

Итак, как обычно для получения драгоценного учения по буддхичигте вначале развеите правильную мотивацию. Вчера мы обсуждали первое положение: признание всех живых существ своими матерями. Мы говорили о цепочке логических рассуждений, которые нужны для того, чтобы осознать, что все живые существа раньше были вашими матерями. Сначала нужно убедиться в существовании прошлых жизней. Если вы исследуете эволюцию сознания, то получите довольно ясный и убедительный ответ, что предыдущие жизни действительно есть. Когда ученые исследовали эволюцию материи, то вывели из этого закон о сохранении массы и энергии. Они обнаружили, что невозможно создать принципиально новую частицу, и невозможно ни одну частицу до конца уничтожить. То же самое происходит с сознанием, если вы исследуете, то обнаружите, что сознание невозможно создать и невозможно уничтожить.

Люди, не знающие этого закона эволюции, думают, что если какую-то грубую материальную вещь разбить и раскрошить в невидимую пыль, то она совершенно перестанет существовать. Но в реальности, как бы вы ни раскрошили объект, ни одна из частиц, из которых состоял объект, не будет уничтожена. Каждая частица продолжит свое существование. Эта теория была открыта в буддизме две с половиной тысячи лет назад. В этом мире не создается никаких новых частиц, каждая частица существует с тех времен, когда существовали предыдущие миры. А эти миры произошли из предшествовавших им миров, и этот процесс не имеет начала. И конца у этого процесса также не будет.

В буддизме говорится, что, если невозможно полностью уничтожить даже грубую материю, то как можно полностью уничтожить сознание? Следовательно, сознание продолжит свое существование даже после вашей смерти. Нет никаких оснований полагать, что не существует прошлых и будущих жизней. Так считают те, кто не способен это понять. С другой стороны есть масса оснований, чтобы допустить существование прошлых и будущих жизней. Даже если в настоящий момент вы не можете развить в себе стопроцентную убежденность, очень полезно просто верить, никакого вреда вам это не принесет. Когда мы принимаем лекарство, мы не очень точно знаем, как это лекарство помогает нам вылечиться от болезни, но мы верим, что оно обладает целебными свойствами, поэтому пьем его. А если вы скажете, что до тех пор, пока я с точностью не пойму механизм воздействия лекарства, я его не буду принимать, то вы просто умрете раньше.

Если у вас есть уверенность на пятьдесят процентов в том, что есть прошлые и будущие жизни, постарайтесь, хотя бы, просто верить, от этого пользы будет больше, чем вреда. Если вы верите в будущие жизни, а будущей жизни нет, то никакой катастрофы не случится. Вы готовились к будущей жизни, а она не наступила, ну ничего, хорошенько отдохнете после смерти. Если после смерти ничего нет, то там нет и страдания. Например, вы боитесь, что завтра в ваш дом залезет вор, вам кто-то сказал, что вас ограбят, вы готовитесь к нашествию и принимаете меры предосторожности, но на следующий день в дом никто не влез, и нет никакого кошмара. А если кто-то сказал: «Завтра тебя ограбят», – а вы не верите, думая, что воры к вам пробраться не смогут, и спокойно уходите, но воры действительно выносят ваши вещи, то это кошмар.

Итак, если вы не верите в будущую жизнь, и не готовитесь к ней, а она действительно есть, то это кошмар, потому что вы совершенно к ней не готовы. Есть множество оснований для того, чтобы верить в будущую жизнь, и в этом нет никакой опасности.

Без некоторой убежденности в существовании прошлой и будущей жизни развить буддхичигту вы не сможете. Сначала вы будете скептически к этому относиться, но постепенно ваша вера возрастет, потому что вы поймете некоторые основания для этого, начнете верить на пятьдесят процентов, затем она будет укрепляться все больше. Сколько

бы окружающие ни говорили, что нет будущей жизни, будущая жизнь, несомненно, есть, она придет, это как завтрашний день. Сколько бы вы сегодня ни говорили, что завтра не наступит, оно несомненно придет. Поэтому вы должны понять, что эта жизнь не единственная. Мы с вами существуем с безначальных времен. Множество раз мы рождались в каждом из шести миров. У нашей жизни нет начала, поэтому все живые существа были нашей матерью. Будда говорил, что мы были ребенком каждого живого существа. Каждое существо было нашей матерью множество раз, и если собрать материнское молоко, которое мы выпили у одного живого существа, получится океан. Это верно, потому что начала нет.

Постарайтесь себя убедить, что каждое живое существо, даже эта собака на улице, не единожды, а множество-множество раз было вашей матерью. Она была очень добра. Но сейчас вы не узнаете друг друга. Мы все были матерями друг другу. Сколько раз мы плакали, расставаясь, и желали встретиться вновь. Сейчас наше желание исполнилось, мы встретились, но не узнаём друг друга. Мы вредим, критикуем друг друга. Постарайтесь узнать в каждом живом существе свою мать. Какое бы живое существо вы ни повстречали, постарайтесь понять, что оно было вашей матерью.

Это первое положение – осознание, что все живые существа были вашей матерью – очень важно. «Были вашей матерью» и «ваша мать» – это разные понятия. Здесь не говорится, что каждое существо – ваша мать, но говорится, что оно было вашей матерью.

Второе положение – это памятование об их доброте. Сначала подумайте о своей нынешней матери, как она была добра к вам. Например, вы тяжело больны, и другой человек заботится о вас до полного выздоровления. Подумайте, как добр этот человек! Но мать гораздо добрее, чем этот человек. Когда вы родились, вы совершенно не могли ориентироваться в этом новом для вас мире, не умели разговаривать, ходить. Мать заботилась о вас много лет, пока вы не стали самостоятельными. Когда вы плакали по ночам, она вставала к вам. Днем и ночью она окружала вас заботой, подумайте, насколько она была к вам добра.

Сначала вы должны осознать доброту вашей матери в этой жизни, развить в себе сильное чувство благодарности. Если вы не сделаете этого, то слова «матери – живые существа» будут для вас пустым звуком. Иногда у нас странное представление, что доброта матери – это ее долг, что она должна заботиться, и мы воспринимаем это как должное. Это большая ошибка. Если человек каждый день дает вам по десять долларов, а однажды дал пять долларов, то вы начнете возмущаться и говорить: «А почему сегодня ты дал мне только пять долларов?» Это неправильное мышление. Если у нас такое отношение, то с психикой что-то не в порядке. Мы нуждаемся в помощи психиатра. Такой ненормальный ум надо лечить. Вы должны сказать себе: «Ты находишься в сансаре, если будешь так думать, тебе станет еще хуже, чем сейчас». Никогда не принимайте как должное доброту вашей матери. Вы должны помнить о ее доброте и думать, как её отблагодарить. Если вы помните о доброте людей, то вам очень легко развить к ним любовь и сострадание, а если забываете, то развить сострадание очень трудно. Памятование о доброте других – это важный момент для развития доброты и сострадания. Мастер Кадампы говорил: «Помните о доброте других живых существ. Радуйтесь заслугам своих друзей по Дхарме. Разрушайте врага, живущего в вашем уме». Это очень полезный совет. Этот мастер с помощью своей практики понял, что для развития сострадания очень важно помнить о доброте живых существ.

В нашем уме существует неверная тенденция, мы склонны забывать о доброте, которую к нам проявляют другие, но помним даже о малейшем вреде, который они нам причиняли. Мы помним об очень маленьких неприятностях, которые доставила нам мать. Это большая ошибка. Нужно мыслить наоборот: всегда помнить доброту других, и забывать об их мелких ошибках, потому, что всё это неважно. Очень важно прощать других и помнить об их

доброте. В учении Иисуса Христа большой акцент тоже ставился на памятование о доброте других и на прощение. Это лучший метод решения проблем. Если вы не научитесь прощать, то вы сами лишитесь покоя и сделаете несчастными других. Они будут отвечать новым вредом на ваш вред, и это приведет к непрерывному насилию. На поле боя не бывает победителей, обе стороны являются проигравшими. Если вы это поймете, то у вас не будет другого выбора, кроме как простить. Просто в другой раз следует держаться подальше от этого человека или из сострадания пресечь вредоносные действия. Внутренне вы должны простить человека, но из сострадания приложить усилия, чтобы не позволить дальше пойти по этому пути причинения вреда.

Если вы будете помнить о доброте вашей матери, то постепенно вы будете чувствовать всё большую и большую близость к ней, и в сердце возникнут любовь и сострадание и желание отблагодарить её. Сначала вы должны развить чувство любви и сострадания к вашей матери в этой жизни, памятуя о её доброте, думая, как бы сделать так, чтобы она была счастлива. Постепенно переносите это чувство на всех живых существ. В противном случае ваши попытки развить сострадание ко всем существам будут непрактичны.

В тибетском обществе принято заботиться о своих родителях, потому что, когда вы были маленькими, они заботились о вас, всё делали за вас. Когда вы вырастаете, а мать становится старой, необходимо о ней заботиться. Для нас это как практика Дхармы. Мы стараемся, чтобы у матери был достаток во всем, чтобы она жила в хороших условиях. Я бы не смог вынести, если бы моя мать жила в очень бедном доме и всё должна была делать в одиночестве, если бы ей не хватало денег на еду. Но я вижу, что в России такие явления есть. А также в Европе есть такой нецивилизованный подход. Когда приходит какой-то неблизкий человек, вы угощаете его яствами, водкой, красиво одеваетесь, повязываете галстук, любезничаете с ним. Но свою собственную мать вы забываете, редко навещаете, она не получает того, что получают от вас друзья и знакомые. Если вы делали такое, пора осознать, что это большая ошибка, и обещайте себе не поступать так в будущем.

Если вы благодарите свою мать, то накапливаете очень мощные заслуги. Есть два самых весомых объекта: это духовный наставник и ваша мать. Действия по отношению к ним приносят плоды уже в этой жизни. Вы должны развить чувство благодарности к матери в этой жизни, и даже если она что-то неправильно говорит или делает, вы должны прощать, потому что у неё есть на это право. Когда вы были детьми, вы много чего вытворяли и говорили много странных вещей, но она всегда вас прощала. Вас оправдывало то, что вы не были взрослым, мозги еще не сформировались как следует. У вас было такое оправдание, и она вас прощала. Когда мать постареет, её умственные способности будут уменьшаться, как у всех пожилых людей, и это также является её оправданием.

В нашей семье о матери заботится мой брат и его семья. Я говорю своим родственникам, что если мама говорит что-то неправильно, у неё есть оправдание, она много работала, всю жизнь посвятила семье. Сейчас она состарилась, мозги работают не так хорошо, как у молодых, поэтому у неё есть оправдание. Но если вы сами сделаете ошибку, у вас такого оправдания нет, потому что вы молоды. Поэтому я говорю своим родственникам, чтобы они не подставляли ладонь, когда мама машет своей, тогда в доме будет гармония. Мама иногда как ребенок начинает размахивать ладонью, но поскольку другую ладонь никто не подставляет, то в семье тихо.

Я не знаю, какие традиции были в России раньше, но в Калмыкии, Бурятии, Туве и Тибете традиция заботиться о родителях очень сильна. Я думаю, что и в России раньше была традиция заботиться о стариках-родителях, было не принято выгонять их на улицу. Важно всей семье жить вместе. Когда дети вырастают и становятся самостоятельными, важно,

чтобы они оставались в семье и приводили в свою семью мужей и жен. Какая культура была в прошлом в России? Жили все вместе? Я делюсь с вами своими чувствами. Очень важно заботиться о своих родителях, когда они стареют.

Итак, если вы сможете почувствовать близость к своей матери в этой жизни, будете добры к ней, почувствуете чистую любовь, сострадание, будете желать ей счастья и заботиться о ней, то затем вы подумаете, что этого недостаточно, ведь она не единственная ваша мать. Другие живые существа тоже были вашими матерями раньше, и были так же добры к вам, поэтому было бы несправедливо заботиться только об одной матери и пренебрегать остальными. Тогда возникает тема для дальнейших размышлений. Если же вы не любите свою мать в этой жизни, говорить, что вы любите всех матерей-живых существ, – это пустые слова.

Мастера Кадампы говорили: если один человек вчера дал вам денег, а другой человек сегодня дал вам такую же сумму, кто из них добрее к вам? В обеих ситуациях вы нуждались в этих деньгах и получили их. К вам была проявлена равная доброта, разница только во времени.

Если думать так, то доброта матери в этой жизни будет равна доброте матерей прошлых жизней. Тогда вы постепенно сможете распространить чувства любви и сострадания на всех живых существ. Тогда вы постепенно превратитесь в святого, это будет невероятная удача, невероятное благо.

Здесь очень богатый материал для размышлений о доброте матерей. Подумайте так: когда я родился обезьяной, как добра была ко мне мать-обезьяна. Когда охотники стреляли в нас, мать закрывала меня своим телом и жертвовала своей жизнью. Если вы подумаете об этом, то поймёте, что каждое существо, будучи нашей матерью, миллионы раз жертвовало своей жизнью, чтобы спасти нас от смерти. Все мы были невероятно добры друг к другу, вы должны помнить об этом. Вам самим и другим людям от этого будет только благо, и не будет никакого вреда. Если же помнить даже малейший вред, который вы причинили друг другу, то вы сами будете несчастны, и другие будут несчастны, ни у кого не будет покоя. Это яд. Яд – это памятование о вреде, который вам причинили другие, а лекарство – это памятование об их доброте, поэтому не принимайте яд, принимайте лекарство. Зачем отравлять ум этим ядом?

То же самое в отношении Духовного Наставника. Если вы не будете помнить о его доброте, а будете помнить, как он вас ругал, или не заботился, то вы нарушите преданность Учителю. Это подобно яду, который сначала лишит вас покоя, вы накопите негативную карму и разрушите свой покой в будущем.

Сейчас я даю учение о бодхичигте не для того, чтобы вы интенсивно медитировали, а чтобы ваше повседневное мышление изменилось, чтобы вы изменили свое отношение к разным ситуациям в жизни, и чтобы в будущем вам было легче освоить медитацию о бодхичигте, сделать ее эффективней.

Основной совет здесь: помните о доброте других и не помните о вреде, который они вам причинили. Также полезно помнить четыре качества, которые я описывал в начале. Не воспринимайте как должное помощь, которую вам оказывает мама или ваши друзья. Не удерживайте в уме никаких обид, это глупо. Если кто-то навредил вам, то это было сделано под влиянием омрачений. По своей природе ни одно существо не хочет вредить другому, они вредят, когда их ум находится под властью омрачений. Виноваты в этом вреде не сами живые существа, это хороший повод для того, чтобы их прощать.

Шантидева говорил: если кошку ударить палкой, то она разозлится на палку. Почему кошка злится на палку? Потому что думает, что ей вредит именно палка. Палка виновата, поэтому кошка кусает палку. Если ударить палкой человека, он разозлится не на палку. Человек знает, что палка – неодушевленный предмет. Виноват человек, который держал ее в руках, заставил эту палку двигаться. Для нас это должно быть очевидно.

Когда мы гневаемся, то ведем себя так же, как кошка, которая шипит на палку. Когда кто-то вредит вам, вы моментально гневаетесь на этого человека. Как говорил Шантидева, человек подобен палке, потому что им двигал гнев и другие омрачения. Но мы не видим этот механизм. На самом деле человек не хочет вредить. Когда омрачения стихают, человек раскаивается в своих действиях. Вы можете это понять на себе – когда вы гневаетесь, то можете сказать неприятные вещи. Когда гнев стихает, вы раскаиваетесь и думаете: зачем я все это наговорил?

Обвинять следует не самого человека, а его омрачения. Именно омрачения заставляют людей совершать такие неконтролируемые поступки. В гневе мы можем сами себя порезать ножом. Никто не хочет себе вреда, но когда ум охватывают омрачения, они заставляют человека причинять себе вред, он становится беспомощным. Если такой человек может навредить даже себе, почему он не может навредить мне? Думайте так. Как же мне избавиться от гнева? Его гнев подобен огню, если добавить еще огня, то пламя только увеличится и спалит всех. Противоядием здесь является вода сострадания. Если к человеку проявить любовь и сострадание, то из его ума исчезнет гнев. Человеку станет стыдно, он скажет: «Зачем же я так сделал?» Самый лучший способ изменить человека – заставить его почувствовать стыд за свои поступки. Не заставляйте его гневаться из-за своих поступков, а заставьте устыдиться, и тогда его омрачения стихнут естественным путем.

Когда кто-то совершает ошибку, не нужно уличать его в этом, и открыто комментировать. Для гармонии в семье это не очень хорошо. Некоторые психологи советуют выплескивать все свои чувства, говорить людям всё, что вы думаете в этот момент. Это не очень хорошо. С другой стороны неправильно подавлять в себе отрицательные эмоции, копить обиды, потому что рано или поздно вы просто взорветесь. Вы должны искать срединный путь.

Когда близкий человек совершает ошибку, самый лучший способ – это дать ему понять, что он ошибся, но не напрямую тыкать его в эту ошибку, а объяснить косвенно. Если вы буддист, то самый лучший способ – произнести мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Так обычно поступала моя мама с моим отцом. Когда отец делал что-то не то, мама говорила ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и уходила из комнаты. Отец в это время начинал соображать, что же он не так сделал. Она указывала таким способом на его проступок, и он начинал понимать, где совершил ошибку, и исправлялся. В семье восстанавливался мир и покой, и никаких ссор не было.

Стоит кому-то в семье совершить какой-то небольшой проступок, разгорается ссора, выяснение отношений. Люди кричат: «Сейчас ты ошибся, и прошлый раз ты сделал то-то, а когда-то давно сделал вот это». Вспоминаются все прошлые ошибки и старые обиды, и заканчивается всё ссорой. Получая буддийские наставления, старайтесь применять их в своей семье, чтобы ваша семья превратилась в по-настоящему благородную семью, и так продолжалось бы из поколения в поколение. А затем переходите к всё более и более интенсивной практике. Если у вас эгоцентричные отношения в семье, вы говорите: «Вот ещё чего – о вас заботиться, я в ретрит уйду! А вы тут сами разбирайтесь», – то это неверный подход. Если ваша семья благородная, то другие члены семьи скажут вам: «Ты можешь уходить в ретрит, а я позабочусь обо всех остальных», а вы скажете в ответ: «Нет-нет, я буду

заботиться о семье, а ты уходи в ретрит». Это действительно признак благородства. Человек, который ухаживает за практикующим в ретрите, накапливает такие же заслуги, что и сам практикующий. Если вы будете знать об этом, то с удовольствием решите помогать практикующему: «Уходи в ретрит, а я буду о тебе заботиться». А если вы будете радоваться его заслугам, то к моменту, когда он выйдет, может быть, вы накопите даже больше заслуг, чем он.

Духовная практика – это состояние ума, образ мышления. Каждый день старайтесь помнить о доброте живых существ, это очень полезно. Вместо того чтобы думать: «Он мне сделал то-то, она мне сделала то-то, все мои проблемы из-за них. Наверное, они меня не любят, никто меня не любит, это кошмар». Это сансарическое мышление. Вы и так слишком много любви получили от других, но сами никому не дарите любовь. Поругайте себя: «Ты не любишь других, они были так добры, а ты даже не пытаешься их отблагодарить». Если вы будете думать так, то настрой в уме моментально изменится.

Депрессии приходят из такого мышления: «Он мне сделал то-то, она мне сделала то-то. Меня никто не любит, я одинок в этом мире, я такой несчастный». Думая так, вы ввергаете себя в депрессию, вы сами ухудшаете своё состояние. Не смотрите в этот момент на людей, которым лучше, чем вам. Смотрите вниз, на тех, кто страдает больше, чем вы. Тогда вы поймёте, что вы находитесь в очень хорошем положении. Если всё время смотреть на тех, кто успешнее, то вы никогда не почувствуете себя богатым. Даже если у вас будет десять миллионов долларов, всегда найдутся люди, у которых сто миллионов долларов, и вы будете чувствовать себя бедным по сравнению с ними. «Как бы мне вытянуть у этих людей побольше денег, как бы мне их обмануть», – такое мышление совершенно бесполезно для человеческой жизни. Смотрите вниз и думайте: «У меня достаточно богатства, как бы мне использовать это, чтобы принести пользу другим?» С практической точки зрения это очень полезно для вас.

С того момента, как вы начнёте думать таким образом, вы станете по-настоящему богаты. Если вы не будете мыслить так, а будете сравнивать себя с теми, кто успешнее вас, то вы будете гоняться за этим богатством всю жизнь, но никогда не станете богаты. Подобно крысе, которая тащит зерно к себе в нору, копит-копит, сама не ест и другим не даёт, и в итоге умирает на этой огромной куче зерна. После этого приходит другая крыса и перетаскивает всё зерно в свою нору. В Москве я видел много таких крыс в костюмах с галстуками и мобильным телефоном, которые копили-копили, пока другая крыса их не убила и не утащила зерно себе. И всё это идёт по кругу. Сначала этим добром владеет одна крыса, потом другая, и никто его не использует. В нашем мире очень много ресурсов, особенно в России, если бы люди научились их использовать, правильно распределяя, то еды и богатства хватало бы на всех. Но крысы в человеческом облики сами ими не пользуются и другим не дают. Но не нужно критиковать этих людей, сначала надо позаботиться о том, чтобы самому не превратиться в такую крысу. Какое бы живое существо вы ни встретили в повседневной жизни, вы должны попытаться осознать, что это существо раньше было вашей матерью и было необычайно добрым к вам.

Сейчас я даю вам наставления по практике в повседневной жизни, а не по медитации в затворничестве. Это станет основой для вас, а в будущем я дам более подробные наставления о том, как медитировать о порождении бодхичитты в горах.

Даже ваш враг, тот, к кому вы чувствуете неприязнь, любое живое существо раньше было вашей матерью, было невероятно добрым и заботилось о вас. Просто сейчас оно вас не узнаёт, поэтому ведёт себя так отчуждённо и неприязненно. Подобное мышление является замечательным лекарством. Я принимаю его, и оно очень полезно. Каждый раз, когда вы

видите человека, к которому плохо относитесь, вы моментально вспоминаете, как он вам навредил в прошлом, и думаете, что возможно в будущем он тоже планирует навредить. У вас возникает столько концепций, столько гнева, неприязни, вы начинаете видеть его искажённо, как чёрта с рогами. Если вы кушаете в этот момент, то у вас пропадает аппетит. Эти концепции загромождают сознание и не дают даже спокойно поесть. На самом деле этот человек не сделал ничего плохого, просто ваше ложное восприятие, ядовитое мышление, извращённые концепции разрушают ваш покой. Сам человек не лишает вас аппетита, но если вы воспринимаете его негативно, то негативная проекция лишает вас аппетита. Если третий человек воспринимает его позитивно, то у него положительная проекция, которая создаёт положительные эмоции, и еда кажется вкуснее.

С каким бы объектом в повседневной жизни вы ни столкнулись, старайтесь воспринимать его с позитивной стороны. Когда-то он был моей матерью и был очень добр ко мне, столько раз он жертвовал собой ради моей жизни, ради моего блага, как же я сегодня могу отблагодарить его за это? Если вы будете думать так по отношению к каждому встреченному человеку, вы станете подобны святому. Это и есть практика Дхармы.

Когда вы сами счастливы и, встречая другого человека, чувствуете огромную любовь к нему, хотите сделать его счастливым, то это приносит вам самим счастье и умиротворение, а также счастье и покой другим. Это и есть настоящая практика, а не та унылая медитация в затворничестве, когда вы пытаетесь отгородиться от всего мира.

Иногда вы жалуетесь, что у вас нет времени на практику Дхармы. Это неправда. Каждое мгновение вашей жизни у вас есть время на практику Дхармы. Жена может превратить в мощную практику приготовление пищи для своей семьи. Не думайте так: «Почему я всегда должна готовить, почему мой муж не готовит, а всё время где-то гуляет?» Думайте следующим образом: «В прошлой жизни я была его мужем, а он мне постоянно готовил. В нынешней жизни я должна ему готовить». Мужчины не всегда были мужчинами, раньше иногда они были женщинами и готовили вам. Мы были как мужчинами, так и женщинами, в принципе, разницы никакой нет. Думайте, что у нас равная ситуация, и, если у жены лучше получается заниматься бизнесом, то нет ничего плохого, чтобы жена ходила на работу, а муж сидел дома и готовил. У нас в тибетском обществе именно такая ситуация. В этом отношении не обязательно, чтобы жена сидела дома и готовила, а муж обязательно зарабатывал деньги. Каждый должен использовать свои способности. Когда вы готовите, вы должны подумать: «Сегодня я приготовлю вкусную еду своей семье, чтобы принести им радость и удовольствие. Они сделали столько хорошего для меня и в этой, и в предыдущей жизни, что сегодня я чувствую себя обязанной отблагодарить их». Если вы с такими чувствами приготовите еду, то она станет очень вкусной. Но если вы раздраженно будете резать продукты, то, во-первых, еда будет невкусной, а во-вторых, вы можете порезаться.

Когда речь идет о развитии бодхичитты, то практика – это состояние ума, вы можете практиковать даже на работе. Какая бы у вас ни была должность, может быть, вы работаете медсестрой, или на фабрике, или чиновником, вы не должны думать, что работаете за зарплату. Вы должны думать, что занимаете это место в обществе на данный момент, и стараться сделать что-то полезное для людей, для общества. Если вы чиновник, то не вынуждайте людей часами ждать вашего приёма в очереди. Подходите к этому как к своей практике, об этом Его Святейшество Далай-лама часто говорит на Западе. Этот совет исходит от самого Ченрези. Вы жалуетесь, что у вас нет времени для практики, но на самом деле времени предостаточно, потому что любую работу вы можете превратить в практику. Когда едете в метро, вы можете начитывать мантры.

В общем, будьте счастливы. Учение, которое я давал, умеет огромную практическую пользу. Не забывайте о нем, старайтесь применять его в повседневной жизни. Это как лекарство для вас. Вы как будто сходили к врачу, он поставил диагноз и выписал лекарство. Эта доза рассчитана точно на вас, и вы должны ее принять. Иначе, если вы будете читать книги и по ним пытаться установить дозу лекарства, то начнете делать практику подобно тому, как люди иногда ходят по аптекам, думая, какое бы лекарство мне купить. Начнете покупать все подряд и наугад выбирать самое сильное лекарство, не зная, как оно действует. Такой подход опасен.

Поэтому Духовный Наставник очень важен, он как доктор даёт нужную вам дозу лекарства. Когда вы её примите и увидите результат, то должны попросить новых учений. Не думайте, что я передал все учения по бодхичитте, которые знаю, некоторые я еще не передавал, потому что они вам пока не подходят, вам еще рано получать их. Пока вы должны применять те наставления, которые я дал: в повседневной жизни встречайте каждое живое существо, узнавайте в нём свою мать и думайте о её доброте к вам, о том, как вы можете отблагодарить её. И в первую очередь вы должны помнить о доброте вашей матери в этой жизни. Не забывайте и не игнорируйте её. Это огромная ошибка. Если вы не сможете отблагодарить свою мать этой жизни, то вы совершенно ничего не стоите, вы как собака. Говорите себе именно это.

Я вам говорил и Его Святейшество всё время говорит, что вы сначала должны стать по-настоящему благородным человеком в обществе. К этому вы должны стремиться. Не строить из себя джентльмена, а по-настоящему стать благородным человеком. И только после этого можно будет подумать о том, как бы стать бодхисаттвой. Если вы очень эгоистичны, устраиваете везде скандалы, и вдруг заявляете, что отправляетесь в горы медитировать на ясный свет, махамудру, развивать бодхичитту и шаматху, то это детские игры, вы ничего там не добьётесь.

Этот совет очень важен, помните его.