

Я очень рад новой встрече с вами сегодня. По понедельникам я даю вам учение по тренировке ума по тексту «Колесо острых кинжалов». Слушайте это учение с правильной мотивацией – для того чтобы суметь подчинить себе свой ум. Не укротив свой ум, невозможно достичь совершенного счастья. Если вы не укротите свой ум, кем бы вы ни стали, для вас невозможно будет стать по-настоящему счастливым. Даже если вы станете президентом Америки или президентом России, у вас будут те же самые проблемы. Если вы не укротите свой ум, какими бы богатыми, знаменитыми вы ни стали, всё будет то же самое – никакой разницы. Вы будете достигать каких-то мирских целей, будете решать какие-то проблемы, но у вас будут возникать новые. Великие мастера прошлого проанализировали эту ситуацию с целью понять, как достичь счастья. В этом мире всё предназначено для того, чтобы принести человеку счастье и помочь ему избавиться от страданий. У разных учителей есть свои теории на этот счёт. Экономисты и учёные разработали теорию, согласно которой счастья можно достичь, делая какие-то открытия во внешнем мире. На их взгляд, счастье человеку приносит развитие каких-то отраслей внешнего мира. Это приносит некоторый уровень комфорта, но полного счастья не даёт.

Во всех духовных традициях признаётся то, что человек может достичь счастья, если усмирит себя внутри. Но в чём же разница между буддизмом, христианством, исламом и другими религиями? Разница в том, что в буддизме объяснён очень подробный механизм того, каким образом можно подчинить себе свой ум, и каким образом посредством подчинения ума человек способен достичь счастья. Также в буддизме очень подробно объясняется, в чём заключается причина наших страданий. В буддизме утверждается, что причины наших страданий созданы не богом, мы создаём их сами. Точно также причины нашего счастья не могут быть созданы богом, их должны создать мы сами. Если бы бог мог сотворить ваше счастье, то с самого начала сделал бы всё безупречным. Итак, в утверждении о том, что бог всемогущ, возникает логическое противоречие в том плане, что он может создать как ваше счастье, так и избавить вас от страданий. Всё очень просто – если бы я был всемогущим богом, я бы с самого начала сотворил этот мир безупречным. Все религии, кроме буддизма, впадают в некоторую крайность, утверждая, что бог – это творец мира, он сотворил всё, и всё зависит от божьей воли.

Атеисты-интеллектуалы поводят собственные исследования и убеждаются в том, что мир сотворён не богом, что творцом всего является человек, то есть мы сами. Если вы ничего не делаете, то не можете ничего создать. Если вы создаёте причины для чего-то, то соответственно возникает и результат. Таким образом, многие интеллектуалы в этом мире становятся атеистами. Они говорят, что бога нет, и всё зависит от нас самих. Но согласно буддизму – это другая крайность. Иногда люди считают, что буддизм – это атеистическая традиция, потому что буддисты не верят в бога. Это ошибочное мнение. Буддисты, несомненно, верят в бога, но они не верят во всемогущего бога, который сотворил всё. Это вы должны ясно понимать. Итак, буддизм не впадает ни в одну из крайностей и придерживается срединного пути. Согласно буддизму, бог, который указывает вам путь и помогает вам, несомненно, существует. Этот бог не один, есть мирские боги, есть надмирские. Мирские боги – это боги, которые точно также как мы находимся под властью омрачений. Боги, в которых принимают прибежища индуисты, такие как Индра, Брахма и Шива, относятся к разряду мирских. Их сознание находится на высоком уровне, обладает действительно большим потенциалом, но всё ещё не полностью свободно от омрачений. В буддизме говорится, что в таких богах прибежище принимать нельзя. Они и сами ещё не свободны от сансары, как же они смогут освободить от сансары вас? Если вы хотите выбраться из болота, то должны принять прибежище в человеке, который сам выбрался из этого болота.

Надмирские боги – это такие божества, как Авалокитешвара, Тара и Манджушри. Они полностью свободны от омрачений. Их сознание свободно даже от следов омрачений, и оно обладает всеведением. Кроме того, они обладают великим состраданием, то есть заботятся о других больше, чем о себе. Буддизм учит, что в таких надмирских божествах следует принимать прибежище, потому что они, несомненно, могут вам помочь, поскольку обладают потенциалом для этого. Надмирские боги обладают не только силой для того, чтобы помочь вам, но и великим состраданием, и поэтому, несомненно, будут защищать вас и помогать вам, если вы примите в них прибежище. Итак, буддисты верят в бога, но принимают прибежище не во всех божествах, а только в надмирских. Поэтому человека, который принимает прибежище в надмирских божествах: Будде, Дхарме и Сангхе, называют буддистом. Манджушри, Тара и другие божества – это будды и аспекты божества. Но буддисты не принимают пассивное прибежище в божествах, они не говорят: «Тара, Манджушри и прочие, пожалуйста, спасите нас и сделайте всё за нас». Буддизм не впадает ни в одну из крайностей. Согласно буддизму, вы должны принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, потому что Три Драгоценности могут вам помочь, могут поддержать вас, могут, подобно учителю, указывать вам правильный путь.

Все мы страдаем от болезни ума, поэтому очень важно полагаться на Будду, который подобен врачу, на Дхарму, которая подобна лекарству. Но сначала нужно исследовать, является ли Будда, в котором вы собираетесь принять прибежище, подлинным наставником. Вы можете это понять по его учению. Попробуйте применить это учение на практике. Если вы увидите, что оно дает результаты, это будет доказательством того, что тот, кто дал это учение, является великим мастером. Вы, подобно пациенту, в первую очередь должны придерживаться правильной диеты. Наша болезнь постоянно усугубляется, потому что мы придерживаемся неправильной диеты. Поэтому, как советует Будда в своих учениях, необходимо соблюдать правильную диету тела, речи и ума. Это само по себе является активной практикой. Итак, пятьдесят процентов зависит от вас и пятьдесят процентов зависит от Будды, Дхармы и Сангхи. Если будете делать всё сами, то ничего не добьётесь. Вы подобны мельчайшей песчинке, подобны сухому листу, который ветер может занести куда угодно. В это время вы очень сильно зависите от Будды, Дхармы и Сангхи. Если вы примите в них прибежище, то будете под защитой. Но вы должны принимать прибежище не пассивно, а активно. Вот в чём заключается основная разница между буддистом и не буддистом, между буддистом и атеистом. Буддисты имеют общее и теми и с другими, но стоят на срединном пути.

Итак, вы все уже знаете, что лучший способ достичь счастья – укротить свой ум. Я давал очень подробное учение об этом и не хочу повторять. В тексте «Колесо острых кинжалов» Дхармаракшита очень подробно объясняет, каким образом мы можем укротить свой ум. Он говорит, что когда у нас возникают проблемы, мы склонны реагировать на них негативно, и объясняет, каким образом воспринимать возникающие трудности позитивно и становиться посредством них лучше. Обычно, когда у людей возникают проблемы, они от этого становятся хуже. Когда у людей всё хорошо – они добрые. Во время праздника, когда люди пьют водку, даже самый плохой человек кажется хорошим. А когда не пьют – все плохие. Это потому, что у них нет философии. Дхармаракшита объясняет, каким образом неблагоприятные условия, вместо того чтобы сделать вас хуже, могут помочь вам измениться к лучшему и стать добрее. Всё зависит от того, с какой стороны вы смотрите на объекты.

Если посмотреть на один и тот же объект с двух разных сторон, он может быть воспринят совершенно по-разному. Я уже приводил много примеров на этот счёт, но приведу ещё один. Если кто-то в качестве наказания заставит вас сидеть в сауне, вы будете воспринимать сауну с отрицательной точки зрения и уже через две минуты закричите: «Я

не могу больше, слишком жарко, выпустите меня!» Но если другому человеку говорят: «Сауна очень полезна для здоровья. Обычно я беру двадцать долларов за эту сауну, но поскольку ты мой друг, я уступлю тебе её за десять долларов», этот человек с радостью побежит в сауну, а сауна абсолютно такая же, никакой разницы. Он сядет в ней, и будет рассматривать её с позитивной стороны. Если по истечении десяти минут постучаться к нему в дверь и сказать, что время кончилось, он ответит: «Как это кончилось? Я здесь нахожусь не больше двух минут». Поэтому в буддизме говорится, что наш ум играет очень важную роль. И это очень большой вопрос для учёных.

Если бы сам по себе объект был способен делать кого-то счастливым, тогда сауна должна была бы доставлять всем без исключения только удовольствие. Но буддизм не впадает и в другую крайность, то есть не утверждает, что всё только субъективно. В буддизме говорится, что многое зависит от субъекта, но кое-что зависит от объекта. Одна из философских школ тибетского буддизма, Читтаматра, говорит, что всё субъективно, но высшая школа Мадхьямика утверждает, что существует как субъект, так и объект, и то и другое играет очень важную роль.

Настоящая буддийская практика – это образ мышления, образ жизни. Некоторые мои ученики полагают, что буддийская практика – это час в день, который вы должны посвятить каким-то формальным занятиям, закрыть все двери и окна и сидеть без движения. Это тоже полезно, я не говорю, что это бесполезно, но это не должно быть вашей единственной практикой. Ваш образ мышления в повседневной жизни должен соответствовать Дхарме, философии, о которой учил Будда. Ваша философия не должна быть основана на эгоцентризме, она должна быть основана на заботе о других и на доброте. Итак, в тексте «Колесо острых кинжалов» автор объясняет, как жить согласно Дхарме, как практиковать Дхарму в повседневной жизни, как следует относиться к разнообразным трудностям и проблемам и как трансформировать их в духовный путь. Теперь Майя будет читать, а я буду комментировать эти строфы.

24.

Когда слуги и друзья покидают наш дом, не в силах вынести наших привычек,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы тяготили других дурными пристрастиями.
 Впредь изменимся и станем проявлять только хорошие привычки.

То, что касается слуг, относится не ко всем, а только к богатым людям, у которых есть слуги. А что касается друзей – ко всем. Это ситуации, когда родственники, друзья и спутники жизни уходят от вас, не хотят больше жить с вами в одном доме, несмотря на то, что вы добры к ним и хорошо к ним относитесь. Некоторые люди удивляются: «Я буддист, я очень добр к людям, но они почему-то ко мне плохо относятся. Почему люди так со мной обращаются, когда я с ними так добр?» Если люди удивляются таким вещам, это значит, что они неправильно понимают карму. Дело в том, что карма, которую вы создаёте сейчас, может не проявиться сразу же. Но она стопроцентно проявится в будущем. Карму, которая проявляется сейчас, вы создали раньше.

Итак, когда с вами происходит что-то подобное, не надо никого в этом обвинять, не надо говорить, что они плохие, или что закон кармы не работает. Вы должны сказать себе: «Это колесо острых кинжалов, которое ко мне возвращается. Как эхо: если я не крикну "Ты дурак!", то не смогу услышать слова "Ты дурак!", которые донесутся до меня как эхо моих слов». Но не всё эхо является отголоском ваших слов. Когда, например, ваш друг говорит: «Ты дурак», это не означает, что эти слова произнесли вы. Это слова, сказанные другими.

Результаты, которые переживают, допустим, ваши друзья – это результаты их собственных действий, а не ваших. Я привёл пример с эхом, но, строго говоря, примеры не являются полной аналогией того, что я иллюстрирую. То есть карма и эхо все-таки немножко отличаются.

Например, когда собирается большое количество народа и один человек кричит: «Ты дурак!», эхо его слов слышат все. Но закон кармы работает не так. По закону кармы, если вы крикнули – «Ты дурак!», то эхо своих слов услышите только вы и больше никто. Поэтому последствия действий других людей вы испытать не можете. Например, последствия действий вашего отца, вы, как его дети, не можете пережить сами, их переживает только ваш отец. Последователи некоторых других традиций верят в семейную карму. Они считают, что за грехи родителей отвечают их дети. Но это противоречит закону кармы. Поэтому согласно закону кармы, всё, что вы испытываете – это результаты причин, которые создали вы сами. Проявление кармы можно проиллюстрировать на очень хорошем примере – на примере с принятием яда. Если вы принимаете яд, то через некоторое время ощутите на себе результат этого. Никто кроме вас от этого не страдает, то есть не бывает такого, чтобы отец выпил яд, а отравились его дети. Когда вы это поймёте, то будете это знать.

Итак, Дхармаракшита говорит, что основная причина, по которой вас бросают родные и близкие, друзья и спутники жизни уходят от вас в том, что у вас есть дурная привычка не заботиться о других людях. Вы пытаетесь использовать их в своих целях, контролировать их. Эта привычка и действия, которые вы совершали в прошлых жизнях, привели к тому, что в этой жизни, несмотря на то, что вы пытаетесь относиться к другим с добротой, люди вас сторонятся, не хотят жить с вами вместе, общаться с вами. Вы должны понять, что это тот самый яд, который привёл к таким последствиям: «Если я не хочу повторения подобных ситуаций в будущем, то должен устранить эту причину. Отныне я никогда не буду пытаться эксплуатировать других, навязывать что-то другим и откажусь от дурной привычки к эгоизму, то есть от привычки пренебрежения к другим. Даже если все от меня откажутся, все меня бросят – ничего страшного, потому что я со своей стороны буду относиться ко всем только с добротой, только с заботой». С другой стороны, если вас оставят в одиночестве, это даст вам гораздо больше времени на медитацию, на духовную практику. Вы можете подумать: «Замечательно, что наконец-то у меня есть возможность отдохнуть и как следует заняться практикой». Итак, подобная ситуация раскрывает ваш ум, потому что благодаря ей вы можете понять, в чём заключается причина этого вашего страдания, и напоминает вам о том, что в будущем вы никогда не должны повторять подобных ошибок.

25.

Когда все близкие превращаются в наших врагов,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы заикливались на недовольстве, гневаясь,
 Замышляя коварные приемы, направленные на причинение боли другим;
 Отныне постараемся, чтобы в нас было меньше притворства,
 Не станем прикидываться добрыми, питая при этом низменные цели.

Итак, рассмотрим ещё одну ситуацию, которая может возникнуть в вашей жизни. В действительности все рано или поздно сталкиваются с такими ситуациями, и если вы ещё с ними не встречались, в будущем, несомненно, вам тоже придётся их пережить. Это ситуация, когда ваш близкий друг становится вашим врагом. Если это происходит, не надо думать плохо о друзьях, которые стали вашими врагами. Скажите себе: «Он может

относиться ко мне как к врагу, но для меня он не враг. Он мой хороший учитель». Буддизм очень логичен. Он не говорит, что когда люди делают вам что-то плохое, какие-то грубые слова, то это очень хорошо. Во многом это зависит от человека. Многие люди, испытывая такие трудности, слушая в свой адрес много плохих слов, не становятся от этого лучше. Наоборот, они становятся хуже – это говорит о том, что эти люди не способны использовать такие ситуации себе во благо. Они подобны сдутому футбольному мячу, у которого внутри нет воздуха. Для таких людей неблагоприятные условия – это очень плохо. Таких людей следует защищать.

Но вы все – ученики, подобные мячам, у которых все-таки воздух внутри есть. Вы сами должны проверять себя, есть ли у вас внутри воздух или нет, когда вы встречаетесь с неблагоприятными ситуациями. Я всё время накачиваю вас воздухом, но если вы не отскакиваете от земли, когда по вас бьют – это означает, что вы дырявый мяч, и воздуха в вас нет. Вам нужно заклеить эту дырку. Если вы отскакиваете от земли – этот хороший признак, который говорит о том, что у вас нигде нет дырки. Я думаю, что пятьдесят процентов из присутствующих – это дырявые мячи. Проверьте сами, где у вас дырка и постарайтесь её заклеить. Когда в вашей жизни возникают такие ситуации, вы должны быть сильными, подобно хорошим шахматистам, которые повышают бдительность и становятся сильнее, когда во время игры возникает трудная ситуация.

Итак, автор говорит, что когда близкий друг становится вашим врагом, вы должны понять, что это к вам возвращается колесо острых кинжалов. Каковы же неправильные действия, которые вы совершали в прошлых жизнях? Основная причина – то, что вы причиняли другим вред, злились, гневались на них и так далее. Поэтому в настоящее время друзья без видимой на то причины становятся вашими врагами и испытывают гнев по отношению к вам. Но, если бы на это не было причины, они не вели бы так себя. Итак, вы понимаете всё верно и говорите: «Винить в этом я могу только себя. Поскольку в прошлых жизнях я совершал негативные действия, моя негативная карма оказала на этого человека такое воздействие. Побуждаемый моей негативной кармой, он сам накапливает негативную карму, и из-за этого в будущем будет страдать. Поэтому обвинять во всём надо не того человека, который в данный момент ведёт себя как мой враг. Обвинять во всём надо мой собственный гнев и его гнев.

Гнев подобен огню. Если бросите в огонь ещё огня, то пламя разгорится ещё сильнее. Огонь гнева может усмирить только вода любви и сострадания. Вместо того, чтобы испытывать гнев, теперь я буду относиться ко всем только с добротой и любовью. Когда другие будут испытывать гнев, будут злиться, я буду заливать их гнев водой любви и сострадания, а также откажусь от всякого притворства и лицемерия – никогда не буду притворяться добрым человеком для того, чтобы осуществить какие-то низменные цели. Я буду всегда предельно честен, и буду относиться к другим с настоящей, а не притворной добротой. Даже если весь мир обернётся против меня, обвинять в этом надо не людей, которые стали мне врагами, виновата в этом только моя негативная карма, которая явилась следствием моего же гнева. Если люди говорят мне что-то плохое, то виноваты в этом не они, а их гнев. Гнев делает несчастными всех. Мой гнев и гнев других людей – вот причина всеобщего несчастья. Поэтому я должен практиковать терпение. Я должен принять эту ситуацию и использовать её для развития своей внутренней силы. Вместо того чтобы реагировать на гнев гневом, я на гнев буду отвечать любовью и состраданием, то есть водой, которая способна залить этот огонь. Такова моя практика – высшая практика, как говорил Будда».

Из всех видов духовной борьбы наилучшим является практика терпения. Не забывайте об этом. Исполнитесь решимости, думая: «Даже если весь мир ополчится на меня, я, не

испытывая ни малейшего гнева, буду относиться ко всем с равными чувствами любви и сострадания. Это будет моя практика. Если разгневаются только один или два человека, это будет мелочь. Даже если семь человек разгневаются на меня – неважно». Вот такая сила ума у вас должна быть.

Всё познаётся в сравнении. Ваш ум очень глуп. Свои проблемы вы всё время сравниваете с очень маленькими проблемами. По сравнению с ними ваши собственные проблемы кажутся очень большими. Допустим, ваши проблемы размером с эту книгу. Если вы сравните книгу с часами, проблема покажется вам очень большой. То есть, когда у вас возникают проблемы, вы всё время склонны сравнивать их с более маленькими проблемами. Тогда ваши проблемы становятся в ваших глазах большими. А что касается богатства и счастья, вы никогда не сравниваете именно так. То есть, если ваше богатство имеет размер этой книги, вы сравниваете его ни с чем-то маленьким, а с чем-то очень большим, например с домом. Поэтому вы всё время говорите: «У меня очень мало богатства, я очень бедный». Но согласно буддизму, понятия «большое» и «малое» не имеет самобытия. Всё зависит от того, с чем вы сравниваете тот или иной объект. Свои проблемы вы сравниваете с чем-то незначительным, поэтому они в ваших глазах раздуваются и становятся огромными. А своё имущество, своё богатство вы сравниваете с чем-то огромным. Поэтому вам кажется, что у вас ничего нет, вы очень бедный. Вы сами создали себе большие проблемы и отсутствие денег.

Почему же вы проводите именно такие сравнения? Эта психологическая особенность свойственна не только россиянам, ею отличаются жители всей Земли во всех странах. В Тибете, Америке, Индии, России – везде есть эта болезнь, которая из маленьких проблем делает большие. Такое мышление – это негативные симптомы себялюбия. Люди сравнивают свои проблемы с очень маленькими проблемами других людей, потому что себялюбие не желает испытывать никаких проблем, даже самых незначительных. Поэтому, когда дело доходит до проблем, вы моментально склоняетесь к тому, чтобы сравнить вашу проблему с меньшей проблемой, и ваша проблема тут же становится огромной. Поскольку ваше себялюбие никогда не думает о проблемах других людей, а только о ваших, когда у вас возникают даже маленькие проблемы, они превращаются в большие. Почему же вы сравниваете ваше благосостояние с чем-то гораздо превышающим его размеры? Потому что ваш себялюбивый ум желает быть очень богатым. Поскольку он жаждет сказочного богатства, он всё время сравнивает то, что принадлежит ему, с чем-то очень значительным. Поэтому в ваших глазах вы всё время бедны. Несмотря на то, что ваше себялюбие всё время хочет сделать что-то хорошее, оно является достаточно глупым, не знает, что для вас лучше и поэтому всё время делает только хуже.

26.

Когда мы страдаем от болезни и подобных препятствий,
 В особенности, когда наши ноги опухли от подагры,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор, не имея стыда и не обладая самоконтролем,
 Мы крали или дурно обращались с тем, что давали другие;
 Отныне никогда не станем брать так, как будто это принадлежит нам,
 Ничего из того, что поднесено Трём Драгоценностям Прибежища.

Эта строфа имеет к вам очень отдалённое отношение. Вы не монахи, которые живут в монастырях и несут ответственность за деньги, которые перечисляются на нужды монастыря. Но иногда бывает так, что у вас вдруг начинается какая-то очень необычная болезнь, которая возникает в силу влияния на вас нагов или злых духов. Причина этой

болезни заключается не в самих духах, они имеют какое-то отношение к тому, что вы заболели, но основная причина в вас самих, то есть в тех действиях, которые вы ранее совершили. Допустим, вы создаёте ядовитое зерно, а наг или злой дух поливает это зерно водой. Зерно прорастает, а вы говорите: «Какой ужасный этот вредоносный дух – из-за него в моём доме выросло ядовитое дерево». Конечно, они имеют к этому отношение, но основная причина в том, что вы сами посеяли это ядовитое зерно. Если бы вы не сеяли его в землю, тысячи нагов поливало бы это место водой, но там ничего бы не выросло.

Некоторые люди чрезмерно боятся вредоносных духов, нагов. Вредоносных духов бояться не надо. Вы должны бояться своей собственной негативной кармы, потому что ваша карма подобна ядовитому зерну. Если вы создали негативную карму, если не принимаете мер предосторожности, чтобы не создавать ее и продолжаете создавать – сеять эти ядовитые зёрна в землю, то вы можете справиться с одним духом, сделать так, чтобы он не полил это место водой, двух духов вы сможете отогнать, надев благословенные шнурочки себе на шею. Освященные шнурочки подобны забору, который вы строите, чтобы не подпустить к себе злых духов. Но некоторые злые духи могут перепрыгнуть через этот забор. Поэтому не слишком полагайтесь на эти шнурочки. Можете перечитать учение Будды, и вы увидите, что в учении Будды ни слова не сказано про освящённые шнурочки, которые давал сам Будда. Только в тантрических учениях есть какие-то упоминания о них. Но в общем учении сутр, которое давал Будда, ни слова не говорится об этих шнурках. Там говорится о том, что главная мера предосторожности – соблюдение закона кармы. Если бы я изучил только какую-то одну часть буддийской философии, мне бы она была не интересна. Но поскольку я изучаю буддийскую философию как единое целое, то могу видеть, насколько взаимосвязаны отдельные части этого учения, и тогда моё понимание становится гораздо более глубоким.

С вами что-то подобное произошло – и это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам от тех неправильных действий, которые вы совершили в прошлых жизнях – вы накапливали негативную карму, причиняли другим вред, либо крали деньги, поднесённые Трём Драгоценностям, из-за этого вы страдаете.

27.

Когда параличи и болезни поражают без предупреждения,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы нарушали свои самаи,
 Отныне воздержимся от таких недобродетельных поступков.

Это аналогичная ситуация. Например, когда у вас неожиданно начинается какая-то болезнь, которая пришла без предупреждения, просто резко возникла и всё – это тоже колесо острых кинжалов. Это означает, что в предыдущих жизнях вы нарушили обеты либо ослушались своего духовного наставника, и результат проявляется именно таким образом. Скажите себе: «В будущем я никогда не совершу ничего подобного». Если с вами такое случится, очень важно подумать, что подобной болезнью страдаете не только вы, но и множество других людей.

Например, вы дали обет не совершать негативную карму, но совершили негативное действие и тем самым нарушили обет. Скажите себе: «В настоящее время очень много людей страдают от такой же болезни, пусть все их страдания проявятся во мне, пусть они будут свободны от страданий». Во всех ситуациях, которые мы обсуждали сегодня, каждый раз нужно думать о людях, которые испытывают точно такие же страдания, как и вы. Думайте: «Когда я переживаю эти проблемы и невзгоды, пусть во мне также созреют все

страдания, которые испытывают в аналогичных ситуациях другие люди. Пусть другие будут свободны от этих трудностей и страданий». Каждого из вас, несомненно, когда-нибудь постигнет какая-то болезнь, вы чем-то заболите – это на сто процентов точно. Когда-нибудь ваше тело будет разрушено, потому что причина, которая создала вас, сама по себе является причиной разрушения. Болезнь – это также симптом разрушения и разложения. Поэтому, когда вы чем-то заболеваете, не надо относиться к своей болезни так, как относятся к ней мирские люди.

Подумайте о том, что когда другие люди испытывают страдания, они лишены Дхармы и не могут из Дхармы почерпнуть силы. Скажите себе: «Мой Духовный Наставник подарил мне Дхарму, поэтому сегодня я способен принять на себя страдания всех остальных людей». Даже если вы болеете раком, подобная мысль избавит вас от депрессии. Скажите себе: «Очень хорошо, что у меня рак, потому что я точно знаю, когда умру». Если у вас нет рака, а вы завтра умрёте – это кошмар, потому что вы не готовы к этому. А если вы знаете, что у вас рак, то шесть месяцев вы будете качественно заниматься Дхармой. Один тибетский геше узнал от врача, что у него рак. Он сказал врачу: «Большое спасибо за то, что открыли мне глаза, теперь я знаю, когда умру», с радостью пошёл в монастырь и занялся практикой. Он думал: «Рано или поздно все умрут. Есть очень много людей, которые болеют также как и я, пусть все их болезни проявятся во мне».

Подумайте: «Сегодня я страдаю от болезни, пусть во мне проявятся болезни всех остальных людей – не только моя болезнь, но и рак, СПИД и все разнообразные болезни, которыми страдают другие. Пусть все без исключения болезни, которыми только могут страдать живые существа в эту минуту, даже редчайшие, проявятся во мне». Затем из сострадания сделайте вдох и представьте, что страдания и болезни всех живых существ в форме чёрного облака проникают в вас через вашу правую ноздрю. В сердце визуализируйте себялюбие в форме чёрного сгустка. Когда облако прикасается к чёрному сгустку, они оба мгновенно разрушаются, и ваше тело наполняется светом и нектаром, то есть причинами для счастья. А когда вы выдыхаете, представляйте, что свет и нектар выходит из вас через левую ноздрю и несёт живым существам счастье и причины для счастья. Этот нектар обладает целебными свойствами, он лечит всех живых существ от их болезней. Представляйте, что все живые существа полностью излечиваются от своих болезней и пребывают в полном здравии. Затем снова делайте вдох-выдох, вдох-выдох, как медитацию. Эта медитация, несомненно, поможет вам в излечении вашей собственной болезни.

Один тибетский геше – геше Ньима – около четырех лет назад приезжал в Калмыкию и давал там учение. Врачи в Калмыкии и Москве сказали ему, что у него рак, и через шесть месяцев он умрёт. Геше ответил: «Очень хорошо, теперь я поеду в Индию, и буду заниматься там практикой». Я спросил его: «Тебе страшно умирать?» Он сказал: «Чего мне бояться? Все умирают, все перерождаются. Если бы только я один должен был умереть, тогда бы я боялся». Геше живёт в Индии и всё ещё жив. Во время встречи с калмыками он сказал им: «Если верить калмыцким и московским врачам, то я уже три года как мёртв. Но я ещё жив и всё ещё жду своей смерти. Я жду смерти, но пока не умираю». Он действительно не умирает, потому что занимается этой практикой – делает вдох и выдох, и на вдохе принимает на себя все страдания живых существ. В прошлом в Тибете очень много людей вылечилось от таких болезней как проказа, выполняя эту практику. Поэтому иногда практику лоджонг называют практикой, которая лечит от проказы. Но, когда вы выполняете эту практику, у вас не должно быть мотивации вылечиться. Вы должны по-настоящему принимать на себя страдания других живых существ, а результаты возникнут сами. Вы не должны задумываться о таких результатах.

Врачи на Западе тоже признают, что медитация способна продлить жизнь раковым больным. Поэтому, если кто-то из ваших знакомых страдает от таких болезней как рак или СПИД, вы можете порекомендовать им подобную практику. Кроме того, вы должны понимать, что у таких болезней есть свои причины – это негативная карма, и должны дать себе слово в будущем неизменно придерживаться закона кармы и не совершать подобной негативной кармы.

У нас кончилось время. Итак, вы должны уяснить для себя смысл всего сказанного, понять, в чём заключается это совет, и не забывать его. Учение буддийской философии прямо противоположно мирской морали. Мирская мораль учит делать всё только ради своего эго, а буддийское учение гласит, что всё, что вы совершаете, нужно совершать ради других. Мирская мораль учит убегать от проблем. Буддизм утверждает, что от проблем убежать невозможно, поэтому их надо принимать. Принимать надо не только свои проблемы, следует принимать на себя и проблемы всех остальных существ. Люди, которые не понимают философию, думают, что это очень глупо. Но в действительности подобные взгляды – это результат более высокого видения. Когда вы смотрите на мирские методы с большой высоты, то видите, что все они подобны детским играм. То же самое в шахматах. С точки зрения шахматиста более высокого уровня, шахматные приёмы, которые применяются на самом начальном уровне шахмат – это ошибочные техники. Если кто-то вдруг откроет в теории шахматной игры более высокие измерения чем те, которые существуют на сегодняшний день, то даже все те техники, которые применяют Каспаров и Карпов по сравнению с этим новым видением также будут ошибочными.

Как-то раз я возвращался из Калмыкии на одном самолёте с Карповым. Я сказал Карпову, что в буддизме всё зависит от точки зрения, от перспективы, с которой вы всё рассматриваете. С точки зрения более высокого уровня, все техники, которые применяются на низких уровнях, ошибочны. Я спросил у него: «Возможно ли такое же в шахматах? Если я открою в шахматах какое-то новое измерение, какую-то более широкую перспективу, возможно ли доказать, что все теории, которыми вы пользуетесь сейчас, ложны и неэффективны?» Карпов ответил: «Конечно, возможно. Очень трудно открыть такое новое измерение, с точки зрения которого все те техники и приемы, которые используются сейчас гроссмейстерами, были бы ложными». Сейчас Карпов и Каспаров играют в шахматах на очень высоком уровне. Я тоже играю в шахматы, но я не профессионал, поэтому, какой бы хороший ход я ни увидел – он технически неправильный, потому что у меня нет достаточного уровня подготовки к игре. Из-за нехватки теоретических знаний уровень моей игры достаточно низкий по сравнению с такими игроками как Каспаров и Карпов, потому что они находятся на гораздо более высоком уровне, и там свои законы. Но если в шахматах открыть ещё более высокий уровень, чем тот, который есть сейчас у Каспарова и Карпова, то по сравнению с ним, все их приёмы будут тоже неэффективны.

С точки зрения Мадхьямики Прасангики, всё, что вы делаете, все ваши теории ошибочны и ложны, и это правда. С точки зрения Мадхьямики Прасангики все виды вашего восприятия ложны. Это очень глубокая теория, и за две-три лекции понять её невозможно. Но вы, несомненно, способны её понять. Скоро выйдет моя книга «Ум и пустота», прочтите её, там разъясняется теория пустоты. Тогда вы воспримете всё это учение во взаимосвязи, поймете, как связаны между собой его отдельные части. Для вас это будет полезно. Тогда чтобы вы ни делали, вы всё время будете заниматься практикой. Вы будете заниматься практикой, смотря телевизор. В буддизме не говорится, что смотреть телевизор – плохо. Если дети смотрят телевизор – это плохо, потому что там показывают убийства, и они думают: «Я тоже хочу убить кого-то», потому что у них нет философии. Когда телевизор смотрит человек, у которого есть философия, он видит, что кого-то убивают и думает: «Как жалко, зачем они это делают? Я никогда, даже во сне, этого делать не буду». Человеку, у

которого есть философия, телевизор помогает. Также он читает книги. Когда он болеет – тоже хорошо, потому что через болезнь у него развивается сострадание, очищается негативная карма. Это шанс практиковать принятие и даяние, бодхичитту.

Если вы страдаете – это хорошо, но если вы не страдаете – это тоже очень хорошо. Если у вас крепкое и сильное тело, вы можете больше заниматься практикой. Если вы богаты – это очень хорошо, вы можете помогать многим людям, не только сами будете радоваться жизни и благам, но будете дарить радость и другим. Вы можете осуществить множество хороших проектов, и эти проекты принесут людям радость. Но с другой стороны, если вы бедны, это тоже очень хорошо. У вас больше возможности и больше времени для занятия духовными практиками, меньше страха что-то потерять, потому что вы всё равно ничего не имеете. Если вы молоды – это хорошо, если вы в пожилом возрасте, это тоже очень хорошо. С таким подходом ко всему вы проживёте свою жизнь в спокойствии и радости. Лично у меня никогда не бывает депрессии. Где бы я ни был, где бы ни находился – в России или в Индии, в больнице или дома – я всё время счастлив не потому, что я хороший йогин, а потому, что у меня есть это учение. Это учение – настоящая драгоценность.

Действительно, вера в бога – это очень искусный, очень полезный метод для некоторых людей. Некоторые люди не могут понять очень детальных вещей, таких как карма, механизм работы ума, философию. Такому человеку лучше думать, что всё создал бог. Пусть он слушает, что ему бог говорит, и будет счастлив. Бог говорит: «Не вреди другим, не воруй, не убивай». В сущности, философия одинакова. У нас в Тибете тоже говорят, что существует владыка смерти. Когда вы умрёте, владыка смерти возьмет все ваши добрые дела и прегрешения, будет взвешивать их, и что перевесит, туда он вас и отправит. Также у владыки смерти есть особое зеркало, в котором он будет вам показывать все действия, которые вы совершили при жизни. Детям это полезно слушать. Когда я был маленький и слышал эту историю про Яму – владыку смерти от своего отца, мне было это полезно. Но в пятнадцать лет моя логика не принимала этого, и я говорил, что это смешно. В пятнадцать лет я изучал философию, где написано: «Какую ты создал причину, такой получишь результат», и у меня возникли сомнения – зачем владыке смерти наказывать невежественных людей, которые по своему неведению совершили ошибки. Ему не надо их ни за что наказывать, потому что они и так уже страдают, ему нужно быть только сострадательным к ним и попытаться дать им мудрость.

У меня есть для вас хорошая новость: Богдо-геген приедет в Москву в июне. Мы попросили его об этом. Организатором и спонсором его визита будет центр Ламы Цонкапы, а Женя возьмёт на себя ответственность как один из членов центра Ламы Цонкапы. Если кто-то захочет сделать пожертвование в фонд по подготовке визита Богдо-гегена, этот человек тоже станет одним из спонсоров. Понадобится немалая сумма. Поэтому хотелось бы поблагодарить людей, которые уже спонсируют какие-то проекты центра, а также заранее поблагодарить тех людей, которые будут участвовать в спонсировании визита Богдо-гегена, потому что спонсоры накапливают очень большую позитивную карму. Позитивная карма является такой значительной, потому что благодаря этим средствам люди могут получить учение, получить мудрость. Поскольку спонсоры создают причину того, чтобы в других порождалась мудрость, их собственная мудрость будет расти из жизни в жизнь. Причиной для того, чтобы у вас развивалась мудрость, является то, что вы дарите мудрость другим. Необязательно сдавать очень большие суммы, если у вас самих не хватает денег. Внесите сколько можете, у нас с этого дня начинаются целевые пожертвования на организацию визита Богдо-гегена. Очень важно как-то поспособствовать этому, потому что если даже каплю воды вы нальёте в океан, эта капля останется в нём и станет частью этого океана.