

Я очень рад новой встрече с вами. Основное учение, которое мы здесь обсуждаем, это учение о трех основах пути. Из этих трех основ мы уже обсудили первую, отречение. Теперь мы рассматриваем вторую основу пути, бодхичитту. Я объяснил, почему нам необходимо породить в себе бодхичитту. Во-вторых, я объяснил вам преимущества порождения бодхичитты. Мы перешли к обсуждению того как породить в себе бодхичитту. Как я вам уже рассказал, существует два различных метода порождения бодхичитты, их я уже подробно описал. Вы уже знаете о двух видах бодхичитты, и о том, как с помощью бодхичитты преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

Теперь мы дошли до обсуждения практики шести парамит, практики, которой следует заниматься бодхисаттве. Вам необходимо выполнять практику шести парамит для того, чтобы способствовать созреванию вашего ума. Затем выполняются четыре деяния для того, чтобы помочь созреть умам живых существ. Из этих двух практик мы обсуждаем первую, это практику шести парамит. Я начал объяснение первой парамиты – парамиты щедрости или, другое название, парамиты даяния. Я рассказал о разнице между простой щедростью и парамитой щедрости.

Итак, когда вы занимаетесь практикой щедрости, очень важно выполнять её с правильной мотивацией. Рассмотрим пример с четырьмя людьми, которые совершают один и тот же поступок – отдают кому-то кусок хлеба. Каждый из них благодаря этому поступку накопит разное количество благих заслуг, в зависимости от своей мотивации. В практике щедрости мотивация имеет очень большое значение.

Первый человек совершает даяние куска хлеба, думая лишь об этой жизни, о том, что благодаря своей щедрости он прославится как очень великодушный и щедрый человек. Он это делает с заботой о репутации в этой жизни. Такие поступки совершают политики перед выборами, например, раздают всем избирателям по бутылке водки. Хотя это и является щедростью, но поскольку мотивация связана с заботой об этой жизни, это не является практикой Дхармы. Это не практика Дхармы, это просто великодушие, щедрость, акт даяния. В этом случае вы можете накопить некоторое количество позитивной кармы, но это не Дхарма. Практика Дхармы всегда направлена, как минимум, на достижение счастья в будущих жизнях. Поэтому и существует разница между накоплением заслуг и практикой Дхармы. Не всё, что помогает накопить заслуги, является практикой Дхармы.

Второй человек даёт кому-то кусок хлеба, думая так: «В этой жизни я беден, но пусть, благодаря моей щедрости в этой жизни, в будущей жизни я буду богат». Это второй уровень мотивации, он является более мудрым, чем тот, что присутствует в первом случае. Это уже практика Дхармы, но её самый начальный уровень, потому что мотивация связана только с достижением собственного счастья в следующей жизни.

Третий человек дает хлеб, думая о том, что даже если в будущей жизни он будет богат, всё равно он будет в сансаре. Поэтому он хочет освободиться от сансары вообще. Он совершает акт даяния с такой мотивацией, чтобы в силу накопленных заслуг получить освобождение от сансары. Это мотивация среднего уровня.

Четвертый человек совершает акт даяния с высшим уровнем мотивации. Он делает это с сильным состраданием. Он думает: «Этот человек нуждается в помощи, поэтому из сострадания я должен поделиться с ним хлебом. А в силу тех заслуг, которые я накоплю, да достигну я состояния будды и да смогу я жизнь за жизнью даровать нектар Дхармы». Даже

заслуги, накопленные от даяния куска хлеба человеку, практик посвящает счастьем этого же человека. Вот таким должно быть совершенство щедрости. Это полная устремленность, посвящение всего, что вы делаете счастьем других, с мотивацией бодхичитты. Итак, все вышеупомянутые действия – это щедрость или даяние, но лишь последний поступок имеет отношение к парамите щедрости.

Что может быть объектом щедрости, то есть объектом, который используется в практике щедрости? Такой объект должен принадлежать вам. В противном случае, если вы отдаёте что-то вам не принадлежащее, это не относится к практике щедрости. Поэтому не надо практиковать щедрость с помощью чужих вещей.

Затем вы должны знать, когда можно что-то отдать, и когда лучше не отдавать. Иногда, когда вы мысленно готовы что-то отдать, но в реальности этого не делаете, это тоже может быть очень полезным. Это применительно к ситуации, когда ваша щедрость не помогает человеку, а делает ещё хуже. Например, своей щедростью вы можете сделать человека ленивым, развратить его или сделать его слишком зависимым от вас. То есть, внутри вы готовы отдать всё, но зная, что человеку это не поможет, вы этого не делаете. В качестве практики парамиты щедрости вы можете отдать свои вещи или пожертвовать своим телом ради чего-то или кого-то.

Шантидева говорил о том, что пока ваше сострадание ещё не стало очень сильным, не стоит жертвовать своим телом. Поэтому вы должны хорошо разбираться в том, что можно отдавать и что нельзя. Наркотики, сигареты и водка не являются хорошими объектами щедрости, потому что они не помогают другим. Но если вы даёте водку в медицинских целях, то это другой вопрос. Вы должны принимать решение в зависимости от ситуации. Самое главное для вас – это каждое утро мысленно готовить себя к тому, чтобы отдать всё ваше имущество ради счастья других живых существ. Чтобы практиковать щедрость не обязательно отдавать материальные вещи. Вы также можете с сильной бодхичиттой делать подношение мандалы Трем Драгоценностям. Мысленно поднесите Трем Драгоценностям весь мир, всю вселенную, а также себя, своё тело и всё свое имущество. После поднесите всё это всем живым существам. Также для того, чтобы достичь совершенства в практике щедрости каждый раз перед едой, необходимо мысленно подносить её Трем Драгоценностям, а затем всем живым существам как своим гостям. Потом вы можете есть всё, что угодно.

Практика щедрости очень сильно связана с образом мышления, главное здесь – это развить в себе готовность отдавать. Затем, если вы будете практиковать щедрость с пониманием пустоты, это станет гораздо более эффективной практикой. Люди, которым вы что-то отдаёте, пусты от самобытия. Предметы, которые вы отдаете, также пусты от самобытия. И вы сами, совершающий акт даяния, пусты от самобытия. Итак, если вы практикуете щедрость с пониманием пустоты, ваша практика становится гораздо более мощной.

Второе совершенство, вторая парамита называется парамитой нравственности. Нравственность означает самодисциплину. Буддийская нравственность не предполагает, что кто-то вас наказывает, если вы себя плохо ведёте. Вы сами себя дисциплинируете, сами принимаете обеты, даёте себе обещания и затем их выполняете. Какое обещание вы даёте? В первую очередь вы даёте обещание не совершать вредоносных поступков, то есть не делать то, что причиняет вред другим и вам самим. Одно из основополагающих правил буддийской нравственности – это непричинение вреда другим.

Второе правило гласит, что необходимо стараться изо всех сил помогать другим. В эти два основных обета входят все остальные обеты. Основная причина, по которой нельзя

причинять вред другим, заключается в том, что когда вы причиняете вред другим, тем самым вы косвенно вредите себе. Поэтому не надо вредить другим. Зачем же ещё надо помогать другим? Ответ таков: помогая другим, вы косвенно помогаете самому себе. Почему же, помогая другим, вы косвенно помогаете самому себе? Буддийский ответ будет таким: потому что вы зависите от других. Будучи в зависимости от других, если вы делаете что-то доброе, вы тем самым помогаете себе. Например, когда вы сидите на стуле, вы опираетесь на этот стул, то есть зависите от него. Если вы отрежете у этого стула ножки, вы упадёте. Несмотря на то, что ножки стула не являются непосредственно частью вашего тела, причиняя вред этим ножкам, вы вредите самому себе, так как зависите от них.

Точно так же мы зависим от всех живых существ, поэтому, если мы причиняем им хотя бы малейший вред, мы косвенно наносим вред самим себе. Ещё одна причина по которой не стоит вредить другим заключается причинно- следственной взаимосвязи: какую причину вы создаёте, такой результат и получаете. Таков закон кармы. Сейчас вы испытываете на себе результат действий, которые вы совершили в прошлых жизнях. Какие причины вы создадите в этой жизни – такие результаты вы и получите в следующих жизнях.

Поэтому буддисты не верят во внешнего бога, творца всего сущего. Считается, что вы сами творцы своего собственного счастья и творцы своего страдания. Тем не менее, существует бог и существуют божества, которые могут вам помочь. Они указывают нам верный путь, но они не могут сделать нас счастливыми или избавить от страданий также легко, как вытащить колючку из ноги.

Различают три вида нравственности. Первый вид – это нравственность непричинения вреда другим. Второй вид называется нравственностью накопления заслуг. Третий – это нравственность помощи другим. Эти три вида нравственности являются основными видами буддийской нравственности. Буддийская этика не предполагает, что вы должны носить какие-то странные одежды и обязательно совершать определенные ритуалы. В буддийской этике важны три вышеупомянутых положения. В буддизме нет такого, что в определённое время суток вы должны поклоняться солнцу. Итак, самое главное это три перечисленных вида нравственности.

Вред, который вы причиняете другим, создаёт негативную карму, и таким образом, он возвращается к вам. Этот вред не возникает откуда-то извне, он является результатом действий ваших тела, речи и ума. Поэтому вам необходимо тщательно охранять эти три двери. Нравственность означает самодисциплину, это постоянное слежка за действиями тела, речи и ума. Каждый раз, когда вы вот-вот готовы сделать что-то негативное, немедленно удержите себя от этого. Ваше поведение должно быть основано только на законе кармы, а не на том, что скажут или подумают другие люди. Всё, что говорят другие, не имеет никакого значения. Они могут сказать, что вы очень хороший или очень плохой, но вас это не должно волновать. Самое главное, чтобы все ваши действия строго соответствовали закону кармы. Если какое-то действие является негативной кармой, то, даже если все хотят, чтобы вы совершили его, не совершайте это действие.

Также не думайте, что практика нравственности предполагает, что вы всё время сидите в позе медитации. Практика нравственности – это ваши повседневные дела, ваша повседневная жизнь. В этой жизни вы должны себя постоянно дисциплинировать. В первую очередь вы должны осознать свои собственные недостатки. Если вы не видите своих недостатков, и думаете, что вы само совершенство, тогда вы вообще не практикуете. Либо вы уже стали буддой. Но я уверен, что вы не будда. Потому что, будь вы буддой, вы бы могли одновременно познавать все феномены. Вы бы помнили свое прошлое, знали будущее и одновременно видели всё, что происходит сейчас в этом мире. Поэтому, если вы

думаете, что вы не совершаете никаких ошибок – вы не правы. Вы должны попытаться осознать, в чем заключаются ваши ошибки.

В буддизме говорится, что первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков. Итак, постоянно следите за своим телом, речью и умом. Мастера Кадампы говорили: «Когда вы очень активны, следите за своим телом, так как во время повышенной физической активности, вы совершаете очень много вредоносных действий своим телом. Когда вы находитесь среди большого количества людей или находитесь в компании своих друзей, следите за своей речью». Например, когда вы разговариваете по телефону, вы должны очень внимательно отслеживать свою речь, потому что во время телефонных разговоров вам грозит опасность накопить много негативной кармы речи. Вы можете сказать: «Он такой-то, она – такая-то, только я очень хороший».

Как я вам уже говорил, вы должны стыдиться критиковать других и хвалить себя. Но иногда, из сострадания, чтобы помочь другому человеку, можно отругать его. Если вы хотите покритиковать человека, делайте это, глядя ему прямо в глаза. Если вы хотите сказать что-то хорошее о человеке, можете это делать у него за спиной. В наши дни люди поступают совершенно наоборот. Они обычно льстят друг другу при встрече. Даже если человек выглядит старо, ему могут сказать: «О, как молодо ты выглядишь!» А этот человек охотно верит такой лжи.

Так вот не надо слишком хвалить человека напрямую. Мастера Кадампы говорили: «Если вы хотите кого-то похвалить, делайте это за его спиной. Не надо говорить слишком много лести, а то вы можете испортить человека. Затем, услышав небольшую критику в свой адрес, он может впасть в сильную депрессию». Если вы хотите кого-то покритиковать, критикуйте, только глядя ему в глаза. Делайте это из сострадания, а не с гневом. Делайте это с заботой о счастье другого человека.

Другое высказывание мастеров Кадампы: «Когда вы в одиночестве, следите за своим умом. В это время вам в голову могут забрести очень много странных мыслей и породить ненужную активность». К вам приходит очень много странных мыслей, из-за них вы начинаете строить разнообразные планы, гоняться за какими-то мирскими вещами, подобными радуге, а в итоге вы остаётесь с пустыми руками.

Нравственность непричинения вреда другим заключается в воздержании от 10 негативных карм, которые я вам уже неоднократно объяснял. Это первый вид практики нравственности.

Второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Вы принимаете обет вступить на путь духовной практики и берёте на себя обязательства по ежедневному выполнению практики. Также вы даёте обязательство не пребывать в праздности. Такие обязательства и относятся ко второму виду нравственности. Когда вы каждый день выполняете практику, не прерываясь, вы накапливаете заслуги. Сколько времени будет занимать практика, пять или пятнадцать минут, это уже вам решать, главное чтобы она выполнялась ежедневно.

Итак, вам необходимо мысленно дать обет, что отныне вы будете каждый день выполнять ту или иную практику, например, начитывать какую-то мантру определенное количество раз. Это и будет практикой нравственности накопления заслуг. Вы все уже дали обет бодхичитты, вы должны развивать в себе желание достигнуть состояния будды, чтобы принести счастье всем живым существам. Но одного желания недостаточно, вы должны

что-то делать в практическом плане. Выполнение ежедневной практики и является одним из практических действий, ведущих к этой цели.

Третий вид нравственности – это нравственность оказания помощи другим. Когда вы принимаете обет бодхичитты, то вы принимаете и этот обет. У большинства из вас есть этот обет. Сейчас я объясню случаи, когда этот обет считается нарушенным. Когда кто-то действительно нуждается в помощи, а у вас есть возможность помочь, но вы из-за эгоизма или лени не делаете этого, то вы нарушаете обет. Люди, которые не брали обет бодхичитты, если они поступят в этой ситуации также, не создадут негативной кармы. Для вас же это очень тяжелая негативная карма, так как вы приняли на себя обет помогать другим. Когда вы берёте этот обет, то, даже не помогая другим, вы каждое мгновение накапливаете заслуги. У подобного обета есть невероятное преимущество, но есть и свои недостатки. Они заключаются в том, что если вы нарушаете этот обет, это приводит к очень тяжёлой негативной карме. Поэтому будьте крайне осторожны, если кто-то действительно нуждается в помощи и просит вас о ней, а вы способны оказать эту помощь, но отказываетесь, то вы нарушаете обет. Если вы просто не помогаете другим, то обет ещё не нарушается. Если люди действительно нуждаются в вашей помощи и просят вас о ней, а вы не помогаете, имея такую возможность – это нарушение обета.

Когда человек просит вас о помощи, но в действительности не нуждается в ней, а просто хочет вас как-то использовать, тогда если вы ему не поможете – это не будет являться нарушением обета. Вы должны очень ясно видеть ситуацию. Если вы на сто процентов уверены, что человек, который просит вас о помощи, в ней не нуждается – не помогайте ему. Но если у вас будет сомнение хотя бы на пятьдесят процентов, то лучше помочь. Может быть, он действительно нуждается в помощи, как вы можете сказать наверняка? Поэтому, если вероятность, что вас обманывают, пятьдесят на пятьдесят, то лучше помочь. Вреда не будет, если вы поможете.

Занятие практикой нравственности с пониманием пустоты и сильной бодхичиттой становится парамитой нравственности.

Третья парамита – это парамита терпения или совершенство терпения. Для бодхисаттвы очень важна практика терпения, потому что гнев является одним из самых основных препятствий достижения бодхичитты. Для бодхисаттвы даже привязанность не так опасна как гнев. Дело в том, что если вы разозлитесь хотя бы на одного человека, то возникнет опасность совершить коренное падение отказа от бодхичитты. Если из числа всех живых существ исключить хотя бы одно живое существо, то уже нельзя сказать, что это все живые существа. Вы должны любить всех живых существ, и ко всем из них иметь великое сострадание. Для того чтобы принести благо всем живым существам, вы порождаете в себе намерение достичь состояния будды. Бодхичитту, которую вы культивируете в себе, может уничтожить только гнев. Поэтому всегда окружайте себя защитой терпения.

Различают три вида терпения. Первый вид терпения – это невпадение в гнев, второй – это принятие страданий, третий вид терпения – это терпение в отношении длительной практики.

Первый вид терпения заключается в том, что когда кто-то вас оскорбляет, критикует или грубо с вами обращается, в этот момент вы не позволяете себе впасть в гнев. Что бы вам ни говорили, вы должны держать себя под контролем, не позволять себе впасть в гнев. Если вас обзывают дураком, думайте так: «Если я действительно дурак, значит, то, что мне говорят, правда. Зачем мне гневаться, если мне не нравятся эти слова, я просто должен поумнеть, чтобы больше меня так не называли». Если же это неправда, и вы не такой,

каким вас называют, то какой смысл гневаться, ведь всё равно это неправда? От этих слов вы не станете дураком. Такие слова сделают вас только сильнее, если вы правильно к ним отнесётесь.

Основная причина, по которой мы гневаемся, заключается в том, что мы смотрим на вещи однобоко. Мы смотрим только с эгоистичной точки зрения. Вы думаете: «Я умный, красивый и так далее, как он посмел назвать меня уродом и дураком?» Если у вас очень сильный эгоизм, вы очень легко впадаете в гнев. Если же эгоизма у вас меньше, то гнев не возникнет с такой легкостью. Кроме того, вы всегда должны смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, попытайтесь разобраться, почему он говорит вам такие слова. Вы поймете, что человек говорит вам плохие слова, потому что он несчастен. Люди не получают того, чего хотят, поэтому и говорят вам такие вещи. Они полагают, что если они будут говорить плохое про вас, то тем самым они смогут обрести счастье. Но они глубоко заблуждаются, настоящего счастья так не получить.

Вы должны вместо гнева почувствовать ещё больше сострадания к такому человеку. Когда кто-то вас оскорбляет, он гневается, это обязательное условие грубых фраз. Гнев этого человека в первую очередь разрушает счастье самого человека, а затем лишает счастья и покоя остальных людей. Этот человек сам является первой жертвой своего гнева. Думайте так: «Я стал второй жертвой гнева этого человека, но зачем же мне делать этого человека ещё несчастнее, чем он есть. Кроме того, кто говорит мне все эти оскорбительные слова? Не сам человек, а его гнев».

Например, человек, напившись водки, начинает говорить вам что-то неприятное. Мудрый человек никогда не рассердится на такого человека, потому что он знает, что этот человек пьян. Мудрый человек понимает, что это говорит не сам человек, а говорит водка в нём. На следующее утро, когда он проспится, он ничего не будет помнить, если же и вспомнит, о чём он говорил, ему будет стыдно. Точно так же, когда люди в гнев говорят что-то плохое, это всё действия гнева. Гнев подобен огню. Если в огонь добавить ещё огня, то огонь разгорится ярче. Поэтому если вы на гнев ответите злыми словами, то огонь гнева разгорится ещё больше.

Огонь гнева можно затушить только водой любви и сострадания. Понимая ситуацию, в которой находится другой человек, вы с любовью и состраданием говорите ему что-то хорошее, тогда гнев этого человека улетучивается, и он даже может стать вашим лучшим другом. Когда человек гневается на вас, вы должны сделать так, чтобы ему стало стыдно, а не так, чтобы он ещё больше разозлился. Если вы усилите гнев другого человека, тогда вы оба проиграете. Если же вы пристыдите его, не говоря ничего плохого, это станет вашей настоящей победой. Пытайтесь что-то сделать, вообще никак не реагировать – тоже неправильно. Вам необходимо попытаться сделать так, чтобы человек осознал, что он поступает неправильно. Тогда вы потушите его гнев, и тем самым гармонизируете ситуацию. В особенности это касается отношений в семье. Если один из членов семьи легко впадает в гнев, то другой человек должен иметь большое терпение, это очень важно.

Когда вы чувствуете, что вот-вот уже впадаете в гнев, необходимо в этот момент осознать, что вы стали полубезумным существом. У вас начинается помрачение рассудка. В этот момент лучше вообще ничего не говорить. Всё, что вы скажите в таком состоянии, лишь ухудшит ситуацию и не решит никаких проблем. Когда вы только начинаете злиться, лучше удалиться в другую комнату и ничего не говорить. Если вы на кухне готовите еду и начинаете чувствовать, что впадаете в гнев, вам лучше всё бросить и удалиться в свою комнату. Отдохните, помедитируйте, займитесь дыхательной йогой, сосредоточьтесь на

дыхании, считайте вдохи и выдохи. Когда ваш гнев исчезнет, возвращайтесь на кухню и продолжайте то, на чём остановились.

В момент возникновения гнева ничего не говорите и ничего не делайте. Когда на вас накатывают негативные эмоции, не надо сразу же говорить, всё что вы хотите сказать в этот момент. Сказав эти слова, забрать свои слова назад вы уже не сможете. Потом вы в любой момент сможете сказать что захотите.

**Вопрос:** Возможна ли медитация тонглен в состоянии гнева?

**Ответ:** Да, когда вы удалитесь в свою комнату, вы можете заняться не просто дыхательной медитацией, но и медитацией тонглен. Тогда вы просто принимаете на себя гнев всех живых существ. Очень многие люди не могут контролировать свой гнев. Думайте так: «Пусть гнев всех этих людей сконцентрируется во мне, в особенности гнев моего мужа (или жены). Пусть он полностью созреет во мне, а мой муж освободится от гнева». Размышляйте так о человеке, на которого вы злитесь. Затем на выдохе вы отдаете другим благо, счастье и покой.

Практика тонглен специализируется на гнев и привязанности. Я уже объяснял, как нужно работать с привязанностью. Такие практики позволят ослабить ваши привязанность и гнев, они очень полезны. Под влиянием эмоций в момент гнева, не надо сразу высказывать людям то, что вы хотите сказать. Не делайте сразу то, что вы хотите делать. Не принимайте в эмоциональном состоянии скоропалительных решений. Скорее всего, вам придется сожалеть о них позднее. Шантидева сказал: «До того как вы что-то сделаете, изучите ситуацию со всех сторон: оцените все негативные и позитивные последствия. Объективно рассудите, достижимо ли для вас желаемое или нет, и будет ли это практично. Если это практично, и имеет больше преимуществ, то, после принятия решения, не прекращайте своих действий, пока не достигнете цели. Иначе вас будут одолевать самые противоположные эмоции, и каждый раз под их влиянием вы будете принимать поспешные решения. Так вы не сможете осуществить ни один из этих проектов».

Как говорил Шантидева: «Человек, который принимает множество решений и ни одно из начатых дел не доводит до конца, ни на что не способен». В духовной практике также очень важно оценивать ситуацию со всех сторон и как только вы принимаете решения, важно не прекращать начатого до победного конца. Это и есть терпение в отношении непрерывности практики.

Для бодхисаттвы очень важен первый вид терпения, терпение невпадения в гнев. Как только вы впали в гнев, можете считать себя проигравшим. Если вы гневаетесь хотя бы один раз в день, то всё – вы проиграли, вы потеряли свой обет бодхичитты. Если это с вами произошло, вы должны опять взять обет бодхичитты и постараться больше не гневаться. Если вам удастся вообще никогда не гневаться, даже если все живые существа одновременно будут вас ругать, если вы будете переносить это без малейшего следа гнева в уме, значит, вы достигли совершенства терпения.

Совершенство нравственности означает безупречное соблюдение в чистоте трех вышеупомянутых правил нравственности.

Совершенство щедрости означает постоянную готовность отдать другим всё, чем вы владеете. Это не просто отсутствие привязанности, это ещё и желание жертвовать, всем, что вы имеете, на благо других.

Все эти тренировки необходимо выполнять для того, чтобы достичь состояния будды. Когда Будда ещё был бодхисаттвой, Он в течение одной кальпы занимался практикой парамиты щедрости, в течение второй кальпы – практикой парамиты нравственности, на протяжении третьей кальпы Он практиковал совершенство терпения и так далее. Упоминание об этом можно встретить в сутрах. Будда сам рассказывал истории о своих предыдущих воплощениях. Он говорил: «Когда я был царевичем-бодхисаттвой, для того чтобы довести до совершенства свою практику щедрости, я отдал своё тело на растерзание тигрице с пятью детёнышами». Десятилетний Бодхисаттва посвятил заслуги от жертвования своим телом тому, чтобы достичь состояния будды и затем, жизнь за жизнью, приносить благо всем живым существам и, в частности, этим тиграм. Итак, если сам Будда, будучи бодхисаттвой, выполнял практику шести парамит, то, если мы будем пренебрегать этой практикой, это будет очень большой ошибкой.

Иногда тантра становится популярнее сутры, тогда возникает опасность, что у людей не будет желания выполнять практику шести парамит. Людям хочется достичь состояния будды очень быстро, не занимаясь практикой шести совершенств. Люди говорят: «Это слишком трудно, я не хочу этим заниматься». Будда Майтрея в труде «Абхисамайя-аламкара» очень жестко высказывается на эту тему. Там сказано: «В будущем слабые люди будут пренебрегать такими практиками как эти».

Второй вид терпения – это терпение принятия трудностей. Это означает, что когда вы займетесь духовной практикой, вам придется столкнуться с огромным количеством трудностей. В особенности трудно вам будет, когда вы попытаетесь достичь шаматхи и випашьяны. В такой ситуации вы должны сказать себе: «Сколько трудностей приходится преодолевать мирским людям для достижения каких-то незначительных целей. Я же, как только достигну союза шаматхи и випашьяны, смогу полностью отсечь корень сансары и достичь состояния будды. Жизнь за жизнью я буду приносить благо живым существам. Это величайший результат. Поэтому, какие бы трудности мне ни пришлось испытать, ради достижения такой цели, я должен принимать всё с радостью».

Принятие всех трудностей с радостью, с пониманием того, ради чего всё это делается, и с пониманием конечного результата, это и есть второй вид терпения – терпение принятия трудностей. Нет никаких сомнений в том, что как только вы обретете такое терпение, вы достигнете союза шаматхи и випашьяны. Если же у вас нет этого вида терпения, то несколько первых недель жизни в отшельничестве, будут казаться для вас счастьем. Так как в горах у вас не будет городских страданий. Вы скажете: «Как здесь великолепно, как спокойно: ни соседей, ни шума». Но в горах есть свои, горные, трудности: там нет электричества, нет горячей воды и газа. Вам надо самим собирать дрова, разводить костер. Иногда после дождя все дрова бывают мокрыми, что вы даже не можете разжечь костер. Тогда вы пожалеете о том, что приехали в горы, и вам захочется обратно. Вы не сможете продолжать свою практику. Когда вы будете медитировать в горах, вам придется испытать все эти трудности. Поэтому ещё до того, как поехать в горы с этой целью, вы должны представить себе всё, что вас там ожидает. Посмотрите на всё реалистично: сможете ли вы перенести все эти трудности? Не принимайте скоропалительных решений, сначала проверьте себя, изучите все аспекты. Но, как только вы приняли решение, не останавливайтесь и не уходите из гор, пока не разовьёте шаматху.

Когда Будда сел в медитацию под деревом бодхи, подстелив траву куша, Он изрёк: «Что бы ни случилось, до тех пор, пока я не достигну Просветления, я не сойду с этого места». Но вам так говорить не надо, потому что это непрактично для нас. Вам надо спать, есть, пить. Когда я говорю, что не сходите с гор пока не разовьёте шаматху, имеется в виду, что вы уже знаете во всех подробностях, как достичь шаматхи. То есть все инструкции вам

понятны досконально. Вы пока не готовы к принятию такого решения. Итак, второй вид терпения очень важен для того, чтобы вы могли продолжать свою практику.

Когда вы практикуете длительное время, у вас возникает усталость. Особенно когда вам не удается достичь желаемых результатов, вы устаете и говорите: «Ну всё, я не могу продолжать». Когда возникают такие мысли, у вас кончается терпение. У вас должен быть следующий настрой: «Сколько бы мне ни пришлось выполнять эту практику по времени, несмотря ни на что, я не прерву её». Такое терпение очень полезно для достижения результатов. Говорится, что буддийскую философию очень трудно понять, так как существует множество философских постулатов и различных теорий. Вторая трудность заключается в сложности самой практики: существует великое множество методов, различных уровней практики, разнообразные аспекты. И третья трудность – очень сложно достичь результата. Вы должны всё это понимать.

Некоторые мои ученики, слушают моё учение уже шесть-семь лет, у них есть некоторый уровень теоретических знаний. Так в чем заключаются ваши проблемы? Ваши проблемы состоят в практике. Вам трудно практиковать то, что вы знаете. Даже если вы выполняете практику, вам трудно выполнять её чисто. Когда вы медитируете, вам трудно достичь желаемых результатов. Поэтому для вас крайне необходимы три вида терпения. Если у вас не будет этих трёх видов терпения, для вас будет невозможным преодоление этих трёх рубежей трудностей. Когда же вы преодолеете эти три рубежа, вы достигнете безупречных результатов. Тогда вам уже не надо будет заново что-то предпринимать.

Если же вы очень быстро достигли результата – это плохой симптом. По всей вероятности вы достигли реализаций, которых никогда не достигали великие мастера прошлого. В наши дни всё больше «буддистов» появляется в этом мире, становится всё больше «йогинов». Некоторые из этих «йогинов» достигают реализаций, которых никогда не достигали великие мастера прошлых времен. Я не хочу, чтобы такое происходило в России. Я хочу, чтобы в России распространялись учения великих мастеров. Надо, чтобы в России не было учений, которым никогда не учили великие мастера прошлого, некие новые учения, которые открыли для себя некоторые наставники. В таких учениях заключается большая опасность. Если я даю вам какие-то учения, которые не передавали великие мастера прошлых времен, значит, это нечто неподлинное. Примеры приводимые в учении не относятся к вышесказанному, времена меняются, поэтому можно приводить примеры в соответствии с современностью, в этом нет ничего страшного. Однако теория должна быть основана на подлинных учениях древних времен, на первоисточниках. Не существует никакого тибетского буддизма, все виды буддизма произошли из Индии, от Будды Шакьямуни. Каждое учение должно быть таким, чтобы его можно было проследить до самых первоисточников. Наше время истекло.