

Сегодня я продолжаю учение по трем основам пути, поскольку это учение очень полезно для вашей практики. Обретя хорошее понимание трех основ пути, вы поймете самую суть буддийской философии. Тем более что основная буддийская практика заключается в порождении в сознании этих трех основ пути. Если это произойдет, то день ото дня ваше страдание будет уменьшаться, а ваше спокойствие – расти.

Не думайте, что буддизм – это занятие какой-то мистической практикой, благодаря которой достигаются особые реализации, все не так. Основная буддийская практика – это развитие в себе трех основ пути, и только на этой основе – занятие тантрой. Вначале крайне необходимо достичь отречения. Отречение – это нектар, позволяющий утолить жажду желания. Не имея отречения, подобному нектару, мы все время продолжаем пить соленую воду привязанности. И поскольку мы сами пьем соленую воду, мы сами себя и обманываем, а никто другой.

Вплоть до настоящего момента мы пили только соленую воду, ну и каких при этом достигли результатов? Соленая вода не утоляет жажды: чем больше вы ее пьете, тем больше хотите пить. Если вы проанализируете свои умственные и психические проблемы, то поймете, что основная их причина заключается в том, что вы все время пьете соленую воду своих привязанностей. Но чем меньше вы пьете соленую воду, тем больше вы употребляете нектар отречения.

Лама Цонкапа объяснял, что для развития в себе отречения, сначала необходимо уменьшить привязанность к этой жизни. Я уже объяснял вам, как это делается, и какие у вас должны быть интересы в жизни, после того, как у вас ослабеет привязанность к этой жизни. Это не значит, что вы должны лишиться всех своих жизненных интересов, но вас начнут интересовать более далекие цели. Вы будете интересоваться вашей более долгосрочной перспективой и захотите обрести счастье в своих будущих жизнях.

Когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, вы начинаете понимать, что с каждой минутой приближаетесь к смерти, и поэтому вас все больше начинает интересовать ваша будущая жизнь, как стать счастливым в будущей жизни. Лама Цонкапа объяснил, как обрести счастье в будущих жизнях.

Буддийская практика направлена на избавление от страданий и обретение счастья. Суть ее состоит в том, что, посредством устранения причин страдания, устраняется страдание, а посредством создания причин счастья обретается счастье. А метод – это практика Прибежища и практика кармы. Про метод Прибежища я вам уже рассказывал, а сегодня я расскажу вам о практике кармы.

Что такое практика кармы? Ее можно определить очень просто: не вреди другим, помогай другим. Бизнес тоже можно определить двумя словами, это – купля и продажа. Но на самом деле заниматься бизнесом – куда сложнее. Вы должны знать, что покупать, когда покупать, где покупать, где продавать, когда продавать и как продавать. И только хорошо зная все это, вы будете получать прибыль, в противном случае – прибыли не будет.

В духовной практике также очень важно понимать, как правильно практиковать Дхарму и как удерживать себя от причинения вреда другим. Находясь среди большого числа людей и в обществе духовного наставника, то есть в благоприятной атмосфере, вы с легкостью воздерживаетесь от причинения вреда другим. В течение двух часов учения вы представляете собой самого хорошего и безвредного человека. Это очень легко и просто, если всего на два часа. Но, встретившись с неблагоприятными условиями, вам очень

трудно удержаться от причинения вреда другим. И когда в вашем уме преобладают негативные эмоции, вам тоже бывает крайне сложно не создавать негативную карму.

В этой связи вам необходимо разработать для своей жизни очень хорошую стратегию. Это как в шахматах: если не выстроить правильную стратегию в начале игры, то в середине игры вы вынуждены будете делать ходы, которые вам делать не захочется, но иначе будет уже невозможно. Буддизм сравнивает жизнь с игрой в шахматы. Какой ход вы делаете, такой результат и получаете. Если в начале игры вы сделали неудачный ход, то в конце игры, получив результат этого хода, вы не можете никого винить, кроме себя. И это называется кармой. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете.

Если вы очень хорошо понимаете закон кармы и как ее практиковать, то вам не обязательно много суетиться и быть слишком активным. Вы можете просто лежать дома и одновременно заниматься очень сильной практикой кармы. То же и в бизнесе: вам не нужно слишком активно заниматься бизнесом, но вы должны создать некоторые основы, которые позволят вашему предприятию функционировать самостоятельно, а себе – освободить время для буддийской практики. Поняв закон кармы, поймите также, что и в бизнесе, и в жизни вообще вы должны для всего создавать причины, потому что без причины результата достичь невозможно.

Итак, в прошлый раз я объяснял вам, в общем и целом, что такое карма. Сегодня я расскажу вам про четыре характеристики кармы. Для слушающих учение впервые это будет очень полезная информация, а те, кто его уже слышал, могут понять материал глубже. Знание о четырех характеристиках кармы поможет вам развить в себе сильную убежденность в законе кармы, что облегчит вам практику кармы. Основная практика кармы – это развитие в себе веры в закон кармы с помощью ясных логических доводов. Когда вы очень сильно поверите в закон кармы, ваши поступки изменятся сами собой. Если же вы не верите в закон кармы, то, как бы много учений вы ни прослушали, ваша практика будет противоречить Дхарме.

Когда Атиша пришел в Тибет, многие стали просить его передать им разные высокие тантрические посвящения и дать учения по тантре. И когда они стали громко кричать: «Атиша, дай нам это, Атиша, дай нам то», Атиша сказал: «Слышу, слышу, что вы говорите, но сначала надо развить веру, особенно веру в закон кармы, без нее вы не сможете ничего практиковать».

Если вы не верите в закон кармы, то ваша практика Дхарма и ваша повседневная жизнь будут идти вразрез друг к другу. В этом случае, находясь рядом с духовным наставником, вы будете несколько более духовным, но в обычной жизни – хуже, чем даже люди, ничего не знающие про Дхарму. У вас будет больше злобы, чем в этих людях. Поэтому практикуя Дхарму в повседневной жизни, вы должны вести себя лучше, чем все остальные люди, не знакомые с Дхармой.

Итак, основной вашей целью, когда вы слушаете учение по карме, должно стать развитие в себе веры и убежденности в законе кармы. Вратами в буддийскую практику, как сказал Атиша, является практика кармы. Отказ от совершения негативной кармы, создание позитивной кармы – это первый шаг буддийской практики. Для этого вы должны досконально знать все учение: что такое позитивная карма, что такое негативная карма, как прекратить совершение негативной кармы, как накапливать позитивную карму. Все это очень не просто. Намного легче сто тысяч раз прочесть мантру, чем прекратить вредить другим, даже на уровне слов.

Для того, чтобы причинить другому вред, не обязательно грубо толкнуть человека или применить к нему какое-либо иное физическое воздействие. Зачастую человеку можно навредить гораздо сильнее словом, чем кулаками. Если вы кого-нибудь ударили, то через пару минут боль у человека пройдет, он забудет о ней и уйдет домой спокойно спать. Но если вы навредили человеку своей речью, то он может лишиться сна, и ваши слова будут звучать у него в голове дня два. Поэтому мы должны научиться контролировать свою речь.

Когда ваш ум находится в позитивном состоянии, когда он полон заботы о других, в это время вы должны стараться говорить как можно больше. Можете говорить без остановки часы напролет, все будут с восторгом вас слушать, так как если вы вами движет забота о других, ваши слова будут для всех очень приятны. Но если ваш ум находится во власти себялюбия и эгоцентризма, воздержитесь от слов, помолчите, потому что в это время ваш язык представляет большую опасность.

Все конфликты между мужьями и женами возникают из-за того, что, находясь во власти негативных эмоций, они не держат свой рот на замке, и высказывают все, что приходит на ум. Грубые слова ранят того, кто их слушает. Он терпит месяц, потом еще месяц, и в конце концов понимает, что больше не может жить с этим человеком, думает, что лучше умереть, чем оставаться с ним вместе.

Все это является следствием неумения держать рот на замке. Но в буддизме не говорится, что вы все время должны молчать. Ваш рот должен иногда и открываться. Хотя индуистские философы, понимая, что человеку всегда грозит опасность, когда он говорит, и что человек может своей речью накопить негативную карму, выступают за пресечение всяческой активности речи. Но ни с кем не разговаривать и только читать мантры – это тоже крайность. Если бы буддийская философия заключалась в этом, я бы не был буддистом. Если бы мой учитель сказал мне, чтобы я совсем закрыл рот и глаза, тогда зачем же жить? Это неправильно.

Итак, вы конечно должны периодически открывать рот, но вы должны очень хорошо знать, когда его открывать, а когда не открывать. Например, если у вас есть магазин, вы должны очень хорошо знать, когда его открывать, а когда закрывать. Когда много клиентов, надо открыть магазин, а когда вокруг много воров и грабителей, то его нужно прикрыть. Мне нравится учение Будды, потому что оно предлагает срединный путь и очень логично. Кроме того, в этом учении нет никаких догм. Ваша жизнь становится простой. Все, что вы делаете, вы соизмеряете со временем и ситуацией, в которых вы находитесь. В буддизме не говорится, что всегда надо делать так-то и так-то. Все зависит от ситуации и целесообразности. Если ваше действие помогает людям, значит это – правильное действие.

В буддизме даже разрешается иногда соврать. Это интересный момент. Лгать, в целом, нехорошо, но в некоторых ситуациях – допустимо, и даже может пойти на пользу. В некоторых случаях, если вы не солжете, то вы – просто дурак. Одним словом, нет жестких правил, гласящих, что это – хорошо, а то – плохо, все зависит от ситуации.

Допустим, вы увидели, что мимо вас пробежал баран, а за ним – человек с огромным ножом. Если он спросит вас, куда побежал баран, то надо что-то ответить. Однако, если вы начнете размышлять: «Я буддист, я должен всегда говорить правду. Если я солгу, то накоплю негативную карму, неважно, умрет этот баран, или не умрет, главное чтобы я не накапливал негативную карму» и, в результате таких размышлений, укажете, куда побежал баран, то это будет не умно. В этой ситуации солгать из сострадания к другому живому существу – гораздо лучше, чем сказать правду.

Точно так же, если вам известно об интимных подробностях жизни какой-то семейной пары, то, если вы первой половине расскажете о том, чем, как вам известно, занимается вторая половина, то есть опасность, что вы разобьете семью. В этом случае, опять же из сострадания и ради сохранения семьи, лучше солгать. Но при этом скажите оступившемуся человеку: «Я тебя на этот раз прикрыл, но впредь делать этого не буду».

Итак, закон кармы – это фундамент. Кроме того, существуют такие вещи, как цель и ограничения. Ограничения – это недостатки или ущерб, который мы можем причинить. Необходимо всегда взвешивать: если цель больше ограничений, то совершить действие можно, а если недостатки от действия больше цели, то от совершения действия лучше воздержаться. Если, например, пожалев голодную собаку, вы наловите рыбы чтобы покормить собаку, то это неправильно. В данном случае цель – незначительна (набить желудок собаки), но ущерб – отнятие жизни у других существ.

Еще пример. Если вы, во имя своей религии (кто-то говорит, что буддизм – это плохо), убиваете человека, то это – огромная ошибка. Злая критика в адрес буддизма не принижают его. Если вы скажете золоту: «Золото, ты – плохое», золото не станет от этого плохим. Золото всегда останется золотом, как бы вы его ни называли. Религиозные фанатики так горячо отстаивают свою религию, что готовы убивать иноверцев, это очень большая ошибка, потому что жизнь важнее, и вы не имеете права никого убивать.

Итак, если вы очень хорошо представляете себе свою цель, вам не надо ни у кого спрашивать, как поступать. Вы можете просто взвесить преимущества и недостатки, цели и ограничения, и, в зависимости от того, что перевешивает, поступить соответствующим образом. Живя в этом мире, вы не можете всегда действовать безупречно, вы невольно будете совершать какие-то мелкие ошибки и накапливать, пусть небольшую, но все же негативную карму. Но если вы действуете, руководствуясь благими намерениями, то в этом нет ничего страшного. Более того, если вы будете слишком сильно стремиться к совершенству, вы не сможете ни ходить, боясь раздавить ногами насекомых, ни есть, боясь с пищей проглотить насекомых и микроорганизмы. Таким образом, если не соизмерять цели с ограничениями, то вообще ничего невозможно делать.

Негативная карма означает любое действие, которое вы совершаете. Однако при этом важно учитывать мотивацию. Когда под вашими ногами погибают насекомые, то не считается, что вы их убили, они просто погибли у вас под ногами. Если у вас из руки выпал стакан и разбился, то не вы его разбили, он просто упал и разбился. Это не было преднамеренным действием, и из-за него у вас не должно возникать чувства вины.

Если вы просто бросили камень и случайно убили пролетающую птицу, то не говорите: «О, как плохо, я убил ее». Вы не виноваты. Вы просто бросили камень, а у птицы была такая карма – умереть от вашего камня. Надо помолиться о том, чтобы эта птица получила хорошее перерождение, но кошмара для вас здесь никакого нет, потому, что у вас не было мотивации убить птицу.

Или, например, вы что-то сказали, а ваша подруга вас неправильно поняла, расстроилась и потеряла сон. Но это не ваша вина. Подруга сама неправильно истолковала ваши слова, и вам не надо сокрушаться по этому поводу. Вы не сказали ничего плохого и не имели дурной мотивации, она же сразу подумала плохое.

Однако, когда вы находитесь в обществе очень чувствительных и легко ранимых людей, очень тщательно подбирайте слова и будьте крайне осторожны в своих высказываниях. Если у человека на теле много ран, то к его телу лучше вообще не прикасаться. Потому что если даже чуть-чуть к нему прикоснуться, скорее всего, вы попадете пальцем прямо в его рану, и тогда ему будет больно. Поэтому рядом с особо чувствительными людьми, лучше вообще молчать. Пускай говорит они, а вы просто слушайте. Это тоже практика, одна из ее стратегий для определенной ситуации, очень важная стратегия.

Когда я изучал философию, мне было очень интересно это учение. Просто оцениваешь цели и границы: если цель большая, а границы меньше, тогда надо действовать, если границы слишком большие – надо воздержаться. Это дало мне определенную мудрость. Теперь я ни у кого не спрашиваю, как надо поступать, а сам анализирую цель и ограничения и действую по ситуации.

Иногда люди мне говорят, что я плохо поступаю, но я не обращаю внимания, потому что у меня большая цель. Но люди говорят: «О, как можно, ты ведь буддийский монах». Пусть себе говорят, от этого мне плохо не будет. Главное – у меня есть большая и хорошая цель. Чем бы вы ни занимались, ошибок не избежать, то есть всегда будут ограничения, в результате которых кто-то будет вами недоволен, но если у вас есть хорошая цель, то пусть говорят. Русские говорят: «Собака лает, караван идет». Если не придерживаться такой философии, то сначала один вам скажет что-то плохое, потом – другой, потом – третий. В результате вы ничего не сделаете и ничего не получите. Не все слова полезно слушать. Если совет хороший – воспользуйтесь. Посадите внутри себя сторожа, пусть он следит, кого впускать внутрь, а кого – не надо.

Для меня все это очень полезно. Это – одна из основных практик буддизма. Если вы будете заниматься такой практикой кармы, то никто даже не заподозрит, что вы практикуете, но в действительности это очень мощная практика. Я вам уже говорил, что вратами в буддийскую практику является практика кармы.

Итак, **первая характеристика**: карма определена. Это значит, что, если вы создадите негативную карму, то на сто процентов получите негативный результат. С помощью негативной кармы невозможно достичь позитивного результата. Например, почему мы злимся? Мы думаем, что если в нас возникнет гнев, то с помощью гнева мы сможем получить для себя какое-то счастье. Именно для того, чтобы обрести счастье и прекратить страдание, вы впадаете в гнев. В противном случае, вы бы не впадали в гнев. Гнев возникает в вас как некая самозащита, для того, чтобы защититься от страдания. Однако в действительности гнев только усугубляет ваши страдания, потому что это – негативная карма ума.

Итак, в буддийской философии говорится, что гнев, а также негативная карма ума, речи и тела никак не могут принести хороших результатов. Вам может показаться на какое-то время, что с помощью этих действий вы достигаете хороших результатов, но в действительности все они являются только причиной новых страданий. И очень большой причиной. Поэтому, вы должны понять: любое негативное действие, каким бы незначительным оно не было, никогда не принесет хороших результатов. Оно неизбежно приведет к таким же негативным результатам, и это на сто процентов так.

В прошлом негативная карма никогда не приносила хороших результатов, в настоящем – не приносит и в будущем – не принесет. Это закон, открытый Буддой. Однако не Будда придумал закон кармы, это – закон природы, который Будда открыл и сказал: «Действуй в

соответствии с законом природы, и тогда ты освободишься от страданий». А закон природы – это карма.

Если вы создадите позитивную причину, то вы на сто процентов получите позитивный результат. Например, если вы посадите в землю семечко перца, то совершенно точно из него вырастет перец, а если вы посадите косточку яблока, то вырастет яблоня. Никогда из семечка перца не вырастет яблоня, это невозможно. И это первая характеристика кармы. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете.

Вторая характеристика: если вы не создаете причин, то не получаете и результата. Если вы не создали негативную карму, то не бойтесь получить результата в виде страдания. Но если вы не создаете причин для счастья, не рассчитывайте на счастье – его вы не получите. Если вы не приготовите себе еду, то еда не возникнет перед вами в пространстве, и не упадет к вам в рот. Можно просить божеств о пище и читать мантры, но если при этом не приготовить себе пищу, то ее и не будет. Если вы хотите заслуг и хорошую карму – надо создать хорошую карму. Каковы причины – таков и результат. Когда вам холодно, не молитвы надо читать, а развести огонь и надеть теплую одежду.

Иногда тибетцы, плохо понимающие карму, даже серьезно заболев, отказываются принимать лекарства. Они говорят: «Я болен, потому что у меня карма такая. И если у меня есть карма вылечиться от болезни, то я сам и вылечусь, все пройдет само собой. Зачем мне принимать лекарства?». Это большая ошибка. Конечно, всё, что мы переживаем и испытываем – это результат кармы, но многое зависит от условий, а условия могут меняться.

Например, если вы сунете в огонь палец, то вашему пальцу будет больно. У боли в вашем пальце есть две причины. Основная причина – это негативная карма. Но условием послужил огонь. Благодаря этому условию – огню – проявилась причина – ваша негативная карма. И тогда вам больно. Если бы у вас вообще не было никакой негативной кармы, и при этом, если бы вы засунули палец в огонь, то никакой боли вы бы не испытали и совершенно не обожглись. Почему? Потому что у вашей боли не было бы причины, то есть у вас не было бы никакой причины испытать боль, и, соответственно, у вас не было бы негативной кармы, которая является основной причиной вашей боли.

Однако когда люди, имеющие негативную карму, суют палец в огонь, им больно, а когда они отдергивают свой палец – боль проходит. Это происходит потому, что, когда условие исчезает, на время прекращается и негативная карма. Когда же карма снова встречается с условием, она снова проявляется.

Третья характеристика: все причины, которые вы создаете, никогда и никуда не исчезают, и их результаты вы неизбежно испытаете, за исключением тех случаев, когда вы очищаете свою негативную карму. Это исключение. Если вы не очищаете свою негативную карму, то, если вы создаете негативную карму, то рано или поздно, даже через миллионы лет, вам все равно придется испытать на себе ее результаты.

Если, например, вы в гневе называете кого-то собакой, то тем самым вы создаете причину пятьсот раз подряд самим переродиться собакой. При этом вас никто не наказывает, просто свершается закон природы. Поэтому, если не очищать негативную карму, то могут пройти миллионы или миллиарды лет, но когда эта негативная карма осуществится, вы точно переродитесь собакой. И тогда, если кто-то спросит будду: «Почему это существо родилось сейчас собакой, когда оно создал такую причину?» – будда ответит: «Миллиарды лет назад,

в городе Москве, он в гневе назвал кого-то собакой. И по этой причине сегодня он является собакой». И это истинная правда.

Создать причину для рождения собакой, очень легко, но очень трудно будет пережить то, что вы заслужили. Совершив по незнанию закона кармы одну очень маленькую ошибку, вы будете вынуждены испытать очень тяжелый результат своей ошибки. К тому же, обзывая кого-то собакой, вы даже не испытываете от этого никакого удовольствия или счастья. Лучше уж украсть какой-нибудь вкусной еды и съесть, от этого хоть удовольствие получишь, а обзываться собакой, какое от этого удовольствие?

Когда в России вы называете друг друга, например, дубиной, какую вы причину создаете? Кем вы родитесь потом? Правда, здесь многое зависит от вашей мотивации. Так, если вы обзываетесь с мотивацией оскорбить человека и сказать ему, что он дурак, то после этого вы пятьсот раз переродитесь не дубиной, а просто дураком. И будете гораздо тупее того человека, которого в свое время обозвали. Поэтому, не надо бросаться такими словами, как дурак. Мы и так достаточно глупые, не надо становиться еще глупее. Будьте осторожны и не создавайте себе лишней негативной кармы.

С другой стороны, если вы создаете позитивную причину, то, опять же, на сто процентов вы получите позитивный результат. Назвав человека уродом, вы создаете причину для перерождения уродом в течение пятисот жизней, но точно так же, если вы назовете кого-то красивым, то создадите причину для того, чтобы пятьсот раз переродиться красивым. И хотя сразу же вы не превратитесь в красавца, но, благодаря сказанным словам, в будущем, вы, рано или поздно, несомненно родитесь красивым. А если вы кому то скажете: «Ты очень красивый», - то через миллиард жизней вы родитесь просто писанным красавцем. И когда кто-то спросит у будды: «Почему она родилась такой красивой?», будда ответит: «Миллиарды лет назад, в городе Москве, она по доброте душевной назвала кого-то очень красивым, поэтому сейчас она сама родилась красавицей». И это - истинная правда.

Итак, какую причину вы создаете, такой результат вы и получаете. Однако из нашего рта в основном сыплются такие оскорбления, как «дурак», «урод»... Это все очень плохо. Мы редко хвалим других, а если и хвалим, то без искренней мотивации, просто слова произносим. Но если просто разбрасываться комплиментами, то это не создает позитивной кармы, карма будет нейтральная, как в случае, когда под вашими ногами гибнут насекомые. Тем более не следует говорить: «О, ты такой красивый», а про себя думать: «Урод». Не лицемерьте. Если делаете комплимент – делайте его искренне, от чистого сердца. И тогда вы создадите причины для собственного счастья.

Все это очень похоже на пример с горным ущельем: если в горном ущелье крикнуть «дурак», в ответ услышишь «дурак», если крикнуть «красавец», то и в ответ услышишь «красавец». Все на свете является эхом ваших собственных слов. Все ваши результаты, все ваши переживания в этой жизни, все то, что вы испытываете, является лишь эхом ваших собственных предыдущих действий. В прошлых жизнях вы совершили много разных поступков и действий, поэтому в этой жизни вы испытываете очень разные ощущения. Два-три дня чувствуете себя счастливыми, потом два-три дня – очень несчастными. Всё объясняется просто: какую причину вы создали, такой результат и получаете.

Когда у вас появится убежденность в карме, вы перестанете обвинять в чем-либо других, и вы будете знать, что винить вы можете только самих себя. Когда кто-то приходит к вам и бьет вас, на первый взгляд кажется, что вам вредит этот человек. Но что происходит в действительности? В действительности в прошлой жизни вы ударили этого человека, поэтому ваша собственная негативная карма теперь заставляет его ударить вас. Кроме того,

ваша негативная карма заставляет теперь бьющего вас человека накапливать негативную карму, поскольку все взаимозависимо. В свою очередь, в будущей жизни, вы ударите его снова.

В сутрах есть очень много историй на эту тему. Например, в одной деревне у женщины было пять взрослых сыновей, и однажды их всех убили люди из другого семейства. Женщина очень разозлилась на этих людей, пошла к Будде и рассказала ему о своем горе: «Мои сыновья ничего плохого не сделали, за что же их убили?» И Будда ответил ей: «В этой жизни, возможно, ваши сыновья не делали ничего явно плохого, но они создали плохую причину в прошлых жизнях. Очень много жизней назад твои пятеро сыновей были приятелями, которые убили торговца, и именно по этой причине сейчас тот человек убил всех твоих сыновей. Таким образом, на все есть причины.

Четвертая характеристика: карма приумножается. Если вы создадите одну очень маленькую негативную карму, то, когда придет время испытать ее результат, результат будет очень весомым и значительным. Например, если вы посадите в землю маленькую яблоневую косточку, из нее в конечном итоге вырастет большая яблоня, которая понесет очень много плодов. То есть в данном случае причина подобна косточке, а результат – огромному количеству новых яблок.

Если вы обозвали кого-то собакой, то это – одна маленькая причина, одно словечко, которое у вас вылетело. Но в результате вам придется пятьсот раз подряд переродиться собакой. Таков механизм кармы. Поэтому и говорится, что карма приумножается. Так что будьте очень осторожны и аккуратны, совершая негативные действия, даже с виду незначительные, потому что проявившиеся результаты кармы будут очень значительными. Не относитесь легкомысленно к таким поступкам, но, если вы уже его совершили, то занимайтесь очистительной практикой.

Даже если яда – всего одна капля, то не стоит говорить, что это мелочь, и глотать его. Если же вы все-таки проглотили яд, то необходимо принять противоядие чтобы нейтрализовать его эффект, в противном случае яд повредит вашим внутренним органам. Точно так же, даже если вы создаете очень мелкую негативную карму, вы должны понимать, что это – все равно яд, и что нужно сделать очистительную практику. А даже свою самую мелкую позитивную карму вам нужно посвящать достижению состояния будды, ради блага всех живых существ, и тогда, когда ваша мелкая позитивная карма в будущем проявится, ее результаты будут очень значительными. В этом заключается практика.

Даже если вы совершили мелкий негативный поступок, немедленно очистите его, сделав очистительную практику. А если вы совершаете даже самый незначительный положительный поступок, например, даете нищему рубль, то вы должны дать его с такой мотивацией, что сегодня вы даете ему небольшие деньги, но пусть в силу этой заслуги, в будущем, вы сможете помогать ему жизнь за жизнью, а, достигнув состояния будды, сможете постоянно давать этому человеку Дхарму, нектар учения. Вот с такими чувствами и с такой мотивацией вы должны давать хотя бы рубль нищему на улице. Если при этом ваш поступок будет сопровождаться такой мотивацией, то это – очень мощная позитивная карма и настоящая практика Махаяны.

А если вы даете нищему какие-то деньги вообще без мотивации, думая, какой он несчастный, или, еще хуже, ругаетесь на него: «Зачем ты тут ходишь, милостыню просишь?», то в этом нет никакой практики Махаяны, нет никаких заслуг. Все зависит от вашего состояния ума и от того, является ваша практика махаянской или не махаянской.

Если вы даете рубль нищему с сильным состраданием к этому человеку, ради блага всех живых существ, то это сильная махаянская практика.

Таким образом, зная как правильно практиковать Дхарму, если вы хотя бы на минуту породите в себе безмерную любовь ко всем живым существам и желание всем им счастья, то, по сравнению с человеком, который, не зная Дхармы, в течение пятидесяти лет занимался бы благотворительностью, но с высокомерием и эгоцентризмом, думая исключительно о своей собственной славе и саморекламе, то вы накопите неизмеримо больше благих заслуг, чем такой человек.

Духовная практика очень сильно зависит от состояния ума. Даяние любви сильнее, чем даяние материальных вещей. Что касается практики щедрости, не думайте, что, если вы бедны, вы не можете заниматься этой практикой. Вы можете заниматься практикой даяния любви, даяния Дхармы. Даяние любви означает идущее от самого сердца желание, чтобы все были счастливы, и посвящение заслуг от этой любви тому, чтобы в будущем вы действительно обрели силу и возможность приносить всем живым существам счастье. Вот это буддийская практика. Ей вы можете заниматься даже у себя на работе.

Вы не можете сказать, что не имеете возможности заниматься практикой, потому что работаете, или по другим причинам вроде проживания в большом городе. Вы можете заниматься этой практикой даже в метро. Когда вы видите вокруг себя несчастных людей, то внутренне пожелайте им обрести счастье. С такими чувствами прочитайте мантру ОМ МАНИ ПЭДМЭ ХУМ, и тогда это будет очень мощной практикой.

Но бывает так: у вас в руке четки, вы читаете ОМ МАНИ ПЭДМЭ ХУМ, на другую руку садится комар, и вы, не отвлекаясь от своей мантры, машинально прихлопываете его. Или еще: в руке четки, а сами говорите: «Он – плохой, она – плохая, а я самый лучший. Я отличный буддийский практик, а все другие никуда не годятся». Это не буддийская практика. Признак успешности вашей практики – это когда вы начнете понимать, что вы и не очень-то хороший практик, и не очень-то хороший человек. А когда вы поймете, что вы не очень хороший человек, это и будет означать, что вы наконец встали на путь исправления. Другими словами, первый шаг к мудрости – это осознание своих собственных недостатков.

Иногда люди, которые только начинают заниматься буддизмом, пугаются, потому что им кажется, что они становятся от этого хуже. Нет, хуже они не становятся, просто они начинают понимать, кого в действительности из себя представляют. Раньше человек вообще не наблюдал за собой, за своими словами и мыслями, поэтому думал, что с ним все хорошо. А потом понаблюдал, и понял, что не такой уж он хороший человек.

Это все равно что, если вы идете по улицам и никогда не обращаете внимания на проезжую часть, то вы просто не замечаете, сколько там машин. И вот вы впервые обратили на нее внимание, и вам кажется: как много машин, какое сегодня интенсивное движение на улицах. Нет, в действительности машин на улицах столько же, сколько и всегда, просто вы впервые обратили на это внимание, поэтому вам кажется, что их больше.

Далее, существуют десять негативных карм, которые следует отбросить, и десять позитивных карм, которые нужно создавать.

Десять негативных карм включают в себя: три негативные кармы, исходящие от тела, четыре негативные кармы, исходящие от речи, и три негативные кармы, исходящие от ума. Их надо знать наизусть. Даже если разбудить вас ночью, вы должны без запинки их

перечислить. Не зная про десять негативных карм, невозможно называть себя буддийским практиком или тантристом – по-настоящему великие мастера будут испытывать к вам только большое сострадание.

Если вы называете себя буддистом, то вам очень важно знать, что такое десять негативных карм, потому что именно их вы должны пресечь. Вы не можете пресечь их полностью, но должны стремиться совершать их как можно реже, потому что именно эти десять негативных карм являются причиной перерождения в низших мирах. Все страдания является следствием этих десяти негативных карм. Это яд, который вы постоянно принимаете в своей повседневной жизни.

Итак, вначале вы должны распознать эти десять негативных карм, а затем, распознав их, вы сможете постепенно сокращать их. И это практика. Когда вы занимаетесь буддизмом, вам не обязательно читать миллионы мантр. Да, есть практики нендро, в которых есть установленное число мантр, сто тысяч мантр, но это исключение. Это как бы специальная практика, которая выполняется в качестве подготовки и для накопления заслуг. Но ваша главная практика заключается в том, чтобы сократить до минимума накопление негативной кармы и преумножить позитивную карму.

У меня тоже это – основная практика. Я прилагаю все усилия к тому, чтобы не создавать негативной кармы, а в остальном – наслаждаюсь жизнью. И когда я разговариваю, также стараюсь полностью пресечь совершение негативной кармы речи. Но все равно я слишком много говорю. Нет ничего плохого в том, чтобы разговаривать, но плохо, когда вы говорите очень много негативного. Если вы из любви и сострадания к другим даже рассказываете анекдоты или шутите, то это тоже хорошо. Основное, из чего вы должны исходить, когда вы что-то говорите – это сделать людей более счастливыми, и тогда ваша речь будет превращаться в позитивную карму. Но, при этом вы должны всегда помнить, насколько велика ваша цель и каковы ограничения.

Если ваши приятели по компании говорят вам: «Ты доставишь нам удовольствие, если выпьешь с нами, а если не выпьешь – мы обидимся», то пить просто за компанию – глупо. Цель в данном случае незначительная, а ограничения большие. Поэтому вы не все должны делать для удовольствия ближнего. Делайте что-то другим на радость, только если это не связано с большими ограничениями.

Теперь, **три негативные кармы тела. Первая – это убийство.** В буддизме говорится, что убийство – это не хорошо, но не говорится, что убивать запрещено. Убивать или не убивать – это ваш выбор, ваше право. В буддизме говорится, что, если вы совершаете убийство, вы вредите самим себе. Отняв жизнь у другого человека, вы потеряете и свою собственную. Какова причина – таков и результат. Поэтому, если вы хотите жить долго в своих будущих жизнях – не убивайте других. И еще есть одна причина, по которой убивать нехорошо. Убийства надо избегать из сострадания и здравомыслия.

Посмотрите, насколько драгоценна для вас ваша собственная жизнь, точно так же она драгоценна даже для маленького таракана. Поэтому, если вы не можете помочь этому крошечному насекомому, то хотя бы не убивайте его. Иногда ставьте себя на место таракана. Представьте себе, что бы вы подумали про человеческое существо, наверно так: «Люди очень эгоцентричны. Этот мир принадлежит всем, и у нас у всех есть право на жизнь. Я живу очень тихо, никому не мешаю, а человек все время сильно шумит, слушает свою громкую музыку, все время смотрит телевизор, и никогда не дает мне толком уснуть. Но я не жалуясь, тем не менее. К тому же он все время мусорит у себя в доме, а я потихонечку убираюсь, по мере возможности. Если бы он не разводил грязь, я бы сюда не

пришел. В чем мое преступление? В том, что я просто живу в этом доме? В отличие от комаров, я не кусаюсь, не шумлю, однако, как только человек меня видит, он сразу выбрасывает меня в окно или поливает меня кипятком».

Таким образом, поставив себя на место таракана, у вас не возникает желания его убить. К тому же, если вы будете поддерживать свой дом в чистоте, то тараканов в нем будет меньше. Я не призываю вас разводить дома полчища тараканов. Я шесть лет живу в Москве, и у меня в квартире есть тараканы, но их не слишком много, потому что я стараюсь убираться в квартире. А, кроме того, существует специальный порошок, который отпугивает тараканов, при этом их не надо убивать. Но этим порошком надо пользоваться до появления тараканов. Когда они расплодятся, будет уже поздно. Так что, в любом случае постарайтесь не убивать никаких живых существ. Не убивайте их из сострадания и из понимания сути кармы.

Вторая негативная карма тела – воровство. Тут все аналогично убийству. Поэтому не воруйте из заботы о себе, потому что если вы будете воровать, то создадите тем самым причины для жизни в нищете. Причина нищеты – это воровство. Причина богатства – щедрость. Так, причиной экономического кризиса в России явилось воровство. И Путину даже не нужны аналитики и эксперты, чтобы разобраться в причинах кризиса, я могу точно сказать, что это было воровство. И речь идет о воровстве не только в правительстве, а о воровстве повсеместном, на улицах, в транспорте, и так далее. Поэтому, теперь все мы должны заботиться о своем правительстве и платить все то, что мы должны платить. А исполняют ли свои гражданские обязанности другие граждане – нас это не касается, но вы должны их исполнять.

Кроме того, не воруйте из сострадания. Если кто-то украдет у вас вашу любимую вещь, как вы себя почувствуете? Некоторые так расстраиваются, что ночами потом не могут спать. «Кошмар, кто украл мою прекрасную шубу, - кричат они, - Я убью этого человека!». Точно так же, если вы воруете вещи у других людей, они будут расстроены не меньше вашего.

Третья негативная карма тела – сексуальная распущенность. Здесь основной ущерб заключается в том, что нарушается семейная гармония. Что такое сексуальная распущенность? Это спать с женой или мужем другого человека, что является причиной дисгармонии в его семье. Если вы женаты или замужем, то вы не можете иметь сексуальных связей с другими людьми, потому что это становится причиной раздора в семье. Очень много разводов происходит вследствие сексуальной распущенности. Поэтому стремитесь избегать этого. Я не говорю, что это совсем ужасно, но старайтесь совершать такие вещи как можно меньше. Не думайте, что я вам навязываю какие-то стереотипы поведения, нет, просто я хочу сказать, что это неискusstное действие. Есть много других людей, с которыми можно получать удовольствие, зачем вам обязательно нужен конкретно этот человек?

Таково учение о трех негативных кармах тела.

Если вы уже слышали это учение раньше, но слушая его повторно, все равно испытываете к нему интерес, то это очень хороший признак, это значит, вы уже начали ощущать учение на вкус. Но если вы не ощущаете вкуса учения, то оно вам кажется неинтересным и скучным. Когда вы слушаете снова и снова одно и то же учение, то для вас это – очень хорошая проверка. Вы сравниваете то, что говорит мастер, со своим собственным пониманием и проверяете, совпадает ли ваше понимание со словами мастера. Если не совпадает, значит вы еще не поняли учение, если же совпадает, то тогда вы имеете повод порадоваться за себя и похвалить себя.

В субботу у нас будет в центре на Мытной учение по дзогриму Ямантаки, так что те люди, которые получили посвящение Ямантаки, приходите с правильной мотивацией. Если у вас есть хадаки, если возможно, тоже принесите с собой хадаки. Это драгоценнейшее учение, поэтому вам необходимо его просить. Без просьбы, обычно мастер не дает такого рода учение. Большая просьба не приходит тем, кто не получал посвящение Ямантаки, потому что иначе все время возникают довольно-таки неудобные ситуации, когда приходится людей просить покинуть помещение. Только те, кто получил, мы в принципе уже знаем в лицо всех, кто получил посвящение, поэтому... Но те, кто не получал посвящение – не расстраивайтесь, потому что еще будет даваться посвящение Ямантаки, и в будущем, после того как я дам еще раз посвящение Ямантаки, я в будущем еще раз повторю комментарии по практике керим и дзогрим. Так что не волнуйтесь. И это будет так же полезно и для старших учеников, потому что они закрепят свое понимание, достигнут стабильности, и будет полезно и для новых.

Ретрит будет по шаматхе, также на нем будет даваться учение по ясному свету ума, более подробные вещи, потому что, инструкции о том как медитировать, это будет, более подробные вещи будут даваться, потому что это последний ретрит, а потом я уеду в Индию на несколько месяцев. Это будет не только ретритом, но и нашим пикником, это будет все для нас. Мы будем, мы соберемся вместе, проведем вместе время, очень важно общаться друг с другом, очень важно шутить друг с другом, быть просто хорошими друзьями. Не надо быть слишком серьезным. Шутите. Когда нужно быть серьезным – будьте серьезными, а когда наступает время для шуток – шутите, а когда время для еды – ешьте, а когда время для сна – спите, когда время для просмотра телевизора – смотрите телевизор. Поэтому вы, в общем, как у нас говорится в Тибете должны танцевать под музыку. Когда музыка медленная – не надо прыгать до потолка. Потому что это будет нелепо смотреться. Когда музыка медленная – медленный танец, когда музыка быстрая – быстрый танец. Итак, действуйте согласно ситуации, это буддийский совет. Танцуй под музыку, действуй по ситуации. Об этом не забывайте.

До свидания.