

Я рад снова видеть вас сегодня. По понедельникам наше учение посвящено методам тренировки ума, или лоджонг, основанным на тексте, который называется «Колесо острых кинжалов». Мы дошли примерно до середины этого текста, поэтому я продолжу комментировать его. Если вы не были на предыдущих лекциях, попытайтесь достать и прослушать комментарии по этому тексту, которые я давал раньше, тогда вы получите полное учение по этому тексту. Центр Ламы Цонкапы записывает все учения на аудиокассеты, и вы можете заказать их в центре. Как я вам уже говорил, для получения подобного драгоценного учения очень важно развить в себе правильную мотивацию. Если вы верите в бесчисленное количество прошлых и будущих жизней, для вас это учение будет очень полезным. А если вы верите только в эту жизнь, в деньги и власть, это учение не будет для вас очень интересным, потому что оно основано на теории, которая коренным образом отличается от тех теорий, которые изучаются в университете. Если вы откроете для себя эту теорию, все мирские теории потеряют для вас значительную часть своего интереса, вы увидите, что они очень ограничены, потому что теория, которая даётся здесь, находится за рамками всех мирских теорий.

То же самое в шахматах. Когда в шахматы играют игроки самого низшего уровня, там существуют одни способы игры. Но когда люди начинают играть в шахматы уже на профессиональном уровне, используя гораздо более высокие точки зрения, то там существуют уже новые техники. В этом случае техники, которые вы изучили, играя на низшем уровне, уже полностью бесполезны. Для того чтобы обрести счастье и избавиться от страдания, очень важно знать теорию и разнообразные техники. Тогда вы сможете использовать любую ситуацию на благо себя и всех остальных. В этом случае, если вы счастливы – это очень хорошо. Если вы больны, это также очень хорошо. Если все вас постоянно ругают и критикуют, это для вас очень хорошо. Если вас выбирают президентом, это очень хорошо. Если вас свергают с поста президента, то и это для вас полезно и хорошо. В этом случае для вас не существует плохих ситуаций, каждая ситуация вам помогает. Сейчас Майя будет читать вам строфы этого текста, а я буду комментировать их.

18.

Когда нас несправедливо обвиняют за чужие ошибки,
 Ложно упрекают в недостатках, которых мы лишены,
 И когда мы становимся жертвами хулы и насмешек,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов, –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы презирали и принижали наших Гуру;
 Впредь не будем незаслуженно обвинять других,
 А выскажем им в полной мере похвалу за добродетели, которыми они обладают.

Эти строчки легко понять. Здесь речь идёт о конкретных ситуациях, которые могут возникнуть в жизни. Несмотря на то, что вы честны и изо всех сил стараетесь делать добро, люди несправедливо вас обвиняют и критикуют. Вы хотите жить честно, но не получаете сразу же желаемого результата. Вместо того чтобы достигнуть цели, вы видите, что люди вас во всём обвиняют и критикуют. Некоторые люди говорят: «С тех пор как я вступил на честный путь, у меня появилось больше проблем». Таким людям грозит опасность сойти со светлого пути. Мой наставник говорил мне: «В жизни перед тобой возникнут два пути. Один из них будет тёмный, а другой светлый. По тёмному пути пойти очень легко. Более того, другие люди будут всячески заманивать тебя на этот путь. На темном пути существует очень много сладкой отравы и разнообразных радуг. Ты будешь всё время есть эту сладкую отраву и из-за этого испытывать временное счастье. Затем ты увидишь радугу и побежишь за ней. Днём и ночью ты будешь бегать за этой радугой, и у тебя совсем не

останется времени, чтобы сидеть дома. У тебя не будет времени ни на изучение Дхармы, ни на общение со своей семьёй. У тебя вообще не останется времени. Ты всё время будешь больно падать. При каждом падении ты будешь думать, что ты не сам упал из-за того что, когда бежал, не смотрел под ноги, а тебя кто-то толкнул. Тогда окружающая среда будет казаться тебе очень плохой. Ты будешь говорить: «Это плохо, то плохо, всё плохо». Во всём ты будешь обвинять других. Но это будет ничем иным, как отражением твоего собственного сознания. В этом случае, город в котором ты живёшь – ужасный город. Люди, которые тебя окружают – ужасные люди. Всё будет для тебя ужасным. Но весь этот ужас – ничто иное, как отражение твоего собственного лица».

Объяснив это, мой наставник сказал: «Ступай по светлому пути. Вначале по светлому пути идти трудно, потому что очень немногие люди будут приглашать тебя вступить на него. На светлом пути не существует сладкого яда, зато там есть горькие лекарства. Когда ты принимаешь горькое лекарство, вначале тебе бывает очень горько. Это лекарство не даёт хороших результатов сразу же, результат появляется постепенно. Но лучшее лекарство от излечения хронических болезней – то, которое действует очень медленно. Действие этого лекарства очень искусно, потому что оно лечит, не повреждая никаких органов. Люди из-за своего нетерпения хотят достать какое-то сильное лекарство, которое немедленно вылечит их от болезни. Это лекарство лечит от одной болезни, но из-за него возникает другая болезнь, оно не является искусным методом лечения». То же самое в духовной практике – если сразу же делать какую-то сильную практику, надеясь, что завтра или через несколько месяцев вы станете кем-то, то такие методы могут свести вас с ума. Кроме того, на светлом пути существуют уколы. Они очень болезненны, но очень полезны. Мне не надо объяснять вам, что такое горькие лекарства и уколы, потому что вы достаточно умны, чтобы это понять, вы в Москве живёте.

Чем дальше вы будете идти по светлому пути, тем будете становиться счастливее, спокойнее, увереннее. В конце концов, вы дойдёте до своей цели – до дворца, к которому идёте. Когда вы вступите на светлый путь, то есть, начнёте жить честно, жить, пытаясь быть добрым – это не даст сразу же хороших результатов. У вас будут трудности. Все эти трудности подобны уколу. Когда в некоторых ситуациях вас используют, говорят вам что-то плохое – пусть так поступают, пусть используют вас, пусть говорят. При этом вы должны думать: «Без причины результата не бывает. В прошлых жизнях я создал причину, поэтому сейчас переживаю результат. Возможно, в прошлых жизнях я бранил этого человека, оскорблял, ругал, критиковал, хотя он делал всё правильно, поэтому сейчас ко мне возвращается этот результат. Это эхо моих поступков – колесо острых кинжалов. Я должен принять это, кроме того, пусть вся брань, которая направлена на всех других живых существ, а также их страдания из-за несправедливой критики созреют во мне, пусть я возьму на себя все эти страдания». Когда люди несправедливо вас ругают, критикуют, говорят, что вы неправы, в то время как вы делаете правильные вещи, не надо расстраиваться и плакать. Иногда вы от всего сердца делаете что-то доброе какому-то человеку, а он не понимает этого и ругает вас. Когда он вас ругает, не надо впадать в депрессию. Когда вас хвалят за какие-то хорошие дела, вы почему-то принимаете это как должное.

Вместо того чтобы почувствовать подавленность, почувствуйте сострадание ко всем людям, которые страдают от незаслуженных оскорблений, примите на себя все их страдания и отдайте им всё своё счастье: «Сегодня меня ругает только один человек, это ничего. В то же время, бесчисленное множество людей ругает других живых существ. Пусть вместо того, чтобы ругать их, все ругают меня. Я переживу это. Я буду слушать критику». Подобным образом вы развиваете в себе решимость. Это техника того, как справляться с теми или иными неприятными ситуациями – это практика. Подумав обо всём этом, вы

развиваете решимость: «То, что меня критикуют и ругают – это результат того, что я сам в своё время критиковал и незаслуженно обвинял других людей, поэтому отныне я никогда не буду этого делать. И не только это. Я в полной мере восславлю все их добродетели». Теперь вы понимаете эту технику, поэтому используйте её. Эта техника очень полезна, когда вас кто-то ругает. В подобных ситуациях вспоминайте о ней, она будет гораздо более полезна вам, чем пустота, ясный свет и иллюзорное тело.

19.

Когда вещи, нужные нам для ежедневного употребления и применения,
Рассыпаются, теряются или портятся,
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
Плод наших собственных злодеяний.
До сих пор мы были неосторожны с чужой собственностью.
Впредь отдадим другим всё, в чем бы они ни нуждались.

Итак, когда каждым днём наше имущество уменьшается, предметы нашего обихода: пища, одежда и всё, что нам необходимо, портится, разваливается и становится негодным, не надо впадать в депрессию и думать, что кризис наступил, что всё плохо. Человек думает: «Мне хлеба не хватает, я умру». Один раз ему было хорошо, и он полагает, что так будет всегда. Это неправильно, не надо так думать. Это не мудрый ум. Ум должен быть гибким. Итак, когда в вашей жизни возникают такие ситуации, примите её. Вы должны понимать, что сами создали причину для этого.

20.

Когда наши умы затуманены, а сердца несчастны,
Нам надоедает творить добродетель, но мы воодушевляемся от порока,
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
Плод наших собственных злодеяний.
До сих пор мы склоняли других к недобродетельным действиям.
Впредь никогда не станем условием для пробуждения в них дурных наклонностей.

Иногда наш ум теряет ясность, становится помутнённым, и неожиданно мы чувствуем себя несчастными – это депрессия. Иногда она возникает, имея под собой какие-то причины, а иногда беспричинно. Депрессия возникает у людей, у которых мало заслуг, мало позитивной кармы, но много негативной, которую они накопили в предыдущей жизни, давая неправильные советы – убивать, воровать, обманывать.

21.

Когда наш ум в смятении и горе из-за того,
Что всё идёт вопреки нашим желаниям,
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
Плод наших собственных злодеяний.
До сих пор мы вызывали мешающее беспокойство,
Когда другие сосредотачивались на добродетельных деяниях;
Отныне прекратим создавать такое препятствие.

Итак, когда вы чувствуете горечь из-за того, что ваши желания не исполняются, как бы вы ни старались, вы должны понимать, что это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам. Вы думаете: «Как мне плохо, бог мне не помогает – мои желания, наверное, никогда не исполнятся». В этом виноват не только бог. Бог всегда желает вам счастья, он хочет вам помочь. Но если у вас нет позитивной кармы, как вам можно помочь? Вы сами в этом виноваты. Люди, которые не знают Дхармы, работают, а желаемого не получают. Тогда

они думают, что бог им не помогает. В некоторых религиях говорится, что бог создал людей. Можно винить бога за то, что он не помогает и жаловаться ему как маме: «Если ты настоящая мама, то ко всем детям должна относиться одинаково. Почему к одним ты относишься хорошо, а ко мне плохо?» Поскольку в буддизме не признаётся бог-творец, всё это принять гораздо проще.

Не существует никакого творца – творцом являетесь вы сами. Какую причину вы создали, такой результат и получите. Что же за причину вы создали, чтобы переживать такие результаты? В прошлых жизнях вы мешали другим людям, не давали им достичь целей, к которым они стремились. Кроме того, вы препятствовали людям, которые шли по пути добродетели. Поскольку вы создали причины, сейчас вы переживаете такие результаты. Скажите себе: «Я должен быть очень осторожен и в будущем следить за тем, чтобы снова не создавать таких причин. Вместо этого я буду создавать прямо противоположные причины – причины счастья. Вместо того чтобы мешать другим в достижении их целей, я буду им помогать». Существует тайна, которую я сейчас вам открою. Если вы помогаете другим в достижении их целей, ваши собственные желания будут исполняться сами собой. Это на сто процентов так работает.

У меня есть небольшой жизненный опыт. Я ленивый, практикой занимаюсь мало, но у меня есть немного доброты. Я монах, а у монахов есть много обетов, например, не смотреть далеко – этот обет я выполнять не могу. Тантрические обеты я выполняю, но другие обеты не могу. Я тоже живое существо. Держать надо главные обеты, а остальные – не главное. Я думаю, что не должен вредить другим. Все действия, которые причиняют вред живым существам, я не буду совершать. Это очень легко. А действия, которые помогут другим стать счастливыми, я буду совершать. Например, некоторые люди любят смотреть футбол и болеют за «Спартак». Они временно счастливы, и по буддийской философии я буду говорить им, что «Спартак» – это хорошо. А некоторые не хотят даже слышать про «Спартак», им говорить о нём не надо.

Очень важна внутренняя доброта. Если у людей есть какая-то цель, помогите им в её достижении. Когда человек достигнет своей цели, он будет очень счастлив и благодарен вам. Эту благодарность невозможно купить ни за какие деньги. Оттого, что вы принесли какую-то пользу, ваш ум будет спокоен и очень счастлив, ваши желания будут исполняться спонтанно. Например, если для поездки в Индию вам нужно немного денег, деньги к вам сами придут. Это я точно могу сказать. Но если человеку нужна помощь, а вы ему не помогаете, да ещё и мешаєте, завидуете, думая, что, если он достигнет своей цели, то будет везучее вас, то, когда вы сами захотите достигнуть какой-то цели, у вас ничего не получится. Это результат негативных действий, которыми вы создали негативную причину. Это закон кармы. Поэтому никогда не мешайте другим людям в осуществлении их желаний. Мешать другим людям в достижении их желаний – это сладкий яд. А помогать другим людям в достижении их желаний – горькое лекарство. Если люди просят вас помочь – это ваша практика.

Таким образом, в определённых ситуациях очень важно помнить об этой технике, не надо сразу же впадать в мирской образ мышления. Когда возникает та или иная ситуация, вы должны сразу же осознать это и сказать себе: «Это очень хороший шанс применить эту технику. Это очень хорошая тренировка». Затем непосредственно приступайте к практике, то есть применяйте тот образ мышления, который я вам посоветовал, и посмотрите, насколько он вам поможет. Все остальные методы решения проблемы совершенно бесполезны. Я вам это гарантирую. Это единственная техника, которая может принести вам реальную пользу.

У вас есть право пользоваться всеми остальными техниками, которые существуют. Пользуйтесь ими. Но вы до сегодняшнего дня ими пользовались, и ничего не добились, не решили с их помощью свои проблемы. Итак, у вас не остаётся другого выбора кроме того, чтобы прибегнуть к этому варианту, то есть принимать всё, что с вами происходит, жертвовать мелочами ради больших результатов. Когда вы до глубины сердца осознаете, в чём заключается эта техника, то будете рады пожертвовать временным счастьем. Когда вы поймёте всё это очень ясно и отчётливо, и кто-то попросит вас: «Помоги мне», вы будете счастливы оказать им помощь. В тексте по лоджонгу написано, что когда бодхисатвы видят кого-то нуждающегося в помощи, для них это существо подобно драгоценности, исполняющей желания. Когда вам встречается драгоценность, исполняющая желания, с её помощью вы можете очень многого достичь. Точно также, когда вы встречаете живое существо, которое нуждается в помощи, с помощью этого живого существа вы за короткое время можете накопить невероятное количество заслуг, огромное количество причин счастья. В этих случаях не тратьте попусту время, вспоминайте об этой теории и изо всех сил прилагайте усилия к тому, чтобы помочь другим.

Вначале не надо всё время помогать другим, потому что для этого у вас пока не хватает сил. Итак, что вы должны делать? Помощь другим подобна лекарству, но вы должны принимать то лекарство, которое вам по силам. Если вы слабы, но употребляете очень много лекарств, вы упадёте без сил, будете полностью деморализованы, и потом вам вообще не захочется оказывать какую-либо помощь. Очень важно начать с того, что каждый день вы пять процентов своей энергии тратите на помощь другим, а затем постепенно доводите до десяти процентов. То есть, вы даёте себе такую установку: «На десять процентов я буду помогать другим». В метро, на улице, где угодно, включая тараканов. Таким образом, постепенно процент ваших сил, которые вы будете отдавать на помощь другим, будет всё увеличиваться, и позже у вас вообще не будет никаких проблем с тем, чтобы помогать другим. Если, чем больше вы помогаете другим, тем более радостными, счастливыми себя чувствуете – это признак того, что вам нужно ещё больше помогать другим, и увеличивать количество энергии, которое вы отдаёте на помощь другим. Но если от помощи, которую вы оказываете, у вас возрастает депрессия, вы чувствуете внутренний дискомфорт, тогда, наоборот, надо немного сократить количество оказываемой помощи. То есть нужно искусно регулировать это. Это не означает, что другим помогать плохо – просто вы ещё недостаточно сильны, и вам необходимо больше медитировать на бодхичитту.

Я уже давал подробное учение о том, как медитировать на порождение бодхичитты. Это очень важно. Чем больше вы медитируете на бодхичитту, тем большее удовлетворение будет приносить вам в вашей повседневной жизни помощь другим, тем больше вы будете этому радоваться. В этом случае у вас не будет страха, потому что страх вызывает только эго – наше «я, я, я». Помните об этой технике, занимайтесь дыхательной медитацией, и на вдохе и выдохе выполняйте визуализацию, про которую я рассказывал. Кроме того, каждый день старайтесь мыслить всё шире, и всё больше раскрывать свой ум. Старайтесь, образно говоря, сделать своё сердце больше. Вам не удастся с помощью операции увеличить своё сердце до невероятных размеров физически, но с помощью философии вы сможете сделать это невидимым образом. У сильного и храброго человека – большое сердце.

22.

Когда ничто из того, что мы делаем, не нравится нашим Гуру,

Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –

Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор в присутствии наших Гуру мы симулировали благочестивые манеры,

А в их отсутствии возвращались к греху.
 Впредь постараемся стать менее лицемерными,
 И искренне примем к сердцу все учения.

Если, что бы вы ни делали, ваш духовный наставник всегда недоволен вами и постоянно замечает в вас какие-то недостатки, не надо сразу же списывать это на то, что ваш духовный наставник не любит вас, а любит только других учеников. Не надо сваливать собственную карму на своего Духовного Наставника. Причина заключается в том, что в своих прошлых жизнях вы лицемерили Наставнику, обманывали его, то есть делали прямо противоположное тому, что он советовал. Из-за этого к вам возвращается колесо острых кинжалов. Поэтому в этой жизни, сколько бы вы ни пытались угодить ему, доставить ему удовольствие, он вечно не рад. Причина этому – ваши собственные неправильные поступки в прошлой жизни. В такой ситуации вы должны понять, что виновато в этом только одно – ваше эго. Бодхисаттвы обвиняют во всём только свой эгоцентризм. Они говорят, что все почести, вся хвала должны относиться ко всем матерям – живым существам, а вся вина должна сваливаться на одно – на эгоцентричное «я». За этим стоит глубокая философская теория, о которой я вам уже говорил. Подумайте: «Поскольку причиной таких ситуаций является то, что ранее я был лицемерным с Духовным Наставником, отныне я никогда не буду так себя с ним вести. Вместо того чтобы лицемерить, я буду слушаться всех тех советов, которые мне даёт Учитель и стараться выполнять всё в точности, как он мне говорит».

Когда Духовный Наставник ругает вас, и вы из-за этого впадаете в депрессию, подумайте: «Всё это – результаты моей собственной кармы. Кроме меня существует много подобных мне глупых учеников, которыми недовольны их учителя, и которые из-за этого чувствуют подавленность. Пусть всё их страдание, пусть всё недовольство их Учителей проявится во мне, пусть я это всё переживу. Пусть всё моё счастье будет отдано им. Даже если мой Учитель будет бить меня, даже если во время учения он будет выгонять меня из зала, где даётся учение, я никогда не потеряю веру в него, потому что я уже принял его как своего Духовного Наставника». Как только вы приняли кого-то как Духовного Наставника, сразу перестаньте судить этого человека. Воспринимайте всё как отражение своего собственного ума – это ваша проекция, это не его ошибка. Если он не является вам тем или иным образом, значит, вы просто неспособны увидеть его так, потому что вы его совершенное тело увидеть не можете. Приняв такое твёрдое решение, займитесь дыхательной медитацией и почувствуйте себя счастливым. Скажите себе: «Если Наставник ругает меня – это хорошо. Если Духовный Наставник доволен мной, хвалит меня – это тоже очень хорошо». Если Учитель ругает вас, это не ругань – это гневная мантра, которая очистит вашу негативную карму.

23.

Когда другие находят недостатки во всем, что бы мы ни делали,
 И кажется, что люди стремятся обвинить только нас,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы вели себя бесстыдно, не заботясь о других,
 Считали, что наши действия не имеют никакого значения.
 Отныне прекратим свое оскорбительное поведение.

Поскольку мы испытываем огромное количество разнообразных страданий, автор описывает все страдания, которые только свойственно испытывать живым существам. В этой строфе говорится о ситуациях, когда, какое бы у вас не было поведение, окружающие люди расценивают его как негативное, очень плохое. Как бы вы себя не вели – людям ваше

поведение неизменно не нравится. Они видят в нём какие-то недостатки и критикуют его. Если это происходит с вами – не надо постоянно менять что-то в своём внешнем поведении. Самое лучшее – понять не то что бы ваше поведение было не правильным, просто в нём в вашем поведении чего-то не хватает. У вас не хватает хорошей кармы, а плохой кармы много. Людям не нравится ваше поведение, как бы вы себя ни вели, у людей это вызывает недовольство из-за того, что в прошлых жизнях вы создали слишком много негативной кармы. Поведение других людей, как бы они себя не вели, наоборот, окружающим всё время нравится, их называют «очаровательными», потому что ими наверняка была создана соответствующая карма. Дело не в том, разговорчивый вы человек или нет. Один человек может быть общительным, и все его обожают за это. А другой, пытаясь ему подражать, тоже станет разговорчивым, но на него тут же все накинутся и начнут критиковать за болтливость. У всего этого есть своя причина.

Когда люди не знают, в чём заключается истинная причина, они пытаются подражать другим, поэтому в различных обществах у людей существуют различные стереотипы поведения. Они это делают только с одной целью – для того чтобы понравиться, произвести благоприятное впечатление на других людей, чтобы выглядеть лучше в глазах других, а не для того, чтобы помогать другим. Когда вы по какой-то причине не добиваетесь этой цели, у вас начинается депрессия. В это время вы должны понять, что у этого есть причина, которую создал не кто-нибудь, а вы сами, а если быть более конкретным, то в прошлых жизнях вы вели себя бесстыдно. Вы пренебрегали другими людьми, не заботились о них. Вас совершенно не волновало, что о вас подумают, были совершенно беспечными в этом отношении. В этой жизни вы изо всех сил стараетесь произвести впечатление на других людей, но не нравитесь им. Когда вы станете независимым от других, когда вам больше не будет нужна помощь от других, тогда для вас перестанет иметь значение, нравитесь ли вы другим людям или нет. В этих ситуациях техника та же самая, то есть, вы не только принимаете своё страдание, но и берёте на себя страдания всех других людей, которые так же, как и вы, не достигают своих целей, и отдаёте на выдохе им всё своё счастье. Механизм тот же, принцип тот же, и мне не надо вам ещё раз объяснять.

Самое главное, вы должны понять то, что основной причиной подобных ситуаций является бесстыдство и пренебрежение другими людьми. Кроме того, вы даёте твёрдое обещание, что никогда не будете обижать других людей, а будете заботиться о них, будете уважать их. Если вы будете уважать поведение других, они тут же начнут уважать ваше поведение. Это как эхо. Если вы кричите что-то хорошее, то услышите в ответ что-то хорошее. Этот мир называется миром кармы или по-тибетски Дзамбулинг. В других мирах карма не проявляется мгновенно, то есть созданная карма не проявляется в течение одной жизни – в этой жизни вы создаёте карму, а проявляется она только в будущей жизни. Но в этом мире всё не так – карма, которую вы создали, скажем, в юности, проявится в более поздний период вашей жизни. Поэтому считается, что в нашем мире карма вращается вокруг кончика пальца. Если вы станете президентом, но не будете уважать других людей, вы немедленно почувствуете на себе результат. Чем дальше, тем больше вы будете терять уважение людей.

Итак, даже если вы обычный человек, чем больше вы уважаете других людей, тем больше сами вы будете окружены уважением. Если вы не хотите, чтобы люди были вами недовольны, то должны прилагать все усилия к тому, чтобы уважать других людей, не презирать их, не смотреть на них свысока, не вести себя бесстыдно. Очень важно иметь некоторую стыдливость, потому что если в нашей жизни вы вообще не имеете никакого стыда, то превращаетесь в очень чёрствого человека. А если вы станете чёрствым, день ото дня ваш ум будет становиться всё более несчастным. Из-за этого ваша семья может очень

быстро развалиться. У вас не будет надёжных друзей. Вы будете жить в большом городе, среди множества людей, но чувствовать себя одинокими. У всего этого только одна причина – неуважение к чувствам других людей. Если вы не уважаете чувства других людей, то не чувствуете никакого стыда. А если вы уважаете чувства других людей, то когда совершаете какую-то ошибку, вы мгновенно ловите себя на этом: «Как же я так поступаю? Стыдно так поступать, я не должен так поступать». Итак, если вы совершаете ошибку, но при этом заботитесь о других и чувствуете какой-то стыд, благодаря этому вы в будущем уже не повторите эту ошибку. Стыд воспрепятствует вам и не позволит повторить эту ошибку в дальнейшем. При этом стыдиться надо не хороших поступков, а плохих. Например, не надо стыдиться чтения мантр с чётками в руках. Стыдиться надо действий, приносящих вред другим. Таков очень тонкий механизм, который будет препятствовать неправильным поступкам.

На сегодня достаточно. Я уже объяснил вам очень много техник, и вы должны практиковать их в повседневной жизни. Когда у вас возникают те или иные проблемы, вспоминайте эти техники. Не надо плакать как маленькие дети, не надо применять глупые методы решения этих проблем, потому что они лишь усугубят проблемы. Принимайте то, что с вами случается, а также страдания всех других живых существ на себя. Тогда ваши собственные страдания станут крошечными. Это будет подобно тому, как если бы на огромном стадионе кричал только один человек. Если вы настолько ограниченны, что не можете это принять, это будет подобно тому, как в тесном, маленьком помещении кричал бы огромный, толстый человек, который заполнял бы собой всё это помещение, и у вас бы просто лопнули барабанные перепонки от его крика.

Я подумываю о том, что перед тем как я уехать в Индию в следующий понедельник, хорошо было бы дать вам благословение Тары, для того чтобы у вас и в жизни, и в практике был успех. Ваша практика – это настоящий бизнес, всё остальное по сравнению с этим – бизнес маленьких детей. Если ваша практика будет успешной, это будет моим лучшим подарком для вас, потому что вы сами поймете, как создавать причины для счастья и сможете научить этому других людей. Только таким способом вы по-настоящему сможете помочь другим. Будда сказал: «Я не могу очистить других живых существ от негативной кармы подобно тому, как водой смывают грязь. Я не могу избавить их от страдания подобно тому, как из ноги вынимают колючку. Но я могу помочь, указав им истинный путь и обучив их». Я пытаюсь помогать другим таким же образом, каким Будда помогал другим живым существам.

Практиковать – очень важно и не менее важно иметь тесную связь с божеством. Когда люди слишком долго изучают философию буддизма, им грозит опасность превратиться в атеиста, потому что философия гласит, что вы сами создаёте причины для всего. Если вы не поймёте точно, что под этим имеется в виду, то впадёте в другую крайность. Когда я вам говорю, что вы творец всего, что случается в вашей жизни, это не означает, что вы совершенно не зависите ни от кого другого, и являетесь полностью независимым. Считать так – атеизм. В других религиях говорится, что всё создаёт бог, поэтому приверженцы этих религий полностью полагаются на бога и больше ни на кого другого. Даже если они будут умирать с голоду, они ничего не будут делать для того, чтобы достать пищу, а сядут, и начнут молиться: «Боже, пожалуйста, даруй мне пищу». Так нельзя поступать.

В чём же заключается настоящее буддийское учение? В буддизме признаётся тот факт, что божества существуют, и они могут вам помочь. Разнообразные божества приносят нам очень большую пользу, мы очень сильно от них зависим, потому что не являемся независимыми. Но только божества не могут всё за нас сделать. Мы должны очень много делать сами. Отношения между нами и божествами подобны отношению между учителем и

учеником. Сам по себе ученик не сможет стать великим учёным. Если ученик не будет учиться, то лишь благодаря учителю он не станет великим учёным. Ученик зависит от учителя, а учитель помогает ученику. Только в том случае, если у него будет подлинный учитель, если он будет правильно учиться, то очень быстро сможет стать великим учёным. Также эти отношения подобны отношению между больным и врачом. Вы подобны больным, божества подобны врачам. Без врача очень трудно вылечиться от болезни, потому что вы не знаете, какое лекарство принимать, и у вас недостаточно лекарств. Никто даже не может провести диагностику, установить, какой болезнью вы больны.

Итак, Будда и три драгоценности в целом подобны врачу, лекарству и медсёстрам, а вы подобны больному. Очень многое зависит от вас, но многое зависит и от врачей. Пятьдесят процентов зависят от вас, пятьдесят процентов – от врачей. Это называется срединным путём. Поэтому не думайте, что буддисты не верят в бога. Буддисты верят в бога, потому что в буддизме гораздо больше божеств, чем в других религиях. Во-первых, у нас есть как мирские боги, так и не мирские. В мирских богах нельзя принимать Прибежище, потому что они сами ещё не свободны от сансары. Мы должны принимать Прибежище только в надмирских богах, то есть в буддах и божествах. Это настоящие боги, и они находятся за пределами этого мира, то есть они являются надмирскими. Будда также принимает множество различных форм. Когда он проявляется в форме аспекта сострадания, тогда его называют Авалокитешварой. Когда он проявляется в форме аспекта мудрости, его называют Манджушри. Когда он проявляется в форме аспекта силы и могущества, его называют Ваджрапани. А когда Будда проявляет свой аспект активности, его называют Тара. В следующий понедельник я дам вам благословение Белой Тары. Вы должны меня об этом попросить. Когда вы слишком углублённо занимаетесь философией, то вы только просите то, что связано с философией и больше ничего не просите – это другая крайность. Очень важно сохранять равновесие. Когда вы изучаете философию, не надо при этом говорить, что мы, буддисты, не верим в бога. Все эти примеры основаны на очень детальном анализе.