

Желаю всем счастливого Нового Года. Мы остановились на развитии в себе отречения. Лама Цонкапа говорит, что для **развития отречения мы должны сначала избавиться от привязанности к этой жизни** путем размышления о драгоценности человеческой жизни, а также о непостоянстве и смерти. Мы с вами рассмотрели эти моменты. **Устранив привязанность к этой жизни, вы должны готовиться к счастью в будущих жизнях.** Мы знаем о своем приближении к смерти с каждой минутой, о ее неизбежности, о неопределенности момента смерти, о том, что в момент смерти нам поможет только практика Дхармы. Тем самым мы раскрываем, расширяем свое сознание, начинаем осознавать неотложность создания причин для счастья в будущей жизни. И тогда нас начинает интересовать метод обретения счастья в будущих жизнях. Этот метод становится для нас более значимым, нежели способ заработать миллион долларов в этой жизни. Только при наличии подобного интереса мы становимся духовными людьми. В противном случае вы можете называть себя буддистом, носить монашеские одежды, но останетесь материалистом.

Материалист источником своего счастья считает только материальные вещи. У духовного человека счастье зависит только от духовных объектов, от развития ума. Поэтому различие между материалистами и духовными людьми заключается в состоянии их ума, а не в одежде. Допустим, какой-либо бизнесмен занимается коммерцией с желанием помогать людям, использует заработанные деньги для помощи практикующим Учение, помогает печатать духовную литературу. Это духовный человек, а не материалист, пусть даже одет в костюм и галстук. Бывает, люди носят монашеские одежды, но думают при этом: “Буду больше молиться, и люди начнут давать мне больше денег, делать большие подношения. Я разбогатею, куплю себе мобильный телефон”. Такие люди, несмотря на монашеские одеяния, не духовные люди, а материалисты.

Чтобы стать духовным человеком, вам вовсе не обязательно менять свою внешность; главное, вы должны изменить свое отношение к жизни. Если половину своего времени вы посвятите достижению счастья в этой жизни, а другую половину – созданию причин для счастья в будущей жизни, значит, вы наполовину материалист, а наполовину духовный человек. Сейчас вам приходится быть такими, другого выбора у вас нет. Но вы постепенно можете увеличивать долю усилий, направленных на духовные цели, и когда-нибудь сможете полностью отказаться от всего мирского.

Лама Цонкапа объясняет, что есть **два метода обретения счастья в будущих жизнях.** Первый – **практика Прибежища.** Второй – **практика кармы.**

Лама Цонкапа говорит, что в настоящее время, пока мы еще не являемся независимыми и имеем огромное количество плохой кармы, для нас наиболее эффективным методом обретения счастья в будущих жизнях является **ПРАКТИКА ПРИБЕЖИЩА.**

Вы должны знать, в чем заключаются **ПРЕИМУЩЕСТВА практики Прибежища.**

Первое: с момента принятия Прибежища вы становитесь чистыми буддистами.

Второе: жизнь за жизнью все будды и бодхисаттвы будут вас защищать.

Третье: злые силы не смогут оказать на вас дурное воздействие, вы будете от них защищены.

Четвертое: благие качества вашего ума день ото дня будут возрастать.

Пятое: приняв Прибежище в Трех Драгоценностях в момент смерти, вы на одно воплощение будете защищены от перерождения в низших мирах.

Когда-нибудь все должны умереть. Допустим, если самые ленивые из моих учеников запомнят, что во время смерти достаточно принять Прибежище в Трех Драгоценностях, и с чистым сердцем сделают это, то спасутся от неблагоприятного перерождения в низших мирах на одну жизнь. Но для начала вы должны знать, в чем заключаются причины принятия Прибежища и что такое объекты Прибежища.

### **Три основных ОБЪЕКТА Прибежища – это Будда, Дхарма и Сангха.**

**Будда** – это существо, полностью избавившееся от всех своих омрачений, реализовавшее весь свой потенциал, обладающее безграничным состраданием. Обращаемся мы к Будде или нет, принимаем ли мы в Будде Прибежище или нет, он, со своей стороны, всегда готов защищать нас. Но если мы, со своей стороны, не примем в нем Прибежище, не обратимся к нему за защитой, то не сможем получить его помощи. Обратившись своими мыслями к нему за Прибежищем, мы моментально получим от него защиту. Такой объект называется объектом Прибежища.

В грязной и взбаламученной воде не может отразиться луна, но как только волнение успокоится и грязь осядет на дно, на поверхности появится ясное отражение луны. Это отражение появляется в любой воде, которая чиста и спокойна, речная ли она, озерная или морская. Подобным образом, ваша национальность не имеет значения, кто вы в жизни – не имеет значения. Вы можете быть человеком или каким-либо другим, нечеловеческим, существом. Но если у вас есть вера в Будду, Дхарму и Сангху, если ваш ум обращается к этим Трем Драгоценностям, то вы безусловно получите от них защиту, Прибежище. Такой объект – действительно надежный. Вы принимаете Прибежище в Будде, как пациент в опытном враче.

Второй объект прибежища – **Дхарма**. Настоящая Дхарма это качество ума. Мудрость Будды, познающая пустоту, Благородная Истина о пути Будды – это и есть Дхарма. Чистота ума Будды – это Дхарма. И пустота чистоты ума Будды – тоже Дхарма. И ваша будущая мудрость, познающая пустоту, также является Дхармой. В настоящий момент у вас нет такой мудрости, но в будущем, когда вы ее обретете, это будет Дхарма. Вы должны принять Прибежище прежде всего в собственной мудрости, непосредственно познающей пустоту, поскольку это основной объект Прибежища. Когда вы обретете такую мудрость, все омрачения исчезнут из вашего сознания. Вы должны практиковать именно такую Дхарму. Любая ваша практика должна быть направлена на достижение мудрости, непосредственно познающей пустоту. Вместе с ней вы должны обрести и бодхичитту, чтобы приносить благо всем живым существам. Для порождения бодхичитты вам необходимо развить отречение. Таким образом, отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, – это три основы, которые тоже являются Дхармой. Вы принимаете Прибежище в Дхарме, как больной ищет спасения в лекарстве.

**Сангха** – это существа, духовные практики, которые достигли прямого познания пустоты. Такие существа очень надежные объекты для принятия Прибежища, потому что они могут стать вашими настоящими помощниками. Чтобы вылечиться от болезни своего ума, которая является причиной вашего страдания в сансаре, вы принимаете Прибежище в Сангхе, как в сиделках и медсестрах.

### **В чем же заключается ЦЕЛЬ принятия Прибежища?**

Во-первых, это **обретение счастья в будущей жизни**. Во-вторых, подробное и глубокое знание учения о Прибежище обеспечит вам **надежную защиту**. Утвердите в своем сознании эти две цели, и чувство Прибежища появится у вас само собой, вам не надо будет

убеждать себя: “Я принимаю Прибежище”. И тогда вы станете очень счастливыми и спокойными. Так, маленький ребенок, путешествующий по океану и чувствующий сильную, могущественную защиту, ни о чем не волнуется, он спокоен.

До сих пор мы не принимали Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы принимали прибежище в других, ненадежных, вещах и поэтому обманывались и сильно страдали. Будьте честны с собой, исследуйте свою жизнь и вы поймете, что наибольшую опору и защиту вы ищете в своей работе, в начальнике, в деньгах, в своем друге, подруге и так далее. И когда ваши ожидания обмануты, когда ваша опора подводит вас, вы сильно расстраиваетесь, говорите: “Какой ужас!” Вы всем сердцем полагались на эти вещи – вот ваша ошибка. Несомненно, вы должны полагаться на работу, на другие вещи в своей жизни, но полагаться на них полностью – опасное легкомыслие. Для чего нужен журнальный столик? Чтобы класть на него газеты, ставить чашку. Но если вы скажете: “О, какой полезный у меня стол”, и всем весом обопретесь на него, то стол сломается, а вы упадете и сильно ушибетесь. Поэтому ваши боль и страдания возникают, в основном, из-за стремления полностью, до конца полагаться на какие-либо ненадежные вещи. И ваш страх перед будущим возникает по этой же причине. Я такой же человек, как и вы, но я не впадаю в депрессию и не боюсь будущего, хотя мы все живем в Москве и мне тоже нужны пища, дом, деньги. Разница в том, что я от всего сердца и до конца принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и в особенности я принимаю Прибежище в благих качествах своего ума – это мой основной объект Прибежища.

Вашим основным объектом Прибежища должен быть не какой-то внешний, отдельный от вас Будда, но ваши умственные достоинства, качества вашего ума – в них ваше основное Прибежище, Дхарма. Благие качества вашего ума подобны лекарству, и вам нужно стараться увеличивать и укреплять их. Кроме того, вы также должны принимать Прибежище и в Будде, и в Сангхе. Вы не должны практиковать так, как практикуют другие религии, то есть постоянно говорить: “Будда, ты всемогущий, ты можешь дать мне все. Пожалуйста, избавь меня от всех страданий, одари меня счастьем, удачей”, и целыми днями и ночами молиться таким образом. Это не буддийский способ, это крайность, основанная на убеждении, что Бог сотворил все. Нет никакого Бога, сотворившего весь мир, поскольку творцами ваших счастья и страдания являетесь вы сами.

Однако мысль о полной своей независимости и о том, что весь мир зависит только от вас, это другая крайность – атеизм. Помимо вас существует еще и Будда. Прибежище должно быть чем-то средним между этими двумя крайностями, золотой серединой. Допустим, ученик желает стать ученым. Без учителя у него уйдет очень много времени на получение нужного образования. Если он будет учиться сам по себе, заново создавать всякие научные теории, то его жизни не хватит даже на то, чтобы стать посредственным ученым, не говоря уже о вершинах учености. С другой стороны, если ученик скажет: “О, мой наставник, ты – все, только ты можешь сделать из меня ученого”, и сам вместо занятий будет только есть, спать и надеяться, что всемогущий учитель сделает из него ученого, то в результате опять же не станет ученым. Это другая крайность. Срединный путь заключается в том, что примерно половина успеха зависит от усилий, упражнений ученика, а другая половина зависит от объяснений, инструкций учителя. Когда обе стороны присутствуют в верном соотношении, тогда из ученика получается великий ученый.

Буддийский практик, принимающий Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, должен стать очень активным, как хороший ученик. Вы со своей стороны должны хорошо заниматься практикой, создавать нужные причины, делать то, что советовал Будда, не делать того, чего Будда не рекомендовал, и тогда вы получите защиту. Поэтому важно принять Прибежище всем сердцем и полностью положиться на три объекта Прибежища: на Будду, как своего

духовного наставника, врача, который способен вылечить вас от болезни ума и предписывает вам необходимое лечение, на Дхарму, как на лекарство, которое вам необходимо принимать для выздоровления, и на Сангху, как на сиделок-медсестер, которые ухаживают за вами и помогают вам в процессе лечения. И тогда, день за днем, вы будете становиться спокойнее.

Если у вас что-то не получается в жизни, это не так важно. Вы понимаете: “Поскольку я не создал нужных причин, то не достиг этого, но это не имеет большого значения. Возможно, я получу это когда-нибудь в другой раз. Никакого кошмара нет”. И когда кто-то с вами расстанется, бросает вас, уходит к другим людям – это не важно. “Мы долго прожили вместе, но все встречи заканчиваются расставанием, и сейчас мы расстались, ничего удивительного в этом нет. Если он или она будут счастливы с другим человеком, то пусть будет так. Я надеюсь, что они всегда будут счастливы, я молюсь об этом”. Тогда в вашей жизни не будет ничего, что могло бы ввергнуть вас в депрессию. Даже если вы расстанетесь со своим телом, ничего страшного нет. “Рождение заканчивается смертью. Это происходит со всеми, а теперь настал и мой черед. Будда, Дхарма и Сангха, прошу вас, защитите меня. И в состоянии бардо, где много всяких явлений, пожалуйста, защитите меня”. Они обязательно защитят вас.

Будда, Дхарма и Сангха не могут сделать только одного: освободить ваш ум от омрачений. Даже Будда не может привести вас к состоянию освобождения, если вы сами не прилагали к этому никаких усилий. В то же время, Будда способен защитить вас от перерождений в низших мирах, от преждевременной смерти, от всех несчастий, бед. Когда с вами уже почти что-то случилось, но в этот момент вы принимаете Прибежище, вы также можете получить защиту. Вы должны знать и помнить об этом. В противном случае, если люди не понимают сути, то говорят: “Как-то странно, противоречиво все в буддизме. С одной стороны, все зависит от вас, нет никакого Бога-творца, Будда не может освободить вас от страданий. С другой стороны, необходимо принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Получается какая-то нестыковка, несоответствие”. Верный смысл тот, что Будда не может собственноручно освободить вас от страданий и перенести из сансары в нирвану, он также не может вырвать из вашего ума все омрачения и поместить туда свою мудрость.

Зато Будда может сделать много чего другого. К примеру, когда проявляется ваша с ним кармическая связь, Будда может принимать формы самых разных существ, чтобы защитить вас. В каких-то опасных ситуациях он может принять форму лодки, на которой вы можете спастись, или форму коня, на котором вы можете ускакать от опасности. Существует очень много историй об этом. Поскольку в прошлых жизнях вы практиковали Прибежище, в этой жизни вам часто помогают разные существа, но в действительности это помощь Будды, просто вы этого не осознаете. Наибольшее благо, которое вам приносит Будда, – он принимает форму вашего духовного наставника, чтобы направлять вас. Духовный наставник выглядит и поступает как обычный человек, иначе вы не смогли бы с ним общаться. Чтобы помогать детям, общаться с ними, нужно уметь говорить на их языке, нужно самому быть как ребенок.

Каковы же две **ПРИЧИНЫ** принятия Прибежища?

**Первая из них – СТРАХ.** Вы можете спросить: “У нас и так достаточно страхов, к чему нам нужен еще один страх для практики Прибежища?” Но речь идет о действительном страхе, который мы должны испытывать, а не о привычном мирском страхе, который нам вовсе не нужен. Обычно люди боятся того, чего бояться не нужно, и поэтому они постоянно несчастны. К тому же, они не опасаются того, чего им стоило бы остерегаться, и поэтому у них возникают всякие кошмары. В этом мы зачастую похожи на маленьких

детей: они не боятся есть шоколадные конфеты, сладкий яд, причиняющий вред здоровью, зато боятся врача, делающего им полезный укол. Взрослея, мы должны понимать ошибочность детских страхов.

К примеру, если арьи с высоты своего духовного уровня смотрят на нас, взрослых людей, то они видят детей: мы тоже боимся того, чего не надо, и не боимся того, чего следует. Так, мы боимся смерти, разлуки с желанными объектами, боимся утратить накопленное, упасть с высоты своего положения. Именно этого бояться нам не надо, поскольку эти перемены естественны. Рождение всегда заканчивается смертью. Встреча всегда заканчивается расставанием; с любым желанным предметом или человеком рано или поздно придется распрощаться, и бояться этого глупо. Накопление заканчивается истощением, а люди, не понимая этого, копят деньги и очень боятся их утратить. Что-то от вас уйдет – что-то к вам придет, одни вещи уйдут – другие придут. Высокий взлет всегда заканчивается падением, и здесь нечего бояться. Когда ваша репутация становится выше и лучше, вы должны помнить, что когда-нибудь люди начнут вас критиковать. Сначала они говорят, что вы великий, но когда-нибудь непременно скажут, что вы плохой. Вы должны всегда быть внутренне готовы: “Да, сейчас они меня возвеличивают, но настанет день, и они начнут меня ругать, унижать и критиковать”, и тогда большого потрясения с вами не случится. К тому же, зная о предстоящем падении, вы не будете привязываться к своему положению и всегда будете готовы к переменам. Возможно, еще до начала падения вы сами спуститесь вниз, как Борис Ельцин. Это тоже мудрый шаг.

Эти страхи называются мирскими страхами, вы не должны их бояться. Чего же вам следует опасаться? Во-первых, **перерождения в низших мирах**. Даже если вы ногу потеряете, это не кошмар, ведь вы можете наконец успокоиться, сесть и делать практику. Даже если вы потеряете оба глаза, беды нет: “Наконец-то мой духовный наставник дал понять, что я достаточно посмотрел вокруг и больше нечего разглядывать. Пора начать смотреть вглубь себя и делать практику”. Даже если вас уволят с работы, это не кошмар: “Видимо, настало время по-настоящему заняться практикой Дхармы. Возможно, я скоро умру, и поэтому духовный наставник нарочно убрал меня с работы, чтобы я мог заняться подготовкой к будущей жизни”. Если ваша жена вас бросила, завела себе приятеля и ушла к нему, это тоже не кошмар. Где же тогда кошмар-то? Многие из вас постоянно говорят: “Геше-ла, у меня такая проблема и другая проблема, такой кошмар и другой кошмар”. Взгляните внимательно на свою ситуацию, и вы поймете, что никаких кошмаров нет и быть не может.

Сейчас никаких кошмаров у вас нет, говорю вам точно. Боюсь, ваши настоящие кошмары начнутся в момент смерти. Если вы переродитесь в низших мирах, мне будет очень жаль вас. Я буду грустить, что кто-то из моих учеников переродился в низших мирах; слушая Дхарму в течение всей жизни, он в момент смерти взял и переродился бараном. Если вы родитесь бараном, я не смогу вам помочь: даже если бы я десять часов подряд давал вам учение, вы не смогли бы понять из него ни слова, если бы я положил вам в ухо кусок золота, вы просто тряхнули бы головой, и оно выпало бы. Как сказал Нагарджуна: “Каждый день бойся переродиться в низших мирах и тогда обратишься к Дхарме”. Это очень глубокие слова. И я сам тоже постоянно остерегаюсь, потому что боюсь только одного – переродиться в низших мирах, и ничего другого. Такая опасность присутствует до тех пор, пока вы не достигли пути Подготовки, поэтому постоянно принимайте Прибежище всем сердцем. Если в момент смерти вы будете иметь в своем сердце Прибежище, то на одну жизнь уберетесь от перерождения в низших мирах.

Чтобы развить в себе страх перед рождением в низших мирах, вам необходимо думать о страданиях низших миров. Такие великие мастера, как Будда и Нагарджуна, из сострадания советовали: “Бойтесь перерождения в низших мирах, постоянно размышляйте о страданиях

низших миров, чтобы зародить в себе этот страх, поскольку ваше положение очень шатко”. Осознав страх перерождения в низших мирах, вы перестанете ощущать обычные мирские страхи, излечитесь от них. Многие мирские страхи вызывают депрессию, заставляют вас плакать. Напротив, страх перед рождением в низших мирах – духовный, он не сопровождается чувством расстройств, и вам не нужен психотерапевт, чтобы стать счастливым. Ваше счастье появится само, вы подумаете: “Как я счастлив, что сейчас я человек. У меня есть Дхарма, у меня есть все. Но если я не буду практиковать, то, боюсь, потеряю свою драгоценную человеческую жизнь и получу перерождение в низших мирах. Ничего другого я не боюсь, но вот этого – очень опасаясь”. Такое чувство заставит вас обратиться к Дхарме и практиковать больше. Это первый уровень духовного страха.

Второй уровень – **страх перед сансарой**. “Где бы я ни переродился под властью своих омрачений, я везде буду подвержен страданиям. Поэтому я боюсь сансары и ничего другого”. Опасаясь перерождения в низших мирах, вы должны остерегаться и его причины – дурной кармы. И каждый раз, когда вы уже почти совершили плохой поступок, почти создали плохую карму, вы должны в последний момент удержаться из чувства страха перед низшими мирами. Если мы боимся сансары, то должны бояться и ее причины, то есть неведения и омрачений. По своей природе сансара есть страдание, поэтому в ней невозможно достичь истинного счастья, каждое мгновение вы будете гореть в огне страдания. Поскольку природа огня это жар, вы не должны пытаться отыскать в огне прохладу – это невозможно. Страшась сансары, вы также должны страшиться и причины сансары: вашей дурной кармы и ваших омрачений.

Третий уровень духовного страха: **страх не только за себя, но и за всех живых существ**, перерождающихся в сансаре под властью своих омрачений, страдающих и мучающихся в низших мирах. Так переживает мать за своих детей. Это махаянский страх: бодхисаттва боится за всех живых существ, страдающих в сансаре, и думает только об одном: “Как я могу им помочь”. Это вовсе не обычный страх, он не ввергает в депрессию. Испытав его, вы поймете, что ваш ум спокоен, но одновременно в нем присутствует этот страх. Не могу объяснить точнее, что это за чувство; породив его в себе, вы сами все поймете, так что не бойтесь развивать в себе этот страх, он полезен, это мужественный страх.

Итак, чтобы развить в себе первый уровень духовного страха, думайте о страданиях низших миров. Думайте, что можете умереть завтра и переродиться в низших мирах, и это будет ужасно. Поэтому просите: “Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах. Я принимаю в вас Прибежище, и вы, несомненно, в течение одной жизни будете защищать меня от низших миров”. С такими размышлениями, с глубоким чувством, читайте мантру НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ.

**Вторая причина принятия Прибежища – это ВЕРА.** Сильный страх перед рождением в низших мирах и сильная вера в Три Драгоценности защитят вас от низших миров. Этому есть четыре причины, я уже рассказывал о них: во-первых, Будда сам освободился от сансары, во-вторых, у него есть сила, в-третьих, у него есть великое сострадание, в-четвертых, у него есть равная любовь ко всем. Исходя из этих причин вы развиваете веру в Будду, в его действительную способность защитить вас. С такой верой, с таким страхом вы обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой о защите: “Пожалуйста, защитите меня от низших миров”, и читаете мантру Прибежища. Из Поля Заслуг, из сердца Будды исходит белый свет с нектаром и наполняет вас, очищая от всей дурной кармы, которая заставляет вас перерождаться в низших мирах, и благословляет вас, и дарует вам защиту жизнь за жизнью. Это будет первым уровнем практики Прибежища, и главная цель при этом – избежать перерождения в низших мирах.

Промежуточный уровень практики Прибежища – желание полностью освободиться от страданий. Из страха перед сансарой вы принимаете Прибежище и просите Три Драгоценности, чтобы они защитили вас от сансары. Вы читаете мантру, из сердца Будды исходит свет и нектар, очищает вас от всех омрачений, то есть устраняет причину сансары, и закладывает в вас семена освобождения, семена состояния Будды.

Практикуя высший уровень Прибежища, вы думаете: “Я боюсь страдания в низших мирах, боюсь страдания всей сансары, не хочу их испытывать. И все живые существа, подобно мне, тоже страдают в низших мирах и в сансаре. Поэтому, Будда, пожалуйста, защити не только меня, но и всех живых существ”. Вы представляете, что вас окружают все живые существа, вы испытываете сильнейшее сострадание к ним. Переживая страх перед страданиями низших миров, страданиями сансары, испытывая веру в Будду, Дхарму и Сангху, вы произносите мантру Прибежища. И тогда из сердца Будды исходит свет и нектар, который наполняет светом и нектаром вас, а также всех живых существ, очищает вас от всей дурной кармы и от омрачений, дарует защиту от страдания и вам, и всем живым существам. Таково высшее махаянское Прибежище. Если вы желаете быть счастливыми в будущих жизнях, делайте эту практику.

Когда вы делаете нёндро Прибежища, вы должны сосредоточиваться, в основном, на первом уровне Прибежища, затем немного размышлять, а уже ближе к концу затрагивать второй и третий уровни. Но основой должен быть первый.

## **Второй метод обретения счастья в будущих жизнях – ПРАКТИКА КАРМЫ.**

**Она проста: не создавать плохую карму и создавать хорошую карму.** Это одна из основополагающих практик. Будда сказал: “Несовершенство дурных действий, накопление благих действий, укрощение своего ума – таково учение Будды”. Одного только принятия Прибежища недостаточно, вы также не должны создавать причины перерождения в низших мирах. Принимая Прибежище и вместе с тем продолжая накапливать плохую карму, вы как бы принимаете лекарство от своей болезни, но в то же время употребляете вредную пищу, ухудшающую ваше здоровье. Поэтому практика кармы подобна соблюдению диеты.

В тибетской медицине говорится: основная причина всех человеческих болезней – неправильное питание. Соблюдайте диету, и ваше здоровье улучшится. Все ваши страдания это следствия неверных поступков на уровнях тела, речи и ума. Если вы постоянно будете помнить о законе кармы и поступать правильно, то обретете счастье, вам будет нечего бояться. Занимаясь коммерцией в соответствии с российским законодательством, вы можете не опасаться визита налоговой полиции, не надо дрожать, паниковать, улаживать этих полицейских всякими деликатесами, дорогими винами. Буддизм утверждает, что вы можете нарушить законы страны и уйти от ответственности, но безнаказанно нарушить законы кармы невозможно. Пусть вы очень умны, все равно вам не избежать закона кармы. Пытаться обхитрить этот закон – необычайная глупость.

Принимая яд в очень темной комнате, где вас никто не видит, где вы сами себя не видите, вы все равно отравитесь. Если вы приняли яд и убежали из этой страны, тогда отравление произойдет в другом месте. Приняв яд и став президентом, вы не избежите последствий: рано или поздно ваш организм ощутит действие яда. Любое ваше дурное действие подобно принятию яда. Поэтому, чтобы жить в соответствии с законом кармы и согласовывать с

ним все поступки, вы должны знать его. Многие люди накапливают плохую карму именно из-за незнания закона кармы, из-за неведения.

Сначала вы должны узнать четыре характеристики кармы. Затем вы должны понять, что такое плохая карма и что такое хорошая карма. Далее, вы должны понять, что такое весомый объект плохой кармы и что такое легкий объект плохой кармы. Также вам следует усвоить тяжесть дурной кармы с точки зрения мотивации и тяжесть дурной кармы с точки зрения типа живого существа. Вы должны знать, что такое ввергающая карма и что такое завершающая карма, что такое оскверненная, загрязненная карма и что такое неоскверненная карма. Вы должны знать, как создается карма: объект, мотивация, действие и завершение, – когда присутствуют все четыре составляющие, карма становится тяжелой.

Карма означает действие. Каждое ваше действие оставляет в вашем сознании отпечаток. Если вы совершаете вредоносные действия на уровне своего тела, речи или ума, то каждое из них оставляет плохой кармический отпечаток и в дальнейшем становится причиной вашего страдания. Это семя, из которого затем вырастает страдание. С другой стороны, положительные действия, которые вы совершаете телом, речью или умом, оставляют в вашем сознании хорошие кармические отпечатки и являются причиной вашего счастья. Некоторые люди, пусть не очень умные, не слишком образованные, открывают свое небольшое предприятие, и к ним тут же приходит успех. Это означает, что проявилась их хорошая карма. Вы говорите: “Ему посчастливилось”, но какова причина удачи? Хорошая карма. В буддизме говорится: если бы удача не зависела от определенных причин, то она была бы у всех, либо ее не было бы ни у кого.

Возьмем к примеру желтый цветок. Если бы он не зависел от причин, то вся Москва должна была бы зарости желтыми цветами. Однако в каких-то районах Москвы растут желтые цветы, а в других – нет, поскольку зависят от причин, то есть от семян. Там, где эти семена посажены и присутствуют благоприятные условия для роста, появляются желтые цветы. Ваши счастье и страдание напрямую зависят от причин, и причины эти не внешние, но существуют в вас самих – в действиях ваших тела, речи и ума. Поэтому в буддизме говорится, что нет никакого Бога, который был бы творцом вашего счастья или страдания.

Будьте осторожны со своими поступками – это тоже практика. Нет нужды закрывать двери и окна. Внимательное отношение к действиям ваших тела, речи и ума – вот что должно у вас быть. Вы можете смотреть телевизор, в этом нет ничего страшного, но постарайтесь в это время наблюдать за своим умом, телом и речью. И тогда, по мере роста вашей сосредоточенности и внимательности, телевизор будет оказывать на вас все меньшее и меньшее воздействие. Он станет для вас хорошим зеркалом, в котором будут отражаться ваши недостатки. Допустим, вы можете смотреть “Санта-Барбару” и говорить себе: “Если бы я вел себя так, как эти герои, я был бы настоящим глупцом”. Говорится, что мудрые люди учатся на ошибках других, дураки учатся на собственных ошибках. Чтобы стать лучше, вам не нужно самому все переживать, ощущать, испытывать. Некоторые психологи советуют: “Испытай это сам, и тогда сможешь отказаться от такой-то вредной привычки”. К чему глотать яд, чтобы понять его вред? Не пробуя спиртное и сигареты, мы вполне можем оценить их вредоносное действие.

Мастера Кадампы говорили: **“Когда ваше тело очень активно, следите за его действиями”**. Например, если вы прибираетесь дома или моете посуду, следите за своим телом, ведь вы можете причинить вред многим мелким существам, тем же насекомым. **Находясь среди людей, следите за своей речью**. В большой компании вы можете наговорить много ненужного, а после будете жалеть и расстраиваться: допустим, кого-то вы обидели своими словами, обозвали дураком, другому тоже что-нибудь плохое сказали.



“Все дураки, только я умный”, – так говорить не надо. Среди множества людей лучше молчать, слушать других – это тоже практика. Пусть они говорят, а вы слушайте; говорите только ради блага людей. Иногда можно дать добрый совет, иногда пошутить, но без злости, с чистым намерением. Можно над самим собой пошутить – это очень полезно.

Важнейшее правило: не надо сразу же говорить все, что думаете, ведь вы не сможете забрать свои слова обратно. Поначалу сдержав свои слова, вы можете сказать их потом в любое время. Этот совет мне часто давал мой отец. Я не забыл об этом, и мне не приходится жалеть о сказанном, я ни разу не говорил людям: “Пожалуйста, простите меня за мои слова”. Если не сказал, зачем извиняться? И нет таких сожалений: “О, как жалко! Почему я так сказал?” С самого начала сдерживайте себя, убеждайте, что скоропалительные слова всегда ошибочны. Выскажетесь позднее, в нужное время. Надо уметь подождать, подумать, разобраться: может быть, вы неправильно что-то поняли. И тогда вы станете спокойнее и сумеете достичь лучшего взаимопонимания с людьми.

Однако ничего никому никогда не говорить – тоже неправильно. Если вас беспокоит чье-то поведение, не надо молчать и копить в себе обиду или злость. Можно спокойно поговорить с другим человеком, попытаться выяснить его ошибку. Если вы с ним не поговорите, он не поймет, что ошибается или причиняет вам беспокойство, будет поступать по-прежнему, и тогда вы рассердитесь. Выбирайте правильный момент: когда и вы, и тот человек находитесь в спокойном состоянии, тогда возможностей понять друг друга у вас будет намного больше. “Почему ты так поступил, я не понимаю?” – “О, это моя ошибка, извини меня”. – “Не стоит извиняться, но, пожалуйста, не поступай так в будущем, хорошо?” Таким образом вы поможете человеку измениться к лучшему, не ругаясь, не споря с ним. В обычной жизни мы часто говорим кому-нибудь, особенно детям: “Ты должен стать лучше”, но в действительности ничем не помогаем, не объясняем. А когда человек становится хуже, мы ругаем его: “Ты дурак, ты плохой”. Потом он думает: “Все равно меня будут обзывать дураком. Ну и пусть”, и продолжает поступать плохо. Значит, наша стратегия ошибочна.

Наконец, **когда вы в одиночестве, следите за своим умом**, потому что в это время в нем появляется множество мыслей. Если по поводу каждой возникающей мысли вы думаете: “Какая прекрасная идея”, это очень опасно. Все ваши проблемы появляются из-за присутствия в вашем уме множества неправильных концепций, которые вы почему-то считаете блестящими идеями или замечательными планами. Когда же вы начинаете осуществлять их, возникают проблемы. У обычных людей приходящие им в голову мысли являются, в основном, следствием желания, преобладающего в данный момент в их сознании. Это желание связано с каким-либо объектом, и ум начинает строить планы заполучить этот объект. Поскольку желание всегда ищет только приятное, оно постоянно направлено только на положительные стороны желаемого объекта, упуская из внимания его отрицательные свойства и трудности планов. “Если я сделаю так и так, получу то-то и то-то, тогда я буду счастлив”.

Взгляните с практической точки зрения, и вы увидите, что обычно в ваших планах больше затруднений, чем достоинств. Начиная их осуществлять, вы сталкиваетесь с одной, другой, третьей проблемой. В итоге вы впадаете в ужасное расстройство. Поэтому, сидя в одиночестве, смотрите на возникающие в вашем уме многочисленные мысли, связанные с вашими желаниями, как на сериал “Санта-Барбара”. Ваши концепции, мысли возникают и исчезают так же, как в телевизоре какие-нибудь персонажи – появились и исчезли, а вам, по правде говоря, безразлично, вы просто смотрите, не вовлекаясь в это возникновение и исчезновение.

Но планы у вас все-таки должны быть, потому что прожить без планов вы не сможете. Не имейте слишком много планов. Если вы очень умный человек, можете иметь три или четыре таких плана. По меньшей мере, у вас должен быть один твердый, конкретный план, который вы, прежде чем принять его на вооружение, продумали с обеих сторон: и с точки зрения трудностей, и с позиции преимуществ. Шантидева говорил: “Лучше не начинать никакое предприятие, но как только вы приступили к осуществлению того или иного проекта, вы должны продолжать до самого конца”. Ваша решимость не должна быть написана на воде, она должна быть написана на камне, даже если речь идет о мирском бизнесе, о каких-то обычных делах. Если уж решили – то решили, и не отступать.

Этот же принцип справедлив и для духовных занятий. Если у вас такой характер, что вы все время пишете на воде, то вы ничего не добьетесь. Вы можете написать многое и, вдобавок, красивым каллиграфическим почерком, но все ваши письма мгновенно и бесследно исчезают. Поэтому нет необходимости заниматься огромным количеством разных духовных практик, но если вы выбрали что-то для себя, то не должны от этого отказываться, продолжайте так, будто вы пишете что-то на камне, чтобы это оставалось на многие жизни. Не успев закончить свое дело в этой жизни, вы должны решить, что продолжите этот процесс в будущей жизни. Должна быть такая решимость: “Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы я запомнил свой труд этой жизни и продолжал его жизнь за жизнью”.

Это не привязанность, поскольку не всякие желания связаны с нею. Привязанность касается объекта, который в действительности не приносит вам счастья, но вы обманываетесь и пытаетесь его заполучить. Если вы желаете быть президентом или иметь богатство, быть бизнесменом, олигархом – это привязанность, потому что все это не может дать вам настоящего счастья, вы обретете лишь новые страдания. Если же вы стремитесь обрести освобождение, состояние Будды, то это не привязанность, потому что достижение этой цели подарит вам истинное счастье.