

Я очень рад снова встретиться сегодня с вами. Слушайте учение с правильной мотивацией. Вы должны слушать учение для того, чтобы укротить свой собственный ум и стать лучше. Мы не можем укротить свой ум сразу же, прослушав одно или два учения. Кроме того, я не могу укротить ваши умы, только даруя вам посвящения и ставя вам на голову какой-то сосуд. Если бы таким образом можно было укротить умы, то все были бы уже освобождены. Ведь Будда может эманировать из себя бесчисленное множество различных божеств. Получая у них посвящение, вы сразу бы освобождались. Я не хочу сказать, что посвящение вообще не играет никакой роли. Оно играет большую роль в том плане, что закладывает в вашем сознании отпечатки. Но одних лишь отпечатков недостаточно, мы должны что-то сделать, чтобы эти отпечатки проявились.

В буддизме пятьдесят процентов зависит от Будды, от вашего Духовного Наставника, но другие пятьдесят процентов зависят от вас. Без Духовного Наставника, без принятия Прибежища в Будде, очень трудно достичь освобождения от сансары. Но если вы только принимаете прибежище и не предпринимаете никаких усилий со своей стороны, то это также неверно. Итак, пятьдесят процентов усилий должно исходить от вас, пятьдесят процентов со стороны Будды или божества. Когда эти стороны соединятся, тогда вы достигнете результата. Это подобно отношениям больного человека и врача. В данном случае Будда или Духовный Наставник подобен врачу, который может поставить вам диагноз и дать вам лекарство Дхармы. Вы подобны больному, который должен придерживаться диеты.

В начале вашей практики самое главное – это не принимать множество разнообразных лекарств, а придерживаться определенной диеты. Если вы, соблюдая правильную диету, примете лекарство, то оно очень быстро даст результат. Допустим, если у вас язва, а вы едите много перченого и жирного, то, даже если вы будете принимать лекарство тантры, оно вам не поможет. Это очень важно знать. Надо признать, что вы подобны больному, потому что страдаете от болезни своих омрачений. Пока вы не освободитесь от этой болезни, вы никогда не достигнете полного счастья. Куда бы вы ни отправились, кем бы ни стали, вы начнете решать одну проблему, но взамен будет возникать другая проблема, возможно, еще хуже, чем прежняя. Таким путем невозможно достичь настоящего счастья. Проанализировав это, вы поймете, что теперь действительно нашли настоящий путь к счастью.

Лучший способ обрести счастье – это не отправляться куда-то, и не становиться кем-то, а укрощать свой собственный ум. Укротив свой ум, вы достигнете настоящего счастья. На ту толику, на которую вы укротите собственный ум, у вас прибавится спокойствие. Даже если вы бедны, но немного укротите свой ум, то, оставаясь бедными, вы все же будете счастливее. А если вы не укрощаете свой ум, то, даже если вы станете очень богатыми, в вашем уме не будет покоя. Это я вам гарантирую на все сто процентов. Так что не слушайте учение Будды как догму. Проверяйте на собственном опыте, приносит ли это учение спокойствие вашему уму или не приносит.

Возможно, большинство из вас уже на пятьдесят процентов уверены в том, что укрощение ума – это лучший способ обретения счастья и спокойствия как для самих себя, так и для других. Если вы хотя бы немного укротите свой ум, то именно на такую часть вы внесете собственный вклад в дело мира, потому что мир и спокойствие во всем мире – это результат собрания воедино спокойствия отдельно взятых людей. А спокойствие отдельно взятого

человека – это результат укрощения ума. Следовательно, мир и спокойствие во всем мире – это результат укрощения вашего ума. Если вы укротите свой ум, то даже собака, если она у вас есть, будет жить спокойнее в вашем доме. У тараканов так же будет больше покоя. В противном случае тараканы будут жить у вас и все время жаловаться на то, что люди не позволяют им даже передвигаться с места на место. «Мы тоже живые существа», – говорят тараканы. – Этот мир принадлежит всем. И мы ничем не вредим миру. Мы передвигаемся очень медленно и бесшумно. Однако люди ловят нас, выбрасывают нас из окон, убивают нас. Почему же они так грубы с нами?» Важно смотреть на вещи с точки зрения других живых существ. Если бы точно так же поступили с вами, чтобы вы сказали на это? Это называется чуткостью. Я как буддийский монах говорю вам, что очень важно уважать каждое живое существо, уважать их жизнь и их права.

А теперь мы возвращаемся к основной теме нашего учения. Я объяснил вам, в чем заключается четыре вверения. Кроме того, я рассказал вам, что такое три ваджры. А теперь мы дошли до трех Дхарм. Вышеупомянутые четыре вверения и три ваджры, являются стратегией, руководствуясь которой, вы должны практиковать три Дхармы. Первая Дхарма – это Дхарма для малой личности. Вторая – Дхарма для средней личности. А третья – Дхарма для высшей личности. В данном случае умственный подход человека определяет, является ли его личность малой, средней или высшей. Это три различных уровня умственного развития.

В настоящий момент мы смотрим на мир с узкой точки зрения. Мы очень умны, у нас много информации, но наш умственный подход является детским и весьма ограниченным. Сколько бы информации ни было в сознании у маленького ребенка, он не способен принять мудрое решение. А взрослый человек, обладая жизненным опытом, даже имея меньше информации, смотрит на мир шире. Для нас очень важно открыть свое сознание и постараться подняться на несколько более высокий уровень. Вы просите меня, чтобы я дал вам какую-то буддийскую практику, вот сейчас я даю вам настоящую буддийскую практику. Медитации, чтение мантр, молитвы и тому подобное – все это предназначено лишь для одной цели – для того чтобы изменить ваше отношение к жизни, расширить ваше мировоззрение. Путем расширения своего сознания вы можете укротить свой ум. Ум невозможно укротить силой, произнесения каких-то мантр или путем заточения себя в четырех стенах. Это невозможно. Ум можно укротить, лишь раскрыв его.

А как вы можете раскрыть свой ум? Сначала вы должны слушать драгоценное учение Будды, затем обдумывать его и, наконец, медитировать над ним.

Медитация предназначена для укрощения ума. Слушание учения и размышление над ним так же предназначены для укрощения ума. Укрощения ума – это следствие раскрытия сознания, расширения мировоззрения. Прежде всего, я должен вам сказать, где мы находимся в данный момент. Важно знать, где вы находитесь, иначе вы можете сделать неверный шаг. Допустим, вы стоите на первом этаже, но полагаете, что вы уже на 7-м этаже и пытаетесь построить восьмой этаж здания. В таком случае этот восьмой этаж упадет вам на голову. Я не могу сказать, что вы все находитесь в таком положении, но большинство из вас, я вам это гарантирую, находятся именно там. Если быть честным, то здесь найдется не более одного человека, который бы медитировал в прошлых жизнях и поэтому имеет опыт и

более широкий подход, чем у всех остальных. В настоящий момент наш уровень еще не дотягивает до уровня Дхармы и называется мирским уровнем.

Наш умственный настрой распространяется только на эту жизнь, поэтому все действия, которые мы совершаем или намерены совершить телом, речью и умом, мы посвящаем лишь обретению счастья в этой жизни. С нашей точки зрения, счастье в этой жизни должно прийти к нам очень быстро, т. е. мы хотим, чтобы результаты наших усилий проявились прямо сейчас. Таков наш подход. Какой лучший способ быстро обрести счастье в этой жизни?

Исходя из нашего узкого мировоззрения, мы понимаем, что Дхарма не приносит нам счастье моментально. Например, вы знаете, что если вы убьете таракана, то вы от этого сразу же не обнищаете. Поэтому у вас и не возникает дурного чувства по поводу убийства таракана. Но, с другой стороны, собаку своего соседа, несмотря на то, что она лает и ее лай вас раздражает, вы убить уже так просто не можете. Таракана вы можете легко придавить, потому что в этой жизни его убийство не принесет вам ощутимого вреда. Нет такого закона, по которому за убийство таракана грозит тюрьма. Несмотря на это, и таракан, и собака – живые существа. И тот, и другой имеют право на жизнь. Нам не трудно убить таракана, потому что за это нам ничего не будет. Но нам уже не так легко убить какое-то другое живое существо, убийство которого запрещено законом. Поскольку наш взгляд на мир ограничивается лишь этой жизнью, в соответствии с этим, в нашем уме работает механизм, который порождает негативное состояние ума. До тех пор пока вы не измените этот подход, вам будет очень трудно стать добрым человеком. Вы можете быть добрыми день или два, а потом вы вернетесь в свое обычное состояние. Все люди хотят быть добрыми, но у них нет выбора, потому что все негативные состояния ума порождаются у них спонтанно. Почему это происходит? Очень трудно породить в себе позитивные состояния ума из-за привычного нам механизма мышления. Не стоит обвинять в этом бога, потому что это сделал не бог. Таков механизм, который в данный момент функционирует в вашем сознании.

Существует много причин, почему негативное состояние у вас возникает спонтанно. Одна из этих причин – это концепция постоянства. Вы убеждены, в том, что ваше «я» существует постоянно, поэтому вы привязаны к нему, вы привязаны к этой жизни. Из-за концепции постоянства вы говорите себе произвольно: «Я буду жить в России постоянно, поэтому у меня должно быть три или четыре машины, дача». Из-за этого вы нуждаетесь в огромном количестве разных вещей: в репутации, в славе. Вам нужно больше, чем вам необходимо на самом деле. Из-за этих преувеличенных потребностей возникает очень много других проблем. В системе вашего ума есть одна очень серьезная ошибка, подобная ошибке в устройстве государства. Если у государства дела идут не так, как хотелось бы, это значит, что-то не так в системе государственного строя. Если взять отдельно взятого человека, имеющего проблемы в сознании (какие-то негативные состояния ума, депрессия), то это значит, что в его сознании что-то неправильно функционирует. Вам нужно изменить эту систему.

Учение Будды – это особое учение, предназначенное исключительно для того, чтобы изменить систему работы вашего ума и сделать ее безупречной. Если вы измените систему работы своего ума, то с вами начнут спонтанно происходить и другие перемены. Ветряная мельница поворачивается, ее лопасти крутятся в ту сторону, в которую дует ветер. Если вам

не нравится та сторона, в которую она вращается, вы не сможете удержать её лопасти руками. Долго ли вы продержитесь, попытаюсь руками крутить ее в другую сторону!? Стоит вам отпустить, как она тут же закрутится в ту же самую сторону. До нынешнего момента таким же образом проходила и вся ваша практика, то есть вы пытались удержать лопасти ветряной мельницы. Какое-то время вы ее держали, но потом все крутилось снова в ту же самую сторону. Это лучше, чем вообще ничего не делать, но особых результатов это не дает.

Можно сказать, что когда вы уходите в ретрит, то в течение месяца вы пытаетесь силой, вручную заставить колесо ветряной мельницы вращаться в другую сторону. Вы говорите: «Какой я теперь стал великий, я теперь вообще не впадаю в гнев!» Когда вы сидите в ретрите, вы в одиночестве. Когда вы одни, вам просто некому говорить какие-то неприятные слова, как же вы можете на кого-то злиться! В вашем сознании возникают позитивные мысли. Вы говорите себе: «Вот теперь я стал очень хорошим человеком». Вы начинаете плакать и говорить: «Я породил в себе бодхичитту. Пусть все живые существа будут счастливы».

Затем вы выходите из ретрита, это означает, что вы перестаете вручную заставлять колесо мельницы вращаться в обратную сторону. И ваше колесо ветряной мельницы оказывается в шумном городе Москва, где дует сильный ветер, и оно снова начинает быстро вращаться в ту же сторону, что и раньше. Эта ошибка возникла из-за того, что вы не вносили никаких изменений в систему. Везде, в любой области, этот механизм устроен одинаково. Сначала измените систему, а потом уже приступайте к каким-то действиям, тогда они принесут очень весомые результаты.

Хорошая система – это результат хорошей теории. Буддизм и наука говорят одно и то же. В первую очередь у вас должна быть безупречная теория, и за ней последует чистая практика. Поэтому учение Будды делится на две части. Первая – это теоретическое учение Будды. А вторая – это уже учение, основанное на опыте. Здесь надо учесть, что практическое учение, основанное на опыте, неотделимо от теории, потому что сначала вы слушаете теоретическое учение, а затем начинаете его практиковать и достигаете реализации. Ваши реализации и есть Дхарма. Учение, которое вы слушаете, это теоретическое учение Дхармы. Теоретическая Дхарма становится Дхармой постижения, или Дхармой реализации, тогда, когда вы практикуете ее.

Мы пытаемся возвыситься над концепцией постоянства, над помыслами лишь о мирском счастье, о счастье в этой жизни. Как же мы можем это превзойти? С помощью размышления и медитации на непостоянство и смерть. Осознание непостоянства и смерти очень важно для того, чтобы открыть в вашем уме новые высшие измерения. Медитация на непостоянство и смерть не означает, что вы повторяете: «Я умираю, я умираю». Это не так. Это не медитация на непостоянство и смерть. Даже если вы знаете, что вы умрете, но при этом вы не верите в то, что есть жизнь после смерти, тогда такое знание не принесет вам пользы. Важно иметь представление о том, что совершенно точно есть жизнь после смерти. Я дал вам подробное учение о будущих жизнях. Сейчас у меня нет времени доказывать вам, что будущая жизнь существует. Я вам могу сказать совершенно точно, на сто процентов, что будущая жизнь есть.

Никто не может доказать, используя логическое рассуждение, что будущей жизни совершенно точно нет. Люди могут лишь сказать, что будущей жизни нет, потому что я этого не понимаю, я этого не вижу. Но это нелогично. Существует много вещей, которых вы не знаете, и много вещей, которых вы не видите. Например, вы не видите свой собственный мозг. Но вы не можете сказать, что у вас нет мозга. Как же я могу утверждать, что существует будущая жизнь?

Большинство из вас знакомо с научными теориями и знает, что вы не можете создать частицу из пустоты, из ничего. Точно так же вы не можете ее полностью уничтожить. Каждая частица, даже мельчайшая, если ее раздробить, не исчезнет полностью. Она продолжит свое существование. Даже частицу грубой материи нельзя полностью разрушить и сделать несуществующей. Как же можно сделать полностью несуществующим ум? Даже после смерти ум продолжит свое существование.

Что же такое ум? В нашем теле существует нечто, не имеющее грубой формы, но, несмотря на это, обладающее способностью к познанию, к пониманию. Когда я говорю вам, вы понимаете мои слова. Эти слова понимает не ваш мозг. С помощью мозга эти слова познает ваш ум. Вы иногда соглашаетесь со мной, иногда возражаете, что, может быть, это неправда. Таков ум. По своей природе он обладает следующими характеристиками:

1. отсутствие формы, или бесформенность.
2. по своей функции он обладает способностью к познанию.
3. по своей природе он обладает ясностью.

Мы, люди привыкли доверять своему зрительному восприятию. Если мы видим что-то, имеющее грубую форму, то мы верим в его существование. Если мы не видим чего-то, то думаем, что этого не существует. Предвзято и глупо так полагать. Это тоже является одной из причин, почему мы не верим в будущую жизнь. Мы сильно зависим от своего зрительного восприятия, и мы не видим будущую жизнь. Мы не верим в будущую жизнь, потому что не видим ее.

Подобный ум продолжит свое существование после смерти. Где же находится этот ум? Некоторые говорят: «В голове». Некоторые утверждают: «В районе сердца». Если вы спросите у восточных людей, например у тибетцев: «Где находится ум?», они укажут на сердце. Но в действительности ум пронизывает все ваше тело. Везде, где у вас есть способность к ощущению, находится и сознание. Оно проникает повсюду, где у вас есть нервные окончания или способность чувствовать.

Когда тибетцы говорят, что ум находится в сердце, то они имеют в виду наитончайший ум. Именно здесь у вас находится центральный канал. В центральном канале, внутри белой и красной капли находится нечто крошечное, невидимое для нашего глаза. Внутри этой крошечной субстанции пребывает ваш самый тонкий ум. В соответствии с тантрой, ветры из вашего левого и правого канала проникают в центральный канал. Например, во время сна они проникают в центральный канал, и ваше сознание постепенно переходит на более тонкий уровень. В это время у вас отсутствуют ощущения, т. е. вы не способны ни видеть, ни слышать, ни осязать. Почему? Потому что грубые виды сознания как бы снова втягиваются в тонкие виды сознания. Но когда, например, к вам неожиданно кто-то

прикасается во сне, то они моментально проявляются снова. Иногда бывает так, что вы не можете растолкать человека в глубоком сне. Вы трясете его, а он не реагирует. Почему это происходит? Потому что его сознание в этот момент находится на очень тонком уровне.

Наш ум подобен человеку, а наше тело подобно дому, в котором он живет. Если ему выпадает человеческое рождение, то он живет в человеческом теле. Тогда он говорит: «Я – человек». Если у него мужское тело, то он думает: «Я – мужчина». Если у него женское тело, он считает себя женщиной. Женщины хотят стать равноправными с мужчинами и становятся немножко феминистками. А если ум пребывает в теле мужчины, то он утверждает: «Я – мужчина, а мужчины главнее женщин».

Это тело вы меняете, подобно дому. На протяжении множества жизней мы все время меняем свои тела, подобные дому. Иногда мы меняем тело человека на тело собаки и тогда передвигаемся, и функционируем как собака. Вы можете быть уверены на все сто процентов, что после вашей смерти ваш ум продолжит свое существование. По логике, если невозможно полностью уничтожить даже грубые частицы, то как же можно полностью уничтожить ум? Ум продолжится даже после смерти. Это очень важное, основополагающее осознание, которое, откроет перед вами новое измерение.

Затем вы должны поразмышлять о непостоянстве и смерти и осознать три ситуации, связанные с непостоянством и смертью. Какова первая ситуация? Она заключается в том, что ваша смерть неизбежна, вы совершенно точно умрете. Вторая ситуация заключается в том, что время вашей смерти неизвестно. И третье: в момент смерти ничто, кроме Дхармы, вам не может помочь. Это осознание называется пониманием непостоянства и смерти. Вы должны понять эти три реальные ситуации своей жизни, так же, как старая женщина в известном примере.

Одна старая женщина жила в доме, который ей не принадлежал. Она не задумывалась об этой ситуации. Поскольку этот дом был не ее, то она рано или поздно должна была покинуть этот дом. Это была первая ситуация, о которой она не знала. Вторая ситуация заключалась в том, что владелец дома был очень алчным человеком и он был готов сдать этот дом тому, кто предложит за него больше денег. Об этой ситуации эта женщина также не знала. Третья ситуация заключалась в том, что, несмотря на это, она заботилась об этом доме, все время убиралась в нем, ухаживала за садом, выращивала в саду всякие растения и деревья. Но она не догадывалась, что когда настанет время ей покинуть этот дом, то ничто из этого уже не может помочь ей. Поэтому она была очень привязана к этому дому. Не понимая этих ситуаций, она заботилась о деревьях и цветах в саду около дома. Когда кто-то срывал один цветок, она очень злилась. А если она видела в саду у своей соседки более красивые цветы, то у нее возникала зависть, поэтому она была очень груба со своей соседкой.

Однажды к ней пришел один очень мудрый человек, который сказал ей: «Я расскажу тебе о трех реальных ситуациях твоей жизни, не понимая которых, ты тратишь свое время в пустую. Ты не готовишься к настоящим трудностям, которые тебя ожидают». Она спросила: «Что это?» «Во-первых, сказал ей этот человек, тебе этот дом не принадлежит. Поэтому несомненно, что рано или поздно тебе придется его покинуть. Зачем же ты так привязываешься к нему? Почему ты так неутомимо все время убираешься в этом доме и моешь все. Сегодня ты его моешь, а завтра в нем снова появляется пыль и грязь – и твоим

трусам не будет конца». Не думайте, что эта женщина глупая, а вы умные, потому что то, чем занимаетесь вы, очень похоже на то, чем занималась эта женщина.

Таковы все наши мирские дела. Сколько бы мы ими ни занимались, конца им не будет. Один великий тибетский йогин сказал: «Мирские дела нескончаемы, подобно бороде: чем больше ее бреешь, тем больше она отрастает. И никогда не наступит тот день, когда бы вы побрились в последний раз». Но если вы поймете ту реальную ситуацию, в которой вы находитесь, и измените отношение ко всему, то в этот самый момент ваши мирские дела придут к концу, потому что вы выдернете бороду с корнем. Сделаете себе электропилицию. Я не знаю, работает этот метод или нет. Я по телевизору видел, там говорили, как они с корнем вырывают волосы на теле.

Другого способа нет. Золотая бритва вас от бороды не избавит и электрическая бритва так же не поможет. Только таким способом можно это сделать, осознав свое реальное положение и изменив свой подход. Тогда вам уже просто не захочется прежних мирских занятий. Тогда вы действительно станете настоящим практиком десяти драгоценностей Кадампа, настоящим йогиним. Это нелегко. Но это единственный способ. Других альтернатив у вас нет. Возможно, какой-то другой мастер может предложить вам что-то, но я предложить вам других вариантов не могу.

Марпа тоже говорил Миларепа, что другого пути у него нет, только трудный путь. Миларепа слушал учение и практиковал именно так, как советовал ему Духовный Наставник, и достиг очень высоких реализаций. Он величайший йогин Тибета. В своих песнях Миларепа дал такое учение: «Если наслаждаться жизнью и практиковать Дхарму, то это никогда не принесет больших результатов. Для того чтобы достичь чего-то, тебе нужно отсечь все свои привязанности и пройти через трудности».

Не бойтесь трудностей. Например, если вы выйдете из дома и неожиданно попадете под дождь, то дождь покажется вам некомфортным. Но если вы уже находитесь в воде, то дождь не причинит вам никакого дискомфорта, никакого вреда. То же самое если ваш ум принимает эти трудности и понимает, что для вас это очень полезно, то трудности не станут для вас помехой. Это будет подобно пребыванию в сауне. Вы сидите там в пару, потеете и знаете, что для вас это очень хорошо, поэтому вы не жалуется и даже платите за это деньги. Итак, состояние ума очень важно.

Когда мудрец рассказал женщине о первой ситуации ее жизни, она немного поняла, в чем заключается эта ситуация. Он доказал ей, что этот дом ей не принадлежит. «Во-вторых, сказал он, владелец этого дома очень жадный и он может выгнать тебя из него в любой момент. Почему же ты так привязана к нему? Почему ты не готовишься к переезду в другое место? Если тебе нельзя будет оставаться здесь, то тебе придется искать другое место жительства. Тебе надо будет продолжать свое существование. Если ты не сможешь продолжать жить здесь, тебе нужно будет готовиться к переезду в какой-то другой дом. Подготовившись, ты сможешь обрести лучший дом. А если ты не будешь к этому готова, твой новый дом будет хуже прежнего. И виноват в этом будет не бог и не кто-то другой, а лишь ты сама».

О третьей ситуации он сказал ей: «Когда ты уедешь из своего дома, то ни твой сад, ни цветы, которые ты около него выращиваешь, ни украшения, которыми ты украшаешь дом – ничто из этого ты не сможешь забрать с собой. Постоянные уборки в доме ты тоже не сможешь унести с собой. Чистоту дома ты тоже не заберешь. Что же поможет тебе? Какие-то средства, на которые ты сможешь купить себе новый дом».

Она прослушала слова мудреца, а потом всю ночь над ними думала. Наконец, она поняла, что все это так, и ее сознание раскрылось, немножко перешло на более высокий уровень. Она всего лишь немного раскрыла свой ум и взглянула на все это под другим углом зрения. На следующее утро кто-то украл у нее цветок из сада, но она лишь рассмеялась, увидев это. Обычно она впадала в ярость и начинала ругаться на того, кто крал ее цветок.

Посмотрите, каков механизм изменений. Человек остается тем же самым, но раньше он думал: «Это мой дом, я буду жить здесь всегда, поэтому из моего дома, из моего сада ни в коем случае нельзя брать ни одного цветка». Из-за такого механизма возникала соответствующая реакция. А когда она осознала свою ситуацию, то взглянула не нее с другой точки зрения. «Если у меня будет этот цветок, то это очень хорошо, а если у меня не будет этого цветка, то это такая мелочь, что это не важно. Это очень маленькая проблема, зачем я так кричу?» Из-за того, что у нее изменился подход к этому, изменилась и реакция. Она стала разговаривать с людьми очень дружелюбно. Когда она смотрела на прекрасный сад своей соседки, в ее душе уже не возникала зависть. Она знала: «Да, моя соседка такая же дура, как и я. Также все свое время тратит на работу в саду, который она с собой все равно не заберет. Она слишком много трудится». Она наблюдала, что соседка, как таракан, бегаёт туда сюда по своему саду, и думала: «У нее совсем нет свободного времени, а у меня теперь его очень много».

Когда ваше сознание расширяется, то у вас становится больше времени. А если ваше сознание ограничено, то у вас очень мало времени, вы заняты все время чем-то, бегаёте туда-сюда, как таракан, но никаких результатов не достигаете. Когда ваше сознание раскрывается, у вас появляется больше времени для более глубокой работы. Я не говорю, что вы должны сидеть просто в праздности. Вы должны делать что-то, но для более глубоких причин. Вы должны готовиться к переезду в другой дом. Чтобы новый дом был лучше, нужно собирать для этого деньги. Подобные изменения произошли у этой старой женщины из-за того, что она поняла свои три ситуации.

А мы не понимаем должным образом три реальные ситуации своей жизни. Мы понимаем их, может быть, умом, но сердцем мы их не понимаем. Поэтому особых изменений с нами не происходит. Если бы вы своим сердцем поняли то, что я вам говорил 3 или 4 года назад, то к этому моменту в вас уже много бы изменилось. Вы бы не завидовали машине своего соседа, потому что машина вашего соседа подобна цветку в саду соседки той самой женщины. Да, красивая машина, ну и что? Когда вы умрете, вы не сможете взять ее с собой. И на сто процентов вы можете знать, что умрете. Время смерти неизвестно, неопределенно. Вместо того чтобы чувствовать зависть к соседу, вы почувствуйте сострадание. Когда у вас из дома кто-то что-то забирает, не испытывайте уже никакого гнева. Вы говорите: «Ну, хорошо, если он у меня забрал это, то это как акт щедрости с моей стороны, акт даяния. А если он у меня ничего не забирает, то рано или поздно я все равно оставлю этот предмет, расстанусь с ним,



потому что я умру и не смогу его с собой забрать». Вы несомненно расстанетесь с предметами, окружающими вас.

Буддизм говорит: «Не привязывайся к объекту». Что такое привязанность? Это желание обладать чем-то. Вы хотите, чтобы что-то было с вами вечно, не хотите разлучаться с этим объектом. Поэтому, когда вы разлучаетесь с ним, то у вас возникает депрессия. Это глупый подход, потому что невозможно находиться вместе с каким-то объектом постоянно. Если бы это было возможно, тогда вы могли бы привязываться и никаких бы проблем с этим не возникало, потому что вы могли бы постоянно находиться вместе с объектом своей привязанности. Но вы не можете быть с ним всегда, поэтому привязываться глупо. Это создает вам проблемы.

Это понять очень просто, но практиковать весьма трудно. Настоящая практика – это изменение в вашем образе мышления, в вашем подходе. Вы должны слушать снова и снова одно и то же учение, которое я вам уже давал. Это будет для вас полезно. Я сам получал это учение множество раз от разных мастеров, с разных точек зрения. Постепенно в моем сознании стали происходить какие-то перемены. Для людей, которые слушали это учение два или три года назад, сейчас это учение кажется очень глубоким. Оно действительно трогает их сердце. Вы искренне скажете: «Да, это так, я согласен, я должен измениться». Уже сейчас с вами происходят очень маленькие перемены. Система ума немножко исправляется. Когда вы уйдете отсюда, в течение двух – трех дней вы будете отличаться от остальных людей, а затем бензин учения закончится. Потом вы вернетесь, и я волью в вас еще бензина.

Итак, первая реальная ситуация нашей жизни заключается в том, что все мы умрем. Мы знаем об этом, мне не надо это вам доказывать. Но вы должны напоминать об этом себе. Обратитесь к истории, к прошлому. Все люди, которые жили до вас, какими бы известными они ни были, какими бы сильными они ни казались, все они умерли. Смерть так же неизбежна, как и то, что человек, который выпрыгнул из самолета, рано или поздно упадет на землю. Ваше рождение аналогично тому, что вы выпали из самолета. Такова реальная ситуация. Но вы, летя в этом пространстве, распеваете песни. «Какой экономический кризис?» – говорите вы. Экономический кризис не проблема, это просто какая-то шутка. Это как сильный ветер, который дует в пространство. У вас все в порядке, потому что вы просто пролетаете сквозь этот ветер. Самое худшее – то, что вам придется столкнуться с землей. Вы должны готовиться к этому. Мудрые люди готовятся к моменту приземления.

Я здесь живу уже больше четырех лет. За это время ко мне приходило очень много людей, которые говорили: «Геше-ла, у меня такая большая проблема». Я начинал слушать, что же это за проблема такая большая? Я думал, что они действительно поняли страдания сансары и пришли ко мне с большой проблемой. Но когда они мне рассказывали свою проблему, на проверку оказывалось, что то, что они считали большой проблемой, на самом деле это очень маленькая проблема. Это всего лишь симптом сансары, симптом сансарической проблемы. Как маленький ветерок, который пошевелил им волосы, когда они падали с самолета, приближаясь с огромной скоростью к земле. «Я не хочу. Волосы должны лежать так. О, у меня проблема». Короче, ветер им испортил прическу. «Из-за ветра у меня теперь растрепанные волосы», – расстраиваются все люди. Но в действительности эти люди с каждым мгновением становятся все ближе и ближе к земле. Вот такова реальная ситуация.

Ежеминутно мы все ближе и ближе подходим к смерти. Когда мудрые люди это понимают, все мирские проблемы становятся для них пустяковыми.

Возьмем чашку: если посмотреть на нее, приблизив вплотную к глазам, она покажется вам очень большой. Но чем дальше вы отодвигаете ее от себя, тем меньше она становится, а с большого расстояния вы можете вообще ее не увидеть. Предмет один и тот же, но в зависимости от того, с какого расстояния вы смотрите на этот предмет – вблизи или издалека – он кажется вам либо большим, либо очень маленьким. Мы смотрим на свое собственное страдание с очень близкого расстояния, поэтому оно кажется нам огромным и вызывает у нас депрессию. Но мы не смотрим так на страдания всех людей, а только на свои. А на страдания других людей мы смотрим с очень большого расстояния.

Например, страдания таракана. Мы смотрим на них издалека, поэтому у нас не вызывает проблем выбросить зимой таракана из окна. Это как будто бы выбросить из окна кусочек бумаги. Но если бы кто-нибудь вас зимой выбросил из окна, как бы вы почувствовали себя? Позиция «я-я-я» – это очень плохой государственный строй вашего ума, при котором вовсе не думают о счастье других. «Лишь бы я был счастлив». О счастье таракана вы не задумываетесь.

Это неправильно, потому что мы зависимы от всех живых существ, наше счастье зависит от других. В ответ на причинение вреда другим мы всегда получим только вред. Ответом на помощь другим всегда будет помощь. Это закон природы. Об этом так же вы должны знать, тогда вы станете хорошим практиком Дхармы для личности малого уровня. Это первое. Смерть неизбежна.

Второе положение медитации на непостоянство и смерть – время смерти неизвестно. Почему? Потому что в мире людей не существует фиксированного жизненного срока. Согласно буддийским учениям, в других мирах люди живут какой-то определенный срок. Например, они могут жить 500 лет или 200 лет, но это в других мирах. Я не знаю, правда это или нет. Но это не имеет значения. Абсолютно верно то, что в этом мире жизненный срок не является фиксированным. Бывает так, что умирают двухлетние дети, умирают 25 летние люди. Даже если очень сильные тоже умирают. О чем это говорит? Это говорит о том, что время смерти неизвестно, неопределенно. Это не значит, что люди с седыми волосами должны умереть раньше, а молодые их пережить. В этом отношении определенности нет. Бывают такие семьи, где все молодые члены семьи умирают и остаются самые старшие члены семьи.

Существует гораздо больше условий, способствующих смерти, чем условий, поддерживающих жизнь. Поэтому время смерти неизвестно и жизненный срок не определен. Вы должны сказать себе: «Я могу умереть в любой момент, потому что есть много факторов, которые способствуют смерти». Это истинная правда. В этом мире уже много болезней, но возникают все новые заболевания. Некоторые из них неизлечимы. Кроме того, существует много стихийных бедствий. Возрастает количество ядерных бомб, которые находятся в руках каких-то глупых людей, которым безразлична жизнь других, которые заботятся лишь о жизни одного человека. Это очень опасно. Наша жизнь зависит от большого количества дураков. Нравится вам это или не нравится, но такова реальная ситуация, таково реальное положение дел. Также может произойти землетрясение,

автокатастрофа – все что угодно. Все это – условия для смерти. Летая туда-сюда на самолетах, вы вверяете свою жизнь пилоту, и при этом с вами может случиться что-нибудь не то. Обычно мы считаем, что пища и лекарства служат условиями для поддержания жизни, но иногда даже они могут стать причиной смерти. Вы можете умереть от пищевого отравления. Вы можете умереть от побочного эффекта какого-нибудь лекарства.

Если вы проведете такой анализ, то удивитесь и скажете: «Как мне повезло, что я все еще жив». Это правда. Удивительно, что в таком ветреном месте ваш маленький огонек еще не затух. Он уже почти затухает, но благодаря доброте вашего Духовного Наставника и благодаря заботе о вас защитников Дхармы он все еще горит. Тогда вы действительно поймете, что это верно: «Моя жизнь подобна маленькому колеблющемуся огоньку, который стоит на ветру и может в любой момент потухнуть, поэтому я должен быть готов к смерти. Я не должен привязываться к мысли, что я не умру. Я умру. Это естественно, и мне нужно с этим смириться. Смерть может прийти в любой момент, и я должен к ней готовиться». Тогда вы станете мудрым. Вам не убежать от смерти. Смерть подобна тени, от которой вам не убежать. Чем быстрее вы будете бежать, тем быстрее она будет вас догонять.

Затем третья ситуация: в момент смерти ни ваше богатство, ни ваши родственники, ни ваша слава и репутация, ни ваши друзья – никто и ничто не поможет. Если у вас есть «Мерседес», то он не поможет в момент смерти.

Мне рассказали историю об одном человеке, который был невероятно богат. Эта история для меня очень полезна. Этот человек заболел неизлечимой болезнью, и, узнав об этом, он сказал врачу: «Пожалуйста, забери все мое богатство, возьми все мои деньги, только вылечи меня». Врач сказал: «Я не могу». Когда-нибудь в подобной ситуации окажетесь и вы. Но если у кого-нибудь из вас будет Дхарма, то тут можно привести пример одного моего знакомого, который болел раком.

Он сказал врачу: «Пожалуйста, скажите мне прямо, какой болезнью я болею, потому что яотреагирую на это не как обычный человек. Я смогу с этим справиться». Тогда врач сказал: «У вас рак, вы умрете через месяц или два». Когда он узнал об этом, он совершенно не испугался смерти. Он поблагодарил врача: «Спасибо большое, что вы сообщили мне эту информацию. Теперь у меня есть два месяца на подготовку. Я пойду готовиться». Доктор подумал: «К чему это он собирается готовиться?» Мой знакомый пошел в монастырь и ушел в ретрит. Он стал заниматься практикой без малейшей депрессии. Он разговаривал с друзьями и шутил: «Я знаю, когда я умру, а вот вы не знаете, поэтому не обманывайте себя». Это очень глубокое учение. Он умер уверенным в себе. Он сел в позу медитации, и так ушел в позу медитации.

Такие люди очень умны. А все остальные – это умные среди дураков. Например, для людей все тараканы кажутся одинаково глупыми. Они носятся туда-сюда, и что они делают? Просто таскают какую-то еду. Они не умеют ее производить, они умеют только накапливать ее. С нашей точки зрения, они не умны. Но среди этих тараканов, наверняка, есть тоже свои какие-то понятия о том, что кто-то из них умнее или глупее. Одни могут быстрее бегать, у других обоняние острее. Тогда они наверняка гордятся: «Я умнее других тараканов». Если вы не открываете в себе новые измерения, то вы – как таракан. Возможно, вы немного умнее, но вы подобны самому умному из дураков.

Итак, существует три уровня дураков: глупые дураки, средние дураки и умные дураки. Что касается средних людей, то их тоже три категории: глупые-средние, средние-средние и умные-средние. Умные также делятся на три категории: глупые-умные, средние-умные и умные-умные. Я знаю, что вы не глупые дураки. Может, вы средние дураки. Некоторые из вас – умные дураки. Когда вы станете умными-умными, тогда вы достигнете состояния Будды.

Надо сказать, что даже глупые-умные – это очень умные люди по сравнению с нами. Они думают, что они глупы, потому что сравнивают себя с умными-умными: «По сравнению с людьми, которые по-настоящему знают Дхарму и практикуют ее, я сам знаю очень мало». Они смиренны. А глупые дураки ничего не знают, но утверждают, что знают все. «Я не хочу ничего слушать. Ты слушай меня, я тебя научу». Вы глупые дураки, если вы все время сами только говорите и никогда не слушаете того, что говорят другие. Кроме того, глупые дураки злятся, когда их кто-то критикует. Когда я вас критикую, вы не злитесь. Это говорит о том, что вы не глупые дураки. Однако я говорю не только про вас, я такой же, как вы, разницы нет. Я не глупый дурак, я средний дурак.

Но вернемся к теме. Итак, в момент, когда к вам придет смерть, вам не помогут ни ваши друзья, ни ваши богатства – ничто не поможет. Только ваша практика Дхармы способна помочь вам, потому что это не что иное, как качество вашего ума. Вы не сможете унести с собой из этой жизни в следующую ни единой материальной частицы. Однако все качества ума вы сможете с собой унести. После размышления об этих трех ситуациях, развейте в себе три решимости. Первая: поскольку смерть неизбежна, я буду практиковать Дхарму. Я не буду тратить свое время только на одну лишь эту жизнь. Можно сказать, что я падаю с самолета и столкновение с землей неизбежно, поэтому я должен подготовиться к приземлению.

Подумайте о том, что через 60 лет все мы станем уже прошлым, мы станем историей. Люди будут говорить, что когда-то был один тибетский лама, который приезжал в Москву, давал учение. Они будут говорить о нас, правильно или неправильно мы практиковали, в зависимости от того, как мы будем практиковать. Может быть, вот этот маленький ребенок, который здесь присутствует, единственный, кто выживет через 60 лет, он будет говорить: «Да, я видел этого ламу. Он все время смеялся и говорил, что мы все умрем. Да это верно. Они все умерли». Этот ребеночек будет к тому времени уже древним старцем с палкой в руке.

Итак, первая решимость: поскольку смерть неизбежна, я совершенно точно буду готовиться к смерти. Вторая: поскольку время смерти неизвестно, то я начну готовиться к смерти прямо сейчас. Третья: поскольку в момент смерти, ничто не принесет мне пользу, ничто мне не поможет, кроме Дхармы, то я буду заниматься только Дхармой, или, по крайней мере, посвящать практике Дхармы большую часть своего времени. Вот таковы три решимости, которые вам необходимо в себе развить. Если благодаря медитации эти три решимости возникнут в вас с большой силой, то это означает, что вы измените систему, по которой работает ваш ум. Тогда без малейших усилий изменятся все ваши реакции тела, речи и ума. Совершенно спонтанно ваше поведение станет безвредным. При виде цветка в саду вашего

соседа вы вместо зависти будете чувствовать сострадание, думая: «Он находится в той же ситуации, что и я, но не готовится».

В своих буддийских наставлениях я даю один из советов, который гласит: «До тех пор пока ваша медитативная техника не станет вашей автоматической реакцией, вы должны медитировать». Результаты вашей медитации будут проистекать от спонтанных реакций ваших тела, речи и ума. Если после длительной медитации спонтанные реакции ваших тела, речи и ума остаются негативными, это означает, что вы впустую потратили все свое время. Вся ваша медитация была совершенно бесполезной. Вы не изменили систему работы своего ума. Система ума осталась прежней, а изменилось лишь что-то на внешнем уровне. Например, имя стало другим. Вместо «коммунистов», вы стали «демократами». Имя изменилось, система осталась прежней. То же самое происходит с вами, если у вас в уме ничего не изменилось, в сердце система осталась прежней. «Раньше я был атеистом, а сейчас я буддист». «Я буддист Махаяны» – это имя. Имя менять очень легко. «Раньше я был атеистом, я не верил в бога. Сейчас я буддист, не просто буддист – последователь Махаяны. Не только Махаяны, но и Ваджраяны». Если при этом система вашего ума осталась прежней, это плохо.

Вам не обязательно называть себя буддистом или последователем Махаяны, гелугпинцем, кагьюпинцем, нингмапинцем. Какой смысл во всех этих словах, если вы не меняете механизм своего ума? Измените систему своего ума к лучшему, тогда вы действительно будете практиком Махаяны и подлинным последователем школ Ньингма, Кагью, Гелуг, Сакья. Затем вы станете бодхисаттвой. Нет гелугпинских или кагьюпинских бодхисаттв. Бодхисаттвы везде одни и те же. Но очень важно стремиться стать именно бодхисаттвой, а не поборником какой-то школы, не фанатиком тибетского буддизма. Если вы осуждаете Тхераваду или японский дзен-буддизм и превозносите только тибетский буддизм, потому что ваш учитель – тибетский буддист, значит, вы глупы. Если я стану учить вас так: «Я – тибетский буддист, последователь такой-то школы, и ты, мой ученик, должен признавать только эту школу», в этой ситуации я буду таким же дураком, потому что так рассуждают только глупые люди.

Итак, постарайтесь изменить что-то в системе своего ума. Создавайте причины для счастья в будущей жизни. Устраняйте причины страданий в будущей жизни. В этой жизни занимайтесь тем же, чем занимаются другие люди. Вы не нуждаетесь в очень глубоких учениях. Занимайтесь своей повседневной работой и создавайте источник для своего существования. Занимайтесь вместе чем-то созидательным, разработайте хорошую, честную систему. Пытайтесь что-то производить и продавать так, чтобы на эти средства могли существовать многие люди.