

Я очень рад снова вас видеть сегодня. Из-за непостоянства везде, где есть встречи, есть и расставания. Мы встречаемся с вами почти шесть лет. Теперь я не буду всё свое время проводить в Москве. Но это не должно вас расстраивать. Не волнуйтесь, я буду приезжать сюда снова, но те золотые времена, которые у вас были прежде, когда вы всё время получали учение, закончатся. Потому что люди, живущие в Бурятии, Калмыкии, Туве – везде – тоже хотят слушать более подробное учение. Скоро выйдет моя книга, поэтому я хочу большую часть времени проводить в уединенной медитации. Но в будущем, когда я закончу свой ретрит (он будет длиться пять или шесть месяцев), я вновь приеду сюда, и у нас будет курс лекций. Если у вас будет много учителей, и вы будете понемногу получать буддийское учение то от одного мастера, то от другого, то такое учение вам не поможет. Оно останется для вас только хорошей информацией, но недостаточной для практики и достижения реализаций. Поэтому в будущем, что бы вы ни изучали, пытайтесь понять предмет полностью и тогда практикуйте.

Понимание учения подобно пониманию теории, за которой следует практика. Чистая теория важна для чистой практики, потому что, если ваша теория не чиста, то и практика будет такой же. Если ваша практика не чиста, то, как бы долго вы ни практиковали, результат не будет чистым. Таков механизм взаимозависимого происхождения. Теория взаимозависимого происхождения – это основная буддийская теория. Согласно ей, какую причину вы создадите, такой результат и получите. Если хотите получить хороший, чистый результат, то для этого важно заниматься чистой практикой. Если хотите, чтобы ваша практика была чистой, вы должны иметь чистую теорию. Чистую теорию вы можете получить не после прочтения двух-трех книжек, а только тогда, когда получите подробное учение от своего Духовного Наставника, от мастера, который сам долгие годы изучал и практиковал его. Вам также необходимо длительное время изучать эту теорию. Тогда ваша теория будет чистой. Благодаря этому, чистой будет и ваша практика.

Тогда, даже если вы не захотите достичь результатов, они придут сами по себе. Сейчас люди говорят: «Я хочу достичь результата, но не получается!» Если у вас чистая теория, чистая практика и сильная бодхичитта, то даже если вы будете говорить: «О, я не хочу эту реализацию, пусть все живые существа ее получат. Я не хочу ясновидение, мне не надо шаматху, пусть шаматху получают другие люди, пусть она будет у всех людей. Пусть у всех людей будет ясновидение, ум высокого уровня. Мне ничего этого не нужно, я не хочу» – ясновидение само придет. Если вы создали причину, то даже если не хотите, результат будет. Если вы от души будете думать: «Я один. Вокруг страдает так много людей. Пусть все мои хорошие качества будут у них. Пусть все будут счастливы и имеют высокий уровень развития ума, пусть никто не воюет, не бьет друг друга, пусть все уважают друг друга и становятся мудрыми. Если я один буду дураком – ничего, пусть все остальные будут мудрыми», то этим вы создадите причину для того, чтобы стать мудрым.

Обычно человек говорит: «Я хочу мудрости, я хочу ясновидения, я хочу шаматху, я хочу высокий уровень тантры, ясный свет, я быстро хочу стать буддой», и так ничего не получает. Если человек думает: «Другому не надо – только я этого хочу», то он вообще ничего не получает, потому что такой человек не знает буддийской теории. Если мои ученики думают: «Мне всё это надо, а другим не надо», если завидуют, когда у другого хорошая концентрация: «Он через два года такую концентрацию имеет, почему у меня такая плохая концентрация?», это значит, что они вообще не знают теорию, только слова знают.

Я давал вам очень много учений по теории и теперь напомню, в чём она заключается. Первая основополагающая теория гласит: вредя другим, вы косвенно вредите другим. По этой теории я дал вам очень подробное учение, поэтому вы уже должны её понимать.

Рассмотрим, например, шахматы. Вы можете сделать ход, благодаря которому сможете сделать гамбит, то есть «съесть» фигуру противника. На первый взгляд, кажется, что вы выигрываете, но в действительности только проигрываете. Когда вы это поймете, такой ход делать не станете. Кушать не захотите. Плохие шахматисты делают гамбит: «О, как хорошо», сразу едят, потом болеют язвой, у них болит желудок. Это теория нашей жизни.

Шахматы – это детская игра. Наша жизнь – это шахматы. Каждый ход в нашей жизни решает наше будущее. Буддизм говорит, что никто не может сделать вам отличное или плохое будущее, потому что будущее неопределенно. Оно очень сильно зависит от ваших действий, от того, как вы будете поступать. Судя по некоторым вашим ходам, я могу сказать, что на восемьдесят процентов вам грозит такая-то опасность. На сто процентов невозможно сказать, потому что вы можете меняться.

Итак, первый ход в шахматной игре вашей жизни состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вредите себе. Это очень важный шаг, поэтому не вредите другим. Не причинение вреда другим – это лучшая защита в шахматах вашей жизни. Чтобы атаковать свои омрачения, вы сначала должны практиковать оборону. Мы играем в шахматы не с кем-то извне, а с нашими омрачениями. Ваши омрачения подобны черным фигурам на доске. В действительности игру в шахматы придумал монах, потом она получила популярность, и многие люди стали очень искусны в этой настольной игре. Но в шахматах своей жизни они проигрывали, так как плохо в них играли.

Итак, первая, основополагающая теория – вредя другим, вы косвенно вредите себе. Вы должны понимать и обосновывать для себя логически, почему это так. На самом деле вы думаете: «Как же я приношу вред себе, вредя другому?». Я вам уже объяснял, почему это так, и не вижу смысла повторять.

Вторая теория: если вы помогаете другим, то косвенно помогаете себе. Это очень важная теория. Во многих своих учениях я пытался доказать её, но вы руководствуетесь другой теорией – если вы вредите другим, то не вредите себе, а если помогаете другим, то не помогаете себе. Если хочешь помочь, то должен помочь себе. Вы руководствуетесь теорией: «Сначала я, я, я», но она неверна. Когда у плохих шахматистов выдается возможность гамбита, они считают, что это хороший шанс и «съедают» фигуру противника, но от этого только проигрывают. Все дети, играя в шахматы, сразу же «клюют» на этот гамбит. Такие же чувства испытывает взрослый человек с детским мышлением: если он видит, что, причинив вред другому, получит небольшое преимущество, то тут же готов сделать дурное. Мы не вредим другим беспричинно. Когда мы видим, что, навредив другим, сможем извлечь какую-то выгоду или решить свою проблему, то готовы сделать им плохо. Но, в действительности, это не помогает нам, а лишь ухудшает ситуацию. Из непонимания этой теории у нас возникает гнев, привязанность, зависть. Все негативные эмоции приходят к нам потому, что мы не понимаем, что причинение вреда другим равнозначно причинению вреда себе. Подумайте над этим.

Когда вы поймете, что, помогая другим, вы косвенно помогаете себе, то у вас спонтанно начнут появляться все благие качества, такие как сострадание, любовь, доброта. Всё то обширное учение, которое я вам дал, основано на понимании этих двух теорий.

Есть еще одна теория, которая гласит: эта жизнь – не всё, что у нас есть, существует и жизнь после смерти. Я вам логически доказал, что ваш ум продолжит свое существование после смерти.

Еще одна теория гласит: то, какое перерождение вы получите после смерти, зависит от того, какие действия вы совершали в этой жизни. Какую причину создали, такой результат и получите. Итак, вы сами ответственны за свое счастье в будущей жизни. Когда вы поймете эту теорию, то начнете готовить себе счастье в следующей жизни, потому что одна из основополагающих буддийских теорий гласит: наши счастье и страдания создает не бог, а мы сами.

Но буддисты не являются атеистами, которые не верят в бога. Буддисты верят в бога как в наставника, проводника, защитника, врача и как в того, кто указывает нам путь. Бог подобен доктору, который помогает нам излечиться от болезни омрачений. Бог подобен наставнику, который указывает правильный путь. Бог подобен защитнику, который предохраняет нас от ложных путей. Таким образом, бог может нам помочь, но он не может являться творцом наших страданий и счастья. Учитель может помочь стать ученику великим ученым, но не может сделать из него ученого.

Если бы учитель мог сделать всех своих учеников великими учеными, то он не давал бы никакого учения, а с самого начала щелчком пальцев превратил всех в великих ученых. Если бы такое было возможно, то я был бы счастлив, что не нужно в течение шести лет давать учение. Я бы щелкнул пальцами и вы, превратившись в великих ученых, отправились медитировать. Но это невозможно, потому что я могу вам помочь только на пятьдесят процентов, на пятьдесят процентов может помочь бог, а оставшиеся пятьдесят процентов – это ваша ответственность. Ученик должен учиться, учитель – учить, в этом случае ученик может стать великим ученым. Больной должен принимать лекарства и сидеть на диете. Врач должен прописывать лекарства, тогда он сможет вылечить пациента от болезни.

Буддисты верят в бога, в надмирских богов, которые называются Будда, Дхарма и Сангха. Существует очень много различных манифестаций Будды. Они воплощаются в форме разнообразных божеств. Сострадательный аспект Будды называется Авалокитешвара, аспект мудрости – Манджушри. Аспектов, которые нам помогают, очень много. Итак, поскольку мы не являемся независимыми, то должны принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Такова еще одна теория.

Еще одна теория гласит: если вы не устранили причину страдания, то никогда не обретёте полного счастья. Если вы не подрубите ядовитое дерево под корень, а просто будете отрывать его листья, то не избавитесь от него. То же самое можно сказать и об омрачениях. Избавляясь лишь от мелких омрачений, вы не сможете устранить их корень и не освободитесь от омрачений полностью. А если вы полностью не избавитесь от омрачений, то и от страданий полностью не освободитесь. Ведь именно омрачения и есть причина страданий. Это одна из наиважнейших теорий буддийского учения.

Согласно буддизму, если вы не хотите страдать, то должны избавиться от причины страдания. Источник ваших страданий – это не другой человек, не ваш враг и не ваш сосед. Они все, подобно вам, хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Настоящая причина ваших страданий находится не вовне, она – внутри вашего сознания. Но мы не понимаем этой теории, у нас есть своя теория. Если у нас возникают какие-то неприятности, то мы говорим: «Может, это из-за того, что сказал мой сосед или что-то сделал мой враг или кто-то еще?» Мы сразу же начинаем винить кого-то другого, и тогда наши омрачения становятся еще сильнее. И причина наших страданий только укрепляется. Если вы думаете так, это означает, что вы не поняли теорию буддизма. Я всё время учу вас этой теории, а вы постоянно ее забываете. Когда вы сидите здесь вместе, то соглашаетесь со всем, а когда

уходите, то забываете, что омрачения – это плохо, эгоцентризм – это плохо. Вы выходите на улицу, и эгоцентризм становится вашим учителем.

Согласно буддийской теории, корень ваших омрачений – это неведение, цепляние за самобытие «я». Буддийская теория гласит, что если вы не хотите страдать, то должны устранить коренную причину своих страданий, то есть неведение. Существует ли противоядие к неведению? Несомненно, оно есть. Неведение воспринимает феномены неверно. Если, например, у вас нет научных познаний, то вы думаете, что земля плоская. Вы цепляетесь за представление о том, какой она вам кажется, то есть считаете, что земля плоская. Когда у вас появится осознание того, что это не так, подобное ложное воззрение исчезнет из вашего ума.

Итак, неведение подобно тьме, а мудрость, постигающая пустоту, подобна свету. В буддизме дается очень подробное учение о теории пустоты, которая подобна мудрости, подобна свету. Когда вы обретете свет мудрости, тьма неведения рассеется сама собой. Один великий мастер сказал, что нет ни сансары, ни нирваны. Если вы поймете, что такое сансара, то это само по себе будет нирваной, потому что отсутствие сансары есть нирвана, а отсутствие нирваны есть сансара. Подумайте об этом.

Ещё одна теория: врата в ваше абсолютное счастье – это забота о других больше, чем о себе. Если вы сможете заботиться о других больше, чем о себе, то все хорошие качества возникнут в вас спонтанно. Это лучшая стратегия. Лучшие шахматисты не передвигают свои фигуры по доске, чтобы «съесть» какую-то фигуру противника. Например, если оппонент переставляет коня в другую часть доски, хороший шахматист не станет двигать в ту сторону свою фигуру, чтобы «съесть» этого коня, как собака. Так играют плохие шахматисты. Игроки хорошего уровня сначала продумывают стратегию, и тогда каждый ход ей соответствует.

Итак, в буддизме лучшей стратегией шахматной игры нашей жизни является забота о других больше, чем о себе. Но надо знать, как это делать. Иначе вы сразу проиграете. Два дня будете заботиться о других больше, чем о себе, а на третий снова станете заботиться о себе больше, чем о других. Поэтому очень важно знать, как это делать. Теория истинна, но если вы проиграете, это будет означать, что у вас было неверное понимание.

В буддизме существует множество других теорий, но я перечислил самые важные. Допустим, есть теория о том, что неделимых частиц нет, но она является частью учения о пустоте. Многие научные теории были давно открыты буддистами, и все они включены в учение о пустоте.

Это было общее учение. Я надеюсь, что оно напомнило все те учения, которые я давал вам раньше. Некоторые из них вы почти забыли. Возможно, я помог вам привести обратно те учения, которые вы забыли, как приводят обратно в дом человека, покинувшего его. Итак, теперь мы продолжим изучение комментариев к тексту по тренировке ума. Майя будет читать, а я комментировать.

Когда наш ум остается необузданным,  
Хотя мы действуем с великой добродетелью,  
Это к нам, описав полный круг,  
Возвращается колесо острых кинжалов,  
Плод наших собственных злодеяний.  
До сих пор мы вовлекались в такие мирские устремления,  
Которые нацелены на успех для нас самих в этой жизни.

Отныне станем трудиться с чистым однонаправленным усилием,  
Взрачивая стремление достичь далекого берега свободы.

Это очень хороший совет. Бывает так, что, начиная заниматься буддизмом, вы очень много медитируете, применяете много медитативных техник, но никак не можете усмирить свой ум. Вы также долгое время слушаете очень много учений, но и это не укрощает ваш ум. Получение множества посвящений (вам много раз ставят сосуд на голову) тоже не помогает в усмирении ума. Это происходит потому, что к вам возвращается колесо острых кинжалов. В вашей практике отсутствует основная вещь. Это означает, что по сей день, что бы вы ни делали (получали учение, медитировали, практиковали), в глубине души ваша мотивация оставалась мирской. Вы хотели с помощью всего этого достичь счастья лишь в этой жизни, стать особым человеком, думали: «Я буду необычным человек, все будут меня уважать». Либо вы полагали, что с помощью тибетской мистики вы сможете решить свои русские проблемы.

Если вы практикуете с такой мотивацией, такими амбициями (достичь счастья только в этой жизни), то не сможете укротить свой ум. Для успеха в духовной практике вы должны иметь мотивацию, связанную с желанием достичь счастья в следующей жизни. Надо больше заботиться о будущей жизни, чем об этой. Таков минимальный, низший уровень мотивации. Этот уровень выше, чем обычный мирской. Вы можете подумать, что если перестанете заботиться об этой жизни и начнете думать только о будущей жизни, то будете страдать. Это неправильно. Когда вы начнете заботиться о следующей жизни, вы, наоборот, будете становиться всё счастливее и счастливее. Все великие практики, которые полностью отреклись от этой жизни, ушли медитировать в горы и посвятили себя достижению счастья в будущей жизни, очень счастливы уже в этой. Спросите любого из них. Они не стремятся к счастью в этой жизни, но оно само приходит к ним как побочное явление.

Наше счастье подобно тени: если вы за ней побежите, то не поймаете. Так мы и поступаем – только и делаем, что гоняемся за своей тенью и, естественно, не можем ее схватить. Но если вы направитесь в сторону солнца, тень последует за вами сама. Даже если вы будете говорить ей: «Не ходи за мной, не надо, я не хочу», она пойдет за вами. Поэтому автор здесь говорит, что, занимаясь духовной практикой, что бы вы ни делали, очень важно концентрироваться на счастье в будущей жизни с пониманием темы непостоянства и смерти. Необходимо также стремиться к полному и окончательному освобождению от океана сансары. Это второй уровень мотивации. Сюда включен и третий уровень – практика с мотивацией стать буддой для того, чтобы принести благо всем живым существам. Тогда вы сможете укротить свой ум легко и быстро.

Один мастер сказал, что укротить ум, с одной стороны, очень легко, с другой – очень сложно. Если вы знаете, как усмирить ум, то сделать это довольно просто. Если не знаете, то не имеет значения, сколько времени уйдет на это – у вас ничего не получится. Вы будете говорить: «Не надо гневаться, не надо гневаться», но гнев не уйдет. Будете говорить: «Терпение, терпение, терпение...», но терпение не придет. «Будущая жизнь, будущая жизнь... Эта жизнь не нужна» – так тоже ничего не получится. Надо знать теорию, надо знать учение.

Надо хорошо знать непостоянство и смерть, думать: «В любое время я могу умереть, я видел детей, которым только пять лет и они умерли, которым было десять лет – они тоже умерли. Почему я завтра не могу умереть?» Эта жизнь очень короткая. Это как солнце. Поэтому думать только о счастье в этой жизни: «Что будет завтра? Кошмар будет?» – глупо. Так думает глупец. Это жизнь маленькая, есть бесконечные жизни. Анализируйте

так, и ваш ум будет открыт. Тогда на все большие проблемы в этой жизни вы будете смотреть как на очень маленькие, потому что вы посмотрите на множество жизней. Даже если ноги нет – ничего, так сойдет. Вы смотрите только с позиции этой жизни и поэтому, даже если вы всего лишь стакан сломали, то думаете: «Какой ужас! Почему так? Кто его сюда поставил» и ругаете друга: «Ты глупец! Почему сюда стакан поставил?».

Наш глупый ум смотрит только на эту жизнь, поэтому, когда ваш ум так работает, если вы видите маленькую неприятность, то сразу становитесь несчастными. Это значит, что вы еще не открыты, ваш ум закрыт, хотя вы слушаете много учений. Когда ум открыт, все эти проблемы – маленькие. Один мой друг, который медитирует в горах (я медитировал там же в его маленьком доме) говорил: «О, как хорошо! Мои друзья приехали, пожалуйста, приходите!». Он не говорил: «О, ты будешь мешать моей медитации!». Когда я приходил, он готовил чай. У него был один термос, который он сломал, пока готовил чай. Его реакция была: «О, как хорошо! Я знаю, зачем я взял с собой термос, когда пошел медитировать. Сегодня Защитник Дхармы, пустив вас, специально сломал термос. Как хорошо! Сейчас я его уберу. У Миларепы не было термоса, когда он медитировал. Я глупец, зачем мне термос? Он мне не нужен». Он был счастлив. Убрал термос, пил чай: «Ничего, чай еще будет – вода есть, молоко есть». Такое у него состояние ума.

Его спонтанная реакция такова, потому что у него есть хороший фундамент. Он медитирует на непостоянство и смерть, знает, что будущая жизнь есть. Когда есть хороший фундамент, сразу возникает правильная реакция: «Сломал термос – как хорошо». Вы говорите: «О, я не хочу слушать про непостоянство и смерть, я хочу долгую жизнь». Вы не медитируете, не знаете, есть ли будущая жизнь или нет, не думаете о непостоянстве и смерти, вы знаете много слов, но настоящего фундамента у вас нет. Поэтому мелочи для вас являются кошмаром. Вам говорят: «Ты глупый», и вы думаете, что это кошмар, ночью не можете спать. Эти слова – «ты глупый» – как стрела в вашем сердце. Оно у вас будет болеть, потом эти слова будут крутиться у вас в ушах: «Глупый, глупый, глупый... Почему?»». К этому ваш ум очень плохо готов.

Об этой практике я вам рассказывал. Вы должны начать именно с нее. Теперь вы должны понимать, что практика Дхармы – это когда в повседневной жизни образ вашего мышления изменяется к лучшему, когда вы перестаете мыслить ограниченно и начинаете мыслить широко. Вернемся к тексту.

Какой бы практикой вы ни занимались, не мыслите ограниченно, не концентрируйтесь только на заботе об этой жизни. Если у вас будет мирская мотивация, то какую бы практику вы ни выполняли: бодхичитта, отречение, четыре благородные истины, шаматха, тантра, Махамудра, Дзогчен – это всё будет детской игрой, и вы не достигнете реализаций. Скажите себе: «До сих пор я не смог обуздать свой ум, потому что постоянно гонялся за мирскими целями. Это было большой ошибкой, теперь я это осознаю. Я хотел достичь счастья только в этой жизни, а это и есть мирское стремление. Теперь я это понимаю, и отныне буду практиковать однонаправленно для того, чтобы достичь счастья в следующей жизни и полностью освободиться от сансары».

Когда после совершения любого добродетельного поступка  
Мы испытываем глубокое сожаление или сомневаемся в его результате,  
Это к нам, описав полный круг,  
Возвращается колесо острых кинжалов,  
Плод наших собственных злодеяний.  
До сих пор мы были ненадежными и, побуждаемые низменными мотивами,

Искали расположения лишь у тех, кто обладает властью или богатством;  
Отныне станем действовать с полным самоосознаванием,  
Стараясь чрезвычайно тщательно выбирать себе друзей.

Иногда наш ум настолько слаб, что, несмотря на начальный энтузиазм в духовной практике и благие поступки, при возникновении в нашей практике проблем мы начинаем сомневаться. Вначале вы говорите: «О, буддизм – это хорошо, медитация – это хорошо». Потом вы занимаетесь медитацией, но она не решает ваших проблем – вам неудобно, ваш ум не в порядке, денег меньше и меньше. Потом появляется больше проблем, и вы думаете: «О, наверное, эта медитация не полезна, зачем я медитирую?». Такие сомнения приходят, потому что у вас слабый ум. Вы как дети думаете, что медитация помогает сразу. Принимаете лекарство, оно сразу не помогает, и вы говорите: «О, это лекарство, наверное, не помогает. Я семь дней его принимаю, и всё равно желудок болит». Это лекарство помогает, но медленно-медленно.

Дети думают, что если сегодня съесть лекарство, завтра желудок не будет болеть. Если у вас есть язва, и вы всего семь дней принимаете лекарства, как может желудок сразу перестать болеть. Дети, которые не знают механизм того, как помогает это лекарство, начинают сомневаться, когда им сразу не становится лучше: «Наверное, это неправильное лекарство». Потом они его не принимают и ищут другое лекарство. Принимают новое лекарство, сначала бывают счастливыми: «Какое хорошее лекарство, я стал совсем другим», потом дальше его принимают, но и оно не помогает. Вот так поступают дети. Многие люди такие – сначала занимаются одной медитацией и думают: «Как интересно!», потом она не помогает и они сразу ее убирают: «О, нужна другая медитация!»

Всё это является следствием отсутствия терпения и правильного понимания Дхармы, а также следствием неправильной мотивации. Если с вами такое случается, значит, вы медитируете, чтобы достичь кратковременного счастья. Из-за такого подхода вы становитесь, как дети – если практика не приносит мгновенных результатов, то в вас сразу же порождаются сомнения. Тогда вы начинаете искать более мощные техники: «О, эта техника не так хороша. Наверное, есть ещё более сильные техники». Потом какой-нибудь учитель говорит вам, что у него есть особое учение: «Если будете днём медитировать, то днём станете буддой, если ночью – то ночью». Вы думаете: «Как хорошо! Я хочу сразу стать буддой». Но не получается. Всё это – следствие вашего легкомысленного подхода и вашей неправильной мотивации. Скажите себе: «Теперь я не буду легкомысленным. Я буду сильным. Кроме того, буду действовать сознательно». Такова суть этого совета.

Когда амбициозные люди платят нам за верную дружбу,  
Вовлекая нас в свои хитрые махинации,  
Это к нам, описав полный круг,  
Возвращается колесо острых кинжалов,  
Плод наших собственных злодеяний.  
До сих пор из-за амбиций мы действовали с высокомерием,  
Отныне усмирим свою эгоцентричную гордость.

Это уже вторичный совет. Сущностный совет я вам уже дал ранее. Здесь ситуация такова: если люди узнают, что человек, которого они считают другом, обманывает их, то они очень расстраиваются, впадают в депрессию. Люди говорят: «Почему мне Дхарма не помогает? Я добрый, помогаю людям, а они в ответ на это обманывают меня». «Сейчас у меня такая проблема, а карма не работает», – так они думают. Это неправильный образ мыслей. Закон кармы действует, и именно поэтому в ответ на свою помощь вы получаете страдания. В действительности, вы страдаете не потому, что помогаете другим, а потому, что в прошлых

жизнях причиняли им вред. Та помощь, которую вы им оказываете сейчас, принесет плоды в будущих жизнях.

Если вы оказались в такой ситуации, то должны сказать себе: «Это результата моей собственной кармы, это возвращается колесо острых кинжалов». Если вы в горном ущелье крикнете «Ты – дурак», то в ответ услышите: «Ты – дурак». Это будет эхом ваших собственных слов. Скажите себе: «Это – эхо моих собственных действий в предыдущей жизни. Поэтому я впредь не буду создавать причин для повторения подобного». Одна из причин для возникновения таких ситуаций – высокомерие. Скажите: «Отныне я буду избавляться от него и стану укрощать свою гордыню». Чем больше у вас гордыни, тем большую депрессию у вас будет вызывать обман со стороны других людей. Исследуйте это. Если бы у вас не было гордыни, то, даже узнав о том, что кто-то вами воспользовался, вы были бы только счастливы от этого и говорили: «Пусть им будет хорошо, пусть, если нужно, я превращусь для них в лекарство».

Бодхисаттвы молятся о следующем: «Когда живые существа голодны, пусть стану я пищей для них. Когда им нужен слуга, да стану я их слугой. Что бы ни было необходимо живым существам, пусть я стану этим и буду постоянно им помогать». Когда у вас будет такой ум и такое большое сердце, вы станете испытывать счастье от того, что кто-то вами воспользовался, и скажете: «Как хорошо, что я принес им какую-то пользу. Я стал источником счастья для них». Когда люди вами пользуются, это означает, что вы им нужны, то есть вы становитесь объектом, удовлетворяющим их потребности. Если вы будете думать так, то вместо депрессии у вас возникнет радость.

Иногда, когда в тибетском сообществе кто-то использует имя Его Святейшества Далай-ламы, Его Святейшество говорит: «Ничего страшного. Если мое имя вам полезно, можете его использовать». Думайте так же, не впадайте в депрессию. Многие великие бодхисаттвы делали подобное посвящение. Они говорили: «Пока существует пространство, пока есть страдающие живые существа, пусть останусь я вместе с ними и да смогу постоянно им помогать». Это молитва настоящих бодхисаттв. Такие существа никогда не говорят: «Не важно, что живые существа страдают, лично я отправлюсь в чистую землю, и буду там наслаждаться. Не важно, что происходит с живыми существами, главное, чтобы я познал ясный свет ума и пребывал в таком состоянии, в состоянии великого блаженства».

Бодхисаттвы, испытывая величайшее сострадание, только и думают о том, как помочь живым существам. Они понимают, что лучший способ – это стать буддой. Поэтому у них нет другого выбора, они хотят стать просветлёнными, чтобы принести благо всем живым существам. С этой целью они хотят медитировать на ясный свет, чтобы полностью устранить из своего ума все омрачения. Они хотят медитировать на иллюзорное тело, чтобы обрести Тело формы Будды (чтобы эманировать себя во множестве форм, каждая из которых поможет живым существам). Они говорят: «Для достижения состояния Будды, я должен переродиться в чистой земле, чтобы получить там множество учений. Это поможет мне быстрее достичь реализаций для того, чтобы я смог приносить благо всем живым существам. Чтобы раскрыть еще больше потенциал, я должен переродиться в чистой земле. После этого я хочу вернуться на землю и помогать живым существам. Я хочу всегда пребывать именно там, где есть загрязненные миры и загрязненные живые существа, чтобы помогать им».

Вы должны постоянно хранить эту мотивацию в своем сердце и никогда не забывать о ней. Тогда если кто-то использует вас для своей выгоды, это не причинит вам боли, а принесет только радость. Например, мать не огорчается, когда младенец пользуется ее молоком. Наоборот, она хочет отдать своему ребенку как можно больше молока.



Если ко всему, что мы слышим или говорим  
 Примешаны привязанность или отвращение,  
 Это к нам, описав полный круг,  
 Возвращается колесо острых кинжалов,  
 Плод наших собственных злодеяний.  
 До сих пор мы игнорировали то,  
 Что было причиной всех наших неприятностей –  
 Громаду неведения, гнездящуюся в нашем сердце;  
 Отныне попытаемся устранить все препятствия,  
 Отслеживая их при порождении и тщательно их рассматривая.

Иногда возникают такие ситуации – когда вы даёте или слушаете какое-то учение, оно, вместо того чтобы укрощать ваш ум, вызывает в вас зависть, пробуждает омрачения. Например, если духовный наставник не является подлинным, то когда он даёт учение, он думает при этом: «Какой я великий учитель! У меня столько учеников!» С другой стороны, когда ученик получает учение, то думает: «Какой я умный! Теперь я знаю так много разных вещей! Другие этого не знают. Я отношусь к такой-то школе, другие – к другой. Мы – школа очень высокого уровня, а другие – нет». В таком случае процесс слушания или даяния учения лишь способствует порождению омрачений. Это также к вам возвращается колесо острых кинжалов.

В прошлых жизнях и по сей день, каждый раз, когда мы давали или слушали учение, мы делали это с неверной мотивацией, находясь под властью омрачений, неведения. Наш ум был полностью покрыт густым неведением. Когда ум покрыт таким толстым слоем неведения, то его невозможно рассеять двумя или тремя учениями. Когда подобное происходит, говорите себе: «До настоящего времени я не изучал свой ум, не отслеживал своих омрачений, поэтому мне не помогает даже Драгоценная Дхарма. Зато я постоянно отслеживал недостатки других людей. У меня такая дурная привычка».

Дхарма подобна зеркалу, а не увеличительному стеклу. Зеркало нужно для того, чтобы увидеть недостатки на своем собственном лице. Когда вы смотрите в зеркало Дхармы, то это помогает разглядеть в себе недостатки и умыться. Когда слушание Дхармы лишь усугубляет ваши омрачения, это значит, что Дхарма превратилась для вас не в зеркало, а в увеличительное стекло, в котором вы видите недостатки других. В этом случае, чем больше вы получаете учений по Дхарме, тем сильнее видите недостатки других. У людей, которые слушают учение много раз, не имея правильной мотивации, Дхарма превращается в огромное увеличительное стекло, и тогда они видят пороки и недостатки во всех. Такие люди найдут какие-то недостатки даже в Его Святейшестве Далай-ламе.

Я не хочу, чтобы мое учение стало для вас увеличительным стеклом, я хочу, чтобы оно превратилось для вас в зеркало. Если Дхарма выступает как увеличительное стекло, то становится источником ваших страданий, а также развивает гордыню. Вы будете говорить: «А, эти люди такие-то, они того учения не знают, этого не знают». Причина всего этого – недостаточно хорошее понимание того, что такое омрачения, незнание, как они функционируют и отсутствие правильной мотивации. Скажите себе: «Теперь я буду устранять препятствия со своего пути и постоянно буду себя изучать».

Когда, несмотря на то, что по отношению к другим  
 мы действуем из лучших побуждений,  
 Такие действия всегда вызывают враждебную реакцию,  
 Это к нам, описав полный круг,

Возвращается колесо острых кинжалов,  
 Плод наших собственных злодеяний.  
 До сих пор мы платили злобой за любящую доброту;  
 Отныне будем принимать заботу других  
 С благодарностью и смиренным почтением.

Эта ситуация очень проста и очень похожа на предыдущую. Я уже комментировал эту ситуацию, поэтому повторять мне не нужно. Когда вы кому-то помогаете, а люди отвечают вам агрессией, или как-то по-другому негативно реагируют, не надо на них злиться или впадать в депрессию. Вы должны понять их точку зрения. Они это делают из-за неведения. Из-за этих действий они в будущем будут страдать еще больше. Думайте: «Я помог им, а они вместо того, чтобы поблагодарить, вредят мне. Из-за этого создают больше негативной кармы. Зачем мне наказывать их? Они сами испытают на себе результат своих действий. Я желаю, чтобы этот человек не ощутил на себе этих результатов».

Бодхисаттвы молятся так: «Пусть у любого, кто вредит мне, не созреет негативная карма, пусть вся их негативная карма созреет во мне. Потому что все эти люди вредят мне из-за неведения. Они не способны себя контролировать. Они подобны палке. Если кошку ударить палкой, она рассердится на нее. Но смысла в этом нет, потому что палку держала рука. Точно так же человек подобен палке, а его омрачения подобны руке, которая ее держит». Если вы будете анализировать таким способом, то даже если какой-нибудь человек отрежет у вас ногу, то вы на него за это не разозлитесь. Существует очень много историй о бодхисаттвах, которые в подобных ситуациях не испытывали гнева.

В общем, когда на нас обрушиваются, словно гром,  
 Страдания, которых мы не желали,  
 Это подобно [случаю], когда кузнец лишает себя жизни  
 Мечом, который сам выковал.  
 Наши страдания – это плод наших собственных злодеяний.  
 Колесо острых кинжалов, что, описав полный круг,  
 Возвращается к нам.  
 Отныне будем осознанны и осторожны,  
 Чтобы не поступать недобродетельным образом.

Это краткое заключение всего вышеупомянутого. Говоря вкратце, какие бы страдания и несчастья ни встретились на вашем пути, все они подобны тому, как кузнец выковал меч, а потом этим мечом воспользовался другой человек и заколол кузнеца. Во время чеченской войны российских солдат убивали российским оружием. Этот же пример иллюстрирует то, что наши беды и несчастья мы с самого начала создаем себе сами и потом они к нам возвращаются. Какова причина всех страданий? Это не добродетель, причинение вреда другим. Результатом причинения вреда другим неизменно будет вред, причиненный вам. Осознав это, вы должны развить в себе очень сильную мотивацию, решимость не совершать никаких недобродетельных поступков.

Все страдания, пережитые нами в трех низших мирах,  
 А также все наши муки в настоящем и будущем,  
 Подобны мучениям лучника, погибшего от стрелы,  
 Которую сделал он сам.  
 Наши страдания – это плод наших собственных злодеяний.  
 Колесо острых кинжалов, что, описав полный круг,  
 Возвращается к нам.  
 Отныне будем осознанны и осторожны,

Чтобы не поступать недобродетельным образом.

Здесь это формулируется немного по-другому, но смысл остается тем же. Здесь автор образно говорит нам о том, что наши страдания подобны страданиям лучника, который погиб от стрелы, которую сделал сам. Процесс создания стрелы подобен процессу создания негативной кармы. Чем больше стрел вы сделаете, тем больше вернется к вам. Подобно колесу острых кинжалов, когда-нибудь все эти стрелы вопьются в вас. Чем больше вы будете кричать в горном ущелье «Ты – дурак», тем больше будет слышать в ответ «Ты – дурак». Здесь снова делается сильный акцент на том, что вы должны развить в себе решимость отныне никогда не совершать не добродетели. Это основополагающая теория – не причинять вреда другим. Наш ум очень трудно укротить, поэтому мы нуждаемся в самых разнообразных примерах, объяснениях, доказательствах, что причинение вреда другим есть косвенное причинение вреда себе. В конечном итоге, когда вы это осознаете, то уже не захотите вредить другим. Это само по себе является практикой. С того момента, как вы это осознаете, вы дадите себе слово больше никому и никогда не вредить. С этого момента начнется ваша практика, вы будете практиковать постоянно, даже во сне.

Если нас тяготят тревоги и беды семейной жизни,  
 Это подобно ребенку, который убил родителей,  
 Окружавших его заботой и лаской.  
 Наши страдания – это плод наших собственных злодеяний.  
 Колесо острых кинжалов, что, описав полный круг,  
 Возвращается к нам.  
 Отныне во всех наших будущих рождениях нам надлежит  
 Вести чистую жизнь монаха или монахини.

Это не для вас. В действительности, говоря серьезно, если вы хотите заниматься духовной практикой очень интенсивно, то ваша семья подобна злодейскому ребенку, которого вы холите и лелеете, а он убивает вас. Здесь имеется в виду убийство не телесное, а убийство добродетелей. Все родители хотят совершать только хорошие поступки, творить только добро по отношению к своим детям. Но из-за того, что они связаны семейными узами, волей-неволей они совершают и негативные действия. Они должны пожертвовать своей добродетелью, потому что так складываются обстоятельства. Когда речь заходит о ваших детях, вы готовы из-за них драться с кем угодно.

В этом абзаце речь идет об очень тонком дебюте, под которым подразумевается очень быстрое уничтожение омрачений. Здесь идет речь об отказе от семейной жизни. Потому что если у вас есть семья, то вы вкладываете очень много сил, чтобы сохранить ее, но, в конечном итоге, семья убьет вашу добродетель. Тем не менее, в буддизме не говорится, что вы не должны любить свою семью, вы должны любить всех живых существ. Но когда вы любите свою семью, то любите с привязанностью. Это уже не чистая любовь. Эта привязанность подобна ребенку-убийце, который убивает вас. Поэтому, несмотря на то, что у вас есть очень сильное желание практиковать Дхарму, когда вы создаете себе такую ситуацию, она становится похожа на порочный круг. Из него очень трудно выбраться.

Поэтому лучший путь – это жизнь в качестве монаха или монахини. Когда у вас нет семьи, это подобно одиночной горящей благовонной палочке. Когда она падает, то делает это одна. У нее нет ничего ни спереди, ни сзади. Это означает, что ей не к чему привязываться. У нее нет объекта привязанности. Когда есть объект привязанности, привязанность возникает сама. Итак, необходимо свести к минимуму объекты привязанности и максимально увеличить объекты любви и сострадания. Тогда вы сможете полюбить всех живых существ и испытать сострадание к ним ко всем. Но у вас не будет объекта

привязанности. Если у вас будет все так, то ваш дебют будет очень сильным. Тогда медитация в горах принесет вам большую радость.

У меня нет семьи, но у моего покойного брата осталась семья – двое маленьких детей. Это мне немножко мешает, но я приобрел хороший опыт. Если у вас есть собственная настоящему большая семья, это будет мешать вашей духовной практике. Поэтому автор советует не попадаться в этот порочный круг. Что касается людей, который в него уже попали, у них всё еще есть шанс выбраться оттуда. В тибетском сообществе есть много людей, которые становятся монахами и монахинями после сорока или пятидесяти лет. Но к этому нужно очень хорошо подготовиться, потому что, если вы не готовы к этому, то, пробыв монахом или монахиней год, снова вернетесь к жизни мирянина. У вас может снова появиться новый муж или жена, и вы снова будете в сансаре.

Здесь все рассматривается с точки самого высшего уровня, поэтому требования настолько строги. Не думайте, что нельзя практиковать Дхарму, будучи мирянином. Идеальный случай – это жизнь в уединении монахом или монахиней. Тогда вы сможете практиковать более эффективно. Если вы к этому не готовы, то можете медитировать, достигать реализаций, оставаясь в миру. Поэтому не обязательно становиться монахом или монахиней. Однако, всё зависит от человека. Некоторые люди могут легко справиться с практикой, оставаясь мирянином, могут совместить свою мирскую жизнь с практикой. Но если вы мирянин, семейный человек, не привязывайтесь слишком к своей семье. Надо любить их, испытывать к ним сострадание, но не привязываться. Делайте все для их счастья. Думайте о том, что они были вашими матерями, были очень добры к вам, а теперь вы воздаете им за их доброту.

Поскольку истинно все, что сказал я про себялюбие,  
Теперь я ясно вижу своего врага  
Я узнаю разбойника, который грабит,  
Лжеца, который завлекает, претендуя на то, что он – часть меня;  
О, какое счастье, что я победил это сомнение!

Итак, после всех этих подробнейших объяснений, после подробнейшего анализа различных ситуаций, вы говорите себе: «Да, теперь я точно знаю, кто мой истинный враг. Я узнаю, кто является настоящим разбойником, убийцей добродетелей. Я узнаю лжеца, который притворяется, что он часть меня, но, в действительности, обманывает меня. Я узнаю себялюбие. Какое облегчение для меня победить в себе все сомнения: в ценности духовной практике, в ценности заботы о других, а также сомнение в том, что себялюбие приносит вред. Я победил все эти сомнения, теперь я все понимаю. Я понял, что настоящий враг и бандит живет в моем сердце. Это себялюбие».

**Вопрос:** Существует ли привязанность к Учению и Учителю? Или существует какое-то другое название?

**Ответ:** Нельзя привязываться ни к учителю, ни к учению. Неверно привязываться к Дхарме и к учению о пустоте. Привязанность возникает из эгоцентризма: «Мой учитель! Он должен быть самым лучшим. Я его ученик. Если кто-нибудь скажет, что мой учитель плохой, я убью этого человека». Из такой привязанности к учителю и к учению возникает фанатизм. Из-за фанатизма погибает множество невинных людей. В этом мире религия сама по себе ничего не разрушает. Но привязанность к религии уничтожает очень много хорошего. Когда возникает привязанность к христианству и к исламу, начинается война. Мусульмане и мы одинаковые. Это наши земляки. Они вредят, потому что смотрят только

с одной стороны. С мусульманской стороны, он должен поступать правильно. Это не мусульманин.

Когда американцы бомбили Ирак, все мусульмане кричали, как это ужасно. А теперь, когда американцы бомбят Югославию, многие мусульмане говорят, что это правильно, то есть, они радуются этому. Это всё из-за такой ошибки, как привязанность к религии. Буддисты также не должны привязываться к своей религии. Даже если ошибку совершает какое-то буддийское государство, вы должны признать, что это ошибка. Если люди не привязаны к религии, то религиозные лидеры не могут обмануть их. Вначале духовные лидеры будут давать вам много учений, чтобы вы привязались к их религии. Это называется миссионерской деятельностью. В этой религии есть такие-то хорошие качества, она очень близка вам, она помогает вашему эго. В конце концов, после всех этих слов у вас возникает привязанность к той или иной религии. Затем, привязав вас к своему учению, они уже могут спокойно «промывать вам мозги». И ваш ум блокируется привязанностью.

Когда вы привязываетесь к какому-то объекту, то считаете чистым всё, что в нем видите. Вы не хотите замечать недостатки. А если кто-то скажет вам про них, то вы рассердитесь. Это очень опасный подход. Религию надо уважать, но не привязываться к ней. Уважение к религии возникает благодаря ясному пониманию её. Это касается не только буддизм, надо уважать все религии, так как каждая из них учит людей доброте. Те же, кто пытается сделать что-то во имя религии, используют ее для своих целей, поступают неправильно. Но это ошибка отдельно взятых личностей, нельзя обвинять саму религию. Скажите себе: «Даже если я увижу, как воюют между собой мусульмане, христиане и буддисты, я не должен заключать из этого, что буддизм плохой, христианство – это плохо и ислам плохой. Люди, которые используют название религии в своих целях, поступают очень низко».

Если настоящие практики христианства, буддизма и ислама попадут в одну комнату, то между ними будет полная гармония и взаимопонимание. Никто из них не скажет, что он самый лучший. Допустим, буддист скажет: «О, я слышал, что в исламе есть такое-то учение, не могли бы вы им поделиться» и позаимствует у мусульманина эти знания. Другие спросят буддийского практика о медитациях, существующих в его религии. И он поделится ими. Таким образом, все практики различных традиций будут уважать друг друга и жить как братья в одной семье. При этом буддист будет практиковать свою медитацию, христианин будет практиковать свою религию, а мусульманин практиковать ислам. Никто из них не станет мешать друг другу. Нам нужны такие примеры.

У каждого человека есть свои интересы и наклонности, у людей есть право выбирать то, что они хотят. Ни одна религия не должна что-то навязывать. Религии должны быть подобны науке, подобно экономике, чтобы люди сами выбирали то, что они хотят изучать. Некоторых людей интересует наука, некоторых – экономика, пусть изучают то, что хотят, пусть практикуют то, что хотят. Если все религии станут подобными факультетам одного университета, где люди могут изучать разные дисциплины, то в мире установится гармония и не будет религиозных войн. Люди, изучающие науку в университете, не ходят в шапках, где большими буквами написано «Наука» и не повторяют на каждом шагу, что они ученые. Их интересует наука, но они просто приобретают научные знания. Это просто люди.

Для нас самое главное – не отождествлять себя с какой-то определенной религией, а осознать, что мы – люди. Надо осознавать свою человечность. Это очень важно. Ощущение человечности подобно ладони на вашей руке: ладонь – это человечность, а религии, наука, экономика подобны пальцам. Без ладони человечности ни один из пальцев не сможет функционировать. Даже если у вас не пальцев, а только ладонь человечности, ощущения

того, что все мы люди и должны быть счастливы, каждый имеет на это право, вы сможете что-то сделать этой рукой. Если нет ладони, то какими бы длинными ни были пальцы, они бесполезны.

Самое главное для вас – узнать, кто вы на самом деле. Буддизм не рассказывает вам ничего нового, а лишь помогает открыть самих себя для себя же, помогает понять, что все – люди, которые живут в мире. С одной стороны, это утверждение очень простое, а с другой, люди его не понимают, потому что это базовое ощущение человечности покрыто разнообразными слоями каких-то разграничений: какие-то названия религий, национальностей. Когда люди начинают отождествлять себя с какими-то маленькими группировками, между ними начинаются войны. Человечество начинает делиться на все более мелкие категории. В итоге, никто не достигает счастья. Человеческое счастье зависит от людей. Если будет счастлива одна часть человечества, то будет счастлива и другая, потому что все взаимосвязано.

Экономисты, проведя анализ, выяснили, что мировая экономика зависит от экономики каждой части этого мира. Чтобы разрешить все экономические проблемы, всем надо качественно улучшить свой образ мыслей и понять, что все мы – люди. Все границы между нами – дело вторичное, а первично то, что все мы люди. Даже если кто-то бомбит страну, которая вам не нравится, первая мысль, которая должна у вас возникнуть: «Там же тоже живут люди! Как же их можно убивать!» В Америке многие люди сейчас молчат. Если бы Россия сделала что-то подобное, то в Америке сейчас очень много людей возмутились бы, почему Россия бомбит невинных людей. А в России большинство людей молчало бы. А поскольку бомбит Америка, то кричит Россия, а американцы молчат. Но если вы исследуете эту ситуацию, то поймете, что здесь нет никакого чувства человечности, есть отождествление себя с какой-то отдельной группировкой.

Поскольку Югославия расположена близко к России, то это наш сосед, наш друг. Для того чтобы во всем мире был мир, все должны осознавать свою человечность, осознавать то, что между людьми на самом деле нет никаких границ. Я сейчас говорю как человек, один из людей, не как тибетец, не как монах и не как российский гражданин, которым являюсь. Я надеюсь, что все будут думать так. Тогда во всем мире будет мир.