

Я очень рад видеть здесь среди собравшихся людей новичков. Я рад, что вы хотите знать буддийскую философию, буддийское учение. Некоторое время назад мне сказали, что вы хотите организовать в Уфе Дхарма-центр. Я дал вашему центру название – «Тушита». Тушита – это чистая земля, это то место где, в настоящее время, пребывает Будда Майтрея и откуда дает нам свое учение. Поэтому название «Тушита» – очень хорошее название.

Очень важно, чтобы этот центр не стал миссионерским, фанатичным центром. Это должен быть центр, который помогает людям, который дает людям знания, объясняет, что такое буддизм. Тогда он будет полезным. Если кто-то хочет узнать, что такое буддизм, центр должен помочь ему получить эти знания. Тогда центр будет приносить пользу. Когда к вам будут приходить молодые люди, вы, например, должны им говорить: «Да, сейчас вы молоды, но жизнь коротка, времена меняются. Неважно, кем вы станете. Самое главное – быть хорошим человеком». Но если человек хочет знать, что такое буддийская философия, вам следует дать ему это знание.

Вам нужно не просто слушать учение, нужно внутренне меняться, менять свои мысли. Не стоит говорить: «Я буддист, я такой-то и такой-то...» Это неправильно. Если наш центр станет фанатичным, если мы станем всех подряд в него приглашать и уговаривать всех стать буддистами, будем утверждать, что наша школа хорошая, а остальные плохие, нарушится существующая гармония. Мы не должны нарушать гармонию в Уфе.

Если мы не можем помочь Уфе, то хотя бы вредить не надо. Сейчас тяжелое время. Сюда [в Россию] приезжает много миссионеров – американцы, Мун... Я знаю, что это всегда мешает. Лично я как духовное лицо [духовный представитель Его Святейшества Далай-ламы в России, СНГ и Монголии], когда бываю в Бурятии, Калмыкии, Туве – всегда помогаю людям. А когда приезжают миссионеры, они очень мешают. Миссионеры мне не нравятся не потому, что они исповедуют другую религию. Я счастлив если они не фанатики и помогают другим людям. Если в Калмыкию, Бурятию, Туву приедут очень мудрые люди, которые рассказывают о своей религии, говорят, что ты должен быть хорошим человеком, но не говорят, что ты должен поменять религию, я как духовное лицо, как духовный лидер буду очень счастлив и скажу «Спасибо». Но туда обычно приезжают не такие люди. Приезжают люди с большими деньгами и начинают промывать мозги молодежи: «О, ты такой-то и такой-то... А другие – плохие». Тогда мальчик приходит домой и говорит маме: «Ты должна придерживаться такой-то религии, если будешь придерживаться другой, то я не буду с тобой жить». И семьи становятся несчастными. Я это знаю по собственному опыту.

Поэтому наш центр должен быть мудрым, маленьким центром, но хорошим. Нам незачем иметь большой центр. У меня нет цели сделать буддистами всех людей. Если я думаю, что все в мире должны стать буддистами – я дурак. Так думать нельзя и пользы от этого не будет. Потому что в буддизме много школ. Потом начнутся разговоры, что одна школа лучше, другая хуже, появится эгоистичное желание, чтобы все принадлежали моей школе. Такой ход мыслей неправильный. Нашей целью не является сделать всех буддистами, нашей целью не является количество людей. Если в Уфе будет пять хороших буддистов, я буду счастлив и буду читать здесь лекции. Если в Уфе не будет хотя бы одного человека с положительными качествами, а соберутся тысячи фанатичных людей, и все они будут кричать: «Я, я, я. Я такой, он – другой...» Тогда для чего я приехал? Это не моя аудитория. Поэтому я говорю вам с самого начала, что если вы организуете центр, его целью должно быть качество. Десять, двадцать человек, столько, сколько вас сейчас здесь собралось, если вы будете в этом центре и будете обладать хорошими качествами, я буду думать: «О, в Уфе есть двадцать человек с хорошими качествами! Если они искренне хотят практиковать, это уже двадцать хороших качеств». Тогда мне захочется приехать сюда. Если десять тысяч

людей будет, но эгоцентричных, без положительных качеств, тогда зачем мне сюда ехать. Приеду, будет много скандалов, все друг друга будут критиковать. Зачем сюда приезжать, если лучше здесь не становиться, только эгоцентризм увеличивается.

Главное, о чем говорит буддийское учение, это то, что эгоцентризма не должно быть. Нужно меньше думать о себе и больше – о других. Ум должен быть большим и сердце тоже должно быть большим. У людей, у которых нет философии, ум маленький и сердце маленькое. Даже если внутри пробежит одно маленькое «насекомое» они сильно страдают. Это не буддизм, и это не философия. Когда вы слушаете буддийскую философию, ваш ум и сердце становятся большими. Даже если лошадь внутри пробежит, вы не почувствуете. Вы думаете: «Наверное, лошадь бежит, но я не чувствую». Это правильно. Люди, у которых нет учения, нет философии, устраивают целые трагедии из-за одного разбитого стакана. «Кто его сюда поставил?! Это ты виноват!» Из-за одного стакана все становятся несчастными, потому что ум слабый и маленький. Ваш ум должен быть большим и крепким. Даже если вы сломаете более крупную вещь - телевизор или машину разобьете, то скажите: «Ничего. Главное никто не пострадал, руки, ноги целы, в будущем куплю новую». Если вы так говорите, тогда вы понимаете философию. Если из-за мелочи вы страдаете: «О, какой кошмар!», тогда вы еще не понимаете философию, не понимаете учения. Если в доме проблемы, но вы их спокойно воспринимаете, говорите: «Ничего...», тогда все счастливы. Это результат практики буддизма.

Очень важно иметь большое сердце, уважать друг друга, всегда ставить себя на место другого. В чем наша ошибка? Мы всегда говорим: «я-я-я» и не смотрим с другой стороны. Мы не смотрим со стороны другого человека, смотрим только со своей стороны. Нам делают добро – мы забываем, но когда совершают маленькую ошибку – мы о ней помним. Даже день когда была допущена ошибка, помним: «Два года назад он такую-то ошибку допустил, а три года назад – вот такую». Как так можно? От этого все несчастливы. Это не буддийская философия. Буддийская философия – всегда смотреть со стороны другого человека: «Почему он так поступил? Почему он совершил плохой поступок? Потому, что он несчастен. Гнев возобладал над ним, поэтому он так сказал. Но он столько раз мне помогал, уважал меня, любил». Если подумать о положительных качествах, плохое забывается.

Иисус Христос всегда говорил, что нужно прощать других. Если вы встанете на место другого, поймете его, то простите его ошибку. Прощение – это один из элементов практики терпения, поэтому учение Христа и Будды делает упор на практику терпения. Уметь терпеть – это очень важно. Именно поэтому Христос говорит, что если тебя ударили по одной щеке - подставь другую. Это есть в буддийской философии. Мне говорили, что Иисус Христос был в Тибете, слушал учение. Поскольку многие иудеи, из-за своей религии не могли принять буддийское учение, так как оно сильно отличалось, он немного изменил иудаизм. Он сделал его лучше, привнес буддизм, но не сказал, что это буддизм. Когда я проанализировал, то понял, что учение Христа – это по сути буддизм. Когда я прочитал Библию, то подумал: «Если он не буддист, он не мог такого написать». Он говорит о буддийской философии, не называя ее буддизмом. Доброта – бодхичитта, практика терпения (когда ударят по одной щеке, подставь другую) – всё, что там написано, это буддийская философия. Вчера я об этом не говорил.

Очень важно быть терпеливым. Это сделает ваш ум сильным. Если вы хотите, чтобы ваше тело стало сильным, вы его тренируете. Тренинг помогает. Например, укол хоть и болезненный, но помогает вам вылечиться. Почему вы говорите врачу спасибо, если он сделал вам больно? Потому, что укол приносит вам пользу. Точно также вы должны относиться и к вашему врагу. Его плохие слова для вас, как укол, они неприятны, но с их

помощью ваш ум становится сильнее. Если бы вам не говорили плохого, как бы вы практиковали терпение? Как бы вы смогли укреплять и тренировать свой ум? Поэтому слова вашего врага, как укол, делают ваш ум сильным. Ему за это стоит сказать спасибо. Ударят по щеке – подставьте другую и скажите спасибо. Вот таким должен быть ход ваших мыслей. Вы должны быть открыты и приобретать хорошие качества. Вы сами должны становиться лучше. Это вам мой совет. Много советов я не даю. Если будет много советов, то и практиковать вам придется много, а пока это невозможно. Первый совет – не быть фанатиками. Ваш ум должен быть открытым. Нужно уважать другие религии и никогда не высказывать негативных суждений по поводу религиозных воззрений других людей.

Религия – это лекарство. Если мне полезно тибетское лекарство [буддизм], то я буду лечить свою болезнь тибетским лекарством. Вы тоже можете пользоваться тибетским лекарством. Но не говорите, что европейское лекарство плохое. Европейское лекарство полезно одним людям, индийское лекарство полезно другим людям. Но мне это не нужно, потому что у меня есть полный курс, тибетский курс лекарств, который мне подходит, и я могу пройти полный курс лечения. Но, одно лекарство не может помочь всем. Это зависит от человека. Мне это лекарство полностью подходит и мне это полезно. Люди должны пробовать: если от лекарства есть польза, то принимать полный курс, если нет – надо искать другое лекарство. Значит, их уму необходимо другое лекарство. Не надо говорить: «Я обязательно буду принимать только это лекарство».

Тогда вы научитесь уважать другие религии. Но не нужно впадать в другую крайность, считая, что все лекарства хороши и можно их все перемешивать и принимать. В этом случае не будет пользы не от одного из лекарств. Уважать и признавать нужно все лекарства, но что касается приема, нужно пройти полный курс лечения одним лекарством, тогда будет польза. Бывает так, что сегодня я принимаю одно лекарство, а на завтра я уже устал от него и пробую другое, но оно тоже неинтересное. Я надеялся, что через два-три дня я стану лучше, но не стал, тогда попробую-ка третье лекарство. Это тоже ошибка. Настоящего эффекта от лекарства сразу не видно. Учение Будды потихонечку-потихонечку делает ваш ум крепким, сильным, мудрым и спокойным. Даже если вам будет очень плохо, вы не будете искать виноватых. Вы будете понимать, что это происходит из-за кармы, которую вы создали сами и плоды которой и пожинаете. А значит, никто в ваших несчастьях не виноват.

Например, вы в лесу сильно стукнулись [головой] о дерево. Пошла кровь. Других людей рядом не было. Вы понимаете, что виноваты сами, потому что не смотрели по сторонам и были не внимательны. Если же другой человек ударит вас значительно слабее, вы будете возмущены: «О, как так можно! Он меня ударил. Я убью его». Вы несчастны, не можете чай пить. Почему? Потому что вините во всем других: «Он виноват. Как он мог так меня ударить!» Когда сам ударился, много крови было, но вы счастливы и спокойно пьете чай: «Никто не виноват, я сам виноват, потому что не смотрел». Когда другой ударил: «О, этот человек – дурак, меня ударил!» Вы несчастны. Если анализировать учение Будды, оно очень точно определяет: «Если вы создаете карму, то получаете результат». То же самое с любыми вашими трудностями. Любые трудности в вашей жизни создают не другие люди. Главная причина – вы сами, ваша карма. Какие причины мы создаем, такие результаты и получаем.

Когда вы кричите в горах: «Ты дурак», то слышите в ответ: «Ты дурак». Если вы [действительно] знаете, что это ваше эхо, то вы играете, не гневаетесь. Вы просто смеётесь: «Это мое эхо». Но, если вы думаете, что это сказал другой человек, вы чувствуете себя несчастным. Понимаете? Это очень важно.

Мой русский понимаете? Наверное, мало людей понимают мой русский? Хорошо. Тогда задавайте вопросы, а я буду отвечать.

*Вопрос:* Геше-ла, поскольку вы уходите в ретрит, мы могли бы пригласить сюда кого-нибудь из лам [учителей] из Бурятии или Калмыкии, чтобы они дали нам учение по Ламриму или Абхидхарме. Можно ли это сделать? Если да, то кого бы вы порекомендовали?

*Ответ:* Я подумаю. Самое главное для вас, пока меня не будет, читать мои книги, собираться вместе и заниматься коллективной практикой. Не обязательно постоянно слушать лекции разных учителей. Сейчас не много таких людей, которые обладали бы хорошими знаниями. А если у них нет хороших знаний, они могут дать вам неправильное учение. Лучше пока читать книги. А когда я приезжаю к вам, тогда слушайте и учитесь. Иметь много учителей необязательно. Вот смотрите – чистое молоко. Если туда попадет хотя бы одна крошка, она испортит все молоко. Точно так же и с учением. Если в чистое учение попадет хоть немного «грязи», это испортит все учение, оно перестанет быть чистым. Но учение должно оставаться чистым. Старайтесь, чтобы ваши знания были очень чистыми.

Необходимо очистить «сосуд» вашего ума. Если получится очистить «сосуд», тогда и знание будет чистым. Если же в ваш ум проникнут не чистые знания, они будут мешать вам. Результатов не будет. Очень легко засорить ваш «сосуд». Очень много неправильной информации поступает, и человек начинает думать: «Очень быстро я стану необычным человеком. Я буду обладать ясновидением и начну летать». Из-за такой информации вы не будете интересоваться настоящей практикой, вы будете интересоваться неправильной, ненастоящей практикой. Вам захочется летать, видеть необычные и необъяснимые вещи, приобрести славу. Это ошибка. Об этом не надо думать. Это придет само. Самое главное – очистить свой ум. Когда человек очистит свой ум, тогда появятся все эти способности. Не надо за этим бегать. Это придет потом само собой.

Если вы будете бегать за ясновидением и другими чудесами, вы их никогда не получите. Это все равно, что бегать за своей тенью, чем быстрее бежите вы, тем быстрее убегает она. Вы ее никогда не поймаете, это невозможно. Также и все чудеса, и ясновидение. Вы должны стоять лицом к солнцу, тогда тень сама будет следовать за вами. Солнце – это настоящее учение, настоящая практика, бодхичитта, забота о других, чистый ум. Очень чистый ум не может допустить даже одной мысли о вреде другому. Никогда. Он всегда думает о том, как он может помочь другим живым существам. Это и есть бодхичитта. Он всегда желает помогать другим. Буддисты называют такого человека бодхисаттвой. Он всегда помогает людям, никогда не думает ничего плохого о других. Он помогает всем. Для него нет различия, он хочет помогать и очень бедным, и очень плохим – все для него доброе и близкое. Надо стоять лицом к солнцу, тогда тень ясновидения сама появится. Когда есть мед, пчелы сами прилетают.

Не обязательно приглашать других учителей. Сейчас у вас есть достаточно моих книг, достаточно книг Его Святейшества Далай-ламы. Во время своих приездов, я буду передавать вам учение. Самое важное, для вас получить передачу [мантр, медитаций, наставлений и др.], получить благословение и принять обеты. На этой основе вы можете практиковать самостоятельно, читать книги. Записывайте возникающие вопросы. Во время следующего приезда я на них отвечу. Этого достаточно. Собирайтесь вместе и занимайтесь практикой. Иногда занимайтесь шаматхой, но совсем немного. Занимайтесь медитациями по Ламриму. Было бы хорошо основные медитации по Ламриму распечатать...

Медитация – это тренинг. Если вы хотите иметь хорошее тело - вы его тренируете. Медитация нужна, чтобы ум стал крепким, не болел. Вы сейчас не медитируете, и поэтому ваш ум слабый. Когда тело не работает, оно становится очень слабым, вы несете небольшой груз и причитаете: «О, как тяжело!» А если тело сильное, то вы легко несете два, пять килограмм, вы играете с этим весом. Килограмм не может быть легче или тяжелее, это зависит от человека. Для одного человека пять килограмм это легко, а для другого человека пять килограмм это трудно. Точно также обстоит дело и с нашими трудностями. У некоторых есть всего лишь два килограмма трудностей, но одни причитают: «Как мне плохо. Как трудно. Какой кошмар!» Другие, у которых ум сильный, не чувствуют себя плохо при наличии тех же двух килограммов трудностей. Они говорят: «Ничего. Бывает и хуже». Буддизм говорит, что не надо убегать от трудностей. Два килограмма трудностей всегда будет. От трудностей невозможно убежать. Лучше иметь сильный ум, тогда вы будете играть двумя килограммами. Это даже будет вам полезно и это сделает ваш ум счастливым. Это настоящая буддийская практика.

От трудностей убежать невозможно. Когда вы юны, что для вас главное? Надо учиться в школе, хорошо себя вести, слушаться маму с папой, курить нельзя, это нельзя. Вы думаете: «Как плохо! Когда мне будет двадцать, как будет хорошо. Я буду свободен». Когда же вам исполняется двадцать три, двадцать четыре, у вас больше нет прежних проблем, но на их место пришли другие. Вместе с правами появляются обязанности. Родители больше не могут обеспечивать, нужно искать работу. Мужчина ищет подругу. Женщина ищет друга. Хороших спутников найти трудно, сразу не получается. А когда находят, то первое время все нормально, но потом снова возникают трудности уже от того, что есть муж или жена. И начинается: «Он такой-сякой...», «Она такая-сякая...» Потом появляется проблема – нет детей: «О, у меня нет детей», а когда появляются дети: «О, как мне тяжело с моими детьми», теперь проблема уже в том, что есть дети, детей нужно кормить, присматривать за ними. Вот так происходит в нашей жизни. Потом другая проблема: детей нужно в школу вести. «Надо чтобы у него были хорошие учителя. Если будет хорошо учиться, окончит институт, потом женится...» Ребёнок вырастает и родители страдают от того, что он не женился, боятся за его будущее. Если женился, то появляются другие проблемы: «О, его жена такая-сякая, зачем он на ней женился?! Она ругается. Он с ней несчастлив. У них нет детей. А я так хочу стать бабушкой, присматривать за внуками». А когда появляются внуки, с ними возникают свои трудности.

Потом приходит старость, волосы седеют. А мы всё чего-то боимся и бегаем от проблем. О чем люди молят Бога? Они молятся о том, чтобы были внуки, когда появляются внуки, молятся, чтобы они хорошо учились, и чтобы им не было трудно и так далее. Вот так мы и вращаемся в круге сансары. Не возможно избежать этих двух килограммов трудностей до тех пор, пока вы не достигнете освобождения. Пока вы находитесь в сансаре, ваша задача – сделать ваш ум сильным, таким, чтобы он играл с этими двумя килограммами трудностей.

Вы должны знать, что если нет жены – вам будет трудно, если есть жена, то трудности тоже будут, просто другого плана. Но у вас нет выбора, вам надо жить. Если вы знаете о предстоящих трудностях – ваш ум открыт. Если вы знаете, что будет нелегко вместе и согласны с этим, то трудностей будет значительно меньше. Нужно чтобы ваш ум стал открытым, чтобы вы думали подобным образом. Некоторые думают: «Если я женюсь, то буду счастлив. Она мне то-то и то-то будет делать» или «Если я выйду замуж, он мне дубленку купит. Работать не буду, буду дома сидеть». А если муж дубленку не купит, да ещё ругать её будет, жена становится несчастной: «Кошмар! Я думала, он мне дубленку купит, а он меня ругает. Вместо того чтобы купить дубленку, он меня ругает. Как так можно?! Не хочу больше быть замужем». Это такая психология. А если мужа нет – еще хуже.

Так происходит в нашей сансарической жизни от того, что ум неправильно мыслит. Ум всегда ищет свою пользу и выгоду. Мужчина думает: «Если у меня будет жена, она мне готовить будет, а я кушать буду». Он не думает о том, как он будет ей помогать. Жена думает: «Он мне дубленку купит, все купит». Он думает: «Она мне стирать будет, я буду чистым ходить». Оба думают только о своей пользе и не думают о том, как будут помогать друг другу. Оба хотят только брать, а когда не получают – разочаровываются. Знание буддийской философии очень помогает в жизни. Не думайте всегда только о себе. Думайте: «Как я могу помочь другому?»

Если муж и жена живут вместе, они должны помогать друг другу. Мужчина может сам постирать свои штаны, остальное поможет выстирать жена. Некоторые думают, что настоящие муж и жена это те, кто вместе водку пьют, или что-то празднуют. Это не настоящие муж и жена. Настоящие муж и жена это те, кто вместе, когда им трудно. Даже если у одного ног нет - они вместе. Это как долг, как обет: «Мы должны быть вместе, как бы тяжело нам не было». Когда все хорошо муж или жена не нужны. Но человек не всегда бывает крепким, иногда он болеет, иногда руку или ногу может сломать. Вот в такие моменты нужно, чтобы рядом был человек, которому можно доверять. Они должны думать, что какие бы сложные времена ни настали, мы всегда будем вместе, потому что мы дали такое обещание. Если люди будут жить с таким обетом и так будут себя вести, то они всегда будут счастливы.

Обычно люди думают о правах. Но не нужно думать о правах, нужно думать об ответственности. «Это мой долг помогать супругу». Тогда вы получите такое же отношение к себе со стороны мужа. Он вам будет говорить: «Ты много не готовь, я тебе помогу, отдыхай лучше». Вместе приготовили, вместе поели, вместе помыли посуду и вместе отдыхаете. Бывает, муж говорит: «Я буддист», а сам ноги на стол положил, книгу читает. Жена в поте лица готовит на кухне, а он кричит ей: «Почему так долго!» Так нельзя. Буддист так не должен поступать. С другой стороны, бывает, муж много трудится, работает, а жена сидит красится. Муж трудится в поте лица, а жена ему не помогает. Это тоже неправильно, это не буддизм. Всегда когда работает один, второй должен помогать. Это тоже определенный вид практики. Практика – это необязательно медитация в определённой позе. Самое начало практики – это позитивный образ мышления, каждый день.

Вспомните, когда вы были ребенком, вам другие люди делали добро, о вас заботились, вас кормили, помогали. Вы даже говорить не умели. Иногда даже незнакомые люди помогают, делают вам добро. Когда человек становится старым, о нем также заботятся и помогают. Мы все зависим от доброты других людей. Детям и старикам помогают те, от кого они зависят. Правильно, когда дети и старики принимают помощь, это их право. Но когда человек среднего возраста, сильный, не несёт ответственности за других, ему должно быть стыдно, если о нем заботятся, а он о других – нет. Стыдно принимать добро и не давать добро другим. Люди так не должны поступать.

Даже собака, если ее покормили, хвостом виляет. Этим она показывает свое уважение и благодарность. Она знает, что ей принесли пользу. Если человек не помогает другим, то его уровень ниже, чем у собаки. Человек среднего возраста должен думать, что его долг помогать другим. Раз он, в детстве и в старости, принимает добро от других людей, то он должен и сам творить добро. Вот такая философия должна формировать ваши внутренние принципы, принципы ответственности. Вы ответственны и должны помогать другим. Вы должны понять, что жить только для себя нельзя. Все разговоры – для себя, действия – для себя, бизнес – тоже только для себя, даже друга можно обмануть. Это нечеловеческие

качества. Даже если вы занимаетесь бизнесом, надо его вести так, чтобы от него люди получали пользу. Правильная система бизнеса сделает так, чтобы людям хватало еды и одежды. Вам всего тоже хватит. Ведь вам не нужно много еды, у вас всего один желудок. Тело тоже только одно – зачем вам много шуб? У вас не должно быть много желаний.

Вчера одна женщина спросила меня: «Почему вы очень счастливы?» Я ответил: «Потому что у меня мало желаний». Если у вас много желаний, то потом их становится все больше и больше. Например, у вас дома есть достаточно хороший телевизор. Но вот однажды вы смотрите по телевизору рекламу, в которой показывают телевизор последней модели, лучше, чем у вас. И вы думаете: «О, какой хороший. Я тоже такой хочу». И вот вы идете в магазин и покупаете его. Вначале вы очень счастливы, не можете налюбоваться своим телевизором, вы гордитесь тем, что он лучше, чем у вашего соседа. Через некоторое время вам (по вашему телевизору) показывают рекламу и говорят, что у вашего телевизора устаревшая модель, что уже есть телевизоры намного лучше. Вы думаете: «О, зачем я купил эту модель. Хочу телевизор лучше». Так реклама манипулирует нашим сознанием. Ради осуществления своего желания, вы даже готовы пойти на обман. Люди не станут без причин обманывать других. Но когда у них есть большие желания, которые не исполняются, люди способны пойти на обман или даже на убийство. Во всем этом виноваты желания.

Человека, имеющего желания, можно сравнить с бабочкой. Если бабочка видит горящую лампочку, то летит на нее, сжигает крылья и умирает. Что убило бабочку? Согласно буддизму бабочку убила не лампочка, а ее желание, ее привязанность к лампочке. Она увидела лампочку: «О, какая красивая. Я ее хочу». Раз подлетела – опалила слегка крылья. Ничего не поняла. Опять подлетела – опалила крылья еще больше. И в этот раз она не сделала никаких выводов. Снова летит к лампочке, уже на свою верную гибель. В нашей жизни все трудности и все негативное возникает от наших желаний, привязанностей, от наших: «хочу». Чем меньше у человека желаний, чем меньше у него привязанностей, тем больше у него счастья.

В буддизме не говорится, что вообще ничего нельзя. Можно. Телевизор можно, магнитофон можно. Но у вас не должно при этом быть сильного желания и привязанности. Если есть – посмотрю, мой друг посмотрит. А нет телевизора – и не надо. Это необязательно. Самое главное – быть мудрым. Если мудрости нет – вот это страшно. Человек, не обладающий мудростью, подобен слепому, у него все равно что нет глаз. Самое главное – мудрость и ясный ум. Телевизор есть – хорошо, нет – ничего. Магнитофон есть – хорошо, нет – ничего. Дом есть – хорошо, нет – ничего. А вот если ясного ума нет – это плохо. Если вы будете так думать, то вы будете с каждым днем становиться все счастливее и счастливее. Это вам мой маленький совет. Сегодня я не хочу говорить только о практике в центре. Этот совет примите от меня как подарок. Это буддийская практика. Это будет полезно для вас. Эта практика сделает ваш ум спокойным. Вопросы есть?

**Вопрос:** Практика устранения желаний связана с медитацией?

**Ответ:** Да.

**Вопрос:** А какие это медитации? Какие медитации помогают в практике отречения?

**Ответ:** Это медитации на Ламрим. Для устранения желаний необходимо заниматься всеми медитациями по Ламриму. Нужно пройти полный курс, только одной практики недостаточно. Ламримовские медитации – это полный курс по наведению порядка в вашем уме. В мире нет больше такого учения как Ламрим. Здесь даны полные техники как привести в порядок ваш ум, как убрать все плохие качества ума, как привести ум к полной

свободе, следуя этим техникам шаг за шагом. Нет учения выше Ламрима. Я изучил все буддийские учения: тантру, Махамудру, Дзогчен и другие, но Ламрим – это полное учение, в котором даются все шаги с самого начала. Это учение самое основное. Когда овладел Ламримом, приобрел силу, можно практиковать Махамудру, Дзогчен и так далее. Без Ламрима их практиковать нельзя. Это мой совет. Не нужно сразу прыгать, практиковать высокие практики тантры. Тем кто получил посвящение в тантру Ямантаки не надо сразу бросаться только на практику Ямантаки. Выполняйте свои обеты по практике, но упор делайте на Ламрим. Это будет наилучшей практикой для вас. В Москве я дал детальные наставления о том, как заниматься медитациями по Ламриму – сущностные наставления. Медитации по Ламриму дают самый лучший эффект в плане очищения ума и его тренировки.

**Вопрос:** Геше-ла, скажите, пожалуйста, можно ли заниматься практикой по Ламриму тем, кто впервые пришли вчера? Можно ли уже сейчас заниматься практикой?

**Ответ:** Завтра я буду передавать обет Прибежища и обет бодхичитты и дам вам передачу некоторых мантр, после этого вы можете практиковать медитации по Ламриму. Для вас всех я хотел дать учение – Ламрим. Цель моей сегодняшней встречи с вами – это дать учение, предназначенное не для всех. Вчера я читал лекцию ради всех собравшихся в аудитории. Сегодня для более узкого круга я хотел дать практическое учение, такое как медитации по Ламриму.

**Вопрос:** Геше-ла, расскажите, пожалуйста, немного о благословении, которое будет проходить завтра.

**Ответ:** Завтра будет благословение Тары. Тара – это женское божество. После благословения вы будете иметь определённую связь с этим божеством.

Я сначала подготовлю всё, а потом вы получите благословение от богини Тары. Связь будет, если вы получите передачу мантры Тары. Если вы читаете мантру Тары, занимаетесь практикой по Ламриму, то при необходимости Тара вам поможет. Её помощь будет зависеть от вашей веры. Если у вас сильная вера, сильные чувства – Тара присутствует всегда. Женское божество Тара очень доброе, она как наша мать. Вы сможете обращаться к ней: «Пожалуйста, Тара, придите. Моих человеческих сил не хватает. Вы, как божество, помогите мне, пожалуйста». Иногда бывает такое, что своих человеческих сил не хватает и тогда человек обращается к другим за помощью. Неправильно обращаться к тем, у кого нет силы. Мы обычно обращаемся к друзьям, но в такие моменты нужно просить о помощи у святых божеств, таких как Тара, которые обладают силой, любовью и состраданием. Это будет Прибежище. Поэтому нам нужно Прибежище. Для чего? Потому что мы пока слабые, у нас мало силы.

Многие люди, о себе думают: «О, какой я сильный». Но на самом деле, как сухой лист: «Куда попал? Не знаю». Кармический ветер носит всех в разные стороны. Хочу поехать куда-то, но не получается. Кармический ветер уносит в другую сторону. Это говорит о нашей слабости, и об этом тоже надо знать. Когда человек этого не знает, он слишком много мнит о себе: «Вот я какой! Зачем мне Бог?! Мне он не нужен, я сам все могу». Немудро быть таким высокомерным. Сейчас вам нужно осознать, что кармический ветер изменчив, он дует туда-сюда, а вы следуете за ним. Сегодняшняя встреча со мной, конечно, неслучайна: сюда вас принес попутный кармический ветер. Наверняка были люди, которые хотели сюда приехать, но не смогли, потому что не было кармического ветра. Некоторые из вас могли подумать вчера: «Не хочу я туда идти», но подул кармический ветер – и вы здесь. Вчера вы сомневались, надо или не надо ехать, а сегодня подул кармический ветер –

и у вас нет выбора, вы должны быть здесь. Если вы поймёте это, вы поймёте смысл Прибежища.

Если мы будем знать об этом, мы лучше поймем, для чего нам необходимо Прибежище. Когда человек высокомерный, он считает, что ему прибежище не нужно, он считает себя очень сильным. Но для его высокомерия нет никакой основы [у него нет никакой реальной силы]. Когда человек сильный, тогда еще можно иметь высокое мнение о себе. А сейчас для высокомерия нет основы, базы нет. Тот человек, который об этом знает, знает о своей слабости, он принимает Прибежище, Прибежище в Будде, Таре и в других святых божествах, которые полностью освободились от сансары и обладают силой, любовью и состраданием. Это Будда Шакьямуни, Тара, Манджушри и другие святые божества. Нужно просить у них защитить вас из жизни в жизнь, потому что своей человеческой силы не достаточно. «Я могу умереть в любое время, а куда попаду в будущей жизни – не знаю. Моих человеческих сил не хватает, поэтому Будда Шакьямуни, Тара, Манджушри защищайте меня из жизни в жизнь. Пусть я перевоплощусь в следующей жизни человеком в том месте, где я смогу помогать другим. Пусть я перевоплощусь, хотя бы немного более сильным, тогда из жизни в жизнь я смогу помогать другим». Вот такие желания, такой ход мыслей и является Прибежищем. Это настоящая буддийская практика.

Если в вашем уме нет таких мыслей, то, сколько бы вы не читали мантр, сколько бы вы не занимались Тантрой, это не будет буддийской практикой, эффекта не будет. Потому что внутри нет философии, нет принципов. Это игры вашего эго, фантазии. Вы думаете: «Я буду медитировать, двадцать четыре часа сидеть в определенной позе, мой ум станет особенным, потом начну летать и обладать ясновидением. Я стану необычным человеком». Это неправильные, эгоистичные мысли. Это детские медитации. Это подобно игрушечному дому, какой бы он красивый не был, в нем невозможно жить, он не укроет от дождя. Красив или некрасив дом – это неважно, важно, чтобы дом был настоящим и в нем можно было бы укрыться от дождя. Об этом достаточно. Есть еще вопросы?

**Вопрос:** Бывают такие ситуации, когда человек начинает изучать учение, получать посвящения, заниматься практикой и гордость появляется потом, со временем. Не то чтобы сначала гордость, а потом учение как лекарство, а гордость как результат практики, когда он начинает получать результаты от практики.

**Ответ:** Это происходит не от того, что он неправильно практикует. В начале, при правильной практике, он получает результат. Получив результат, он совершает ошибку. Когда он не знал Дхарму, у него не было гордости, а когда узнал – появилась гордость, но эта она появилась не из-за знания Дхармы. Это можно сравнить со знанием компьютера. Когда вы не знаете компьютер – гордости нет, когда вы его хорошо узнаете – появляется гордость. Но гордость появляется не из-за знания компьютера. Когда вы что-то узнаете, закладывается небольшая база, основа. Опираясь на эту основу, вы проводите неправильное сравнение, неправильную оценку. Вы смотрите только с одной стороны. У вас возникают мысли: «Я очень умный. Только я так хорошо знаю». Происходит неправильная интерпретация собственных способностей. Потом вы заноситесь. Всегда нужно думать о том, что, даже если вы очень хорошо знаете компьютер, есть люди, которые знают его лучше вас: «Я знаю хорошо, но другие знают лучше».

Если во время медитации у вас появляется ясновидение, вы начинаете думать: «О, как глупы другие люди, у них совсем нет ясновидения. Я очень необычный человек». Но так нельзя думать. Если у вас появилось ясновидение, вы должны знать, что у других оно лучше. «У бодхисаттв очень сильное ясновидение, а мое распространяется только на Россию. Я могу понять, что происходит в Москве, но другие страны и другие миры мне

недоступны. Мое ясновидение ограничено». Если размышлять так, вы осознаете, что у вас есть немного ясновидения, вы будете это воспринимать просто: «Подумаешь, ясновидение! Самое главное – нужно лечить мой ум, ум полный проблем и омрачений. Вот моя основная цель!»

Многое можно понять и без ясновидения. У меня ясновидение нет, но я многое и так понимаю. Сейчас в Москве люди работают. В это время люди ездят на метро туда-сюда, дома еду готовят и т.д. Зачем мне ясновидение? Все можно понять логически. Чтобы понять, что думают люди не нужно ясновидения, достаточно посмотреть на их лица. По вашим лицам видно: «Хочу быть счастливым, ради этого хочу понять Дхарму. Хочу узнать, что такое Дхарма, мне это интересно». Не нужно ясновидения, нужно смотреть на лицо человека. Если лицо красное от гнева – он несчастлив. Если вы будете так думать, то духовная практика будет очень результативной и высокомерия не возникнет. Если же у вас появится высокомерие, то вы потеряете достигнутые результаты. Никогда не будьте высокомерны.

Вот реальная история. Один ученик медитировал в горах, и через практику он приобрёл способность к левитации. Когда он полетел, он возгордился: «О, я могу летать!» Но возгордился он не оттого, что он научился летать, а от того что, ум не может сразу спокойно принять новые положительные качества. Ум сразу начинает смотреть на них только с одной стороны: «Только я могу так. Наверное, никто другой не может. Я особенный». Просто наш ум не умеет принимать хорошее. Так вот, тот ученик во время полета подумал: «Наверное, больше никто не летает. Даже мой Учитель не летает. Если бы он умел летать, он бы давно показал это. Похоже, что я выше своего Учителя». В этот момент, когда к нему пришла такая мысль, он упал. Это было по-настоящему. В этот самый момент, когда он упал, Учитель, который в долине читал лекцию двадцати ученикам, громко засмеялся. Посредством ясновидения он понял, что произошло. Ученики стали его спрашивать: «Почему вы засмеялись?» Учитель ответил: «Завтра спросите у моего ученика, который занимается медитацией. Он знает, почему я в это время засмеялся». Всем стало интересно, все хотели понять, с чем же связан этот смех. На следующий день они направились в горы к тому ученику и спросили: «Знаешь, вчера в пять часов учитель сильно засмеялся и не объяснил нам, почему. Велел пойти к тебе за ответом». Тот ученик ответил: «Да, это правда, я дурак. Вчера я медитировал и смог взлететь. Но мой негативный и неконтролируемый ум нашептал мне, что я летаю, я особенный. Я даже подумал, что Учитель не умеет летать – такие у меня появились мысли. Я захватился ими, сразу появилась гордыня, поэтому я упал. Мой Учитель понял это и захохотал». Потом ученик сразу извинился перед Учителем за то, что он неправильно думал. Впоследствии он сам стал великим мастером.

Ваш вопрос очень хороший. Когда практика правильная – будет результат. Когда есть хотя бы небольшой результат, надо быть осторожным – появляется опасность гордыни и высокомерия. А если появляются гордыня или высокомерие, вы теряете свои результаты и достижения. Потом приходит сожаление о потере результата. Поэтому скромность должна появиться сразу при появлении даже небольших результатов. Скромность должна увеличиваться пропорционально результатам вашей практики.

Атишу спросили: «Почему в Тибете так мало людей, достигших высокой реализации? Почему это очень трудно? Возможно, но трудно». По этому поводу Атиша говорил, что это происходит из-за состояния ума. К примеру, посмотрим на очень высокую гору. Там нет деревьев, нет цветов. Даже если там пройдет дождь – ничего не вырастет. А если взглянем на долину: там трава, цветы – все есть. Хотя дождь идет везде одинаково, на долине прорастает все, а на высокой горе – ничего. Почему? Потому, что долина невысокая,

скромная. То же самое можно сказать и в отношении высокомерия. Гордость – это как высокая гора. Сколько туда ни лей дождя учения и медитации, ничего не взойдет, результата не будет. Скромный человек подобен долине: даже немного дождя учения и медитации сразу дают начало всходам – вскоре появляются результаты практики.

Буддизм говорит, что всегда нужно быть скромным. Не нужно демонстрировать другим свои хорошие качества или способности. Не нужно рекламы. Держите свои особые качества внутри себя. Когда к вам приходят люди, ведите себя как обычный человек. Некоторые люди наоборот ведут себя при других очень высокомерно, сидят в определенной позе, хотят, чтобы другие считали их очень высокими мастерами, но когда никого вокруг нет, ведут себя плохо – ведь никто не увидит. Настоящий буддист будет вести себя при людях обычным образом: телевизор посмотрит, поговорит о передачах, о футболе. Он не будет говорить, что это все сансара, что он духовный человек и он в нирване. Только человек, обладающий сознанием ребёнка, может сказать так. С людьми нужно разговаривать просто, а когда люди уйдут и вы останетесь одни, вот тогда нужно медитировать. Это мой совет. При людях нужно вести себя обычно, а когда вы один – наилучшим образом. Но у людей это бывает наоборот: при посторонних они ведут себя безупречно, а когда людей нет, курят, пьют водку, плохо думают и плохо действуют. Так не надо делать. Вопросы есть? Самый последний вопрос.

*Вопрос:* Допустим, читаешь книги, практикуешь Дхарму и замечаешь, что мысли становятся положительными и поступки тоже. А потом все равно какой-нибудь плохой поступок проявляется. Делаешь его, даже зная, что поступаешь неверно. Потом удивляешься сам себе: откуда это берётся?

*Ответ:* Невозможно исправить поведение сразу, потому что наш ум омрачён и загрязнен. Загрязнился он не только в этой жизни, но и во многих предыдущих жизнях. Сразу его невозможно очистить. Даже очень грязную одежду сложно отстирать после одной стирки. Очищение происходит медленно, постепенно.

Вам нужно сравнивать ваши теперешние мысли и мысли, которые были год тому назад. Посмотрите на результаты, достигнутые за год после встречи с учением. За год можно увидеть довольно большую разницу. А если я только вчера встретился с учением, то сегодня ожидать результатов не реально. Это все равно что смотреть на то, как растет дерево. Вы будете его поливать, но каждый день вы не будете замечать разницу в его росте, вы сможете ее заметить через какой-то более длительный интервал времени: через месяц, год и так далее. Не реально, поливая дерево, ожидать, что оно вырастет за один день. Дерево было маленьким, через месяц подросло. Также и наш ум, через год после встречи с учением «подрастает», меняется в лучшую сторону. Посмотрите, каким был ваш ум год назад и какой он сейчас.

Учение Будды помогает, происходит процесс очищение ума. Но если ваш ум не очищается, значит, вы неправильно медитировали и практиковали. Если очищение происходит, то вы заметите в себе перемены к лучшему, – ум становится спокойнее, мудрее. Тогда вам захочется еще больше такого лекарства. Так, потихоньку вы будете становиться лучше.