

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Вы – люди, живущие в Москве, получили уже достаточно учений по буддизму. У вас уже есть представление о том, что такое медитация, как медитировать и как укрощать свой ум, поэтому для вас уже важно перейти к практическому занятию, то есть непосредственно к укрощению ума. Я вложил вам в руки уже много лекарств. Теперь вы не должны демонстрировать эти лекарства другим, но должны постараться принимать их. Я уже принял решение уйти в строгий ретрит с пятнадцатого августа. Перед тем как уйти в ретрит, в течение пяти дней я буду давать в Курумкане общие учения для своих учеников, которые приедут, чтобы медитировать. После этого я начну собственный ретрит. Я буду давать там обнаженный комментарий на практику Ламрим. Это учение предназначается не для всех, а лишь для людей, которые захотят медитировать в это время. Я дам практические инструкции о том, как делать нёндро, простирания, как заниматься медитацией шаматха, а также практикой Ламрим. Обо всём этом я уже рассказывал, но летом эти пять дней я буду давать существенные наставления на эту тему. Затем каждому из тех, кто там будет, я дам наставления для практики, и вы приступите к своей практике, а я приступлю к своей. Это не обязательно для всех, вы должны ориентироваться на свою ситуацию. Если у вас будет достаточно времени для этого, тогда добро пожаловать!

С 15 по 20 августа будет общее учение, то есть будут даваться инструкции по медитации, а с 20 августа я начну свой ретрит. Затем может быть четыре или пять месяцев я буду сидеть в строгом ретрите – никто меня не сможет увидеть и никто не сможет со мной поговорить, я буду заниматься только своей практикой. Вам также не будет необходимости разговаривать, потому что вы уже к тому времени получите всё необходимое для медитации. Во время этого ретрита будет позволено есть два раза в день – утром и днём. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, которые не позволяют вам питаться два раза в день, это будет единственным оправданием, и тогда вам будет разрешено питаться три раза в день – но только тем людям, которые не могут выдержать двухразовое питание по состоянию здоровья. Во время ретрита у вас не будет проблем, если вы будете питаться два раза в день, потому что вы не будете двигаться.

Но если вы будете делать простирания, тогда, конечно, вы будете питаться три раза в день. Я дам вам конкретные рекомендации, если вы захотите делать нёндро по простираниям. Другие практики по Ламриму я также вам объясню. Поскольку в Москве уже есть подробные расшифровки моего учения по Ламриму, в том числе на аудио кассетах, а также есть существенные наставления, которые оформлены в компактные практики, то всё это вам надо взять с собой и иметь в наличии. Для тех людей, которые хотят искренне медитировать – это большой шанс, не упустите его. А если в этом году у вас какие-то проблемы и что-то вам мешает, тогда постарайтесь уйти в ретрит на будущий год, потому что в будущем году я тоже уйду в ретрит в это время. Но я не гарантирую вам, что до будущего года вы не умрёте. Поэтому это вам решать.

В человеческой жизни очень редко возникают шансы для практики чистой Дхармы, поэтому, когда у вас возникает такой шанс – не упускайте его. В особенности, если вы проводите ретрит рядом со своим Духовным Наставником, эффект будет лучше. Помимо всего прочего, Курумкан – это особое, священное место, где живут дакини. Они будут помогать вам в духовной практике. Одна тибетская гадалка в Индии, которая гадала по особому металлическому зеркалу, в этом зеркале увидела место, где были горы – это был Курумкан. Она сказала, что это особое, очень святое место и там живут дакини. Дакини – это божества женского пола, которые помогают духовному практику. Люди, которые хотят уйти в этот ретрит, уже сейчас должны начать готовиться к нему. Ретритный центр, который будет построен в Курумкане, будет называться «Центр медитации по Ламриму». В этот центр не будут допускаться все, кто попало – для того чтобы человеку было позволено

медитировать там, ему будет необходима рекомендация. Если он из Москвы, то значит, это будет рекомендация от Московского центра Ламы Цонкапы. Если из Калмыкии, то из калмыцкого центра. Если из Бурятии, то от таких центров, как «Арьябала» и «Тара». Если этот человек из Тувы, значит, от тувинского центра «Манджушри». И от соответствующих центров в Иркутске – центр «Атиша», и Омске – центр «Тара». В Уфе недавно появился центр «Тушита».

В ретритный центр будут пускать только тех учеников, у которых есть уже основы Ламрима. Если пускать туда всех, там могут оказаться какие-то сумасшедшие люди, экстрасенсы и так далее. Их пребывание там причинит неудобство людям, они будут мешать. Это место будет зоной, свободной от никотина и алкоголя. Также в этом месте будут поставлены доски с надписями, например, «Заботьтесь о других больше, чем о себе», «Твой злейший враг – это твоё себялюбие», и так далее. Эти слова древних мастеров будут служить напоминанием для людей, которые их будут видеть. Люди будут медитировать либо отдыхать. Если они медитируют – они будут медитировать. Во время отдыха они будут тихо, спокойно гулять. В этом месте нельзя будет кричать. Вместо того чтобы бесцельно бегать туда-сюда, люди могут делать обхождение вокруг храма. Это будет подобно медитации при ходьбе. Они не будут разговаривать с другими людьми, они будут читать мантры и обходить вокруг храма. Если вам захочется немножко поговорить, это не будет запрещено. Но вы должны будете пытаться говорить как можно меньше. Я сам буду находиться в ретрите четыре или пять месяцев, но вам не обязательно столько же находиться в ретрите. Вы можете медитировать один, два месяца, сколько сможете. Если сможете четыре – тогда четыре. Самое главное, чтобы ваш ретрит ничем не повредил вашему образу жизни. Всё должно быть сбалансировано, поэтому не впадайте в крайность. Вы сами должны знать, как уравнивать всё в своей жизни, я не обязан вам всё объяснять.

Я уверен, что ваш ретрит будет очень значимым для вас. Вам не обязательно гадать по поводу того, будет ли он успешным или не будет. Если он будет успешным, то на сто процентов будет. А что касается того, благоприятное ли время для этого ретрита, то это вы должны сами понять. Если больной человек захочет принять настоящее, драгоценное лекарство, которое выписал ему подлинный врач, то оно, несомненно, поможет ему. Тогда, если вы в будущем году умрёте, то вам будет не о чем жалеть. Но вы должны уходить в ретрит с мотивацией связанной не с заботой об этой жизни, а с заботой о будущей жизни. Также, если возможно, развейте в себе желание провести этот ретрит ради блага всех живых существ. Некоторым людям, возможно, будет трудно поехать в Курумкан из-за большого расстояния, из-за недостатка денег и так далее. В таком случае вы можете провести этот ретрит у себя дома, но если вы поедете – у вас будет гораздо больше преимуществ, потому что это место окажет на вас благотворное влияние.

Я постараюсь попросить людей, которые сейчас живут в Курумкане, построить два больших дома – один для мужчин, а другой для женщин. Когда вы все будете в ретрите, физическая близость друг к другу не будет вам мешать. Когда монахи в тибетских тантрических колледжах, как в верхнем, так и в нижнем, как в Гьюте, так и в Гьюме, проводят ретриты, они все находятся в одном помещении, и спят рядом. Раньше они так делали. Потому что когда все занимаются практикой в ретрите, ни один человек не мешает, наоборот, все вдохновляют вас. Поэтому, если не получится, чтобы ваш ретрит был уединенным, если просто не хватит мест для такого уединения, то ничего страшного, если вы будете все вместе. Вот если вы будете находиться в группе людей, которые не в ретрите, то тогда их присутствие будет вам мешать.

Я каждый год четыре или пять месяцев в году буду находиться в ретрите, а в оставшиеся время я буду ездить и давать учения. Это решение, которое я уже принял для себя твёрдо, но также это зависит от того, что скажет Его Святейшество Далай-лама. Если Его Святейшество Далай-лама попросит меня уехать в какое-то другое место, то у меня не будет выбора, я должен буду послушаться того, что скажет Его Святейшество. Лично я принял такое решение. Но для меня самое главное – это приказ или совет моего Духовного Наставника. Даже если это будет идти в разрез с моим собственным желанием, я должен буду принять это. Это называется преданность Гуру. Если вы, когда Духовный Наставник говорит то, что вам нравится, соглашаетесь с его словами, а если он говорит то, что вам не нравится, вы не принимаете это и не следуете таким советам – то это не имеет отношения к преданности Гуру. А теперь возвращаемся к нашей теме. Майя будет читать, а я буду комментировать.

28.

Если наш ум затуманивается всякий раз, когда мы занимаемся изучением, Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов – Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор мы считали, что изучение Дхармы – не самое важное и что можно им пренебречь.

Отныне приучим себя к мудрой привычке слушать учение Будды и размышлять о нём.

Во время медитации или во время изучения буддийской философии бывает так, что ваш ум становится замутненным, он теряет ясность, и у вас не возникает никакого интереса к практике или к изучению. Если такое с вами происходит – это результат действий, которые вы совершали ранее. У вас было мало интереса к Дхарме, к мудрости, вы всё время шли по ложному пути. Из-за этого ваш ум всё ещё замутнён. Скажите себе: «Если я хочу, чтобы в будущем у меня был ясный ум, я должен устранить причину замутнённости ума. Я должен начать серьёзно интересоваться Дхармой и породить в себе вдохновение к изучению практики Дхармы». С другой стороны, подумайте о том, что многие люди находятся в такой же ситуации, как и вы, и даже в ещё худшей. У них крайне замутнённый ум и нет совершенно никакого интереса к Дхарме. Развейте в себе желание, чтобы все омрачения ума всех живых существ в настоящий момент проявились в вас. На вдохе примите в себя всю замутнённость ума, отсутствие интереса, лень всех живых существ, думая о том, что все живые существа находятся в сансаре именно из-за этих загрязнений ума. Если бы они были свободны от этих омрачений, то естественным образом освободились бы от сансары. Поэтому подумайте: «Пусть все эти загрязнения созреют во мне».

На вдохе через правую ноздрю возьмите в себя все эти омрачения и скверны в форме чёрного облака. Представьте, что это чёрное облако проникает в ваш сердечный центр, где находится ваше себялюбие в виде чёрного сгустка. Когда себялюбие соприкасается с этим облаком, они взаимно уничтожаются. Затем представьте, что ваше тело мгновенно наполняется белым светом и нектаром. Представляйте, что на выдохе из левой ноздри вы отдаёте живым существам всю мудрость, концентрацию, ясность ума в виде белого света, который распространяется во все стороны и достигает всех живых существ. Благодаря этому все живые существа обретают безупречную мудрость и сосредоточение. С сильным состраданием принимайте на себя на вдохе все их недостатки, и на выдохе с сильным ощущением любви отдавайте им всё благое. Если вы будете делать такую медитацию, то ваш ум естественным образом прояснится, и в нём возникнет интерес и вдохновение к практике Дхармы. Это дыхательно-медитативная техника, которая называется «принятие и даяние», по-тибетски – «тонглен».

Итак, каждый раз, когда у вас во время медитации или во время изучения Дхармы возникает замутнённость ума, ваш ум теряет ясность, думайте: «Я всего лишь один человек, сейчас существует столько людей, которые испытывают ещё худшие проблемы, чем я, у них ещё больше омрачений, ещё более загрязненный ум, чем у меня. Пусть все они все будут свободны от омрачений ума. Пусть вся их умственная замутнённость созреет во мне. Пусть они получают от меня всю ясность, всю концентрацию и обретут безупречную мудрость». Подобная дыхательная техника является лучшим способом устранения препятствий, которые могут возникать во время вашего ретрита. Это также лучший способ для скорейшего обретения реализации. Каждый раз, когда вы уходите в ретрит по медитации, вы должны точно знать техники для устранения препятствий и увеличения реализаций. Тогда у вас будет прогресс. В противном случае ваша медитация будет всего лишь медитацией.

29.

Когда во время практики добродетели нас одолевает сон,  
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –  
 Плод наших собственных злодеяний.  
 До сих пор мы копили причины для препятствий,  
 Мешающих нашей практике добродетельных поступков.  
 (Мы не испытывали никакого уважения к священным текстам;  
 Мы сидели на своих книгах и оставляли тексты на земле.  
 Также мы смотрели свысока на тех, кто обрел глубокое постижение).  
 Отныне ради нашей практики Дхармы  
 Станем охотно выносить все трудности, которые встретим.

Эта ситуация очень похожа на предыдущую. Если во время ретрита вас одолевает сонливость, вам не хочется просыпаться, вы становитесь ленивыми, то должны сказать себе, что это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. В своей предыдущей жизни вы создали определенные причины и теперь переживаете их результат. Причины – это отсутствие уважения, почтения к духовному учению. Допустим, если вы сидели на священных книгах по Дхарме или оставляли их лежать на земле, бросали их на землю – именно это является причиной вашей сонливости и лени во время медитации.

Вы должны дать себе обещание: «В будущем я никогда так не поступлю. Я всегда буду почитать Дхарму и никогда не сяду на священное писание. К тому же сейчас есть очень много людей, которые хотят заниматься медитацией, практикой, но сонливость и лень им мешает. Пусть вся лень и сонливость, которую они испытывают, а также их причины проявятся во мне, пусть они освободятся от этих препятствий». Делайте медитацию на дыхании таким же способом, как я вам уже объяснял. Кроме того, развивайте в себе решимость, говорите: «Я с радостью буду выносить все трудности в своей практике Дхармы, потому что в данный момент я обрёл драгоценную человеческую жизнь». Драгоценная человеческая жизнь подобна особой лодке, на которой вы можете пересечь океан сансары. Вы ждали эту лодку в течение многих жизней. Вы искали счастье на острове сансары, но по большей части вместо счастья находили только страдания. Вас всюду подстерегали коварные демоны, которые постоянно вводили вас в заблуждение и не давали вам возможности пересечь океан сансары. Но сегодня вам удалось получить эту лодку, то есть обрести драгоценную человеческую жизнь. Не у всех россиян есть драгоценная человеческая жизнь. Пока вы, живя в России, не встретились с Дхармой, у вас также не было драгоценной человеческой жизни. У вас была простая человеческая жизнь, но не драгоценная.

Сегодня вы обрели безупречную драгоценную человеческую жизнь, и у вас есть целостная навигационная карта, по которой вы видите, каким образом можете пересечь океан сансары. На этой карте расчерчено всё, вплоть до тантры. Шантидева говорил, что человек, который обрёл драгоценную человеческую жизнь, но при этом погружён в мирские дела, подобен человеку, который наконец-то получил лодку, на которой может пересечь океан сансары, но вместо того, чтобы прыгнуть в эту лодку и воспользоваться ей, он спит или собирает фрукты с деревьев. В общем, он занимается посторонними делами и не отдаёт себе отчёта в том, что эта лодка не будет с ним навеки, что она в любой момент может исчезнуть. Лодка драгоценной человеческой жизни останется с нами очень недолго. Она может исчезнуть завтра, послезавтра, может быть, через год, через два года, через пять лет, через десять. Если вам очень повезёт, то она исчезнет через двадцать лет. Когда пройдёт двадцать лет, многие люди, которые сейчас присутствуют в этом зале, уже будут мертвы. Ну, кто-нибудь, может, останется. Если за десять лет всё очень сильно меняется, очень многие люди умирают, что же говорить о двадцати.

Итак, возьмите это в качестве примера и подумайте: «Всё непостоянно, всё меняется, люди умирают. Я тоже могу в любой момент умереть. Поэтому, пока я ещё не умер, я должен готовиться к этому». Я вам гарантирую на сто процентов, что будущая жизнь есть. Но если вы не верите в будущую жизнь, я не могу давать вам слишком много советов. Если вы не верите в будущую жизнь, то для вас самое лучше – это пить, курить, развлекаться, гулять туда-сюда. После того как вы умрёте, вы превратитесь в камень или ещё во что-то такое несуществующее. Если бы такой вариант событий был возможен, было бы очень хорошо. Потому что так было бы очень легко решать все проблемы. Когда у вас возникают проблемы, всё, что вам надо сделать – это совершить самоубийство. Тем самым вы решите свои проблемы. Но это невозможно. Сознание совершено точно продолжит своё существование. Невозможно полностью пресечь поток ума, потому что он будет продолжаться. Даже взрыв атомной бомбы не сможет пресечь поток ума, не сможет уничтожить его. Поток ума всё равно будет продолжать своё существование каждое мгновение. Если вы постараетесь пресечь свой ум сейчас, в данную минуту, то у вас это тоже не получится. Итак, поскольку вы не способны пресечь поток своего ума – это говорит о том, что есть жизнь после смерти. Ум отделится от тела, но его поток продолжится.

30.

Когда наш ум становится очень рассеянным и устремляется к заблуждению,  
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –  
Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор мы не стремились постичь в медитации

Всю порочность этого преходящего мира.

Впредь отречемся от этой жизни и увидим непостоянную природу вещей.

Итак, сонливость и замутнёность ума, о которых я вам говорил, – это препятствие для медитации на начальном этапе. Когда вы находитесь на среднем этапе, уходите в ретрит и занимаетесь там практикой, у вас возникает проблема с блужданием ума. Ваш ум больше не одолевает сонливость, но зато он блуждает. Вы не способны удержать его на объекте. Он, как обезьяна, прыгает туда-сюда. Вы можете медитировать в Курумкане, но ваш ум, подобный обезьяне, прыгает в Москву. В Москве он мечется от одной станции метро к другой, думая о том, кто там что делает. Потом ваш ум отправляется на вашу дачу, проверяет, как там идут дела. Заходит в вашу комнату, смотрит, всё ли там в порядке. Таковы препятствия, которые могут возникнуть у вас в ретрите. Этот блуждающий ум не является чьим-то наказанием, а также это не творение бога, то есть не бог дал вам такое

блуждание ума. Однако одним людям свойственно это, другим нет. У одних ум блуждает, а другие свободны от этого.

Допустим, если сорок человек из Москвы сядут в одном месте в ретрит, то у некоторых людей ум будет спокоен с самого начала, а у другим людям будет очень трудно контролировать свой ум, потому что он будет всё время прыгать и блуждать. Нельзя обвинять в этом других. В этом виноваты только вы сами. Дело в том, что другие люди в своих предыдущих жизнях не создали причину для блуждания ума, поэтому у них ум блуждает гораздо меньше. Скажите себе: «Я создал причину, поэтому мой ум блуждает больше – это колесо острых кинжалов, которое возвращается. Что в данном случае означает колесо острых кинжалов? Какую карму вы создали? Эта карма, связанная с тем, что вы пренебрегали медитацией. Кроме того, вы были очень привязаны к этому миру. Из-за этого, даже если вы пытаетесь укротить свой ум, он постоянно будет отвлекаться, блуждать. Скажите себе: «Если я не хочу, чтобы мой ум был подвержен блужданию, в будущем я не должен создавать подобных причин. Я разовью в себе отречение от сансары – это означает, что я ослаблю в себе привязанность к сансаре, к счастью в этой жизни, привязанность к даче и квартире в Москве.

Вы должны понять: «Я не должен привязываться ко всем этим объектам, потому что всё это непостоянно. Либо я расстанусь с этими вещами, либо они со мной. Встречи заканчиваются расставаниями. Рождение заканчивается смертью. Поскольку это так, глупо привязываться ко всему этому. Поэтому я буду стремиться к тому, чтобы ослабить привязанность к этой жизни». Кроме того, скажите себе, что сейчас очень много людей хотят медитировать, но не могут из-за того, что их ум постоянно блуждает. Есть люди, которые не медитируют, но их ум блуждает ещё сильнее, и таким образом они создают всё больше негативной кармы. Пусть все страдания, которые они из-за этого испытывают, а также само блуждание ума созреют и проявятся во мне. Также пусть блуждание ума всех людей, которые сейчас медитируют в Курумкане созреет и проявится во мне. Пусть они достигнут реализации как можно быстрее и избавятся от этого препятствия. Пусть я не достигну никаких реализаций, если я их не достигну – ничего страшного. Пусть блуждание их ума возникнет и проявится во мне». Затем, как я уже объяснял, приступите к такой же технике на вдохе и выдохе. На вдохе вы забираете все их страдания от блуждания ума, и всё их блуждание ума, на выдохе отдаёте всю ясность и однонаправленность ума.

Все техники, которые вы применяете, сочетайте с бодхичиттой. Тем самым это становится уникальной махаянской практикой. Практики Хинаяны говорят, что причина блуждания ума – порочность сансары. Они пытаются уменьшить в себе блуждание ума, размышляя о порочности сансары. Для практика Махаяны это важно, но этого недостаточно. Кроме этого, вы должны руководствоваться сильнейшими чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Тогда ваше дыхание станет махаянским. В день обхождения храма я накапливаю заслуги и посвящаю их счастью всех живых существ. В этом случае ходьба становится махаянской практикой. Махаяна и Хинаяна – это образ мышления, это состояние ума.

31.

Когда во всех делах – духовных и мирских

Мы терпим одни неудачи,

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

Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор мы не верили в закон причины и следствия.

Отныне будем практиковать с терпением и силой.

В вашей духовной и мирской жизни постоянно возникают какие-то проблемы, препятствия, которые мешают вам осуществить свои цели. Это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Основная причина в том, что у вас отсутствует сильная убежденность в карме, вы очень слабо в неё верите. Из-за неверия в закон кармы вы создаёте много негативной кармы. Из-за негативной кармы вам очень трудно добиться успеха. Все ваши действия приводят к негативному результату. Итак, вы должны понять: «Если я хочу иметь успех, я должен создать для него причины, то есть создать причины для позитивной кармы. Если я не хочу неудач, не хочу, чтобы мои действия имели негативный результат, я не должен создавать негативную карму». Поэтому очень важно развить убежденность в карме. Я дал вам очень подробное учение о карме. Карму понять нелегко, существует очень много подробных объяснений кармы. Но с того момента, как у вас появится настоящая убежденность в карме, вы сможете очень искусно создавать причины для своего счастья. Поэтому всё очень просто – не создавайте причины для страдания, создавайте причины для счастья, и счастье к вам придёт само. В этом вся практика буддизма.

Буддизм не верит в бога-творца. Согласно буддизму, вы – творец своего счастья и своего страдания. Если бы бог обладал силой создавать ваше счастье и страдания, то он с самого начала сделал бы всё безупречным, поскольку бог полон сострадания. Буддизм верит в бога. Согласно буддизму, бог, несомненно, есть, но он не может создавать ни вашего страдания, ни вашего счастья. Он может помочь вам устранить причины страданий и заложить причины счастья. Учитель не может сделать так, чтобы ученик стал великим мастером. Учитель не может сделать ученика плохим. Учитель может помочь ученику стать великим мастером. Он может помочь ему правильно учиться, он показывает ему правильный путь. Итак, как говорил мне мой Наставник, первый шаг к буддийской практике – это соблюдение закона кармы. Тогда не смотря на то, что вы можете не читать мантры, вы уже приступили к практике Дхармы. Ретрит, чтение мантр – всё это очень важно, но это всего лишь специфические практики. А соблюдение закона кармы – это фундамент, на котором вы можете проводить ретрит, и тогда он будет очень успешным.

Итак, соблюдение закона кармы – это нравственность. Нравственность должна быть вашей основой. Об этом говорили и говорят все мастера. Ваше поведение, ваша нравственность – вот что должно быть основой. На первом этапе, ваше поведение должно быть безвредным. Это должна быть нравственность, основанная на не причинении вреда. Тогда вы становитесь не приносящим вреда человеком. Тогда даже птицы перестанут вас бояться, и будут близко к вам подлетать. В настоящее время, при виде вас птицы и животные в ужасе улетают, убегают, как будто увидели демона, потому что пока вам не удалось полностью устранить из своего сознания вредоносные мысли. Что такое нравственность? Если вы будете причинять вред другим, то будете косвенно вредить себе. Если вы будете помогать другим, то будете косвенно помогать себе. Если вы понимаете эту теорию, значит, вы очень ясно поняли закон кармы. Когда вы дадите обещание перед образом Будды, перед алтарём, либо перед своим Духовным Наставником, что отныне вы никогда не будете причинять вред другим – это будет нравственностью. Начиная с того момента, вы ежеминутно будете соблюдать нравственность. Вы ежеминутно будете создавать позитивную карму, потому что дали обещание не вредить другим. Если вы не дадите обещание не причинять вреда другим, и при этом не будете вредить другим, в этом не будет позитивной кармы. Потому что в этом не будет нравственности.

Когда очень плохой человек спит, он не вредит. Но в его сне нет позитивной кармы, и нет мыслей не вредить другим. Поэтому это пустой сон. Когда человек обещает, что никогда не будет вредить другим, тогда он зарабатывает много позитивной кармы. Я расскажу вам одну историю. Жил мясник, который убивал животных – это был его бизнес. Однажды его

учитель сказал ему: «Так нельзя – ты зарабатываешь много негативной кармы, ты должен оставить такой бизнес. Ищи другой бизнес – это будет лучше». Мясник ответил: «Как я могу найти другой бизнес, если у меня нет выбора? Мне нужно кормить семью, иначе они умрут от голода». Тогда учитель сказал: «Обещай мне, что не будешь убивать ночью. Днём убивай, потому что у тебя нет выбора, а ночью не убивай, даже если люди будут просить у тебя мясо». «Да», – согласился мясник, – «я это могу». И он дал обет не убивать живых существ ночью.

Когда этот мясник умер, он переродился в аду. Днём он пребывал в мире ада, испытывая необычайные, чудовищные страдания. Его пожирали животные, убивали, рвали на части. В действительности это было в его галлюцинацией, проявлением его кармы. То есть не было какого-то конкретного животного, которое набрасывалось на него и поедало. Но он испытывал реальную боль. Это было результатом кармы. Но когда начиналась ночь, ад превращался в чистую землю. Ночью он обитал в прекраснейшем дворце, где его угощали чудеснейшими яствами, где он был в полном комфорте, у него было красивое тело. Это было результатом позитивной кармы. Но с наступлением рассвета, чистая земля снова превращалась в ад. Это история из сутры, её рассказал сам Будда.

Каждый человек воспринимает меня по-своему. Для некоторых людей я подобен Будде, я для них очень добр, очень полезен. Некоторые люди воспринимают меня как бодхисаттву, а некоторые люди как просто обычного человека. Некоторым людям я представляюсь очень вредоносным, они меня боятся и хотят держаться от меня подальше. В этом отношении очень много зависит от тех кармических причин, которые они создали. Когда в мир пришёл Будда, то он принёс благо очень многим людям. Но были люди, которые считали его врагом. Некоторые люди думали, что Будда может принести очень много плохого, что своими словами Будда обманывает. Такая интерпретация объясняется кармой людей. Какую карму создаёте, такой результат и получаете.

Настоящая причина перерождения в чистой земле – это соблюдение закона кармы. Днём и ночью вы должны желать другим только счастья. Ни днем, ни ночью вы не должны причинять им вред. Старайтесь думать обо всех живых существах только чисто, то есть испытывать по отношению к ним только чистые побуждения, чистые помыслы. Тогда в будущем вы будете и днём и ночью счастливы и переродитесь в чистой земле. По мере того, как ваш ум будет всё чище, место, где вы находитесь, постепенно будет превращаться в чистую землю. Всё, что вас окружает, будет для вас чистой землёй, а другие будут воспринимать всё это по-другому. Если я напишу число шесть, то со своей стороны я вижу это число как шестёрку, но если вы посмотрите на него, вы увидите девятку. Допустим, шестёрка – это чистота, а девятка символизирует загрязнение. Поэтому, когда я полностью очищу своё сознание, я буду видеть всё только чистым, только как шесть. Но с другой стороны, я смогу так же понять, как эту цифру воспринимаете вы. То есть я буду понимать, что вы её видите как цифру девять.

Итак, когда люди достигают высоких реализаций, они видят всё совершенно чистым. Но это не означает, что всё становится чистым, когда они достигают реализаций. Всё становится чистым в их восприятии. Вы стоите в центре, и когда вы смотрите вокруг себя, то для вас всё – цифра шесть. Но так же существует и цифра девять, она существует в восприятии того человека, который смотрит на неё с другой стороны. Итак, для вас всё является чистым. Но мир так же остаётся и нечистым, потому что нечистота этого мира – это то, как его воспринимают другие люди, которые смотрят на него по-другому.

На эту тему существует философский диспут, который был приведён в учениях ламы Цонкапы. Возникает такой вопрос: «Если Будда видит всё только чистым, то из этого

следует, что ничего нечистого нет, потому что для него нет ничего загрязненного. Из этого следует, что ничего нечистого не существует, поскольку Будда его не воспринимает. Дело в том, что Будда – существо всеведущее, которое познаёт все феномены. Если всеведущий Будда не воспринимает нечистоту, из этого следует, что нечистоты нет, есть только чистота. Из этого следует, что нет сансары, нет живых существ. И возникает противоречие. В этом случае, зачем же Будда давал такое подробное учение, раз нет ни живых существ, ни сансары? Всё изначально являлось и является чистым». Этот вопрос очень важен для буддистов.

Лама Цонкапа провёл исследование этого вопроса и дал точный ответ на него. Если бы я не узнал об этом ответе в своё время, я бы не стал буддистом. Если бы я не получил ответ, то для меня эта ситуация казалась бы противоречивой. Итак, как писал лама Цонкапа, когда речь идёт о том, что Будда всё видит чистым, речь идёт о восприятии Будды. С точки зрения восприятия Будды всё является чистым. Это не означает, что Будда не познаёт нечистоту осквернённых живых существ. Он видит все скверны, всю нечистоту, всё то, каким образом живые существа воспринимают друг друга, но не со своей точки зрения, а с точки зрения самих живых существ. В буддизме говорится, что Будда видит всё только чистым, потому что у самого Будды нет никаких причин для того, чтобы видеть что-то нечистым, загрязненным. Это очень интересный и логичный анализ, который показывает всё богатство буддизма. Он подобен науке.

Сейчас я приведу ещё один пример. Видимость всех феноменов подобна отражению вашего лица в зеркале. Пока ваше лицо грязное, в сотнях тысяч зеркал вы будете видеть только грязное лицо. Если вы будете пытаться отмыть зеркало, вы не смоете с него это изображение. Самый лучший способ смыть изображение грязного лица со всех зеркал – умыться самому. Если вы умываетесь, то куда бы вы ни взглянули, в какое бы зеркало ни посмотрели, вы будете видеть совершенно чистое лицо, совершенно чистое отражение. Подумайте о том, что стоит за этим примером, на что он указывает. Итак, для того чтобы попасть в чистую землю не обязательно иметь очень большую дырку на макушке, не думайте, что это причина попадания в чистую землю. Создайте позитивную причину, и вы точно попадёте в чистую землю. Но помимо практики кармы, помимо осознания закона кармы, то есть накопления позитивной кармы и очищения от негативной кармы, воздержания от совершения негативной кармы, помимо практики пяти сил, вы можете, конечно, заниматься и практикой пхова. Это чистая йога. Практика пхова связана с йогой ветра. В этом случае она будет для вас полезной. Но если вы будете заниматься только йогой ветра, не занимаясь практикой кармы и всеми вышеупомянутыми практиками, то рискуете сократить свой жизненный срок. Поэтому, не имея основ, не надо слишком усердствовать в йоге ветра, и во всех тантрических техниках. Вот вам мой совет.

Если человек очень ослаблен от болезни, ему нельзя принимать очень мощные лекарства – они могут причинить ему вред. Не потому, что само лекарство плохое – лекарство очень хорошее, но ему оно не подходит. Осознав всё это, вы должны проявить в себе силу, большое терпение и поверить в карму. Отныне всё, что вы делаете, вы должны делать согласно закону кармы. Если вы будете петь, и люди будут довольны и счастливы, тогда пойте. А если ваше пение будет мешать медитации другого человека, тогда не надо петь. Всё зависит от того, что помогает другим. Если вы знаете, что ваше действие поможет другим, то с желанием помочь другим, совершите его.

Кроме того, вы должны очищать негативную карму. Таким образом, вы начнёте настоящую духовную практику, то есть будете создавать причины для счастья и устранять причины для страданий. Тогда день ото дня, месяц за месяцем, вы будете становиться всё счастливее и умиротвореннее. С течением лет, из жизни в жизнь вы будете становиться всё

счастливей. Вас перестанет волновать вопрос: «Наступит смерть или нет, и когда?» Вы скажите себе: «Если я буду жить, то моей основной целью в жизни будет доброта, помощь другим и не причинение вреда. А если я умру, то даже в бардо я буду заниматься той же практикой. В будущей жизни, где бы я ни родился, да буду я рождён в том месте, где живые существа нуждаются в моей помощи. Да обрету я силу жизнь за жизнью помогать живым существам, буду всё время помогать им, указывая правильный путь. Я буду сам добр к ним, и буду помогать им развивать в себе доброту. Если они не будут добрыми, то я буду помнить, что причина этого в том, что их глаз мудрости закрыт. В этом случае я помогу им открыть их глаз мудрости».

Если у вас будет такая стратегия, тогда вам не нужно будет волноваться о будущем. Пища и всё остальное придёт к вам само. Но пока вы ещё не выстроили эту стратегию, идите по срединному пути, то есть не только практикуйте, но и зарабатывайте себе на хлеб, потому что в этом случае пища сама к вам не придёт. Ещё рано.

32.

Если ни один из проделанных нами ритуалов не приводит к успеху,  
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –  
 Плод наших собственных злодеяний.  
 До сих пор, чтобы получить облегчение, мы полагались  
 На богов этого мира или на неумелые действия.  
 Впредь пойдём по другому пути  
 И оставим позади свои неблагие деяния.

Это ситуация похожа на предыдущие. Если ваши действия не приносят должного успеха, вы должны понять, что у этого есть определенная причина. В данном случае причина – поклонение мирским богам, либо создание негативной кармы. Из-за этого вы не можете добиться положительных результатов. Что бы вы ни делали, всё это безуспешно. Тогда вы должны понять, что хорошие результаты зависят не только от действия, но и от его причины. Допустим, в настоящий момент вы знаете, что если вы польёте землю водой, то что-то из неё вырастет. Вы думаете, что самое главное – поливать землю водой, и вы всё время её поливаете. Но в итоге, вместо того чтобы на этом месте выросло плодоносное дерево – вырастает множество ядовитых растений. Все наши действия, вся наша беготня, суэта подобна поливанию земли водой. Для того чтобы выросла яблоня, очень важно посадить в землю яблочное семечко. Яблочное семечко – это позитивная карма, а ядовитое зерно – негативная карма. Во много предыдущих жизнях вы сажали в землю своего ума только ядовитые семена и очень мало хороших семян. В этой жизни вы поливаете эту землю водой и ждёте, что вырастет что-то хорошее, например, яблоня. Но когда вместо яблони вырастает какая-то ядовитая колючка, какой-то сорняк, вы кричите: «Почему это происходит?» Но если вы посадите в землю яблочное семечко, и не будете поливать его водой, то оно так же не прорастёт, у вас так же не вырастет яблоня.

Некоторые люди говорят, что всё зависит от кармы, так сложилось. Бездействие – это тоже ошибка. Позитивная карма – это зерно, а вода – это действие, условие. Действие, то есть, условие, которое вы сейчас создаёте, подобно воде, которой вы поливаете. Если это произойдёт, то позитивная карма проявится. Итак, в первую очередь вы должны посадить в землю яблочное семечко, а затем полить эту землю водой. Тогда из земли вырастет яблоня. А многие люди сначала поливают землю водой, а когда земля высыхает, они пытаются посадить в неё семя. Затем они долго ждут и разочарованно говорят, что ничего не получилось, нет никаких результатов.

Мой Учитель говорит: «Будь добрым, создавай позитивную карму, и тебе будет хорошо». Вы думаете: «Я добрый, читаю мантры, а никакого результата не получаю». Доброта, помощь людям – это позитивная карма, это зерно, но нужна вода. Наш ум очень загрязнён, у нас очень много негативной кармы и мало позитивной. Сразу результата не будет, результат может наступить только через месяц, через год или в следующей жизни. Думайте так, и тогда вы поймёте, что такое карма и как она функционирует. Выполняйте ту же самую дыхательную медитацию: забирайте всё плохое, все препятствия, все страдания, которые возникают у живых существ, и отдавайте им всё хорошее. Кроме того, дайте твёрдое обещание: «Отныне я не буду поклоняться мирским богам, буду поклоняться только Трём Драгоценностям. Кроме того, я буду следовать закону кармы, то есть буду создавать только позитивную карму и не буду создавать негативную».

Таково сущностное учение. Если вы хотите знать философию более подробно, то существуют подробнейшие комментарии – океаны философских учений, в которых объясняется этот механизм, и то, как он функционирует. Когда вы болеете, знать механизм действия лекарства, которое вам помогает – хорошо, но детально его знать не обязательно. Если вы пьёте лекарство, и оно помогает – это и есть результат. Если вы имеете общее представление о законе кармы и соблюдаете его, то этого достаточно. Если затем будете пытаться углублять своё понимание кармы – это очень хорошо. Но если вы не будете изучать его подробно, то это не обязательно. Самое главное – вы должны соблюдать закон кармы. Знаете вы детали или не знаете – это не так важно. Если для того чтобы следовать закону кармы, у вас появляется желание изучить его более подробно, то это очень хорошо. В этом случае ваше понимание поможет вам усилить решимость следовать этому закону. Для одних людей важнее изучить что-то глубоко и подробно, чтобы применить это на практике, для других достаточно общего представления. Это зависит от вас.