

Я очень рад вас приветствовать здесь сегодня после длительного перерыва. Я также очень рад, что, несмотря на то, что в вашей жизни очень много проблем, трудностей, вам удается сохранять спокойствие ума. На ваших лицах отражается счастье. Это свидетельствует о том, что учение, которое я давал вам раньше, приносит какие-то плоды. После того, как вы прослушали учение, при столкновении с проблемами вы справляетесь с ними по-другому, не так, как раньше, это признак того, что учение приносит какие-то плоды. Лучший способ справиться с проблемами и стать счастливым – это научиться правильно мыслить. Если вы правильно мыслите, кем бы вы ни были, вы всегда будете счастливы. Если у вас правильное мышление, куда бы вы ни попали, куда бы ни поехали, вы везде будете счастливы. Если в такой ситуации у вас останется на ужин только один кусок хлеба, вы разделите его с другом и с большим удовольствием съедите, намазав его маслом и запив чаем.

Если вы мыслите неверно, если ваш ум не укрощен, не обуздан, то кем бы вы ни стали, вы никогда не будете счастливы. Вы будете вечно недовольны тем, что у вас есть. Вам будет вечно хотеться чего-то другого, хотеться стать кем-то другим, и вы постоянно будете несчастливы. Куда бы вы ни поехали, вы нигде не будете счастливы. Если вы сидите на этой горе, то другая гора вам кажется прекрасней. Вам хочется на нее перебраться. Но когда вы переберетесь на другую гору и оглянетесь на первую гору, вы поймете, что первая гора была лучше второй. Так всю жизнь вы будете переходить с одной горы на другую, но счастья так и не испытаете, не обретете. В Уфе вы думаете, что в Москве, Европе лучше. Мечетесь туда, сюда. Счастья никогда не получаете. Много таких историй есть, и виноват в этом не укрощенный ум и неправильное мышление.

Буддийская философия как раз и помогает нам научиться правильно мыслить. Если вы мыслите правильно, то любую даже очень серьезную проблему можете разрешить очень легко. Есть проблемы, которые надо просто принять. Они не разрешимы для нас. Но есть другие проблемы. Они созданы искусственно нашим умом. И вот эти-то проблемы очень легко разрешимы. Например, всякие психические проблемы, депрессии, которые участились в наше время, умственные расстройства – это все творения нашего ума. С этим мы можем легко справиться. Но есть другие проблемы, такие как серьезная болезнь, которые сразу не разрешить даже правильным мышлением. Например, если вы в катастрофе лишились ноги, то тут уж ничего особо не поделаешь. С этим придется смириться. Но даже в такой ситуации вашу физическую боль, которую вы испытываете, можно уменьшить с помощью правильного мышления. Мы же в таких ситуациях, как правило, мыслим неверно, и поэтому наши проблемы только ухудшаются. «Кошмар! Нет ноги! Как буду дальше жить? Как в магазин пойду?» – это мысли о будущем, а надо думать о том, как боль уменьшить. Если кричать и нога от этого вернется, тогда можно кричать: «Кошмар! Ноги нет!» Но от этого нога обратно не появится. Надо разумно думать: «Авария, можно умереть, потерять две ноги или и ноги и руки. Вот это кошмар. Одна нога – это еще ничего». Другого выбора нет. Так надо думать. Это разумные мысли: «В таких авариях некоторые люди умирают, а я живой! Некоторые собаки без ноги, но живут. А я человек без ноги, я тоже могу жить».

Если так думать, то ум станет сильным. Когда ум становится сильным, боли не чувствуешь. Телесная боль у человека зависит от состояния ума. Люди, играющие в регби, очень сильно бьют друг друга. Но если игра их захватывает, доставляет удовольствие, то даже когда они бьются друг о друга, падают, они не чувствуют боли. Все зависит от состояния ума. Боль есть, но когда ум согласен с этим, то боль уменьшается. Для людей, которые не согласны с этим, это кошмар. Любая физическая боль, если ваш ум принимает ее, естественным образом уменьшается. Это вопрос психологии. Поэтому, какая бы трагедия в вашей жизни ни произошла, не надо думать, что только у вас такие проблемы, что вам хуже всех в этом мире. Вы должны понять, что если ваш ум останется под властью этих омрачений, то проблемы к вам постоянно будут приходить. В этом нет ничего особенного, ничего нового.

Всем приходится проходить через одни и те же проблемы. После того, как мы родились на свет, нам придется столкнуться со страданиями от болезней, от старости и от смерти. Не только нам, но и всем остальным так же. Когда такие мысли приходят к вам, вы должны сказать себе: «В сансаре, пока мы находимся под властью омрачений, это неизбежно для нас, и ничего особенного в этом нет. Проблемы эти возникли не откуда-то извне, источник их – мой собственный не укрощенный ум». Поэтому скажите себе: «Если я не хочу страдать, я должен укрощать негативный ум, негативные эмоции».

Согласно буддийской философии источник всех наших физических страданий, даже головной боли, – это негативное состояние ума. Поскольку наш ум настроен негативно, это заставляет нас действовать негативно, говорить что-либо негативное на уровне речи. Тем самым мы создаем негативную карму, которая является причиной наших страданий, то есть она приносит нам страдания. Сначала негативная карма заставляет страдать других, делает несчастными других, а затем нас самих. Поэтому цель духовной практики – это борьба с негативными эмоциями, борьба с негативным состоянием ума. Негативное состояние ума также разрушает ваше счастье. Поэтому вы должны изучать философию, получить духовное учение для того, чтобы стать более искусными в деле борьбы с негативными состояниями ума. И в этом состоит духовная практика.

Для духовной практики необязательно сидеть в позе медитации. Когда вы становитесь мастером, становитесь очень искусны в деле борьбы с негативными эмоциями, в деле укрощения своего ума, тогда вы можете сказать, что это и есть ваша настоящая духовная практика. Негативных эмоций меньше, спокойного состояния ума больше. Спокойствие ума не купишь за деньги. Спокойствие ума нельзя подарить. Даже Будда не может подарить вам спокойствие ума. У всех вас есть потенциальные способности обрести покой ума, но покою ума мешают ваши омрачения. Покой уже сейчас есть в вашем уме, но его нарушают омрачения. Если благодаря получению учения, благодаря раскрытию сознания, у вас станет меньше омрачений, ровно настолько же у вас естественным образом прибавится покоя. Меньше крика, больше спокойствия. Для этого вы должны знать буддийскую философию, учение о том, как бороться с негативными состояниями ума и как возвращать позитивные качества ума. Это универсальная практика. В любой религии, если вы ей следуете, вы знаете, что в ней говорится, как победить в себе негативные качества, негативные эмоции и как породить в себе благие достоинства ума. Ни о чем другом в религии речи не идет. Это настоящая, универсальная религия. То, как вы молитесь, как при этом складываете руки, является внешними атрибутами и не имеет большого значения. Универсальные молитвы – это чистый ум. Имеет значение то, что и в христианском храме и в мечети вы просите о том, чтобы ваш чистый ум стал источником счастья для других. Но одних медитаций не достаточно. Вы должны получать учение о том, как уменьшать негативные состояния ума, о том, как увеличивать, возвращать благие качества ума. Как раз для этого нужно учение по буддийской философии и медитации.

Буддийская философия утверждает, что все наши негативные эмоции являются следствием недостоверного сознания. Поэтому первое, что мы должны понять, это то, что является недостоверным. У нас очень много ошибочных или недостоверных концепций, заблуждений. Из-за этих заблуждений, когда мы думаем о них, у нас возникает много новых заблуждений, омрачений. Сначала я хотел бы перечислить вам некоторые из этих ошибочных концепций, понятий, которые делают нас омраченными. Например, одна концепция, которая вызывает у нас большое количество омрачений, это так называемая концепция постоянства. Это представление о том, что я проживу еще очень-очень долго. Остальные люди умрут, но я не умру. Я долго буду жить. Вот эта концепция является заблуждением. Эта концепция заставляет вас много суетиться для того, чтобы как-то осесть в этом мире, жить поблагополучнее. Если бы вам действительно предстояло долго жить на

земле, тогда было бы правильным решение как-то обустроиться здесь. В действительности же наша жизнь с момента рождения напоминает ситуацию человека, выпавшего из самолета. Это истинная правда. Но эту правду мы не хотим принимать, не хотим ее видеть. С каждым мгновением мы все ближе подлетаем к земле. Если вы ясно от всего сердца осознаете, что выпали из самолета и сейчас находитесь в процессе падения, у вас не возникнет даже и мысли, чтобы обустроиться где-то в воздухе посреди этого падения. Например, вы падаете вместе с группой других людей, которые также падают вместе с вами. И они вам говорят в процессе этого падения: «Ты очень умный. Пожалуйста, стань мэром нашего города или президентом нашей страны». Они сооружают для вас большой трон. Вы говорите: «Нет-нет, мне не нужен ваш трон. Мне нужен парашют. Я, вообще-то, падаю».

Вот это одна из наших стратегических ошибок. Всю жизнь мы прилагаем свои усилия в неверном направлении, а когда в нашей жизни возникает настоящий кошмар, мы оказываемся к нему не готовы. То есть когда приходит смерть, она застаёт нас врасплох. В буддизме считается, что сама по себе смерть – это не кошмар, но умереть неподготовленным к ней – это кошмар. Выпасть из самолета и полететь к земле само по себе это не кошмар, но, если у вас нет парашюта, и вы падаете, вот это кошмар.

Еще очень важно понять, что это не первая наша жизнь, не первое рождение и не последнее. Мы существуем с безначальных времен и с безначальных времен мы постоянно перерождаемся и перерождаемся. Точно также нас ожидает бесконечное будущее, поскольку наш ум невозможно прервать. Он все время будет продолжаться. Когда ученые исследуют материальные частицы, они приходят к такому же выводу, что ничего нового не появляется в материальном мире. Вся существующая материя состоит из частиц, которые существуют с безначальных времен. Нет отправной точки их бытия, их существования. Некоторые ученые говорят, что наш материальный мир берет начало с так называемого большого взрыва, после которого началась наша вселенная. Но до большого взрыва существовал другой мир, который стал причиной появившегося сейчас мира, а до него еще один мир. И так этот процесс не имеет начала.

В буддизме это известно давно. Две с половиной тысячи лет назад в буддизме было известно, что частицы, из которых состоит весь материальный мир, существуют безначально. Их невозможно уничтожить и невозможно появление принципиально новой частицы. А если невозможно уничтожить материю, как можно уничтожить ум? Поэтому я могу со стопроцентной гарантией сказать, что даже после вашей смерти ваш ум продолжит свое бытие. Ваш ум увидит ваше мертвое тело. Ваш ум в тонком энергетическом теле сможет передвигаться туда, сюда. Это состояние называется промежуточным состоянием между смертью и повторным рождением, или по-тибетски «бардо». Это состояние может начаться у вас завтра или послезавтра. Кто знает? Может, завтра ваше тело будет лежать в гробу в костюме и галстук, а вы будете витать над ним в тонком энергетическом теле. Будете смотреть на свое тело и думать: «Как жаль, что я не могу войти назад в свое тело. Где же мне теперь переродиться?» В промежуточном состоянии вы будете очень спешить заново родиться. Вы будете напоминать человека, который потерял дом. Теперь он остался на улице, и срочно ищет новое жилье. Именно так это и происходит. Существо в бардо подобно человеку, который потерял свой старый дом и ищет новый дом. И то, насколько новый дом будет комфортным, хорошим, зависит от того, сколько у вас денег. Мудрые люди еще до того, как настанет время переезжать в новый дом, полностью готовы к приобретению нового дома. И поэтому стоит ему покинуть тело, он снова либо в новом доме, либо в чистой земле. Он обо всем позаботился заранее. Этот человек, действительно, очень мудр. Другие же не очень умны. Может быть, дети сочтут их очень умными, но в действительности они не умны. Вы должны быть умны в долгосрочной перспективе.

В Тибете очень много историй следующего характера. Какой-нибудь монах перед смертью говорит своему другу: «Завтра я уйду из этого мира». Они не собираются совершить самоубийство. Просто они говорят: «Сейчас мое тело слишком старое. Мне нужно новое молодое тело». Иногда эти монахи оставляют записку, где они переродятся в следующий раз. Они говорят близким, чтобы те открыли письмо через год, а не сейчас. На следующее утро, сидя в позе медитации, они умирают, уходят. Для тех людей, которые занимались духовной практикой при жизни, смерть – это как возвращение в отчий дом. Для практика среднего уровня смерть – это то, что не вызывает у него паники. Он умирает спокойно, без паники. Такие люди говорят себе: «Я пытался, как мог. А теперь что уж паниковать?» В худшем случае человек не боится смерти, пока она не нагрязнула к нему. Но когда смерть приходит реально, тогда он в панике.

Правильное мышление – это следующее мышление. Пока еще смерть не нагрязнула к вам, вы должны немного бояться смерти. Но когда смерть пришла к вам реально, смерти не бойтесь. Мы же поступаем наоборот. Пока смерть не пришла, мы говорим: «А, смерть еще не пришла. Я ее не боюсь! Ничего страшного». А когда к вам реально приходит смерть, тогда начинается паника: «Что мне делать?» Поэтому очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. Это раскроет ваш ум, раскроет глаза. Сейчас я вам дам пример, аналогию, на основе которой лучше всего размышлять о непостоянстве и смерти. Она откроет ваш ум.

Жила-была в одном доме одна женщина. Она была очень привязана к этому дому. Слишком много убиралась, мыла этот дом, занималась садом, разводила цветы. Когда на столе возникала маленькая пылинка, она тут же ее сметала. Но сколько можно это делать? Ведь через две минуты опять начнет скапливаться пыль. Когда в сад забирался ребенок и срывал цветы, она сильно сердилась, злилась и ругалась. А когда она заглядывала в соседский сад и видела, что там больше цветов и они красивее, чем у нее, ее охватывала зависть. И сейчас мы находимся в том же самом положении. Столько разных действий, но никакого результата. Однажды к этой женщине явился один мудрец и сказал: «Если хочешь узнать свое реальное положение, я тебе помогу его узнать». Она сказала: «Пожалуйста, расскажи мне». Тогда этот старый мудрец сказал: «Дом, к которому ты так привязана и заботишься о нем, в действительности тебе не принадлежит. Ты лишь арендуешь его. А раз он не твой, то однажды тебе неминуемо придется уехать из него. Это первая реальность, которую ты должна знать. Вторая ситуация, в которую ты попала, состоит в том, что владелец этого дома настолько алчный, что если другой человек предложит ему больше, чем ты, то он тут же сдаст ему этот дом, а тебя выгонит на улицу. Это вторая ситуация. Третья ситуация состоит в том, что из всех дел, которые ты так усердно сейчас делаешь, ни одно тебе не пригодится, не поможет. Ты так усердно моешь этот дом, но чистоту этого дома ты не можешь забрать с собой в другой дом. Ты столько работаешь в саду, но этот сад ты также с собой не унесешь. Но когда ты будешь менять место жительства, если у тебя будут деньги, ты сможешь получить дом лучше этого. Подумай об этих трех моментах».

С этими словами мудрец ушел. Пожилая женщина стала над этим думать и в результате решила для себя, что эти три ситуации – истинная правда. Осознание этих трех ситуаций открыло ей глаза на реальность ее жизни. На следующий день ее поведение резко изменилось. Если раньше, когда чей-то ребенок забирался к ней в сад и рвал цветы, она сильно ругалась, то, начиная с этого дня, когда она видела ребенка, срывающего цветы, она смеялась и разрешала сорвать их еще больше. Если раньше, заглядывая в другой сад, она завидовала, то, начиная с этого дня, когда она видела соседку, копающуюся в саду, то вместо зависти она чувствовала только сострадание.

Ваша жизнь очень напоминает этот пример. Тело, которое мы считаем своим, в действительности нам не принадлежит. Поскольку оно нам не принадлежит, то рано или поздно на сто процентов нам придется покинуть это тело. Ваш ум выйдет из тела, а ваше

мертвое тело в костюме и галстук в гробу отнесут на кладбище. Это адрес вашего постоянного места жительства, ваша постоянная прописка. Рано или поздно всем нам придется туда отправиться, по нашему постоянному мету жительства.

Однажды один йогин сидел на улице. К нему подошел человек и спросил адрес какого-то другого человека: «Ты знаешь, по какому адресу живет такой-то?» Йогин ответил: «Очень хорошо знаю». Он сказал: «Иди сначала прямо, потом направо. И там ты увидишь его адрес». Человек радостно туда направился. Прямо, потом направо и оказался на кладбище. Он очень разозлился на йогина, вернулся к нему и спросил: «Почему ты назвал мне неправильный адрес?» На это йогин сказал: «Я назвал тебе его настоящий адрес. А сейчас он временно живет в другом месте. Бегает туда, сюда. Но, несомненно, одно, что рано или поздно он туда вернется». Тогда у этого человека открылись глаза, раскрылся ум. У него потекли по лицу слезы. Он осознал, что йогин был его духовным наставником в прошлой жизни. А это действительно было так. Он сделал перед ним постирание и сказал: «Пожалуйста, направляй меня, указывай мне правильный путь».

У вас, уфимцев, тоже есть постоянные адреса. Их много разных, на одной окраине, на другой. Это ваш постоянный адрес. Поскольку наше тело нам не принадлежит, то рано или поздно мы должны будем покинуть это тело. В этом сомневаться не приходится. Максимум еще лет пятьдесят проживем. А через пятьдесят лет останется один или два человека из тех, кто сейчас здесь присутствует. Да и то это будет большая удача. Через пятьдесят лет все мы останемся лишь частью истории. Те люди, которым уже исполнилось пятьдесят лет, оглянитесь на свою жизнь. Как быстро пролетели эти пятьдесят лет! Как одно мгновение. И в будущем следующие пятьдесят лет, если мы не будем бдительны, пролетят так же незаметно, и наша человеческая жизнь кончится. Поэтому максимум у нас осталось пятьдесят лет. А минимум, кто знает, день, два? Несколько часов? Такова наша реальная ситуация. Когда вы поймете эту ситуацию, тогда вы увидите, что все наши мирские человеческие кошмары, с которыми мы сталкиваемся, это детские кошмары. Когда ребенок ломает игрушечный автомобиль, отваливается руль, он плачет. Для него это кошмар. Но это вообще не потеря, не кошмар. Ведь это игрушка. Она вообще бесполезна. Ну, отвалился руль или колесо, сама же машина бесполезна. Шентидева приводил пример с песочным замком, когда ребенок построит песочный замок, он счастлив, радуется. Когда песочный замок ломается, ребенок плачет и расстраивается. А чему тут радоваться или расстраиваться? Это же бесполезный замок из песка. Также наши мирские дела, наши мирские приобретения в момент нашей смерти, как песочные замки, будут совершенно бесполезны. Например, у вас много бриллиантов, но в момент смерти даже один не унести с собой.

Итак, поскольку тело нам не принадлежит, то рано или поздно мы все умрем. Это реальность. Надо так думать. А наши мысли всегда о том, как дальше жить будем. Ум неспокоен. А надо так думать: «Это не мое тело. Настанет день и придется его покинуть, но ум останется». Если вы несколько расширите свое видение и посмотрите на свою нынешнюю жизнь через призму будущей жизни, то эта жизнь, которая вас захватывала и казалась вам такой важной, станет гораздо менее важной. Эта жизнь станет казаться очень маленькой по сравнению со следующими жизнями. И поэтому если в ней произойдет что-то неприятное, оно уже не будет казаться кошмаром. Тогда вы сможете использовать эту жизнь более значимо, использовать ее для счастья в будущих жизнях. Когда люди большее значение придают счастью в будущих жизнях, то механизм заработает таким образом, что счастье в этой жизни придет само собой, без особых усилий с их стороны. Те же люди, которые очень озабочены только счастьем в этой жизни, не способны стать счастливыми даже в этой жизни.

Я стараюсь считать важнее счастье в будущих жизнях, чем в этой, делать упор на то, чтобы достичь счастья в будущих жизнях. Если сравнить мою жизнь с жизнью некоторых моих друзей, которые очень богаты и работают только ради счастья в этой жизни, то совершенно очевидно, что я счастливее, чем они. Если сравнивать счастье в этой жизни, то в этой жизни я счастливее своих друзей. Человек, который работает только ради счастья в этой жизни, когда мы встречаемся, он все равно жалуется мне: «У меня нет этого, нет того». А при этом человек этот невероятно богат, но он по-прежнему не удовлетворен, не доволен. У него есть два «ролс-ройса» в Америке, один в Швейцарии, один в России. Везде у него дома. Но он забывает о том, что у него есть. Он помнит только о том, чего у него нет. Он жалуется: «У меня нет хорошего самолета». Вот такой ум у человека. Он работает, но ему все денег не хватает. А я не работаю, но мне денег хватает. Я поехал в Индию, помог своим друзьям. По сравнению с ним у меня денег очень мало, но их достаточно, чтобы помогать друзьям. Это зависит от ума.

Действительно, если вы озабочены счастьем в будущей жизни, вы будете счастливы и в этой жизни. А затем в будущих жизнях вы будете еще счастливее. Потому что вы создали причины счастья в будущих жизнях. Люди думают, что причина счастья – это копить деньги. Но это заблуждение, потому что рано или поздно те деньги, которые вы скопили, вы потеряете. Они от вас уйдут, деньги ненадежны. Спросите Ходорковского, сколько он денег накопил? Сейчас он в тюрьме сидит, и деньги ему не помогли. Как бы вы ни работали, ни трудились, больше денег, чем у Ходорковского, вам все равно не заработать. Вот если бы Ходорковский был сегодня в этом зале, но у него нет кармы, чтобы попасть на это учение, то, прослушав это учение, он бы согласился на все сто процентов с тем, что все это правда, потому что он пережил все на собственном опыте. Поэтому настоящие деньги – это наши благие заслуги.

Если у человека большие заслуги, он получает все, что хочет. Если у человека нет заслуг, даже если он очень умный, он ничего не получает. Некоторые люди не хотят, но получают. Почему? Потому что заслуги большие. У меня в жизни не так много желаний, но то, чего я хочу, я всегда получаю, потому, что я всегда думаю, что это в силу доброты моего Духовного Наставника у меня достаточно заслуг. С другой стороны, у меня разумные желания. Если бы у меня были неразумные желания, то я не получал бы то, что хочу. Поэтому не следует иметь неразумные желания. Это глупо. Это сделает вас несчастнее, чем вы есть. В этой жизни у вас должны быть разумные желания. И тогда, когда вы обретете желаемое, вы будете счастливы.

Для того чтобы стать счастливыми, вы должны научиться радоваться маленьким достижениям. И тогда вы всегда будете счастливы. Иногда для меня счастье означает следующее. Я вижу красивый мобильный телефон и думаю, если бы он у меня был, я был бы очень счастлив. Я получаю его и радуюсь. Я счастлив. У меня нет желания получить красивый «мерседес», потому что я знаю, чтобы его получить, нужно гораздо больше приложить усилий. Поэтому я и не хочу «мерседес». К тому же, если купишь такой «мерседес», о нем трудно заботиться. А если его еще и угонят, то проблем еще больше. Это лишние проблемы, мне они не нужны. Мне не нужен «мерседес», потому что стоит на улице поднять руку и заплатить небольшие деньги, и машина станет моей, водитель станет моим.

Невозможно стать владельцем какого-то объекта навечно. Мы всем только временно пользуемся. Некоторые люди, например, владелец этого зала, думает, что зал принадлежит ему. Но он его тоже арендует, потому что он умрет, а дом останется. Вы должны понимать, что вы не можете стать владельцем ни одного объекта, вы даже не можете стать владельцем своего собственного тела. Это настоящая философия, которую вам нужно понять. Человек, который понимает, что он не владеет даже своим телом, не прилагает много усилий для

того, чтобы завладеть чем-то многим. Потому что вначале вы страдаете оттого, что не можете стать владельцем чего бы то ни было. Когда же вы стали владельцем этого, вы начинаете страдать оттого, что стали владельцем этого. Потом страдаете оттого, что вас лишили прав собственности на что-то. Поэтому понимание того, что вы временно пользуетесь тем, что у вас есть, это очень важная для вас теория.

Чем вы можете владеть по-настоящему? Заслугами. Если вы действительно накопили много заслуг или добродетелей, то становитесь владельцем их и сможете нести их с собой жизнь за жизнью. Так же и позитивные качества ума. Это настоящее богатство. Чем больше у вас в уме позитивных качеств, тем вы внутренне богаче. Такой человек носит простую одежду, пьет чай, но он очень счастлив, потому что внутренне он очень богат. Если у человека нет внутреннего богатства, то даже если он ест из золотой тарелки ложкой, осыпанной алмазами, он не счастлив. Алмазы спокойствия не дают. Вам важно понять, что достоинства вашего ума, ваши внутренние качества – это настоящее сокровище. Это сделает вас счастливыми не только в этой жизни, но жизнь за жизнью будет приносить вам счастье. В этом я даю вам стопроцентную гарантию. А если я могу вам помочь стать добрее, это мой лучший подарок вам. Если у вас будут позитивные качества ума, благие достоинства, то даже если в вашей жизни произойдет какая-нибудь трагедия, в этой сложной ситуации вы будете спокойнее, чем раньше, и спокойнее, чем другие люди.

Вторая ситуация, как у той старой женщины с владельцем ее дома. Смерть никогда не скажет: «Ты не закончил свою работу, я подожду, пока ты ее завершишь». Она может прийти неожиданно в любой момент. Поэтому, начиная с этого момента нужно готовиться к будущей жизни и не откладывать это на потом. Потом будет уже поздно. Поэтому вам нужно понимать, что смерть может нагрянуть в любой момент. Есть история про одного учителя и его ученика. Ученик все время учился, выполнял работу, которой нагружал его учитель. Однажды он спросил учителя: «Когда же мы, наконец, пойдем на пикник?» Учитель сказал на это: «Потом, потом». И всегда на любые просьбы о пикнике говорил: «Потом, потом». Однажды учитель с учеником куда-то пошли. Учитель был слабоват зрением. Вдалеке показалась похоронная процессия. Четыре человека несли покойника. Учитель не разглядел, что происходит, и спросил ученика: «Куда идут те люди?» На что ученик сказал: «Это человек, который завершил всю свою работу и теперь идет на пикник». И точно так же, когда-нибудь и вы завершите всю свою работу и отправитесь на кладбище практиковать Дхарму. А сейчас вы откладываете это на потом. Некоторые из моих учеников говорят «потом, потом», но я боюсь, что кончится тем, что они отправятся практиковать Дхарму на кладбище.

Я даю вам это учение, чтобы оно коснулось вашего сердца, не просто как информацию. Потому что информацию вы можете получить, прочитав много разных книг. Я же здесь для того, чтобы передать вам вкус, какое-то чувство, чтобы после этого вы изменились, чтобы в вашем уме произошли какие-то изменения. Это и есть практика Дхармы. Если сейчас я здесь для того, чтобы положить лекарство вам в рот и заставить, чтобы вы его проглотили, то, когда я уеду, я знаю, что вы совершенно точно не сможете принимать никаких лекарств. Вы положите все лекарства на алтарь и скажете: «Потом, потом». Вы будете слишком заняты своими многочисленными делами. Некоторые мои ученики практикуют по-настоящему, и это очень хорошо. Правда, они практикуют так. Берут лекарство, подносят ко рту, касаются языком и тут же кладут обратно. И говорят тут же: «Потом». Я шучу. Русские люди говорят, что в каждой шутке есть доля шутки.

Третья ситуация, как у той старой женщины и также в вашей жизни. В момент смерти все, что вы сейчас имеете, будет иметь такую же ценность, как детские игрушки. В момент смерти царь становится равным нищему, потому что царь не может забрать свои богатства,

как и нищий, который не может забрать с собой чашу для подаяния. То есть они в равном положении. Поэтому, если к тому моменту, когда вы будете умирать, вы не накопите внутреннего богатства, вам придется отправляться в будущую жизнь с совершенно пустыми руками. Это реальная, истинная ситуация. Я ничего не имею оттого, что я рассказываю вам об этой истинной ситуации. Что я могу с этого иметь? Если вы будете готовиться к счастью в будущей жизни, что я от этого получу? Если бы я обманывал вас, то я должен был бы что-то иметь от вашей веры в будущую жизнь. Но что я получу оттого, что вы будете готовиться к будущей жизни? Мне совершенно нет никакого смысла обманывать вас. Если бы я вам рассказывал обо всем этом, а в конце сказал бы, что у меня есть такой-то счет в банке, положите деньги на мой счет, я дам вам очень хороший процент с вклада, мой банк самый надежный, то тогда вам нужно было бы быть очень бдительными. Потому что я имел бы выгоду с того, что вы вложите в мой банк свои деньги. Тогда был бы шанс, что вас обманывают. У меня же нет причин вас обманывать. С другой стороны, если вы верите в будущую жизнь, а будущей жизни не оказалось, то кошмара не будет. Когда вы умрете, вы же не скажете: «Какой кошмар! Геше Тинлей сказал, что будущая жизнь есть, а оказывается, ее нет!» Если будущей жизни нет, то после смерти с вами покончено и ничего не останется. Вы перестанете существовать. Но это невозможно. Вам невозможно перестать существовать. Наука очень хорошо знает, что если делить материальные частицы или бить по какой-то вещи так, чтобы она стерлась в порошок, исчезла с лица земли, даже если она исчезнет с лица земли, частицы, составлявшие эту вещь, не исчезнут. Они будут продолжать существовать. Их невозможно уничтожить, разрушить. Если невозможно разрушить материальные частицы, как можно уничтожить ум? Ваш ум все время будет продолжать свое существование. Поэтому и говорят, что есть жизнь после смерти.

Если вы не верите в будущую жизнь, а после вашей смерти окажется, что она есть, то тогда это будет кошмарно. Поэтому, несмотря на то, что в настоящий момент у вас нет веских доказательств, то есть вы не можете сами себе веско доказать, что есть будущая жизнь, точно также у вас нет веских доказательств отсутствия будущей жизни. Поэтому просто верить в существование будущей жизни, даже если вы не можете обосновать ее для себя, совершенно для вас безопасно. Я вновь и вновь повторяю вам об этом для того, чтобы у вас укоренилась концепция существования жизни после смерти. Это осознание является очень важной частью буддийской философии и практики. Если вы не верите в будущую жизнь, то для вас буддийская философия не может представлять большого интереса. Буддийская философия настолько обширна, что она просто не поместится в представления только об одной этой жизни. Вы даже не можете с позиций одной только этой жизни всецело понять механизм работы кармы. Потому что, если посмотреть только с точки зрения одной этой жизни, вы можете увидеть, что честные люди бедны, воры же процветают, обогащаются все больше и больше. То есть с позиции одной этой жизни получается, что закон кармы, причинно-следственной взаимосвязи, не работает. Все честные люди как были, так и остаются бедными. Когда развалился Советский Союз, те люди в Москве, которые могли что-то украсть, стали очень богатыми. Поэтому, если смотреть сквозь призму этой жизни, то невозможно понять механизм работы кармы. Тем не менее, механизм кармы работает необыкновенно точно. Иногда карма, которую вы создаете, может проявиться уже в этой жизни. У других людей она не проявляется сразу же, но в следующей жизни она стопроцентно даст результат. Поэтому то, какую причину вы создаете, определяет то, какой результат вы получите. И это называется кармой. Карма означает, что оттого, как вы себя ведете и действуете, зависит, какой результат вы получите. То есть соответствующие действия дают соответствующий результат. Если вы попали в горное ущелье и крикнули: «Ты дурак», в ответ вы услышите те же самые слова: «Ты дурак». Как будто кто-то вам их кричит. Но это эхо ваших собственных слов. Поэтому буддийская философия гласит, что все, что вы переживаете в этой жизни, на самом деле является следствием ваших прошлых действий. Если вы немного счастливы, то это результат благих причин, которые вы создали

раньше. Если же у вас что-то болит, даже небольшая головная боль, то это результат вашей негативной кармы. Основная причина здесь – негативная карма, а условия могут быть другими. Не все неблагоприятные условия должны обязательно заставить вас страдать. Если у вас нет причин, чтобы почувствовать боль, эти неблагоприятные условия не заставят вас страдать. Например, если вы не создали карму испытать боль от какого-то человека, то даже если этот человек пытается причинить вам вред, наоборот, его действия пойдут вам только на благо.

Есть история про одного человека, у которого болела спина. Он и его сосед терпеть друг друга не могли. Однажды, когда этот человек вышел из дома, сосед стал медленно подкрадываться к нему за его спиной, пнул его изо всех сил в спину и убежал. На следующее утро этот сосед услышал стук в свою дверь и когда открыл ее, то с удивлением обнаружил своего недруга соседа, который протягивал ему блюдо с фруктами. Этот сосед сказал ему: «Знаешь, я ходил по стольким докторам и никто не мог мне помочь. У меня невыносимо болела спина. Вчера, когда ты пнул меня, я совершенно выздоровел. Ты оказал мне огромную услугу. Спасибо большое». Сосед был потрясен.

Если вы не создали причины испытать боль от какого-то человека, то даже если он вредит вам, все равно это пойдет вам на пользу. Если же вы создали карму испытать от кого-то боль, например, от вашей собственной матери, то мать, может быть, и пытается вам помочь, но всякий раз ее попытки только ухудшают ваше положение. Под конец, вы не выдерживаете и просите: «Мама, пожалуйста, перестань мне помогать! Мне только хуже от этого». Потому что вы создали карму испытать боль, страдания от этого человека. Поэтому от той кармы, которую вы создали, убежать и скрыться невозможно. Если же вы не создали карму испытать от какого-то человека вред, то даже если он будет пытаться причинить вам вред, ничего из этого не получится. Это истинная правда. Поэтому не бойтесь злых духов. Если вы не создали карму испытать вред от злых духов, ни один из них ничего не сможет с вами сделать. Если вам и следует чего-то бояться, так это вашей собственной негативной кармы. Если вы хотите чего-то бояться, то бойтесь тогда своего собственного ума, своих собственных негативных состояний ума. Вот этого вам следует бояться, негативных эмоций, негативного состояния ума. Это очень опасно. Сначала, в первую очередь, это лишит покоя вас. Это как яд. Когда эти омрачения возникают, они обезображивают ваше лицо. Оно становится очень некрасивым. Они разрушают вашу красоту, разрушают ваш покой. Но они также лишают покоя и других людей. Помимо всего прочего эти омрачения делают вас дураками. Вы достаточно глупы уже, но эти омрачения делают вас еще глупее. А если вы станете глупее, чем уже есть сейчас, то это очень опасно. Это не только к вам относится, но и ко мне, ко всем нам. Мы достаточно глупы, поэтому возвращаемся в сансаре, но когда у нас в уме возникают омрачения, мы становимся еще глупее. Как же мы можем надеяться на светлое будущее? Если, допустим, вы в гневе, в омраченности что-то говорите, попросите в этот момент кого-нибудь записать ваши слова. А потом, когда вы успокоитесь и прослушаете, что наговорили, вы поймете всю степень своей глупости в этом состоянии. Вы даже сами не поверите и скажете: «Может я и глуп, но не до такой же степени!» Поэтому в буддизме говорится, что омрачения делают людей гораздо глупее. Когда же в уме порождается доброта, вот тогда вы становитесь умными.

По своей природе ум не является ни глупым, ни умным. Но в зависимости от тех функций, которые в нем проявляются, в зависимости от того, что в нем возникает, он как бы меняет свою окраску, свою форму и может стать то глупым, то умным. Если в нем активизируются негативные эмоции, это делает его глупым. Позитивные эмоции делают его умным. Когда Его Святейшество Далай-лама давал учение об омрачениях нашего ума, это было очень полезно и эффективно для моего ума. Когда вы это осознаете, вам перестанет хотеться

попасть во власть омрачений. Вы как бы внутренне начинаете отстраняться, чувствуете отчуждение от омрачений.

Первая стратегия укрощения ума, очищения его от омрачений – это понимание того, что омрачения для вас бесполезны. Чем больше вы узнаете о недостатках омрачений, ущербности омрачений, тем меньше вы с ними дружите. Это важнейшая первостепенная стратегия. Когда Его Святейшество давал учение об ущербности омрачений, он сказал, что омрачения делают нас тупее, чем мы есть, и привел один пример, который очень на меня подействовал. Его Святейшество рассказал, что один из его шоферов однажды ремонтировал автомобиль. Его Святейшество увидел, как он это делает. Шофер лежал под машиной, что-то там ремонтировал и неожиданно ударился лбом о железо. Он очень разозлился. Его Святейшество заглянул под машину посмотреть, что там шофер делает в гневе, и увидел, как тот в ярости молотит лбом о дно автомобиля и кричит: «На тебе, получай, получай!» Его Святейшество почувствовал такое сострадание к этому человеку. Ведь он сделал себе больно, а под влиянием омрачений делает еще больнее. Он подумал, что омрачения настолько сильны и держат нас в своей власти, что мы становимся глупее.

И еще одну историю рассказал Его Святейшество Далай-лама. Это не просто шутки, эти истории останутся у вас в памяти, и будут напоминать о том, что омрачения – это настоящему очень большая глупость, и помогут вам отстраниться от омрачений. Это случилось в Тибете. У наставника Его Святейшества Линга Ринпоче был один помощник. Однажды он пошел к китайскому кузнецу и увидел, что тот стоит и держит в руке осколки очень красивой чашки и горестно вздыхает, глядя на них. Тогда он спросил, что же случилось. «Я разозлился и в гневе разбил эту чашку, а она такая дорогая! Что же я натворил? Я уже не смогу ее склеить».

Поэтому под влиянием омрачений никогда не надо совершать каких-либо произвольных действий. Это очень опасно. Если вы разгневались, то вместо того, чтобы бить кулаками по железу, лучше помолотите подушку. В гневе вместо того, чтобы бить дорогие фарфоровые чашки, лучше бросайте на пол пластмассовые чашки. Я шучу. Думайте об ущербности омрачений, и тогда ваш ум постепенно будет от них отстраняться. Это будет для вас очень полезным. Все время думайте о достоинствах позитивных качеств ума. Позитивные качества ума делают вас счастливыми и, в первую очередь, делают вас красивее. Если вы хотите обрести вечную бессмертную красоту, то порождайте в себе позитивные, благие качества ума. Если ваш ум добрый, даже в восемьдесят лет вы будете очень красивы. Если вы хотите стать вечно красивыми, порождайте позитивные состояния ума. Позитивные качества ума – это настоящее украшение. Если у вас есть позитивные качества ума, то даже если у вас на шее нет ни цепочек, ни ожерелий, вы будете все равно прекрасны. Потому что именно позитивные качества являются вашими настоящими украшениями. Если взять царя, увешанного украшениями, и Будду, на котором была только простая одежда монаха и больше ничего, то именно глядя на Будду, люди испытывали необычайную радость, несмотря на то, что на нем не было никаких внешних украшений. Людей тянуло к Будде именно в силу его внутренних украшений, украшений его ума. Эти украшения – настоящие украшения, которые вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. Позитивные качества ума – это истинное богатство. Это богатство никто не сможет у вас украсть. И это источник вашего счастья. Богатство должно быть источником счастья. Ваши позитивные качества ума – это настоящее богатство, потому что на их основе вы создаете благую, позитивную карму. А позитивная карма – это то, что приносит вам счастье. Поэтому источник вашего счастья – это ваши позитивные качества ума.

В момент смерти ценность позитивных качеств вашего ума станет просто невероятной. Поэтому Миларепа сказал: «Обыватели, ваше богатство ненадежно. Сначала вы страдаете

оттого, что не можете его получить. А, получив его, вы опять же несчастливы и страдаете оттого, что оно у вас есть. В конце же вам приходится с ним расстаться. И особенно в момент смерти вы понимаете, что не можете забрать с собой ни крупинцы этого богатства. У меня же совершенно другое богатство. Во-первых, я не страдаю от неполучения его. Но когда я обретаю внутреннее богатство, я не страдаю оттого, что имею его. Когда я обретаю внутренне богатство, то чем больше я его накапливаю, тем счастливее ощущаю себя. У меня нет никаких страданий от наличия этого богатства. Это богатство трудно обрести, но раз я обрел его, оно уже никогда от меня не уйдет. А ваше мирское богатство легко потерять. Его легко могут украсть у вас другие. Мое же внутреннее богатство никто не украдет. Поэтому я могу спать очень спокойно. В особенности ценность такого богатства возрастает в момент смерти». Здесь Миларепа говорит о позитивных качествах ума. Состояние будды – это не место где-то далеко отсюда. Когда ваш ум полностью очистится от омрачений, и в нем будут реализованы все его благие качества, то этот ум и станет состоянием будды. Это и называется состоянием будды. Это называется просветлением, и вы тогда станете святыми.

Святой человек – это тот человек, который является источником счастья для многих живых существ. Поэтому смысл вашей жизни – это не накопить что-то, не стать кем-то. Смысл вашей жизни – это устранить негативные состояния, негативные эмоции своего ума и как можно больше взрастить в нем благие качества. Вот смысл жизни. Совершенный смысл вашей жизни вы сможете извлечь тогда, когда сможете устранить все омрачения вашего ума и полностью реализовать весь его благой потенциал. Это должно быть вашей главной, основной мечтой. Если эта мечта сбудется, вы станете источником счастья для всех живых существ. Если вы молитесь, то молитесь о том, чтобы когда-нибудь ваш ум полностью освободился от всех омрачений, реализовался весь его потенциал. «Будды, все святые божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы это произошло со мной как можно скорее», – вот настоящая молитва. Просить мужа, жену, машину, дачу, устранить болезнь – это неверная молитва. Это сансарическая молитва. Даже если у вас появится дача, то у вас появятся и новые проблемы, связанные с наличием дачи. Если у вас будет муж, то начнутся проблемы, связанные с мужем. И вы будете просить божество забрать у вас мужа, потому что он приносит много проблем. Но если муж уйдет, опять же ваши проблемы решены не будут, потому что вы начнете страдать от отсутствия мужа. Поэтому иметь мужа или не иметь его, иметь жену или не иметь ее – не самое главное. Самое главное – это иметь ум, который свободен от омрачений. Если в уме, хотя бы, чуть-чуть поубавится омрачений, это будет хорошо. Это уже результат. А если ум стал немножко позитивнее, чем раньше, то это тоже результат. Все остальное, что бы вы ни делали, результата не дает. С точки зрения философии деньги – это та же бумага. Ценность денег зависит лишь от временных законов. Когда эти законы меняются, деньги превращаются в бумагу. Они также ненадежны. Самое ценное действие, которое вы можете совершить в своей жизни – что бы вы ни делали, если вам удалось хотя бы немного уменьшить свои омрачения, немного взрастить позитивные качества в уме, то эти действия были результативны, не прошли впустую. Вот что я вам советую.

Оглянитесь на свое прошлое. Посмотрите, какие действия в вашей жизни стали значимыми, а какие не имели значения. Вы увидите, что большую часть времени в прошлом вы шли в неверном направлении. В буддизме говорится, что если вы обрели драгоценную человеческую жизнь, то вместе с ней приобрели невероятный потенциал на устранение омрачений из вашего ума и реализацию благих качеств ума. Сейчас, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, когда я даю вам учение, я могу вам действительно помочь устранить омрачения из ума и реализовать благой потенциал ума. Но в будущем, если вы вдруг умрете и родитесь баранами, то в этом состоянии я, хоть десять часов учи вас, вы не поймете ни слова. Вы будете просить лишь пощипать травку. В том состоянии трава будет иметь для вас большую ценность, чем учение. В том состоянии я смогу помочь вам, только

накормив травой. Я не смогу дать вам это драгоценное учение. Сейчас я не даю вам траву, я даю драгоценное учение, потому что сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Пока я еще даю вам учение вместо травы, но когда-нибудь ситуация, о которой я говорил, может наступить. И тогда я уже не смогу вам ничем помочь кроме травы.