

Я очень рад снова вас увидеть. Сегодня мы продолжим учение по тренировке ума. Лучшим методом устранения страданий и обретения счастья является тренировка ума. Если ваш ум слаб, то, сколько бы вещей вы ни накопили, кем бы вы ни стали, вам будет невозможно обрести покой в уме. Если вы будете чего-то достигать, то будете решать этим какие-то проблемы, но это достижение будет создавать вам новые проблемы. Если ваш ум обретёт силу благодаря практике тренировки ума, то, если вы будете чего-то достигать, это будет для вас хорошо. Но если вы не будете чего-то достигать, то и это для вас будет очень хорошо. И та и другая ситуация будут для вас благоприятны.

Наоборот, если ваш ум слаб, то у вас будут проблемы, если вы будете что-то достигать, и будут проблемы, если вы ничего не будете достигать. То есть и в том и другом случае при наличии слабого ума у вас будут проблемы. Поэтому люди со слабым умом большую часть времени испытывают проблемы. Иногда они говорят: «У меня этого нет – это проблема», а иногда: «У меня это есть – тоже проблема». Некоторые женщины, у которых нет мужа, говорят, что это проблема. Потом у них появляется муж, но им тоже плохо, потому что он есть. Некоторые говорят, что у них нет машины, без неё трудно. Когда машина появляется, им тоже трудно, потому что она есть. Всё это слабый ум. Когда через философию, через тренировку ума ваш ум становится сильнее, то если у вас машины нет – хорошо, если есть машина – тоже хорошо. Нет мужа – хорошо, есть муж – тоже хорошо. Всё хорошо. Жена есть – хорошо, нет – тоже хорошо. Жёну или мужа иметь не обязательно. Если у людей есть хорошее взаимопонимание, тогда им можно быть вместе. Если взаимопонимания нет – муж пьёт водку, ругает, бьёт, тогда лучше, когда мужа нет. Можно спокойно заниматься практикой.

Лучший способ натренировать свой ум – питать его витаминами любви и сострадания. Я объяснял вам раньше, что такое настоящая любовь и что есть истинное сострадание. Многие люди путают любовь с привязанностью. Любовь – это не привязанность. В то время как привязанность смешана с ядом, любовь чиста. Привязанность делает несчастными и вас, и других людей. Любовь никогда не причинит вреда другим и вам. В прошлом многие люди любили друг друга, и их любовь никому не причиняла вреда. Но когда у людей вместе с любовью порождалась привязанность друг к другу, то поскольку эта привязанность была смешана с ядом, она причиняла вред и им, и другим. И любовь, и привязанность представляют собой желание, но эти желания принципиально различны. Любовь – это желание чтобы другой всё время был счастлив. Любовь не основана на себялюбии, не основана на эго. Она основана на логических обоснованиях. Поскольку каждое существо хочет быть счастливым и не желает страдать, вы испытываете по отношению к каждому существу желание, чтобы оно было счастливо.

Привязанность – это когда вам нравится какой-то человек или объект, потому что он вам полезен, и поэтому вы не хотите разлучаться с ним. Этот человек или этот объект не должен никогда расставаться с вами. Сразу же появляется желание обладать им. Когда это желание становится всё сильнее, возникает ревность и зависть. Если другой человек много смотрит на объект вашей привязанности, у вас возникает ревность. Из-за ревности и зависти возникает желание избить этого человека, выколоть ему глаза. Все эти вредоносные мысли порождаются из себялюбия, из мысли о том, что объект вашей привязанности может принести вам пользу. Мать может любить своего ребенка двумя способами. Она может испытывать к нему либо чистую любовь, либо любовь, смешанную с привязанностью. Многие матери испытывают к своим детям именно любовь, смешанную с привязанностью. То есть у них наличествует желание, чтобы их ребёнок всё время был счастлив – это любовь. Привязанность – это мысль: «Это мои дети, они никогда не должны со мной расставаться». Даже если её ребёнок будет счастлив в каком-то другом месте, мать

думает: «Мне не нравится, что он расстанется со мной». Поэтому матери крайне неохотно отпускают своих детей в разные поездки. Это – желание контролировать их.

Иногда у родителей существуют некие фиксированные идеи по поводу своих детей, то есть ими же созданные стереотипы. Они хотят, чтобы их дети выросли именно такими, а не какими-то другими. Это также привязанность. Они не думают о том, что будет лучше для их ребёнка, а думают: «Это мой ребёнок, поэтому он должен быть таким». Из-за привязанности, мысли о том, что дети всегда должны быть с ними, если дети умрут или уедут в другое место, у родителей возникает очень сильная депрессия. Основная причина этой депрессии – привязанность. Чем сильнее ваша привязанность к какому-то объекту, тем будет сильнее ваша депрессия, если этот объект не будет принадлежать вам, если вы не будете им полностью обладать, либо если вы расстанетесь с этим объектом. Исследуйте это сами, и вы убедитесь, что это на сто процентов так.

Если говорить откровенно, у меня депрессий не бывает, потому что я пытаюсь свести к минимуму свои привязанности. Любой объект непостоянен. Объекты появляются и исчезают, приходят и уходят. Но в отличие от вас, у меня не бывает депрессий, потому что когда я получаю какую-то вещь, у меня не возникает к ней сильной привязанности. Основная причина этого в том, что я знаю, что эта вещь не постоянна. Я знаю, что самый первый момент встречи с каким-то объектом является первым моментом, ведущим к расставанию. В учении Будды сказано: «Рождение заканчивается смертью, встречи заканчиваются расставанием, накопление заканчивается истощением, высокое положение заканчивается падением». Поэтому, если вам удастся обрести высокое положение в жизни – не привязывайтесь к своему статусу, потому что если вы потеряете его, то у вас возникнет депрессия. У меня, конечно, есть много недостатков, но я хочу немножко рассказать вам о своих достоинствах, для того чтобы доказать вам, что я хороший Духовный Наставник. Нет необходимости доказывать вам, что у меня много слабостей, потому что все мои слабости вы уже увидели. Люди очень легко замечают друг в друге недостатки, но разглядеть достоинства друг друга им бывает очень трудно.

Вы должны насыщать свой ум любовью и состраданием. Медитируйте на любовь и сострадание хотя бы по пять минут в день – это очень важно. Если вы будете заниматься такой медитацией, то никогда не сойдёте с ума – это я вам гарантирую. Что такое медитация на любовь? Это мысль о том, что я хочу быть счастливым и не хочу страдать. Все остальные существа чувствуют то же самое. Сначала начните с населения России. Если вы будете думать о всех живых существах, поскольку их слишком много, это понятие станет для вас абстрактным, расплывчатым. Поэтому начните с чего-то более конкретного – с населения России. Если для вас это тоже слишком много, начните с Москвы. Если Москва для вас слишком большая, начните с буддийского центра – с центра Ламы Цонкапы, со всех присутствующих здесь учеников.

Подумайте, что все присутствующие здесь люди пришли сюда послушать учение. Все они хотят быть счастливыми, и никто из них не хочет страдать. Однако у них постоянно возникают какие-то проблемы, они крайне редко испытывают минуты настоящего счастья. Пусть же они будут счастливы всегда. Пусть они не только обретут счастье, пусть они обретут и причины для счастья, то есть доброту. Пусть они всегда будут добры и счастливы. Вот такое чувство должно у вас возникнуть – желание чтобы они были всё время счастливы. Пребывайте на этом чувстве. Когда вы медитируете на любовь, вы не занимаетесь медитацией на некий объект. Эта медитация не похожа на шаматху, в которой объектом сосредоточения служит статуя Будды. Вам не надо медитировать на какой-то объект, вам нужно развить в себе чувство: «Пусть они будут счастливы». Это чувство вы должны развить в себе посредством логики, посредством своего здравомыслия, своего

понимания. Вы осознаёте, что точно также как и вы, все другие существа хотят быть счастливыми, и с этим осознанием вы желаете, чтобы они были счастливы постоянно.

Начните с этой группы, потом расширьте диапазон до всей Москвы и до всего континента, затем до населения всего земного шара. А затем дотянитесь своей мыслью до других вселенных, потому что и там живут такие же живые существа. Где бы ни обитали живые существа, у всех одно и то же чувство: все хотят быть счастливыми и никто не хочет страдать. Поэтому думайте: «Пусть они будут постоянно счастливы. Пусть они будут наделены причинами для счастья. Я сделаю их счастливыми. Будды и бодхисатвы, пожалуйста, благословите меня на это». Когда у вас возникнет это чувство, пребывайте на нём как можно дольше. Это и называется насыщением ума витамином любви. В настоящее время вам нужно больше витаминов, не употребляйте много мощных лекарств. Это называется медитацией на любовь. Это звучит очень просто, но породить в себе это чувство нелегко. Однако, чем больше вы будете получать учений, тем эффективней они для вас будут. Например, когда сейчас я объяснял эту технику, одни люди восприняли её как очень глубокую технику, а другие прослушали её просто как общее учение. Всё дело в основе или её отсутствии.

Теперь я расскажу о медитации на сострадание. Желание чтобы все живые существа были свободны от страдания, называется состраданием. Страдающие живые существа служат объектом сострадания. А аспектом сострадания является желание освободить живых существ от страдания. Для того чтобы породить в себе сострадание, очень важно видеть, как страдают живые существа. Вы не замечаете, как страдают живые существа, вы видите только, как живые существа получают удовольствие, наслаждаются, радуются. Поэтому, вместо того чтобы породить к ним сострадание, у вас возникает к ним зависть. Объектом любви являются живые существа, которым не достаёт счастья. Этого вы также не видите. На ваш взгляд, у живых существ достаточно счастья, а у вас счастья не достаточно. Вы не замечаете страданий живых существ, но ваше собственное страдание кажется вам огромным. Чем большим кажется вам ваше собственное страдание, тем сильнее ваша депрессия. Чем больше вы думаете о том, что вам не хватает счастья, тем более несчастными себя ощущаете. Поэтому очень важно открыть глаза и смотреть не вовнутрь, а на окружающий мир, смотреть на то, как другим живым существам не хватает счастья, и как они страдают. Тогда вы заметите, что ваши собственные страдания очень незначительные, другие страдают гораздо больше, чем вы. Тогда ваш эгоизм исчезнет, у вас появится гораздо больше заботы о счастье других живых существ. Именно это придаст силы вашему уму.

Когда вы заметите, как другим существам не хватает счастья, как они страдают, у вас возникнет желание помочь им. Это желание является драгоценным умом, потому что это – причина всего счастья. Именно желание помогать другим является основной причиной для порождения бодхичитты. А себялюбие – мысль о своём «я» – является причиной страданий, причиной сансары. Все достоинства этого мира порождаются из ума, который заботится о других. Этот ум называется драгоценным. Когда вы обретёте драгоценный ум, вы будете счастливы всё время. Драгоценный ум порождается из размышлений о том, как страдают живые существа, и как им не хватает счастья. Когда вы будете думать о том, как им не хватает счастья, у вас появится сильное желание того, чтобы они были счастливы всё время. Вы будете думать: «Именно я помогу им обрести это счастье. Если я это не сделаю, то кто же это сделает? Жизнь за жизнью я буду пытаться приводить всех живых существ к состоянию счастья. Будды и бодхисаттвы, прошу вас, благословите меня на это». Это называется медитацией на любовь.

Медитация на сострадание – это когда вы размышляете о том, как живые существа страдают. Вам не нравится, когда у вас возникает даже мельчайшее страдание, а другие существа страдают гораздо больше вас. Поэтому вы говорите: «Пусть все живые существа будут свободны от страданий. С безначальных времён и по сей день, они страдают от хронической болезни – болезни своих омрачений. Пусть они избавятся от этой болезни. Более того, я сам приведу их к освобождению, избавлю их от болезни омрачений, избавлю их от страданий. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на это». Это называется медитацией на сострадание.

Если вы в своей повседневной жизни будете посвящать десять минут этим двум медитациям, то заслуги, которые вы накопите таким образом, будут намного превосходить любые заслуги, накопленные практикой щедрости. Будда спросил: «Шарипутра, если один человек будет в течение ста лет делать обширнейшие подношения всем буддам и многим другим существам, а другой в течение одной минуты будет медитировать на чистую любовь, то есть одну минуту будет желать, чтобы все живые существа были счастливы, кто из них накопит больше заслуг?» Затем Будда сказал: «Второй человек накопит больше заслуг, потому что он будет желать счастья всем живым существам, и накопленные им заслуги будут соответствовать количеству живых существ, которым он пожелает счастья. Но живых существ бесчисленное множество, поэтому он накопит бесчисленные заслуги». Поэтому, если вы бедны, не думайте: «Я беден, как же я буду практиковать щедрость, как же я буду делать подношения своему Духовному Наставнику?» Если у вас есть деньги, можете делать подношения, если у вас нет денег, можете в уме делать такую практику.

Когда вы будете заниматься практикой по тренировке ума, которую мы обсуждаем, она будет для вас очень полезна. Тогда вы сможете преобразовать все неблагоприятные условия в благоприятные благодаря сильным чувствам любви и сострадания, которыми вы будете обладать. Неблагоприятные условия станут топливом, которое будет усиливать вашу любовь и сострадание. Все неблагоприятные условия станут подобны ветру. Если ваши любовь и сострадания слабы, то они подобны маленькому пламени. Если огонёк слабый, то такие неблагоприятные условия как ветер, очень легко может его задуть. Когда ваши любовь и сострадания станут такими же сильными как огонь, который горит на дровах, тогда неблагоприятные условия подобные ветру будут для вас полезны. Чем сильнее будет дуть ветер, тем сильнее будет разгораться пламя. Для маленького огонька ветер – это плохо, а для сильного огня ветер – это хорошо. Неблагоприятные условия, подобные ветру, хороши для тех, кто силен.

Сила возникает благодаря медитации на любовь и сострадание, а не просто благодаря чтению каких-то мантр и текстов. Для этого недостаточно говорить: «Я буддист». Вы должны медитировать на любовь и сострадание. Вы должны ощутить эти чувства в своём сердце. Вы должны пожелать всем счастья, пожелать всем освободиться от страданий. Здесь не существует никаких разграничений – вы должны желать этого в равной степени всем живым существам. Не надо делить людей на буддистов и не буддистов. Это называется открытостью ума. Это настоящая религия. Религии созданы людьми, и разделение на буддистов и небуддистов, мусульман, христиан и так далее: «этих я люблю», «этих я не люблю» – это то, что сделали из религии люди.

Это было вступление, общее учение, а теперь я продолжу комментарий.

33.

Если не исполняется ни одно из наших желаний,
Сколько бы мы ни молились Трём Драгоценностям,
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –

Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор было несовершенным наше обязательство

Перед Буддой, учения которого заслуживают полного доверия.

Отныне сделаем своей единственной опорой Будду, его учение и тех, кто следует ему.

Иногда возникают следующие ситуации. У вас есть какое-то желание, и вы молитесь Будде, Таре, Манджушри с просьбой о том, чтобы они его исполнили. Но даже если вы молитесь им долгое время, ваше желание не сбывается. Это не означает, что ваша молитва не действенна. Это означает, что есть какая-то причина, которая была создана вами до того, как вы начали молиться. Эта причина заключается в том, что либо в этой жизни, либо в прошлых жизнях вы не испытывали полного доверия к Будде и божествам, ваша вера в них была не полной. Кроме того, вы не полностью доверяли учению, в особенности, учению кармы. Из-за этого к вам вернулось колесо острых кинжалов, и ваши желания не сбываются. Вы не создали причину, чтобы ваши желания исполнялись, а создали причину для того, чтобы они не исполнялись, и, соответственно, испытываете результат.

Скажите себе в этом случае: «Если мне это не нравится, в будущем я не должен создавать таких причин. С этого момента я от всего сердца доверюсь учению Будды и самому Будде. Основное учение Будды – это учение о карме. Какую причину я создаю, такой результат получаю. С этого момента я всегда буду создавать только благие причины и не буду создавать негативные. С другой стороны, существует очень много людей, у которых не исполняются их желания. Я всего лишь один, а их большинство. Пусть сбудутся желания всех остальных людей. Если мои желания не сбудутся – это не имеет значения, потому что я всего лишь один. Пусть все препятствия, мешающие другим живым существам исполнить их желания, созреют во мне. Пусть им сопутствует успех. Пусть всё неблагоприятное созреет во мне – все препятствия, все негативные факторы. Пусть все благие условия, способствующие исполнению желаний, проявятся в живых существах. У всего этого есть логическое объяснение. Я хочу быть счастливым и не хочу страдать, и все живые существа испытывают абсолютно такое же желание быть счастливыми, и такое же нежелание страдать. Разница в том, что я – один человек, а других много, они представляют собой большинство. Кто важнее – один человек или большинство? Поскольку большинство важнее, было бы мудро пожертвовать счастьем одного человека ради счастья всех живых существ».

С таким логическим пониманием вы делаете вдох, и на вдохе через правую ноздрю вдыхаете в себя все страдания, все неудачи и несчастья живых существ. А на выдохе через левую ноздрю отдаёте им всё счастье, благие условия и успех и представляете, что тем самым исполняются желания всех живых существ. Таким образом, вы вдыхаете и выдыхаете. Это очень мощное лекарство, по-настоящему мощное. Когда у вас уже разовьётся до некоторой степени чувство любви и сострадания, то когда вы будете применять эту технику, в вашем сознании будет сразу же воцаряться покой. Когда я встречаюсь с каким-то очень неблагоприятным условием, я тут же начинаю думать с этой точки зрения, и спонтанно начинаю применять технику принятия и даяния. Это сразу же приносит мне покой.

Когда случается какое-то несчастье, какая-то беда, ум моментально вскипает как молоко. Если вы в этот момент будете размышлять так, как я вам объяснил, всё воспринимать с этой точки зрения и применять технику принятия и даяния, то она будет подобна каплям холодной воды, которой вы брызгаете на кипящее молоко. Кипящее молоко вашего ума сразу же осядет. Чем больше вы будете брызгать на него холодной водой, тем больше оно будет остывать. К тому же можно сказать, что в то время, когда вы поливаете молоко ума водой этой техники, то оно не кипит на огне, огня в это время нет. Но как только вы

перестаёте брызгать этой холодной водой, тут же появляется огонь, и молоко начнет снова закипать. То есть холодная вода сверху и огонь снизу не могут функционировать одновременно. Когда вы непрерывно брызгаете на молоко водой, то огонь омрачений не горит.

Вы думаете: «Каким образом пресечь негативное мышление?» Если вы будете пытаться вообще остановить мыслительный процесс – это вам не поможет. Лучший метод – сделать так, чтобы в вашем уме возобладало позитивное мышление, потому что одновременно с позитивным мышлением доминировать над вашим умом негативное мышление уже не может. То есть в уме доминирует либо позитивное, либо негативное мышление. Одновременно эти два вида ума функционировать не способны. Когда начинается один вид мышления, второй прекращается. То есть когда идёт позитивное мышление, негативное пресекается. Когда негативное мышление возникает, пресекается позитивное. В настоящее время вам очень трудно породить позитивное мышление, потому что негативное идёт в вашем уме непрерывным потоком. Негативное мышление не оставляет позитивному никакой лазейки для того, чтобы оно могло проявиться.

Это подобно игре в футбол в центре поля. Потенциал у обеих команд одинаковый, они могут забивать друг другу голы. «Спартак» получает мяч в центре поля и контролирует его, а команда «Динамо» мяч не получает. Образно можно сказать, что в настоящий момент мяч ведёт негативное мышление, а позитивное мышление не может его никаким образом отбить. Очень важно чтобы «мяч» ума попал к позитивному мышлению. Поэтому ежедневно тренируйте свой ум позитивным мышлением – мыслями о любви и сострадании. Чаще обращайтесь к философскому анализу. Если вы будете думать только о любви и сострадании, вам станет скучно.

Например, бизнес – это процесс покупки и продажи. Это просто. А духовность – это быть добрым, не вредить другим. Тоже просто. Если заниматься бизнесом по-настоящему, недостаточно только покупать и продавать. Да, основная цель бизнеса – покупать и продавать. Но для того чтобы иметь прибыль, нужно знать, как покупать, где покупать, когда покупать, как продавать, когда продавать, где продавать. Всё должна соединять единая стратегия, то есть надо иметь связи. Кроме того, необходимо защищать себя от множества разных законов и от множества различных мафиози. Это нелегко. Когда вы соберёте все необходимые условия, тогда сможете практически заниматься бизнесом.

Если вы рассматриваете духовную практику как информацию, то информативная часть очень проста – будь добрым и не вреди другим. Но для того чтобы по-настоящему стать добрым и не вредить другим, вам необходимо очень хорошо знать, что такое доброта, как развить в себе доброту, какие препятствия мешают вам породить доброту, почему негативные состояния ума возникают спонтанно, почему доброта и позитивные качества ума не возникают спонтанно. На это должна быть причина. Должен существовать какой-то механизм, и должна быть возможность его изменить, чтобы он начал работать по-другому – так, чтобы негативные состояния ума перестали порождаться в уме спонтанно, а спонтанно начали порождаться позитивные состояния, так, чтобы даже если вы захотите рассердиться, вы не смогли рассердиться. Точно также как в настоящий момент вы очень хотите полюбить других, но не можете это сделать. Всё возникает благодаря механизму. Для того чтобы этого добиться, очень важно иметь подробную информацию об уме – что такое ум, каковы его функции. Таким образом, с любовью и состраданием вы принимаете на себя все неудачи и несчастья других и отдаёте им всё благо и удачу.

34.

Если мы полны предрассудков, искалечены или разбиты параличом,

И нас окружают одни вредоносные силы,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы собирали громадные запасы недобродетели,
 Нарушая обеты и оскорбляя защитников во всей своей практике
 От Гуру-йоги до тантры.
 Отныне отбросим все предвзятые взгляды.

Это понять очень легко. Это похоже на предыдущую ситуацию, мне даже не надо давать на эту строфу комментарий. Примените в этой ситуации то же самое мышление. Когда кто-то причиняет вам вред или у вас возникает беда, не думайте в это время только о своём «я». Подумайте о страданиях других людей. Многим людям также кто-то вредит. Кроме того, вы не можете обвинять других людей в своих страданиях, потому что основной виновник этого – ваша собственная карма. Это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Создали это колесо вы сами.

Допустим, Духовный Наставник вам говорит: «Не вредите другим», а вы не слушаетесь его и вредите другим. Тем самым вы нарушаете свои обеты. Это основная причина того, что в настоящий момент вам вредит кто-то другой. Итак, с чувством сострадания ко всем другим людям возьмите себе их страдания, и с чувством любви к ним отдайте им всё своё счастье. Развейте в себе решимость в будущем никогда не нарушать свои обеты, в первую очередь, обет не вредить другим. Если вы не будете сами вредить другим, никто не будет вредить вам. Если в горном ущелье вы не крикните: «Ты дурак!», то эхо не ответит вам: «Ты дурак!» Если вы слышите эхо, значит, раньше вы что-то сказали сами.

35.

Когда мы не обладаем никаким контролем над тем,
 Где нам приходится путешествовать,
 И мы должны всегда скитаться, подобно бездомным бродягам,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы нарушали покой святых Гуру и других,
 И принуждали их переселяться из своих домов или мест, где они находились.
 Впредь не станем никогда причиной беспокойства других,
 Безжалостно изгоняя их оттуда, где они проживают.

Поскольку у всех вас есть дом, эта ситуация не имеет к вам непосредственного отношения. Если когда-нибудь милиция выгонит вас из вашей квартиры, в этой ситуации вы можете подумать об этом. Или если Россию оккупирует другое государство, и всех начнут выгонять из Москвы, тогда также можете об этом думать. Если вас выгонят из дома, не обвиняйте в этом никого, обвиняйте только самих себя. Люди, которые выгнали вас – это всего лишь условия, а причину создали вы сами. Если в саду не посажены ядовитые семена, то, сколько бы другие люди не поливали землю в этом саду, никаких ядовитых растений там не вырастет. Но если эти семена есть, то если на них упадёт какое-то количество воды, они прорастут. Поэтому не надо во всём обвинять людей, которые поливают землю водой. Основной виновник того, что происходит – зерно, которое было посажено в землю.

В буддизме ничего не говорится о том, что люди, которые причиняют вам вред, ни в чём не виноваты. Да, они тоже виноваты. Но основные виновники всего этого не они, а вы сами, потому что вы посадили это зерно в землю. Какую причину вы создали, такой результат испытаете. Люди служат всего лишь условием, благодаря которому проросло это зерно.

Если вы будете помнить об этом, у вас уже не будет такого сильного гнева на других людей. Вместо того, чтобы гневаться на них, вы сможете заняться практикой принятия и даяния. Из сострадания вы можете принять на себя страдания всех других живых существ, в особенности в этой ситуации страдания бездомных людей. Подумайте о том, как они страдают зимой. Отдайте им всё благо и всё счастье. Визуализируйте прекраснейшие дома, которые вы им дарите. Подобное мышление даст вам силу, а в будущем вы сможете помогать более практическим способом. Сначала вы должны мысленно подготовить себя к помощи другим. А уже затем вы будете способны помогать им на самом деле. Когда у вас будет такая подготовка, если вы увидите на улице бездомного человека, у вас появится естественное желание помочь ему.

Правильное замечание сделала женщина, которая только что сказала, что всё это не должно быть только на теоретическом уровне. Очень важно уметь это делать практически. Всё должно быть сбалансировано. Если вы будете пытаться сделать что-то практически без необходимой подготовки, то не сможете пойти далеко. На каком-то этапе вы остановитесь, потому что у вас не хватит сил. Не надо всё оставлять на вербальном уровне, практические действия тоже необходимы. Если вы сможете отдать объект, к которому привязаны, значит, вы сможете отдать всё что угодно. Поэтому начните с того, чтобы приучить себя отдавать те вещи, к которым вы не привязаны. Одежду, которая вам не нравится, книги, к которым вы не привязаны, вы можете дарить другим. Это очень легко. Постепенно перейдите ко второму этапу, на котором уже можете отдавать то, к чему вы привязаны. В одной сутре приводятся рекомендации для очень жадных людей, которые вообще ни с чем не могут расстаться. Им рекомендуется начать практику с того, чтобы перекладывать какие-то вещи из одной руки в другую. Так что если кто-то из присутствующих здесь очень жадный, примените сначала эту практику.

36.

Если урожаи на наших полях постоянно гибнут

Из-за ураганов, наводнений, града, насекомых, и заморозков,

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

Плод наших собственных злодеяний.

До сих пор мы не соблюдали свои обеты,

Впредь будем хранить их в чистоте.

Ещё одна ситуация – когда возникают наводнения, град, ураганы и прочие стихийные бедствия, которые уничтожают урожай. Люди столько трудились на полях и всё это впустую, потому что урожай уничтожен. Такие ситуации полностью деморализуют людей, не имеющих Дхарму. Они просто сидят и плачут, а если они думают, что всё создано богом, то проклинают бога. Люди, которые являются буддистами и верят в карму, могут сказать, что если ты создаёшь хорошую карму, то результат будет хорошим. Некоторые люди думают: «Я не создавал плохую карму, я создал хорошую карму. Почему же у меня всё так плохо? Вот мои соседи всё время ведут себя очень плохо, но у них почему-то всё успешно». Из-за этого люди теряют веру в религию. Они смотрят на карму с очень большого расстояния, поэтому видят только её небольшой кусочек. Эти люди забывают о том, что когда они проявляют доброту и делают что-то хорошее, они закладывают причины для обретения счастья в будущем, а не в настоящем. Сразу же проявиться результаты этих действий не могут. Человек, попавший в такую ситуацию, переживает результат, причина которого была создана им в прошлом.

В таких случаях осознавайте это. Затем развейте в себе очень сильное сострадание и любовь. С состраданием принимайте на себя страдания всех других живых существ, в особенности тех, которые оказались в подобной ситуации. Из чувства любви отдавайте им

всё счастье, удачу и благо. Дайте себе твёрдое обещание: «В будущем я буду в чистоте хранить свои обеты, в особенности, обет не причинения вреда другим». Самая лучшая защита – это соблюдение обетов. Если вы очень чисто соблюдаете обет не причинять вреда другим, то никто не сможет вам повредить. Это лучшая защита, я говорю вам точно. При наличии такой защиты вам не понадобится пуленепробиваемый жилет и пять телохранителей. Лучший телохранитель – это ваш обет не причинять вреда. Если вы не вредите другим, то и вам никто не сможет навредить. Итак, лучшая служба безопасности – это не причинение вреда другим, даже крошечным насекомым. Если мы все будем хранить этот обет, то нам не надо будет защищать свои границы, не потребуется столько оружия. Если бы каждый человек соблюдал обет не причинения вреда, то я думаю, что было бы достаточно работать только по три часа в день, не более того. Всем было бы достаточно еды и достаточно счастья. Поскольку у людей нет обета не вредить другим, то, сколько бы они не работали, им приходится изобретать для себя всё более сложные системы защиты.

37.

Когда мы бедны, но все же нас переполняют
Сильная жадность и желание,
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
Плод наших собственных злодеяний.
До сих пор мы были скупцами и делились неохотно,
И скудны были наши подношения Трём Драгоценностям.
Отныне научимся великодушному даянию.

Эта ситуация связана с вашей нынешней ситуацией. Вы всё время чувствуете себя очень бедными, потому что никогда не удовлетворены тем, что имеете. Конечно, среди вас могут быть люди, которые довольны тем, что имеют, но они исключение. Сколько бы у вас не было денег, если вы не удовлетворены тем, что имеете, то всегда будете нищими. Кроме того, вас постоянно мучают желания – алчность, вожделение, желание обладать всё большим. Но этого вы не достигаете. Это подобно питью солёной воды – чем больше вы пьёте солёную воду, тем больше испытываете жажду. Всё это – ничто иное, как колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Дело в том, что в своих прошлых жизнях из-за жадности вы не делились богатством с другими, как крысы копили зерно в своих норах, сами не ели его и не давали другим, и в конце концов умирали на груди этого зерна. Из-за того что вы не делились с другими добром, не делали подношения Трём Драгоценностям, вы имеете результат – бедность и постоянную неудовлетворённость. Поэтому во всём виноват не только Ельцин, но и ваша карма.

Борис Ельцин – только условие, это тот, кто поливает землю водой, а иногда водкой. Тогда из земли начинает вырастать ядовитое дерево – дерево кризиса, и оно становится всё ветвистее и крепче. Не надо во времена кризиса во всём обвинять правительство, государство. Я не говорю, что они не виноваты. Они, конечно, совершали какие-то ошибки, которые привели к кризису. Но основными виновниками всего этого являетесь вы сами, потому что вы создали для этого причины. В этой ситуации будьте добрыми и щедрыми. Благодаря этому вы не станете сразу же богатыми, но постепенно создадите причины для богатства. Кроме того, в этой ситуации надо заниматься дыхательной техникой, которую я вам объяснил. Из сострадания вы принимаете на себя все страдания других людей, особенно тех, которые оказались в том же положении, что и вы, и из чувства любви отдаете им всё своё счастье и благо.

38.

Когда наши тела безобразны,
И из-за своих изъянов вместо почтения слышим одни насмешки,

Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы создавали некрасивые изображения
 Или, давая волю гневу, устраивали безобразные сцены.
 Отныне будем печатать книги и делать прекрасные статуи
 И вспыльчивость сменим на дружелюбие.

В России очень красивые и симпатичные люди, у вас нет этой проблемы. Возможно, в прошлых жизнях вы создали соответствующие причины, практикуя терпение. Некоторые люди действительно могут быть безобразны. Если человек внешне уродлив, он должен думать о следующем. Не надо обвинять в своей внешности родителей. Родители хотели, чтобы вы были очень красивы, но ваша карма одарила вас таким лицом и никаким другим. Это колесо острых кинжалов, которое вернулось к вам. Что же за причину вы создали в прошлых жизнях? Вы были вспыльчивы, то есть легко гневались. Если вы будете в этой жизни давать волю гневу и из-за какой-то мелочи вспыхивать от гнева, то в будущей жизни вы будете уродливы. Чем более терпимыми вы будете в этой жизни, тем красивее будете рождаться в следующих жизнях.

В тексте «Колесо острых кинжалов» автор очень подробно описывает причины нежелательных ситуаций, которые могут возникнуть в вашей жизни. Если вы не хотите, чтобы такие ситуации возникали, значит, надо избегать той или иной причины. Если вы не хотите быть уродливыми, будьте осторожны с причиной уродства, то есть с гневом. Особенно это касается женщин, которые всегда хотят быть красивыми. Будьте особенно осторожны с ядом, которым является гнев. Если мужчины уродливы, для них это не имеет значения. Я шучу. В тибетском обществе принято так: женщина должна быть красивой, а мужчина должен быть храбрым. Если сказать мужчине, что он урод, он совершенно не обидится, только добродушно засмеётся. Но если обозвать его трусом, он разозлится. «Как ты посмел назвать меня трусом» – скажет он. Я не знаю, какие предпочтения у российских мужчин в этом отношении. Я думаю, те же самые.

Вдыхайте с чувством сострадания все страдания других людей, особенно тех, которые страдают от своего уродства. И отдавайте им причины для счастья, для красоты, красоту. Ситуации разные, а техника применяется аналогичная. Применительно к каждой ситуации вы должны знать причины этой ситуации, а также причины, которые позволят вам её избежать в дальнейшем.

39.

Если нас беспокоят и расстраивают привязанность и гнев,
 Неважно, насколько сильно мы пытаемся сдержать их,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор, цепляясь за ложные взгляды, мы упрямо заботились лишь о себе.
 Теперь же полностью отринем собственные интересы.

Для вас это очень важный совет. Вы все очень давно слушаете мои учения, поэтому знаете, что привязанность и гнев – это плохо. Вы не хотите их испытывать и хотите их в себе ослабить. Но как бы ни пытались, вы не можете с ними справиться. Привязанность и гнев возникают у вас спонтанно. Когда я нахожусь здесь, вы можете быть добрее, сдержаннее, реже гневаетесь. Но стоит только мне уехать, как вы сразу же возвращаетесь в своё обычное состояние, совершенно ничем не отличаетесь от людей, которые вообще не слышали Дхарму. Это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Это означает, что с безначальных времён и по сей день вы очень сильно цеплялись за свои себялюбивые

интересы. Конечно, если вы цепляетесь за причину омрачения, то возникнет и само омрачение. Если вы не хотите быть под властью омрачения, вы должны вырвать из своего ума его причину, то есть себялюбие.

Итак, вы должны понять, что всё это из-за себялюбия. Дайте себе слово: «С этого момента я буду вырывать себялюбие из своего сердца. Не только я, но и все остальные живые существа страдают от омрачений из-за себялюбия. Поэтому пусть все омрачения всех других живых существ – гнев, привязанность, зависть – проявятся во мне. Пусть они уничтожат моё себялюбие. Пусть все живые существа освободятся от омрачений. Пусть в силу ума, который заботится о других, я отдам им все благие качества, все достоинства, которыми я обладаю». С такими мыслями делайте вдох и на вдохе вбирайте в себя все омрачения всех живых существ. Когда эти омрачения в виде чёрного облака проникают к вам в сердце и соприкасаются с вашим себялюбием, и то и другое мгновенно исчезает, и вы на выдохе отдаёте им всё счастье, благо и все достоинства в форме белого света. Если вы таким образом будете принимать на себя омрачения всех живых существ, то ваш ум естественным образом придёт в состояние умиротворения и покоя. Гнев не будет возникать в вашем уме, он просто исчезнет, и привязанность исчезнет.

40.

Если практики наши всегда безуспешны,

Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
Плод наших собственных злодеяний.

До их пор глубоко внутри мы цеплялись за свое эго,

Нас полностью поглотил образ жизни, направленный на заботу о себе.

Отныне посвятим всю свою добродетель благоденствию других существ.

Это очень полезный совет. В России, в Тибете, в Европе, в Америке, во всех местах, где даётся учение о медитации, многие люди медитируют, рассчитывая на то, что достигнут очень высоких результатов. Но спросите у всех этих медитирующих, удалось им достичь реализации или нет, и окажется, что не только вам, но девяносто девять процентов из этих людей ничего не удалось достичь. Некоторые люди говорят очень красивые слова о тантре, о достижении состояния Будды за одну жизнь, но в действительности им самим не удалось достичь ни одной мельчайшей реализации. Бывает, что некоторые люди медитируют по пятнадцать лет подряд и не достигают никакого результата. Может быть, некоторые достигают хорошей концентрации. Из-за этого они концентрируются очень долгое время, их состояние похоже на очень глубокий сон. А когда они просыпаются от него, они такие же, как прежде, у них нет особой мудрости. У них нет желания общаться с людьми, они стремятся уединиться, изолировать себя от общения с людьми, полагая, что они сами великие йогины, а другие люди очень глупы. Сколько бы вы и остальные люди ни пытались, реализация не приходит, потому что в глубине своего существа вы медитируете ни на что иное, как на своё себялюбие. Вы цепляетесь за своё себялюбие, которое является корнем сансары.

Иногда вы ещё больше укрепляете своё себялюбие с помощью тантрической практики. В уме учителя, который учит вас таким вещам, нет ни любви, ни сострадания. У него только один – себялюбивый – интерес. Его себялюбие хочет, чтобы он был великим мастером, и чтобы все стали его учениками. Себялюбие говорит: «Это моя самая высокая техника, сообщите о ней другим людям и приведите ко мне ещё больше людей. Если ты приведёшь ко мне ещё учеников, значит, ты очень умный. Я дам тебе особый диплом». Это всё игры эго. Никогда не играйте в такие игры. Какой бы мастер не давал вам учение, если его учение ослабляет в вас себялюбие и укрепляет ваш ум, который заботится о других, то это подлинный мастер, подлинное учение. Этот мастер действительно вас лечит.

Итак, причина того, что вы не достигаете реализаций, – это цепляние за своё себялюбие. Первая мысль, с которой вы пробуждаетесь – это мысль о своём «я». С этим вам нужно бороться. Совершайте какие-то поступки ради счастья других. Если каждое действие, которое вы совершаете своими телом, речью и умом, является причиной обретения счастья другими и разрушает ваше себялюбие, значит, действия тела, речи и ума являются практикой Дхармы. И если эта практика будет уменьшать в вас эгоизм, то вы можете сказать: «Если я разовью шаматху, то у меня будет ясный ум. Если мой ум будет ясен, то у меня будет больше способности помогать другим. Поэтому, для того чтобы помочь другим, я нуждаюсь в шаматхе». Если вы будете развивать в себе шаматху с такой мотивацией, она зародится у вас гораздо быстрее. В противном случае желание такое: «Я хочу развить шаматху, потому что мой ум будет очень ясным, очень спокойным. Я буду очень счастлив и полон блаженства. К тому же я буду особым человеком». Проверьте самих себя, посмотрите, что у вас в глубине души. Потому что там неизменно сидит ваше себялюбие.

Себялюбие такое хитрое, что может замаскироваться под практику Дхармы и тем самым вводить вас в заблуждение. Иногда себялюбие принимает форму практики тантры: «Я практикую тантру, поэтому могу трансформировать водку в нектар и пить водку». Это обман себялюбия. Поэтому будьте осторожней с себялюбием, боритесь с ним. По мере того, как оно будет у вас ослабевать, реализации у вас пойдут быстрее. Техника здесь аналогичная. Вы осознаёте, что не только вы, но и другие существа пытаются достичь реализаций, но не достигают их. Их главная ошибка в том, что они очень сильно держатся за своё себялюбие, а это настоящий яд. «Пусть себялюбие всех живых существ проявится во мне, – думаете вы, – пусть они освободятся от себялюбия». Затем на вдохе принимайте в себя всё себялюбие живых существ. Когда это себялюбие соприкасается с вашим себялюбием, и то и другое исчезает. После этого на выдохе вы отдаёте им весь свой драгоценный ум, который заботится о других в форме белого света. Благодаря этому каждое живое существо обретает драгоценный ум, то есть ум, который заботится о других больше, чем о себе, и все живые существа становятся по-настоящему святыми. Затем вы снова вбираете в себя всё себялюбие всех живых существ, снова отдаёте им ум, который заботится о других. Эта дыхательная техника очень полезна для разрушения вашего себялюбия. Если после этой медитации вы чуть-чуть медитируете на шаматху, то ваша шаматха будет очень эффективной. Если вы будете развивать однонаправленное сосредоточение с эгоцентризмом, то с каждой медитацией вы будете всё дальше от настоящих реализаций шаматхи. Шаматха будет в одной стороне, а вы будете бежать в другую сторону.