

Я очень рад после долгой разлуки вновь увидеться с вами. Сегодня вы получите учение о трех основных аспектах, или трех основах, пути. Для вас это большая удача. Сначала я дам вам передачу текста, слушайте его внимательно, с чистым намерением. Я получил комментарии на этот текст от Его Святейшества далай-ламы и от Геше Наванга Даргье. Коренной текст написан Ламой Цонкапой, а комментарии на этот текст, которые я дам вам, основаны на комментариях Пабонки Дичен Нимпо – великого тибетского мастера. Ранее я давал вам Учение в более свободном стиле, теперь же пришло время более формальной его передачи. Традиционное, или формальное, учение не может сразу же заинтересовать вас, оно как бы не является внешне привлекательным. Но вы должны слушать это учение очень внимательно, и чем глубже вы будете проникать в его суть, тем более интересным оно вам покажется.

Чтобы получать такое драгоценное учение, важно быть свободным от трех недостатков сосуда, то есть ума. Если в сосуде вашего ума присутствуют какие-то недостатки, то учение, которое вы слушаете, не будет для вас полезным. Например, некоторые люди прослушивают учение уже в течение шести лет, но никаких духовных успехов у них нет, потому что в их уме есть тот или иной недостаток. Кто-то другой прослушал учение только в течение года или даже нескольких месяцев, но уже достиг значительных успехов, поскольку сосуд его ума был свободен от этих трех недостатков.

Итак, первый недостаток – перевернутый сосуд. В такой ум не попадет ни капли нектароподобного учения, поскольку он закрыт, перевернут. Это означает, что во время учения вы либо спите, либо думаете о посторонних вещах. Слушать учение следует с большой сосредоточенностью. Если же вы наполовину слушаете, а наполовину отдыхаете, то не воспримете учение правильным образом. Полностью сосредоточьтесь на учении, тогда сам по себе процесс слушания станет для вас медитацией.

Второй недостаток – дырявый сосуд. Сколько бы учения вы ни вливали в прохудившийся сосуд, этот нектар сразу же вытечет через дыру. Если сосуд вашего ума дыряв, вы будете постоянно получать учение и постоянно его забывать. Можно ли устранить этот недостаток? Да, с помощью той же внимательности. Внимание играет очень важную роль. Если вы намерены проснуться в пять утра, то вечером должны внушить себе эту мысль и постоянно удерживать ее в памяти, и тогда, заснув, вы проснетесь непременно в пять утра. Не имея этой внимательности, желая проснуться в пять утра, вы проснетесь все равно в десять часов. Итак, слушайте учение очень внимательно, и тогда даже во сне вы будете помнить о нем, и это будет означать, что сосуд вашего ума находится в очень хорошем состоянии. Способность во сне ясно помнить полученное вами учение свидетельствует, что вы вспомните об учении и в состоянии бардо. Состояние сна и состояние бардо очень схожи. Но слушать внимательно не означает быть очень напряженным, вы должны слушать учение спокойно, расслабленно, но одновременно и внимательно. Некоторые люди, когда я говорю о сильной сосредоточенности и внимании к учению, даже дышать перестают. Это шутка.

Третий недостаток – загрязненный сосуд. Если в грязный сосуд вливать драгоценный нектар, он также станет грязным. Если сосуд ума нечист, то и нектар учения, вливаемый в него, загрязнится. Некоторые люди на уровне интеллекта знают Дхарму хорошо, могут говорить об очень сложных вещах, но в повседневности ничем не отличаются от остальных людей, живущих сансарической жизнью, – ни мышлением, ни речью, ни поведением. Так бывает оттого, что они принимают учение в загрязненный сосуд своего ума. Даже если такие люди станут великими учеными и сами будут давать учения, это не принесет пользы другим людям. Поэтому важно слушать учение с правильным намерением – с добротой, заботой о счастье всех живых существ, а не с эгоцентризмом. Только тогда те немногие

знания, которые вы получите, будут для вас полезны и эффективны. Я тоже знаю не так много Дхармы, и знания, полученные от моих наставников, я всегда старался вливать в чистый сосуд моего ума. Поэтому, когда я передаю другим людям эти знания, они приносят большую пользу, как некогда принесли и мне. Ничего страшного, если вы не знаете много Дхармы; главное – принимать эти знания в чистый сосуд вашего ума, и тогда они будут очень полезны и вам, и другим людям. Используйте нектар мудрости, влитый в ваш сосуд, лечите им болезни своего ума, не храните его просто так, без употребления.

Однако недостаточно просто освободиться от трех недостатков сосуда. Вы должны получать Дхарму, имея шесть видов осознания, тогда учение будет по-настоящему полезным.

Первое – осознание себя больным человеком.

В данном случае имеется в виду болезнь ума, вызванная омрачениями. В буддизме болезнь омрачений считается худшей из всех. Остальные болезни не так трудны в лечении, но болезнь омрачений исцелить очень трудно. Как только вы избавитесь от нее, другие болезни прекратятся сами собой. Тибетская медицина утверждает, что все наши недуги на физическом уровне являются следствием наших умственных болезней. Поэтому излечение болезни ума – это косвенное лечение болезней тела. Вы должны осознать, что ваш ум полон омрачений, болен ими, должны осознать собственные ошибки, недостатки – без этого невозможно стать мудрым. В противном случае вы будете постоянно обращать внимание на недостатки других людей, осуждать их: “Они – такие-сякие, а я – самый лучший человек”. И тогда вы уподобитесь обезьяне, грязной с головы до ног, которая увидела другую обезьяну, слегка запачкавшую хвост. Первая обезьяна начала показывать на вторую пальцем, улюлюкать и кричать: “Смотрите, какая она грязная!”, в отвращении зажимая свой нос. Иногда мы, люди, поступаем точно так же.

Великие мастера древности говорили: первый шаг к мудрости – осознание собственных недостатков. Для этого важно смотреть вглубь себя, а не только по сторонам. Такой взгляд внутрь может вызвать у вас расстройство. Некоторые люди склонны заниматься самобичеванием, постоянно думают: “Я такой плохой, ужасный!”, но это другая крайность. Вы должны следить за собой, отмечать свои недостатки, но не должны впадать в уныние; следует всегда помнить, что природа вашего ума – хорошая. Заметив в себе два-три недостатка, нельзя утверждать, что вы плохой человек. Ваш ум как погода в Москве: иногда идет дождь, иногда светит Солнце. Во время дождя вы думаете: “Москва – ужасный город”, а выглянет на минутку Солнце, и вы радуется: “В Москве самая лучшая на свете погода”. Это неправильный подход, не надо из-за причуд погоды впадать в крайние эмоции, как это свойственно людям. Временами вы очень хорошо поступаете, а иногда – плохо, но не потому, что вы худший на свете человек, а из-за вашей лени. Есть три вида лени, и один из них – считать себя второсортным, неполноценным человеком. Это – лень, потому что такое мнение лишает вас вдохновения и мужества для занятий практикой.

Итак, осознавая свои недостатки, вы в то же время должны понимать, что обладаете природой Будды. Поскольку природа вашего ума чиста, когда-нибудь вы сможете достичь состояния Будды. Эти два осознания удержат ваше эмоциональное состояние в равновесии. В буддизме принято в любой области видеть две стороны – положительную и отрицательную, только тогда можно вынести о чем-либо правильное суждение. Будучи заражены болезнью омрачений, мы находимся в сансаре, страдаем. Не вылечившись от омрачений, мы никогда не достигнем совершенного счастья. Вы должны знать это наизусть. В будущем, когда вы сами станете духовными учителями, вы должны все эти положения передавать своим ученикам по памяти, не заглядывая в книжки.

Второе – осознание Учения как лекарства.

Воспринимая Учение как настоящее лекарство, вы будете очень счастливы получить его и тут же захотите применить его на практике. Вам будет неинтересно показывать это лекарство другим, прежде всего вы захотите воспользоваться им для устранения своих омрачений. Давным-давно, миллионы лет назад, в нашем мире жил принц Дава. Он был Бодхисаттвой, очень добрым и духовным человеком, и получал учения от своего наставника. В те же времена жил огромный, страшный людоед. Он поклялся есть только принцев и однажды решил съесть именно Даву и никого другого. Как-то раз, когда Дава получал учение от своего наставника, явился людоед и схватил принца, и потащил его высоко в горы. Дава заплакал, и людоед сказал ему: “Люди высоко ценят тебя, они говорят, что ты очень сильный, мужественный, ничего не боишься. А стоило мне схватить тебя, и ты расплакался”. На это принц ответил: “Я плачу не потому, что ты собираешься меня съесть. Даже если ты меня не съешь, от смерти мне все равно не убежать – рано или поздно придется умереть. Я не боюсь смерти и плачу оттого, что не успел дослушать драгоценное учение своего наставника. Обрести драгоценное человеческое тело – редчайшая возможность, но еще реже дается возможность получить Дхарму от настоящего наставника. Сегодня мне выпал счастливый случай, но ты не дал мне дослушать учение до конца, схватил и утащил сюда, поэтому я и плачу. Пожалуйста, отпусти меня дослушать учение, и я обещаю вернуться к тебе”. Людоед засмеялся: “Какой же ты хитрец! Хочешь меня обмануть?” Принц произнес: “Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но принц Дава никогда не солжет. Дослушав учение, я приду к тебе через три дня. Пожалуйста, отпусти меня”. И тогда людоед подумал: “Проверю-ка я его. Слишком уж необычный это человек. Что ж, убедимся, таков ли он на самом деле. Даже если он не вернется, я в любой момент могу поймать его снова”.

Я рассказываю вам эту историю, потому что нашему уму недостаточно только логики и философии. Нужны еще и истории, которые смягчают ум. Одна лишь логика сделает наш ум сухим, черствым. Однако от одних только историй ум не станет намного лучше.

Итак, принц Дава вернулся к наставнику и дослушал учение до конца. Спустя три дня, на рассвете, принц Дава вернулся в горы, в берлогу людоеда. Увидев его, людоед был поражен: “Что это за странный человек пришел сюда рано утром?” Людоед удивился еще больше, увидев лицо принца, сиявшее от счастья; принц улыбался и благодарил. “Чему ты так радуешься?” – пораженно спросил людоед, и Дава ответил: “Я наконец-то получил полное учение от своего наставника. Теперь можешь спокойно меня есть. Пусть мое тело будет моим даянием тебе. Ешь его и наслаждайся”. Людоед растерялся и спросил: “За всю свою жизнь я ни разу не испытывал такого счастья и не видел людей, которые были бы так же счастливы, как ты. Ты счастлив до глубины своего сердца, я вижу это по твоему лицу. Какое же учение ты получил от своего наставника?” И принц сказал: “Какой тебе прок от этого учения, ведь ты не понимаешь ценности Дхармы. Ты знаешь только ценность мяса”. Но людоед уже вошел в азарт и стал упрашивать Даву: “Пожалуйста, расскажи мне про это учение”, и услышал такие слова: “Учение Будды легко не дается, оно открывается лишь тому, кто почитает это учение. Если ты действительно хочешь послушать учение, которое я получил от своего наставника, сначала сооруди для меня трон”. Людоед стал поспешно строить трон. Когда трон был построен, принц Дава уселся на него и сказал: “Чтобы получить это драгоценнейшее учение, почти его тремя простираниями – не передо мной, а перед учением”. И людоед нехотя, скрепя сердце, сделал три простирания. После этого принц Дава начал давать учение: “Мой наставник сказал, что каждое живое существо хочет быть счастливым и не хочет страдать. Поэтому если ты ищешь счастья только для себя, это неправильно; важно искать счастья для всех живых существ. Мой учитель также сказал,

что если ты вредишь другим, то тем самым вредишь и себе, поэтому не вреди другим. Еще мой учитель сказал, что если ты помогаешь другим, то тем самым помогаешь и себе, поэтому помогай другим. Твоя жизнь драгоценна для тебя, жизни остальных существ тоже драгоценны; если не можешь спасти жизнь другим существам, то, по крайней мере, не отнимай ее у них”.

Получив учение, людоед заплакал. Он сказал: “Я самое плохое существо в этом мире, я такой огромный, но хуже зверей. Олени – и те питаются травой и никому не вредят. А у меня такое большое тело, и вместо того, чтобы помогать другим, я убил очень много людей. Я очень плохой. Но теперь я перестану делать то, что делал раньше”. И он тут же дал обет принцу Даве, стал его учеником и получал от него учение, хорошо понимая, что учение – это лекарство. Он старался постоянно применять полученное учение на практике и в старости стал великим наставником. Сперва люди, услышав про этого людоеда, в ужасе разбежались в разные стороны, но когда он стал наставником, напротив, стали искать его, чтобы получить учение. Он стал великим мастером, так как в первую очередь осознал свои недостатки, свою болезнь, затем осознал Дхарму лекарством и с той поры вновь и вновь принимал это лекарство. Эти два осознания очень важны и для вас.

Третье – осознание Будды и духовного наставника как подлинных врачей.

Из шести видов осознания первые три имеют наиважнейшее значение. Остальные три осознания перечислены в Ламриме, нет необходимости их напоминать.

Итак, вернемся к учению о трех основах пути. Это учение Ламе Цонкапе дал сам Манджушри. Три основы пути представляют собой все учение Ламрим в сжатой форме. Ламрим, в свою очередь, это краткая форма всего учения Будды из раздела Сутры.

Какова наша цель? Достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Это махаянская цель. Хинаянская цель – полное освобождение ума от всех омрачений. Без достижения этих двух целей невозможно освободиться от страданий. В противном случае, где бы вы ни находились и кем бы ни стали, страдания всегда будут вас преследовать. Если вы больны туберкулезом, ваша болезнь постоянно будет с вами, куда бы вы ни поехали, кем бы ни стали. Такова же и болезнь омрачений – она всегда будет причинять вам страдания. Поэтому, чтобы достичь состояния Будды, важно знать правильные способы, иначе все ваши усилия будут напрасны. Состояние Будды не есть что-то внешнее – это качество вашего ума. Ум, полностью свободный от омрачений, реализовавший весь свой потенциал, называется состоянием Просветления, или состоянием Будды.

Реализация означает ваше собственное состояние ума, приближающееся к просветленному, когда в уме становится меньше плохих и больше благих качеств. Чтобы достичь Просветления, важно слушать учение и знать правильные способы. Слушать нужно не просто учение, а истинное учение – не имеющее никаких недостатков или погрешностей, обладающее фактами и доказательствами. Оно должно быть чистым не только с точки зрения теории, практикующие это учение люди должны достигать правильных результатов, только тогда оно является чистым и с точки зрения практики.

Сегодня я даю вам учение сердца Манджушри, которое он передал Ламе Цонкапе. Затем Лама Цонкапа передал это учение своему ближайшему ученику Навангу Драгпе. Наванг Драгпа записал это учение в том виде, в котором оно дошло до нас. Текст “Три основы пути” – это сущностные наставления учения Ламрим, в них учение дано с другой точки зрения. Три основы пути необходимы как для практики Сутры, так и для практики Тантры. Любая практика становится причиной освобождения только при наличии отречения; без

отречения любая ваша практика – всего-навсего мирская дхарма, сосредоточенная только на текущем воплощении. Допустим, вы практикуете какую-то йогу – к примеру, йогу ветра: ваше тело укрепляется, становится очень здоровым, быть может, вы даже летать научитесь. Но если подумать, есть ли в этом смысл? Без отречения практика йоги – просто мирская дхарма.

Три основы пути – это отречение, бодхичитта и познание пустоты.

Без отречения вам не достичь Освобождения. Без бодхичитты вам не обрести Просветления. И, наконец, без познания пустоты вы не способны подсесть сансару под корень; даже пребывая в медитации шаматха на протяжении миллионов лет, вы не освободитесь от сансары. Манджушри сказал Ламе Цонкапе: “Без этих трех основ практика йоги ветра, практика шести йог Наропы, практика Махамудры, практика Дзогчен – все это бессмысленно. Но при наличии трех основ пути все эти практики становятся безупречными, обретают все свои ценные качества”. Вкус пирога зависит от присутствующих в нем продуктов. Если в пироге нет ничего, кроме муки, он будет невкусным, поэтому нужны специи.

Сегодня вы получаете именно то учение, которое обычно получают тибетцы, то есть учение, полностью основанное на коренном тексте. В будущем очень важно издать книгу по этому учению; я дам к нему подробный комментарий, и тогда люди, живущие в России, поймут драгоценность учений, которые давал Пабонка Ринпоче. Он давал непревзойденные комментарии на тексты Ламы Цонкапы. Пабонка Ринпоче учился в монастыре Сера, и я тоже там обучался, поэтому я немножко в фанатизм ударился. Это шутка.

Итак, как говорит Пабонка, однажды состоялась беседа Геше Пучумбы и Геше Ченгавы – великих мастеров традиции Кадам, учеников Атиши. Геше Пучумба спросил Геше Ченгаву: “Что ты предпочел бы иметь: полное сосредоточение, то есть способность держать концентрацию и ясновидение месяцами, без малейшего отвлечения, или понимание Ламрима?” Геше Ченгава ответил: “Во множестве предыдущих жизней у меня было ясновидение, концентрация, я также достиг шаматхи, но из-за неполного знания учения о трех основах пути я не реализовал себя и до сих пор вращаюсь в сансаре. Если бы тогда, много жизней тому назад, вместо шаматхи и ясновидения я обрел бы понимание трех основ пути, я уже давным-давно достиг бы Просветления”. А еще Геше Ченгава сказал: “Можно вообще забыть о разных реализациях, потому что одно лишь понимание трех основ пути само по себе является очень большой реализацией”. Если в этой жизни вы получите ясное представление о трех основах пути – просто полностью поймете это учение на теоретическом уровне, – то даже без практики, без медитации обретете Просветление раньше человека, достигшего шаматхи.

Манджушри также учил Ламу Цонкапу: “Какой бы практикой ты ни занимался, без отречения, бодхичитты и познания пустоты ты останешься вращаться в сансаре. Только когда ты обретешь отречение, твой ум повернется к Дхарме”. Если ваш ум не обращен к Дхарме, значит, вы не практик Дхармы. Можно надеть на шею десять четок, достать большие колокольчик и ваджру, дамару, но при этом не быть практиком Дхармы. Внешние изменения не имеют значения, ведь практиком Дхармы можно стать, только изменив свой образ мышления. Когда в вашем уме появится отречение – пусть даже очень маленькое, всего на пять минут появится, – именно в эти пять минут вы станете чистым практиком Дхармы. На эти пять минут ваш ум освободится от многочисленных желаний, от всяческих омрачений, в нем появится большое спокойствие. И если в этом состоянии вы будете читать мантру, это станет причиной освобождения. В противном же случае вы можете днем

и ночью стучать в дамару или звонить в колокольчик – это будет просто мирской дхармой. Вы должны понимать разницу между мирской дхармой и Дхармой. Настоящая Дхарма обязательно сопровождается или побуждается отречением.

Затем Манджушри сказал Ламе Цонкапе: “Бодхичитта поможет тебе привнести свою Дхарму на путь”. Ваша Дхарма станет действенной, то есть будет привлечена на путь, с момента появления у вас бодхичитты. Вы вступите на первый путь – путь Накопления; не вступив на этот путь, стать Буддой невозможно. Познание пустоты поможет вам устранить все омрачения. Поэтому эти три аспекта крайне необходимы. Эти три основы являются наиболее мощными лекарствами для излечения болезни омрачений. Бодхичитта преумножит все благие качества вашего ума, а познание пустоты устранил из вашего ума все омрачения.

Комментарий к этому коренному тексту, написанному Ламой Цонкапой, был дан в трех разделах. Первый – подготовительное учение, второй – само учение, а третий – заключение.

Первый раздел – подготовительный, или вводный. В нем три подраздела: обращение, решимость написать этот текст и, наконец, просьба о внимательном слушании.

Итак, обращение: “Поклоняюсь святым учителям”. В индийской и тибетской традиции, какой бы текст ни сочинялся, первой его строчкой является молитвенное, почтительное обращение. В нем упоминаются святые имена, имена учителей, чтобы устранить все препятствия, которые могут возникнуть при написании этого текста, а также для того, чтобы этот текст принес пользу многим людям. Обычно во многих текстах первая строчка содержит обращение к Будде, либо к Манджушри, либо к другим формам Будды. В нашем тексте Лама Цонкапа обращается к духовным наставникам, к учителям. Тем самым он как бы указывает людям, что корень всех реализаций – преданность Гуру, что духовный наставник есть воплощение всех будд. Обращаясь к духовному наставнику, вы тем самым обращаетесь ко всем буддам. Таким образом, учение о преданности Гуру, о котором говорится в Ламриме, в сжатой форме преподано в первой строчке этого текста – в обращении.

Лама Цонкапа сказал: “В наши времена упадка, когда в нас мало усердия, энтузиазма, очень слабое знание Дхармы, когда очень трудно достичь реализаций, большая лень, мало времени для практики Дхармы и много времени для мирских забот, когда кругом столько болезней и дурных воздействий – в такие времена очень важно полагаться на духовного наставника, на Поле заслуг”. Это тайна, это секрет достижения реализаций. Если преданность ваша чиста, то мудрость ваша будет день ото дня возрастать. Все великие мастера прошлого достигли высочайших духовных свершений своей преданностью Гуру. Преимущества этой преданности огромны.

“Объясню как можно лучше смысл сущности всех учений Победоносного Пути, восславленного всеми победоносными и их сыновьями, открывающего врата перед счастливыми, жаждущими освобождения”. Это строфа относится ко второй части введения – решимости написать этот текст. Лама Цонкапа говорит, что написать этот текст его побуждает очень сильное чувство, возникающее благодаря пониманию сущности всех учений Будды – трех основ пути. Также Лама Цонкапа указывает, что записанное им драгоценное учение, представляющее собой суть учений всех будд, восславлено всеми победоносными буддами и их сыновьями, а также всеми великими мастерами прошлого. Кроме того, это учение и есть тот самый Путь, по которому должны следовать все счастливые.

“Все те, кто не привязан к удовольствиям мирской жизни, воистину стремятся воспользоваться свободами и благими условиями человеческого существования и верят в Путь, радующий будд. Эти счастливы, очистив свой ум, должны обратиться в слух”. Это третий раздел введения, и он называется “просьба о внимательном слушании”. Люди, получающие это учение, не должны быть привязаны к мирской жизни, поскольку привязанность не позволит достичь безупречного, полного счастья. Если бы мирская жизнь могла дать вам такое счастье, тогда имелся бы смысл привязываться к ней. Но мирское счастье подобно соленой воде: чем больше пить его, тем сильнее становится жажда, и полного удовлетворения не будет никогда. Также мирское счастье подобно зудящей незаживающей ране. Шантидева сказал: “Когда вы чешете вокруг раны, у вас возникает приятное ощущение. Но чем больше вы ее чешете, тем больше она становится, и никогда не придет момент, когда вы будете по-настоящему счастливы”. Настоящее счастье – не иметь раны вообще. Задумайтесь над этим. Если вы поймете смысл этой фразы, то вы по-настоящему умные, а если не поймете – ваш ум еще детский.

Итак, Шантидева имел в виду, что наслаждение объектами привязанности дает нам некоторое удовольствие, но настоящее удовольствие – вообще не иметь привязанностей, и в этом заключается истинное счастье. Некоторые люди не могут этого понять и думают: “Как же можно прожить без привязанностей?” Можно. И при этом не только быть полностью счастливым, но и помогать множеству других людей.

Допустим, два человека имеют ноутбуки. Первый человек сильно привязан к своему компьютеру, и чем больше растет эта привязанность, тем больше он переживает – прячет свою вещь от других людей, не хочет, чтобы кто-то прикасался к ней. Немного поработав, он тут же поспешно закрывает свой ноутбук и убирает куда-нибудь подальше, на полку – то есть и сам толком не пользуется, и другим не дает. Однажды этот компьютер кто-то крадет. Чем больше у человека привязанность к своему компьютеру, тем больше он огорчится. А если привязанность очень сильна, то он сильно разозлится и закричит: “Я убью того, кто украл мой компьютер!”, и будет отказываться от пищи, пинать собаку, ни с кем не будет разговаривать. Привязанность, подарившая этому человеку некоторое счастье, после кражи вещи причинила ему ужасные страдания.

А вот – другой человек, который знает Дхарму, понимает природу всех явлений, в том числе и природу компьютера. Он знает, что компьютер – явление непостоянное, и понимает: когда-нибудь либо эта вещь расстанется с ним, либо он расстанется с этой вещью. Когда ему подарили этот суперсовременный компьютер, он сказал: “Хорошо. Попользуюсь им пока”, и теперь пользуется им сам и другим дает, и все рады этому. Представим, что у этого человека тоже украли его ноутбук. “Что ж... Хорошо, что не я расстался с компьютером, а он со мной. Один компьютер ушел – другой придет. Вот если бы я умер и расстался со своим ноутбуком, это было бы плохо”, – подумает он. Вчера у многих людей был компьютер, но уже сегодня многие из этих людей расстались со своей техникой. Это означает, что компьютер продолжает жить у них в доме, но сами они умерли. И так случается очень часто: вещи остаются, а человек умирает. Если вы сравните свою ситуацию с этой, то любая ваша проблема станет незначительной.

Кроме того, если у вас украли какую-то вещь, вы можете как бы подарить ее тому человеку – пусть пользуется, пусть это будет вашим подарком ему. Это наилучший выход из ситуации. Если вы не в силах заниматься практикой щедрости, то практикуйте даяние хотя бы таким способом. В результате, вы избавитесь от дурного настроения, перестанете чувствовать себя несчастными, будете относиться к этому, как к практике даяния. Это и есть практика Дхармы. Необязательно постоянно сидеть в молитвенной позе, вы можете превращать в Дхарму любую возникающую ситуацию. Кстати, очень полезно

рассматривать все ваши ситуации с точки зрения закона кармы, поскольку без причины нет следствия. “Если я не посажу в землю семя перца, то на этом месте не вырастет перец – это невозможно. Если я не украду у других людей – в этой или в прошлых жизнях – какую-либо ценную вещь, то не могут украсть и у меня”. Человек, укравший у вас вещь, просто возвращает себе то, что вы когда-то у него отняли, поэтому скажите себе: “Хорошо, что он забрал свою вещь обратно. Мой кармический долг заплачен”. И ваш ум становится очень счастливым. Мы действительно можем так думать, можем так жить. Именно так поступают мудрые люди. Это и есть лекарство.

Дхарма означает правильный образ мышления. Дхарма даст вам временное успокоение ума и, кроме того, создаст причины для вашего счастья в будущем. Если у вас есть знание Дхармы, вы не позволите своему уму легко терять равновесие, когда встретитесь с неблагоприятными условиями. Без привязанностей можно по-настоящему получать от жизни удовольствие, потому что настоящее удовольствие – это ум, свободный от омрачений, спокойный ум.