех жизнях, то очень полезно и необходимо для этого иметь терпение. Итак, для медитации терпение имеет большое значение, без терпения вы не можете продолжать заниматься медитацией. Например, Асанга смог напрямую увидеть Будду Майтрею только благодаря своему терпению.

Теперь поговорим об ущербе гнева. Гнев подобен огню. Он сжигает очень большое количество позитивной кармы. Это означает, что именно гнев уничтожает ваше счастье. Итак, гнев не только препятствует достижению того или иного результата, но также сжигает ваше счастье. Вот небольшой пример того, насколько вредоносен гнев. Его Святейшество Далай-лама говорит, что этот пример очень полезен. Его Святейшество говорит: "В молодости я очень любил чинить часы, но чем больше я их чинил, тем хуже они становились. Так однажды я сильно разозлился". Разозлившись, он бросил часы на землю. И в эту минуту Его Святейшество понял, насколько глупо злиться. Ведь гнев появляется из-за неспособности починить часы, и этот гнев полностью уничтожает часы и чинить больше нечего. В действительности у Его Святейшества Далай-ламы нет гнева, потому что он Авалокитешвара в человеческом теле. Таким образом он дает нам учение, подобно тому как Будда Майтрея давал учение Асанге, приняв облик человека, трущего два куска металла друг о друга и стремящегося стереть этот кусок металла до иголки. Эта история нам наглядно демонстрирует, что если вы позволите себе испытывать гнев, то вместо того чтобы решить свою проблему вы полностью уничтожите все свои планы. Именно гнев является основным фактором, уничтожающим ваши планы, а не что-то внешнее. Так, например, если у бизнесменов возникают какие-то трудности, но их ум при этом остаётся спокойным, то они могут решить свои проблемы. Если же они впадают в гнев, то они всё полностью разрушают. И в наши дни бизнесмены уже говорят, что профессиональный бизнесмен должен быть лишён гнева. Также и для профессиональных борцов очень важно не иметь гнева, потому что те, у кого есть гнев, быстро проигрывают. Если для достижения какой-то незначительной цели очень важно терпение, тем более оно важно для достижения какой-то значительной, большой цели. А гнев вредит как достижению малой цели, так и достижению большой цели. Но для достижения большой цели гнев ещё более вреден. Поэтому вы должны неизменно помнить о том, что гнев очень вредоносен. Он полностью блокирует ваш ум и делает вас глупее, чем вы есть. Допустим, вы разгневались и наговорили человеку кучу всего, и если в этот момент вас записать, а потом дать вам послушать, вам будет очень стыдно. Таким образом, всегда помните о том, что гнев очень опасен. Он опасен подобно перцу чили для человека с язвой желудка. Чили – один из вреднейших продуктов для больных язвой желудка. Съев его, вы сразу же испытываете на себе плохой результат. Привязанность подобна жирной пище. Съев что-то жирное, вы не сразу чувствуете дискомфорт в желудке, лишь постепенно вы начинаете чувствовать себя всё хуже и хуже.

Однако гнев очень вредоносен, очень опасен подобно чили. Будьте с ним осторожны. Поэтому, каждый раз, когда вы уже готовы разозлиться, вспомните о том, что гнев подобен перцу чили. Вы страдаете от язвы Сансары. Это очень вредоносная и опасная болезнь. Итак, осознание вредоносности и опасности своего гнева поможет вам до некоторой степени предотвратить гнев. Точно так же как профессиональные бизнесмены, профессиональные борцы должны быть лишены гнева, так и профессиональные духовные практики в ещё большей степени должны воздерживаться от гнева. Если вы хотите стать профессиональным духовным практиком, вы не должны испытывать гнев. В противном случае вы будете разрушать самих себя. Это подобно тому, как вы, строя "духовный" дом, лишь одной вспышкой гнева сносите этот дом напрочь, а затем вновь отстраиваете его до следующей вспышки гнева. Поэтому вы с самого начала должны развивать в себе терпение. Если у вас будет это терпение, то вы не будете разрушать плоды своего труда. И тогда вы, несомненно, добьётесь результатов. Поэтому практика шести Совершенств, или шести парамит имеет очень большое значение. Все великие мастера прошлого практиковали эти шесть парамит и достигали необходимых им результатов. Без практики шести парамит стать Буддой для вас практически невозможно. В этом я уверен на все сто процентов. Для людей со слабым, эгоистичным умом, твердящим всё время "я, я, я" и легко впадающим в гнев, невозможно стать Буддой даже через чтение мантр, через какие-то визуализации. Даже визуализируя себя божеством, представляя сотни божеств, какого-то результата вы, конечно, добьётесь, но Буддой вы никогда не станете. Это я вам гарантирую, потому что я доктор философии и в этой области разбираюсь лучше, чем вы. Возможно, вы лучше разбираетесь в медицине, в этом я вам доверяю, так как сам я не очень хорошо знаю, как вылечить язву. Поэтому три года я впустую тратил время, не доверяя никаким диетам и продолжая питаться прежней пищей. На этом мы остановимся.