

Слушайте Учение с правильной мотивацией. Что касается тренировки нравственности, практики нравственности, как я вам уже говорил, вы должны уделять основное внимание обучению нравственности, развитию нравственности, в особенности, тренировать самодисциплину.

Когда вы развиваете самодисциплину, нужно прилагать небольшие усилия, немножко себя подталкивать. Если я говорю вам: «Не надо слишком толкать, слишком насилловать себя, заставлять себя», мои ленивые ученики очень радуются и вообще перестают какие-либо усилия прилагать: «Геше Тинлей сказал, что не надо прилагать усилия, надо вести себя естественно, как хорошо!» И они полностью расслабляются. Это неправильно, поэтому все-таки усилия прилагать вы должны.

Вы должны дисциплинировать себя так, как держите стакан в руке. Если вы слишком его сожмете, то сломаете, разобьете – это неправильно. У вас будет нервный срыв, если вы будете слишком себя заставлять. Но не надо при этом и полностью расслаблять свою руку, потому что тогда стакан выпадет у вас из пальцев. Стакан здесь символизирует ваши обеты. Если вы совсем расслабляетесь, то вообще перестаете держать свои обеты. Так что, здесь нужна золотая середина. Если вы немножко распускаетесь, то скажите себе: «Ты слишком распустился, это нехорошо». Я вот тоже также. Иногда, когда я чувствую, что слишком уже расслабляюсь, я начинаю ругать себя и говорить: «Ты чересчур расслабляешься».

В сансаре мы устаем, нам хочется расслабиться. Хотя вы стремитесь к Освобождению, когда вы устаете, вы слишком расслабляетесь. И вот в эти моменты вы должны сказать себе: «Это неправильно, ты слишком расслабился». А иногда возникает очень сильная эмоция, какое-то сильное эмоциональное чувство отречения, какая-то любовь, сострадание, очень сильная духовная эмоция. Иногда она у каждого возникает. Это называется духовный сезон, начало духовного сезона. Этот сезон не очень продолжительный. Когда у вас наступит духовный сезон, не надо слишком зажимать себя, не надо слишком напрягаться. Когда наступит духовный сезон, надо все время себя осаживать, говорить: расслабься, расслабься. Потому что наступил сезон, не надо себя толкать, вы итак уже вперед летите на всех парах, нужно наоборот притормозить. Затем сезон кончится. И когда духовный сезон кончится, начнется новый мирской сезон. Вот когда наступит мирской сезон, расслабляться нельзя, надо себя подталкивать все время.

Поэтому надо все время действовать по ситуации. Иногда подгонять себя, мобилизовывать себя, иногда надо, наоборот, расслабляться немножко, замедлять свой бег. Вы должны знать вашу ситуацию и действовать по ситуации. Если вы одно и то же платье будете носить во все времена года – зимой, осенью, летом и весной, ходить в одной и той же одежде – то вы будете дураком. Нужно одеваться по сезону и действовать по ситуации. Своим внешним и внутренним поведением вы всегда должны вести себя по ситуации. В некоторых ситуациях очень важно внешне вести себя гневно, строго, а внутри – чувствовать доброту при этом. А в некоторых ситуациях также очень важно выражать свою любовь.

Это очень важно, вы должны уметь действовать по ситуации, тогда у вас не будет никаких проблем. Тогда буддизм перестанет быть для вас проблемой, наоборот, он будет хорошо подходить вам. Если в буддизме бы говорилось, что вы должны во всех ситуациях действовать одинаково, то это было бы догмой. И тогда вам было бы очень трудно заниматься буддизмом, потому что ваши буддийские принципы, ваше буддистское поведение шло бы вразрез с определенными ситуациями. Потому что ваши принципы были бы догмами. Вам пришлось бы это делать волей неволей, потому что такая вот догма вам была бы навязана, и тогда бы вам пришлось тяжело.

Мне очень тяжело принять догму, потому что, если я внутренне не хочу что-то делать, но мне приходится что-то делать, потому что у меня есть какое-то предписание на этот счет, то это просто

очень трудно. Когда вы поймете эту ситуацию, вы поймете, что это очень хороший совет, вы скажете: «Почему я не применил его много лет назад? Если бы я начал применять его много лет назад, сегодня у меня было бы гораздо меньше проблем».

И таким образом, если вы ведете себя согласно Дхарме, день ото дня вы становитесь все счастливее и счастливее. Основным и первоочередным вашим нравственным принципом должен быть отказ от причинения вреда кому бы то ни было. Этот принцип в вашей жизни должен быть очень твердым: «Я никому никогда не буду причинять вред». И причина вашего нравственного правила не причинять никому вреда, должна быть такая: если я причиняю вред другим, то косвенно я причиняю вред самому себе. Когда вы вредите другим, вы вредите себе гораздо больше, чем этому человеку, поэтому вредить другим глупо.

Почему мы вредим другим? Мы вредим другим, думая, что если мы причиним другому вред, то от этого станем еще счастливее. Но это ложная теория. Причиняя вред другому, невозможно стать счастливым, потому что в ответ на причинение другому человеку вреда, вы всегда получите только вред. Это самый первый закон – закон кармы: какую причину вы создадите, такой результат вы испытаете. В прошлом никому никогда не удавалось стать счастливым, причиняя вред другим, это невозможно и в настоящем, и в будущем тоже будет невозможно. Осознав это, скажите себе: «Это правильно, это правда. Если я не хочу страдать, я должен понять, что большая часть моих страданий – это следствие причинения вреда другим, поэтому я никогда не буду причинять вред другим». Это одна причина, почему не следует вредить другим.

Вторая причина, почему я не должен вредить другим. Скажите себе: «Я не должен вредить другим, потому что, каково мне будет, если кто-то будет причинять мне вред? И точно также почувствует себя другой человек, если ему причинить вред». Это здравый смысл. Если кто-то скажет вам что-то неприятное, что-то грубое, как вы себя почувствуете? Если кто-то посмотрит на вас свысока, как-то унижит вас словами, как вам неприятно от этого будет? И также неприятно будет это и другим.

Иногда мы это делаем, даже невольно делаем, потому что думаем, что если мы будем так поступать, то как бы возвысим самих себя. Но это ошибка. Унижая другого человека, вы сами никогда не возвыситесь, это невозможно. Может, какие-нибудь дураки решат, что вы великий, если вы будете унижать других. Но люди с мозгами, с интеллектом, наблюдая за вашим поведением, будут относиться к вам только хуже, они потеряют к вам всякое уважение. Если вы будете возвышать, возвеличивать других людей и унижать самих себя, то вот тогда другие люди будут гораздо больше уважать вас. В глазах других людей вы возвыситесь от этого.

Например, когда вы видите, как смиренно всегда ведет себя Его Святейшество Далай-лама. Встречаясь с другими людьми, он почитает их, окружает их почтением, он сам даже как бы ниже становится, когда общается с другими людьми. И чем больше он ведет себя как обычный человек, как скромный человек, тем больше вырастает наше уважение к Его Святейшеству. Поэтому старайтесь брать с него пример. Если этот пример вас вдохновляет, берите с него пример.

Есть такая поговорка: если ты претворяешься сумасшедшим, рискуешь стать сумасшедшим, а если подражаешь мудрецу, то, хотя сам не мудрец, постепенно станешь мудрым. Мы очень любим всем подражать, поэтому, если уж вы хотите кому-то подражать, то подражайте добрым людям. Подражайте Бодхисаттвам. Мне очень нравится подражать Бодхисаттвам. Я не Бодхисаттва, но мне очень нравится вести себя как Бодхисаттва. Я фанат Бодхисаттв. И это стоит того. Хотя у меня нет Бодхичитты, я в своем поведении стараюсь подражать Бодхисаттвам, вести себя так, как они. И это приносит мне очень большую пользу.

Если вы просто подражаете Бодхисаттве, то сколько пользы вы получаете от простого подражания! Если вы ведете себя, как Бодхисаттва, то естественным образом обстоятельства складываются для вас самым благоприятным образом. Если вы ведете себя, как Бодхисаттва, заботитесь о других, омрачения не могут возникнуть у вас в сознании. Если вы стараетесь приблизиться к другим, отдалиться подальше от своего себялюбия, если вы все время стараетесь критиковать свое себялюбие, то это очень полезно. Итак, вы должны понимать, что когда вы заботитесь о других, от этого польза только вам.

Вначале вы не можете сразу стать Бодхисаттвой. Но, несмотря на то, что вы пока еще эгоисты, старайтесь стать мудрыми эгоистами. Я вот, например, еще эгоист, но я мудрый эгоист. Иногда, когда у меня появляется что-то лишнее, я дарю это своим друзьям в Москве. Они очень радуются и говорят: «О, ты прямо как Бодхисаттва, такой добрый». Я говорю: «Да нет, я не Бодхисаттва, я не добрый, я просто мудрый эгоист. Я очень хорошо понял, что если я сделаю что-то хорошее вам, то от этого еще лучше будет мне». И действительно, если проанализировать это, когда я делаю что-то хорошее другому, то тем самым я гораздо больше пользы приношу себе, чем тому человеку. Помочь себе непосредственно я не могу. Если я буду стараться непосредственно себе помочь, то я больше вреда себе причиню. Когда я убедился в этом, я задумался, как же я могу себе помочь, и понял, что могу помочь себе только косвенно, помогая другим. Помогая другим, я помогаю самому себе.

Постепенно, когда вы будете все больше и больше убеждаться в Бодхичитте, в том, что ум, который заботится о других – источник всяческого счастья, вам не потребуется быть даже мудрым эгоистом, вам просто уже не потребуется быть эгоистом, у вас отпадет всякая необходимость в эгоизме. Когда вы получаете миллион долларов, вы уже не задумываетесь о 10 000 долларов, потому что в этом миллионе очень много этих 10 000 долларов. Точно также, если вы заботитесь о других, то вам уже не надо заботиться о самом себе, потому что ваше счастье в многократном размере придет к вам само.

Вначале не старайтесь заботиться о других больше, чем о себе – для вас это непрактично. Вначале постарайтесь заботиться о других так же, как заботитесь о себе. Затем постепенно старайтесь помогать другим больше, с пониманием того, что, если вы помогаете другим, это принесет вам большую пользу. Когда вы достигнете такого понимания, то вы должны думать о том, что если вы не можете помогать другим, то вредить им просто невыносимо. Поэтому из сострадания не вредите другим.

Откуда берется причиняемый другим вред? Он берется из вашего тела, речи и ума. Поэтому охраняйте, стерегите свое тело, речь и ум. Это должно быть вашей практикой. Все время следите за тем, как вы себя ведете на уровне тела, речи и ума. И дисциплинируйте их. День ото дня вы будете становиться все лучше. Как только вы проснетесь утром, первым делом подумайте: «Я дал обет не вредить другим, поэтому сегодня я буду следить за своим телом, речью и умом и не позволять себе причинять другим вред ни телом, ни речью, ни умом». И с такой решимостью идите на работу. И тогда каждую минуту, каждое мгновение вы будете накапливать заслуги. Если у вас есть памятование о мотивации, которую вы развили в себе утром, то, допустим, на работе кто-то будет очень агрессивно себя с вами вести, оскорблять вас, а вы просто будете улыбаться в ответ и молчать. Это практика Дхармы.

Иногда люди думают, что практика Дхармы – это не соблюдение нравственности, а постоянное чтение мантр. И при этом они говорят: «У меня нет времени на практику Дхармы». Но нравственность, то есть, слежение за своим телом, речью и умом и воздержание от причинения вреда другим на уровне тела, речи и ума вы можете практиковать, где угодно. Наиболее мощно практиковать нравственность вы можете в трудных ситуациях, например, на работе. Когда никто вам не мешает, очень легко не вредить другим, удерживать себя от вреда другим.

В Тибете один человек сидел в позе медитации. Потом к нему кто-то подошел и спросил:

- Что ты делаешь?
- Не мешай мне, я медитирую на терпение!
- Если ты медитируешь на терпение, то пойди съешь дерьмо.
- Сам съешь, зачем мне это есть! Убирайся отсюда, я хочу и дальше медитировать на терпение.

Если никто вам не мешает, как вы можете развивать в себе терпение? Простое отсутствие гнева – это не терпение. Если отсутствие гнева – это терпение, тогда, все мы, когда спим, практикуем терпение. Практика терпения – это когда кто-то досаждаст вам, лезет на вас с кулаками, надоедает вам, а вы просто улыбаетесь и не гневаетесь. И даже если вы не можете чувствовать любовь к этому человеку, по крайней мере, вы не позволяете себе испытывать гнев на него. Если же вам станет совсем тяжело, то вы можете попросить его: «Пожалуйста, уйди, с меня уже хватит, достаточно, приходи завтра, сегодня наш сеанс закончен. Уходи, пока я не превратился в демона, потому что у меня внутри уже демон просыпается». Это практика Дхармы.

Итак, самодисциплина, постоянное наблюдение за своим телом, речью и умом и применение своих философских знаний на практике – это практика Дхармы.

В Тибете был такой духовный практик Геше Бен. Раньше он был очень опасным разбойником. Его все боялись. Достаточно было кому-то услышать его имя, как все чувствовали ужас от этого. Однажды он взобрался на вершину горы и увидел там одну бабушку. Бабушка его спросила: «Ты кто?» Он сказал: «Я Бен». И тут бабушка упала замертво от разрыва сердца, так она перепугалась. И это по-настоящему потрясло Бена. Он сказал: «Я – не человек». Даже самый худший человек на свете по своей природе не хочет быть плохим. Для него быть разбойником – это было таким образом жизни, также как для тигра образ жизни – это убивать оленей и пожирать их. И он также не понимал, что это вредит людям, потому что у него не было никаких знаний Дхармы.

Итак, он сказал себе: «Я хуже самого злобного духа, злейшего демона. Только услышав мое имя, люди умирают от страха. Мне нужно измениться. С сегодняшнего дня я полностью прекращаю вредить другим. Я буду искать Духовного Наставника и практиковать Дхарму, и подчиню этот дьявольский ум». И тогда он отправился на поиски Учителей Кадампы и получил от них учение. Такое же учение по Ламриму, как и вы получаете. Но он практиковал искренне. Как он практиковал? Получив учение, он не стал огораживаться от мира, не стал закрывать двери и окна. С помощью этого учения он старался день ото дня меняться к лучшему и культивировал в себе самодисциплину. Он постоянно наблюдал за своим умом, и все время сражался со своими омрачениями. Эта история про Геше Бена очень полезна, потому что также и вы должны практиковать.

Однажды Геше Бен с группой монахов читал молитву в одном доме. Потом настало время обеда, все сели за стол. Геше Бен в то время был монахом-послушником, поэтому сидел ниже всех на самом дальнем конце стола. Хозяин пришел с кастрюлей простокваши и стал всем разливать в миски простоквашу. Геше Бен, глядя на то, как он всем наливает полные тарелки, полные миски этой простокваши, подумал: «Если он и дальше будет всем так до краев наливать, то когда очередь до меня дойдет, то у него уже простокваша кончится». И не успел он об этом подумать, как тут же поймал себя на этой мысли. И когда очередь дошла до него, он перевернул свою миску. «Почему?» - спросил хозяин. Геше Бен ответил: «Я уже съел сою порцию простокваши». Это очень хорошая практика. Вы тоже должны так поступать, тогда омрачений у вас станет меньше.

Меня по-настоящему трогает эта история. Это замечательный способ борьбы с омрачениями. Не успевает в сознании возникнуть омрачение, как вы тут же пытаетесь его устранить. Но на такую

практику способны только сильные люди, слабаки неспособны. Если вы сможете поступать как Геше Бен, то это будет означать, что вы очень сильный человек. Иначе, вы сколько угодно можете хвалиться: «Я храбрый, я пять человек убил», - никакой вы не храбрый. Далай-лама сказал однажды: «Что такое храбрость? Убийство – это никакая не храбрость. Храбрость – это желание пожертвовать собственным счастьем ради счастья других. Только храбрый человек способен на такое». Это очень интересно. Только Бодхисаттвы, либо люди, которые уже близки к состоянию Бодхисаттвы, способны на такое. Трусы на это неспособны. Поэтому, если хотите стать храбрым человеком, то имейте в виду это определение храбрости.

Еще одна история про Геше Бена. Эти истории сами по себе – учение, поэтому я вам их и рассказываю. Учение, которое дается в форме историй, гораздо легче запоминается, сохраняется в вашем сердце. Однажды Пабонка Ринпоче давал учение, и там было очень много учеников. И среди них был один кочевник, который тоже пришел получать учение. Пабонка Ринпоче говорил, говорил, все понимали, а кочевник ничего не понимал. Ну, простой кочевник из отдаленного района в Тибете пришел. И тут неожиданно Пабонка Ринпоче стал рассказывать историю про одного кочевника. И тут же кочевник все понял, эту историю он понял полностью. Когда он вернулся к себе домой, его соседи стали спрашивать: «О чем рассказывал Пабонка?» «Он очень много чего рассказывал, но я запомнил вот одно – его историю про кочевника».

Я тоже иногда рассказываю вам истории, чтобы, когда вы вернулись домой, вы не говорили своим друзьям и знакомым, что много чего слышали, но ничего не поняли. Может быть, хоть истории вы запомните. Я шучу. Это очень хорошее средство борьбы с вашим эгоизмом. Я пытаюсь немножко ваше эго задавить. Сначала я немножко придавливаю ваше эго, а потом говорю, что пошутил. От этого ваш ум укрепляется. Я сейчас делаю массаж вашему уму, чтобы укрепить его. Я немножко на вас надавливаю – и вы так «ой!» начинаете стонать, потом я отпускаю. Майе больно легко становится, когда я немножко так чуть-чуть надавливаю, потому что очень много ран в уме. Когда вы хотя бы немного подлечите эти раны, то когда я вам начну делать массаж критики, вы уже будете радоваться. И скажете: «Геше-ла, еще!» И тогда вашим соседям, вашему мужу или жене, которые постоянно делают массаж вашему уму, им вы тоже начнете говорить спасибо.

Итак, однажды Геше Бен был у кого-то в гостях и читал там молитву. Как это часто бывает в калмыцких семьях, когда приглашают Ламу помолиться к себе домой. Геше Бен пришел, стал молиться, а хозяин в это время ушел работать. И вот Геше Бен сидит, читает молитвы и думает: «Когда же придет хозяин и меня покормит? Я уже проголодался, а хозяин все не идет и не идет». Потом он подумал: «Если я еще немножко так посижу, то умру от голода. Ну ладно, я сейчас пойду на кухню, возьму немного цампы и поем». И когда он уже запустил свою руку в мешок с цампой, то вдруг вспомнил, что брать чужое без разрешения – это воровство, и схватил себя другой рукой за руку, и закричал на весь дом: «Вор, вор! Держите вора!». И тогда все вбежали в дом и стали спрашивать, где вор.

- Вот, вот смотрите!
- Почему?
- Смотрите, он цампу ворует без разрешения!

Вот так и вы должны практиковать. Если вы случайно, непроизвольно сорвете цветок в соседском саду, вы должны тоже схватить себя другой рукой за руку и закричать: «Вор! Вор!» Шутка.

И еще одна история про Геше Бена. Он сидел в затворничестве. У него был один благодетель, который его спонсировал. И вот однажды к нему пришел какой-то человек и сказал: «Завтра к тебе придет твой благодетель». На следующее утро Геше Бен проснулся раньше обычного и поставил очень красивые подношения на алтарь. Потом он подумал: «Обычно я не встаю так рано, почему я сегодня встал гораздо

раньше обычного? Обычно алтарь у меня не такой уж и красивый, почему я сегодня его так украсил? А-а-а, это ты, эго, хочешь угодить благодетелю!» Тогда он взял пригоршню песка и кинул на алтарь: «Вот вам, восемь мирских дхарм, получайте, и вот тебе, мое эго!» И в этот момент бог Индра увидел его и сказал: «В этом мире появился один практик, который бросил песок в лицо восьми мирским заботам и эгоизму. Как замечательно!»

*Вопрос:* Геше-ла, должны ли буддисты быть гостеприимными? Иногда приезжаешь через город, и ни один буддист тебя не соглашается на ночь пустить.

*Ответ:* Да. Буддисты должны быть гостеприимными, но не избалованными. Должен быть срединный путь. Нельзя говорить: «Мы – буддисты, мы гостеприимные, поэтому всех подряд должны брать на ночь к себе домой на ночлег». Это неправильно. Потому что тогда люди перестанут работать, будут постоянно разъезжать по разным городам. Это тоже неправильно. Должен быть срединный путь. Если такая ситуация, что человеку вообще негде переночевать, и он, действительно, в серьезной ситуации, тогда с радостью его надо принять. Но если он все время приезжает, и все время ожидает, что его будут принимать на ночь, то тогда из сострадания ему нужно сказать: «Может, ты пойдешь уже работать, наконец? Я могу тебя все время бесплатно брать на ночлег, но я же тебя тем самым только порчу. Постарайся обрести самостоятельность, стать на ноги, наконец. У тебя есть две ноги, две здоровые руки, у тебя есть голова на плечах, мозги тоже в порядке, работают. Используй все это». Но если человек заболел, если он беспомощен, то конечно надо помочь ему.

Таким образом, старайтесь сохранить свою нравственность как можно в большей чистоте, и дисциплинировать себя, как это делал Геше Бен. В сутрах Винаи Будда говорит: «О, бхикшу, (о, монахи), если вы умрете, потому что кончился ваш жизненный срок, в этом нет ничего трудного, но если вы умрете с нарушенными обетами винаи – то это ужасно. Почему? Когда мы умираем, расстаемся с жизнью, то лишь потому, что кончился наш жизненный срок; а когда умираем, нарушив нравственность, то на сотни тысяч жизней расстанемся с высшими мирами, с благоприятными рожденьями и испытаем тяжкие последствия. Поэтому, монахи, храните свои обеты как зеницу ока, в чистоте».

В еще одной сутре Винаи говорится: «Если человека настигают разбойники, он убегает, спасая свою жизнь, но если нет у него ног, то как бы он ни хотел убежать, убежать он не сможет. Тогда разбойники могут схватить его, избить и отнять его добро. Подобным образом тот, кто нарушает много обетов, словно лишен духовных ног. И если такой человек хочет убежать от разбойников своих омрачений, поскольку он безнравственен, то подобен безногому, поэтому убежать не сможет. И тогда разбойники его омрачений избьют его и отнимут у него плоды его счастья». Это очень интересно. Это слова самого Будды.

Будда все время подчеркивал, как важна нравственность. Он говорил, что нравственность на начальном этапе подобна ногам: если у вас нет ног, то вы никуда не придете, ничего не достигнете. Если без нравственности вы даже и короткое расстояние не пройдете, то как вы можете тогда пробежать стометровку и завоевать золотую медаль. Стометровая дистанция подобна практике тантры. Если вы даже не можете как следует идти, то как возможно будет для вас быстро бегать?

Если же вы практикуете нравственность, то постепенно у вас окрепнут духовные ноги, и вы сможете на этих ногах дойти туда, куда вам нужно. Благодаря нравственности, вы тогда достигнете какого-то уровня духовной реализации. Поэтому нравственность очень важна. Быть нравственным – это необязательно все время сидеть, зажав себя со всех сторон. Нравственность – это наблюдение за своим телом, речью и умом, это самодисциплина. И если вы поступаете неправильно, вы должны отследить в себе это и вовремя себя одернуть, сказать: «Не делай так».

У всех нас есть какая-то нравственность, потому что в детстве нас воспитывали родители. Какую-то базу нравственности они в нас заложили. Они нас учили, что это делать нехорошо, это делать неверно, неправильно. Это тоже нравственность. Они очень добры к нам, потому что если бы они нас не воспитывали, то мы бы сейчас были дикарями. Как раньше люди были дикарями, также и мы. У нас бы было человеческое тело, но наши мысли, наши поступки были бы совершенно дикими, необузданными. Здесь же, посмотрите, сколько дней прошло, ни одной ссоры не было. Если бы у присутствующих здесь людей не было самодисциплины, то каждый вечер здесь были бы какие-нибудь скандалы, конфликты, драки, распитие водки. Может быть, здесь нет скандалов потому, что здесь не разрешается пить водку.

Но та базовая нравственность, которую вы получили от своих родителей, все-таки еще очень-очень мала. Вы должны и дальше тренироваться развивать в себе нравственность. Эта нравственность, которую воспитали в вас родители, ваши школьные учителя сделала вас немного более цивилизованным, но не до конца цивилизованным человеком. Настоящая цивилизованность – это очень высокий уровень, это ум, полностью свободный от омрачений. Человек с таким умом является совершенно цивилизованным человеком. Пока мы этого не достигли, мы не можем назвать себя до конца цивилизованными. По сравнению с дикарями прошлых времен, мы более цивилизованы, но не до конца, потому что очень много нецивилизованных вещей совершаем втайне.

Что касается практики нравственности, то если вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и вам на руку садится комар, и вы, не прекращая читать мантру, прихлопываете комара у себя на руке, то это не нравственность, это безнравственно. Это называется нецивилизованность, дикость. Если вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и вам на руку садится комар, то если вы толстый, не надо его сразу же сгонять с руки, дайте ему немного попить вашей крови. Если же вы худая бабушка, то отгоните комара и скажите: «Улетай от меня, комар, иди к другой, толстой бабушке. Я слишком худая, не пей мою кровь, лучше попей кровь у толстой бабушки – у нее фигура лучше будет». Это тоже нравственность. Нравственность – это когда вы сидите и читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, к вам подлетел комар, вы только собрались его убить, как вспомнили, что убивать нельзя, и удержали себя от этого. Это практика нравственности. Комар же не хочет вам вредить, он не вредит вам осознанно. Он воспринимает ваше тело, как кровь, а кровью он питается. Если же вы не можете позволить ему выпить капельку своей крови, то прогоните его, скажите ему – уходи, улетай, комар. Но не надо его убивать.

Итак, подобная осознанность, когда вы уже вот-вот были готовы совершить какое-нибудь негативное действие, но вовремя сдержали себя, называется нравственность. Если вы уже чуть было не сказали что-то плохое другому человеку, но вовремя закрыли рот – это тоже нравственность. Очень легко увидеть недостатки других, но трудно заметить недостатки в себе. Еще до того, как вы будете осуждать других и говорить, что у них такие-то недостатки, спросите себя: «А у меня есть этот недостаток или нет?» И, скорее всего, вы увидите, что у вас тот же самый недостаток. И тогда скажите себе: «Как я могу осуждать этого человека, если у меня такой же недостаток». Поэтому, если ваш длинный язык уже готов сболтнуть что-то оскорбительное, что-то обидное другому человеку, прикусите язык. И это называется нравственностью.

Если в вашем уме появляются дурные мысли о других, вредоносные мысли, вы должны также остановить эти мысли, сказать себе: «Не думай так, сейчас ты нездоров, сейчас ты немного безумен». Если в уме вы огорчаетесь из-за счастья другого человека, вы тоже должны сказать себе: «Ты ненормален, как я могу расстраиваться из-за счастья другого. У этих людей столько проблем, и вот сейчас, когда на их долю выпал кусочек счастья, как я могу огорчаться из-за этого счастья? Я должен еще больше радоваться за них, чем они радуются». Это очень важно. Если ваш сосед счастлив, если у него праздник, у вас должен быть еще больший праздник, еще большее счастье.

И как я вам уже говорил, еще раз повторю: если ваш сосед покупает новую машину – не огорчайтесь. Если сосед купил себе новую машину, вы должны, наоборот, подумать: «Как замечательно, сосед купил нам новую машину!» Вы можете пользоваться его машиной, ездить с ним на его машине, поэтому для вас это «наша машина». Порадуйтесь за него, он столько трудился, он столько работал для того, чтобы заработать себе на эту машину. Когда он покажет вам свою новую машину, вы должны ее оценить, порадоваться, сказать: «О, какая замечательная, красивая у тебя машина, но это не только твоя машина, это наша машина, имей в виду!» И он скажет: «Конечно, наша». И тогда вы можете иногда ездить с ним. Вы радуетесь за него, радуетесь его приобретению. Вы можете помогать ему ухаживать за ней, заодно и пользоваться его машиной вместе с ним.

Если же у вас другой подход, то сосед купит новую машину, а вы очень расстроитесь, узнав об этом. И когда увидите новую машину соседа, то скажете сквозь зубы: «Я видел другие машины, гораздо лучше твоей, твоя не такая уж и хорошая». И получается, что вы сами несчастны и делаете несчастным соседа. Вот это называется нецивилизованность. Цивилизованные люди знают, как созидать что-то, они умеют конструктивно мыслить. И тогда сам этот человек счастлив, его сосед тоже счастлив, благодаря его конструктивному подходу, все счастливы, и это называется Дхармой.

Дхарма – означает конструктивный образ мышления. В Дхарме нет никаких догм. Дхарма по сути дела – это конструктивное мышление, созидательное мышление. Конструктивный образ мышления порождает все конструктивные действия, конструктивные действия оставляют благой отпечаток в сознании, который является причиной нашего счастья. Эту закономерность обнаружил Будда. И поэтому он учил нас: «Живите по закону кармы, и вы всегда будете счастливы». Нравственность – это не нарушение закона кармы.

*Вопрос:* Геше-ла, расскажите, пожалуйста, подробнее о технике применения противоядий от гордости, гнева и так далее.

*Ответ:* Противоядие от гордости такое – думайте поменьше о своем Я. Поменьше думайте: «Я такой умный, я такой...» Не надо слишком много думать о своих достоинствах. Наоборот, побольше думайте о своих недостатках, ведь недостатки есть у всех. И сравнивайте свои достоинства с недостатками – что из них перевешивает. И вы увидите, как мало у вас достоинств, как мало они весят по сравнению с тяжестью ваших недостатков. И тогда гордыня ваша сама собой пропадет, вы подумаете: «Как я могу чувствовать гордыню, когда у меня так мало достоинств и так много недостатков».

Кроме того, гордыня возникает в нас, когда мы сравниваем себя с людьми, которых считаем ниже себя. Поэтому очень важно сравнивать себя с Бодхисаттвами, Буддами, духовными практиками высокого уровня, тогда у вас никогда гордыня не появится. В особенности, почаще сравнивайте себя с Его Святейшеством Далай-ламой, у него необыкновенно высокая реализация. При такой необыкновенно высокой реализации, посмотрите, как он скромнен. Он всегда говорит одно и то же: «Я – обычный человек, у меня нет ясновидения». Он познает напрямую все явления, все феномены и при этом всегда говорит, что у него нет ясновидения. Это настоящий Авалокитешвара в человеческом теле – вот, кто Его Святейшество Далай-лама.

Когда нынешнему четырнадцатому Его Святейшеству Далай-ламе было всего четырнадцать лет, и он давал учение в Тибете, то один великий монгольский Геше (он был очень честный, прямолинейный человек) сказал своим знакомым: «Если я не пойду на это учение, все решат, что я гордый, но если я пойду на это учение, то скажите мне на милость, чему я могу научиться от четырнадцатилетнего мальчика? Но мне придется пойти, иначе люди про меня будут плохо говорить». Так он сказал другим Геше. Другие Геше ничего ему не сказали, и они все вместе отправились получать учение от Его Святейшества. Это было самое первое учение Его Святейшества Далай-ламы. Когда учение

закончилось, и они все вернулись домой, другие Геше спросили у этого монгольского Геше: «Ну, как учение тебе показалось, ты, наверное, решил, что оно скучное». «Нет, - сказал он, - какой же я дурак! Я учусь всего лишь одну жизнь, а это не человек – это Авалокитешвара, много-много жизней он проходил обучение. Если бы он не был Авалокитешварой, то сегодня он не смог бы дать такое учение. Сегодня я узнал столько нового, сколько не мог узнать за все семьдесят лет своего обучения. Судя по его мудрости, это – Авалокитешвара в человеческом облике, обычный человек не смог бы дать такое учение». С этого момента он все время спрашивал других людей, где сейчас находится Его Святейшество Далай-лама. Когда ему говорили, что Его Святейшество находится там-то, он делал в ту сторону простирания, а потом ложился спать головой в ту сторону.

Поэтому мудрый человек способен отличить Будду от не Будды, слушая его учение. Несмотря на то, что я человек не мудрый, у меня небольшая мудрость есть, но в целом я себя мудрым не могу назвать. Я тоже могу по Его учению заключить, что это – Авалокитешвара в человеческом теле. Обычный человек не смог бы давать такое учение, это невозможно. Несмотря на то, что я вам даю вот такое учение, несмотря на то, что я не изучал много текстов, я не жил в монастыре, но я могу понимать учение очень легко и передавать его вам только благодаря доброте Его Святейшества Далай-ламы. Я столько раз получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, и каждый раз, когда Он давал учение, Он давал комментарии на все коренные тексты Сутры. После Его учения я уже не нуждался в комментариях к коренным текстам. Если я читал после этого какой-то коренной текст, то мне было очень легко его понять без комментариев после учения Его Святейшества Далай-ламы.

И что касается вас, например, я приехал в Россию вовсе не из сострадания к вам. У меня не было к вам сострадания. У меня было лишь небольшое отречение, желание освободиться от сансары, поэтому я медитировал в горах. Но Его Святейшество Далай-лама не позволил мне остаться в горах. Он послал меня сюда, к вам, ради вашего блага. Если я немного добр к вам, то это не моя личная доброта, это тоже результат доброты Его Святейшества Далай-ламы. И если мое учение полезно вам, то это не мое учение, я даю вам не свое учение, а то учение, которое я получил от Его Святейшества Далай-ламы и моих других Духовных Наставников. Вот они, именно они к вам очень добры.

Возвращаемся к теме. Если вы думаете о достоинствах Его Святейшества Далай-ламы и сравниваете Его потом с собой, то в вас само собой проявится смирение. Вы подумаете: «Его мудрость настолько бескрайняя, настолько обширна. Его мудрость подобна океану и Его смирение необычайно. Я же со своими крошечными знаниями, как я могу себя возвеличивать, как я могу гордиться?» Это очень полезно. На самом деле, людям с острым интеллектом, умом грозит большая опасность гордыни. Поэтому очень важно все время себя сравнивать с более высокими существами. Кроме того, почаще размышляйте о Двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. Это отличное противоядие от вашей гордыни. Вспомнив про Двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, вы скажете: «Какой же я дурак, чем же тут гордиться, я же раб своих омрачений! Вплоть до сегодняшнего дня и с безначальных времен я так вращался и вращался; и в будущем тоже, если я сейчас не прерву эту цепь омрачений, я буду вращаться и дальше в этом порочном кругу».

Противоядие от гнева – это сострадание. Гнев возникает, когда вы смотрите на ситуацию своими глазами, со своей точки зрения. Если же вы посмотрите на ситуацию глазами другого человека, то почувствуете сострадание. Почему этот человек говорит вам что-то плохое? Потому что этот человек находится во власти своих омрачений, в его уме доминирует болезнь омрачений. Он не хочет чувствовать гнев, он не хочет иметь омрачения, но омрачения возникают против его воли, как болезнь. Мы же не хотим болеть, но болезнь возникает против нашего желания. Если кто-то заболел, простудился и кашляет рядом с нами, зачем нам гневаться, раздражаться на этого человека? Он же не хочет кашлять, он кашляет вынужденно. Он кашляет из-за того, что болеет. Если вы даже этого не понимаете, то вы

начинаете на него злиться, беситься: «Вот, все время кашляет, мешает мне спать!» Если же вы поймете его положение, то почувствуете сострадание к нему. Вместо того чтобы гневаться на него, раздражаться, вы придете к нему со стаканом воды и спросите: «Я могу тебе чем-то помочь?»

И точно также, если другой человек в гневе говорит вам что-то злое, то он тоже подобен человеку, который кашляет. Он точно также страдает от болезни, страдает болезнью омрачений. Больной человек не хочет болеть, но болезнь возникает у него сама, как сказал Шантидева. И точно также, человек в гневе не хочет попадать в зависимость от своих омрачений, но омрачения возникают у него произвольно, против его воли, как болезнь. Симптомы этой болезни омрачений – это когда его лицо краснеет, он говорит что-то злое, неприятное, это как кашель. Если мудрый человек понимает эту ситуацию, то зачем ему гневаться? Как тот человек, который пришел к кашлявшему человеку со стаканом воды, вы должны подойти к этому человеку со стаканом воды любви и сострадания, и спросить: «Чем я могу вам помочь? Может, ты неправильно меня понял, может, я чем-то могу помочь тебе». Покажите ему свою любовь, этому человеку. Ваши любовь и сострадание подобны воде, которая потушит огонь гнева в сознании этого человека. И этот человек станет вашим лучшим другом.

Поэтому Шантидева очень четко сказал: «Гнев возникает из-за отсутствия мудрости, из-за непонимания положения другого человека и из-за непонимания того, кто по-настоящему вредит нам». Например, если вы кошку ударите палкой, на кого разозлится кошка? Кошка разозлится на палку. Почему? Потому что кошка не знает, кто по-настоящему причинил ей вред. Если ударить палкой человека, человек не такой глупый, как кошка, он разозлится не на палку, а на человека, который его ударил. Но все равно он в чем-то будет как кошка. Он будет немного поумнее кошки, но тоже не поймет, кто по-настоящему причинил ему вред. Я скажу ему: «Палка ударила тебя, почему ты не гневаешься на палку?» Он скажет: «Я же вижу, что палкой орудовал ты, сама палка не ударила меня».

Ну, хорошо, применим теперь ту же самую логику. Если кто-то в гневе, раздражении говорит вам что-то неприятное, зачем гневаться в ответ на этого человека? В данный момент этот человек был как та же самая палка, он был беспомощным орудием. Никто не хочет чувствовать гнев. Когда гнев возникает, вначале он разрушает счастье того человека, который разгневался, а потом уже ваше счастье. И поэтому человек в этот момент беспомощен, он – беспомощное орудие в руках своего гнева. Если человек впадает в ярость, такой дикий необузданный гнев, то он в этом состоянии может даже свое тело изрезать. Но кто в нормальном состоянии будет резать свое тело? Это означает, что в этот момент человек был беспомощен, гнев заставил его сотворить эту глупость. Поэтому человек в руках гнева подобен палке. Зачем же гневаться на этого человека? Если вы хотите на кого-то разгневаться, гневайтесь на его гнев, но не на самого человека. Но от гнева ответным гневом вы не избавитесь. Гнев подобен огню: если вы в огонь подольете еще немного огня, то огонь разгорится только ярче. Поэтому, если вам не нравится гнев, вы должны применить противоядие от него. А противоядие – это любовь и сострадание. Пролейте на этот гнев воду любви и сострадания, и гнев исчезнет, потухнет.

Это, действительно, здравый смысл. Здесь нет никаких догм. Проанализируйте эту ситуацию, действительно так все и есть. В прошлом все было так, в настоящем так остается и в будущем останется то же самое. Где бы вы ни стали объяснять эту ситуацию – в России, в Америке, в любом месте, если у человека есть что-то за душой, если у него есть что-то в мозгах, он согласится с вами. Потому что это очевидно, это очень логично. Это называется мудрость. А если вы просто знаете, что это – Марс, это – Юпитер, можете показать, где в небе Марс и Юпитер, это всего лишь абстрактная информация, она никак не связана с вашим умом, она не может сделать из вас мудрого человека. А те знания, которые я вам даю сейчас, если вы сможете их сохранить, использовать, то, благодаря им, день ото дня вы будете становиться все мудрее и мудрее.

Эта мудрость бесценна, я вам отдаю ее задешево. Иногда я даже опасуюсь, что вы принимаете мою мудрость как должное, как что-то само собой разумеющееся, поэтому не сможете правильно ею воспользоваться. Никогда не принимайте учение Дхармы как должное, вы должны очень ценить это учение. Чем больше вы его цените, тем больше пользы оно вам принесет. Если вы принимаете учение как должное, то постепенно в вашем уме разовьется невосприимчивость к Дхарме, а это самое опасное. Если вы принимаете очень много разных лекарств, при этом неправильно их принимаете, как попало, то в вашем организме появится невосприимчивость к лекарствам, и тогда вас будет очень трудно вылечить. И точно также, если в вашем уме появится невосприимчивость к Дхарме – это самая большая опасность, которая вам грозит. И тогда, какое бы учение вы ни слышали, вам будет просто только скучно: «Ламрим я уже слышал, учение по тренировке ума тоже слышал». Если же я скажу, что у меня есть одно тайное учение, вы тогда побежите за мной и будете выпрашивать: «Геше-ла, пожалуйста, передайте мне это тайное учение, только мне, больше никому». Это правда.

Когда я приехал в Россию впервые и поехал в Санкт-Петербург, там один человек, я не хочу называть его имени, он, наверное, уже лет десять как получал буддийское Учение. И вот он пришел ко мне и сказал: «Лама, пожалуйста, дайте мне учение по шести йогам Наропы, но только мне одному». Я удивился и подумал про себя: «Десять лет! Чему же он учился все эти десять лет? Только мне одному». Когда Атиша впервые пришел в Тибет, один его ученик Чанчубе, ученик с очень острым интеллектом, с очень высокими умственными способностями попросил его: «Атиша, мы, тибетцы, очень недалекие люди, способности наши малы, ум наш лишен остроты, поэтому, пожалуйста, дай нам простое учение, но полезное для нашего ума; чтобы это учение было понятно большинству людей и полезно большинству людей». Вот это – великая, очень хорошая просьба. И поэтому, когда Атиша написал свой текст «Светильник на пути к Просветлению», он приписал там в колофоне: «Я составил этот труд, написал эти строки по просьбе мудрого ученика Чанчубе». Почему мудрого? Потому что он попросил об этом учении ради всеобщего блага. Если бы Чанчубе попросил у Атиши чтобы он дал учение по тантре, учение по шести йогам Наропы, но только ему одному, Атиша бы расстроился. Он подумал бы: «Зачем я вообще пришел в Тибет?»

До свидания, время кончилось.

*Вопрос:* Геше-ла, расскажите, пожалуйста, подробнее, как проявляется реализация Отречения.

*Ответ:* Внешних признаков Отречения нет, есть только ментальные, умственные признаки. Признак порождения чистого Отречения следующий: стоит только вам услышать слово «сансары», как у вас тут же появляется чувство Отречения, и непроизвольно у вас появляется желание освободиться от сансары. Это признак чистого Отречения.

*Вопрос:* Можно ли достичь освобождения от сансары не буддийским, а христианским или мусульманским путем?

*Ответ:* На этот вопрос мне трудно ответить. Я не достаточно хорошо знаю христианский путь или мусульманский путь, чтобы сказать, можно ли, следуя этим путем, достичь освобождения от сансары. Но одно я могу утверждать наверняка: если на этом пути нет мудрости, познающей Пустоту, то достичь освобождения от сансары невозможно. Потому что корень сансары – это неведение, а неведение может быть устранено только с помощью мудрости, непосредственно познающей Пустоту. Этот вопрос подлежит обсуждению, дальнейшей дискуссии. Сначала вам нужно выяснить, есть ли в других религиях учение о том, как достичь мудрости, напрямую познающей Пустоту, или нет. Если оно там есть, то вы можете, следуя этими путями, также достичь освобождения от сансары.

*Вопрос:* У людей других вероисповеданий нет кармических отпечатков с буддизмом. Значит ли это, что они не смогут встать на путь освобождения от сансары и освободиться от нее?

*Ответ:* Очень трудно сказать. Откуда вы можете знать, что у них нет кармических отпечатков буддизма? Например, вы сейчас – буддист, но вы не можете утверждать, что у вас нет кармических отпечатков индуизма. Я думаю, что отпечатки индуизма у вас тоже есть, потому что, наверное, в течение множества прошлых жизней вы были индуистским практиком. Вы были мудрецом с длинной бородой, который медитировал, говорил: «Я – индуист», который был индуистским фанатиком. Потом, может быть, вы встретили меня, мы с вами подискутировали немного о философии. И я сказал вам: «Если я опровергну тебя, то ты станешь буддистом, а если ты меня опровергнешь, то я стану индуистом». Я опроверг вас, и вы стали буддистом. Я шучу.

*Вопрос:* Геше-ла, скажите, пожалуйста, в отсутствии каких трех нравственных основ я не могу стать Буддой?

*Ответ:* Говоря точно, это три вида нравственности. Нравственность отказа от вредоносных действий. Второй вид – нравственность накопления заслуг. Третий – нравственность помощи другим. Это и есть три вида нравственности. Есть такая классификация нравственности. Еще одна троичная классификация нравственности – это обеты собственного Освобождения, обеты Бодхичитты и обеты тантры.