

Я рад нашей новой встрече сегодня. Как обычно, установите правильную мотивацию, напомните себе, что обуздать свой ум очень важно. Вы должны ещё раз убедиться в том, что без обуздания собственного ума, без его успокоения, что бы вы ни делали, вы не сможете разрешить все ваши проблемы. Обуздывая свой ум, одновременно старайтесь обрести что-то материальное, чтобы поддерживать свою жизнь, здоровье своего тела, не превращать материальные заботы в смысл своей жизни. Не надо впадать в крайности, до этого вы, возможно, были слишком материально заинтересованными людьми, думали только о материальной стороне своей жизни, а теперь, когда вы послушали несколько учений, появляется опасность, что вы будете думать только о духовном, впадать в другую крайность.

Если после получения этих наставлений в течение трех дней вы думаете только о духовном совершенствовании, о том, как обуздать свой ум, то это ещё нормально. Но если спустя три дня вы не будете обращать внимание на то, что вам необходимо поддерживать здоровье своего тела, чтобы оно нормально функционировало, то у вас начнутся проблемы, сначала маленькие, потом всё больше и больше. Если не обращать внимания на то, что необходимо поддерживать свою жизнь, содержать семью, возникнут проблемы жизни в обществе. Тогда у вас возникнет другая крайность – столкнувшись с такими проблемами, вы скажете: «Духовность мне не нужна, она создаёт мне больше проблем, я вернусь обратно». После того, как вы получите эти наставления, в вашей жизни соотношение материального и духовного должно быть 50/50. Направляйте 50% усилий на духовное развитие и 50% на материальное. Когда ваш ум будет становиться всё сильнее и сильнее, вы сможете 75% своей деятельности отдавать духовному развитию, а 25% – материальному совершенствованию своей жизни.

Такой подход очень практичен. Такой совет вы не найдёте в книгах по Дхарме, такое наставление вы можете получить только напрямую от Учителя. Духовный Учитель в этом случае выступает как врач, который проводит полное обследование, ставит вам диагноз, затем назначает лечение, выписывает лекарство. Без врача вы обычно поступаете так: идёте в аптеку, на свое усмотрение набираете себе лекарств, цвет или упаковка которых вам нравится, и начинаете бездумно их потреблять. В духовной практике то же самое – прочитав в книге о самых разных практиках, вы начинаете бездумно их выполнять. Это похоже на то, что вы, не посоветовавшись с врачом, идёте в аптеку, скупаете всё, что вам нравится и начинаете это потреблять, чтобы вылечить ту или иную болезнь. Такой подход к медицине может быть опасным. Та же самая опасность подстерегает вас в духовной практике – бездумное потребление без руководства опытного Наставника как врача, который прописывает вам средства для лечения духовной болезни, подходящие вам соответственно вашему уровню и вашему состоянию. Применять всё, что вы где-то вычитали или услышали – опасно. Это мой вам совет. Сохраните его в своей памяти.

Теперь поговорим о карме. Существует четыре характеристики кармы. Постарайтесь слушать очень внимательно и понять, каким образом эти характеристики связаны с практикой обуздания ума. Когда вы хорошо поймете эти четыре характеристики, у вас исчезнет всякое желание накапливать дурную карму, совершать неблагие поступки, вы будете видеть, что это – яд, который вы добровольно потребляете. Если после того как вы узнаете четыре характеристики кармы, вы будете продолжать совершать отрицательные поступки, накапливать неблагую карму, это будет похоже на то, что вы, зная, что перед вами яд, его потребляете. Если ребенок не знает, что сладость – это яд, он в этом не виноват. Но если вы знаете об этом и продолжаете его принимать, значит, подобно человеку, зависимому от наркотиков или от алкоголя, вы попали в зависимость от отрицательных поступков, от совершения неблагой кармы, вы без этого жить не можете.

Некоторые люди курят, хотя знают, что это вредно для их здоровья. Они курят, потому что попали в зависимость и не могут без этого обходиться. Конечно, после получения наставлений у вас возникает желание не накапливать плохую карму, не совершать неблагих поступков, не увеличивать количество отрицательных кармических отпечатков. В течение трех дней вы воздерживаетесь от этого, контролируете себя, но зависимость осталась. Зависимый от курения человек по привычке тянется к сигарете, точно так же у всех нас есть привычка к совершению отрицательных поступков. Вы даже не думаете об этом, вы поступаете неосознанно, в силу привычки, поэтому необходима постоянная осознанность, нужно прилагать усилия, останавливать себя с помощью собственных волевых импульсов, точно так же как с курением.

Человек сначала не знает о вреде курения, это модно, все вокруг курят, и он курит, он может курить очень много. Потом он узнаёт, что это очень опасно для здоровья, и он не хочет курить, но в силу привычки продолжает это делать. В этом уже есть прогресс, у него появился какой-то тормоз, до этого не было никакого тормоза, все курят и хорошо. Затем курящий человек действительно хочет бросить курить, он вынужден приложить усилия, взять обязательство, это очень хорошо помогает. Это очень похоже на привычку к совершению отрицательных поступков. Мы неосознанно совершаем много плохого, потому что привыкли к этому. Точно так же, когда вы принимаете обет Прибежища, вы даёте обязательство, что вы не будете наносить вреда другим, и этот обет поможет вам остановить вашу зависимость. Когда курящий человек принимает обет, что с этого момента не будет курить, это ему помогает. Точно так же действует строгая решимость и в отношении отрицательных поступков. Все великие мастера прошлого только таким путем достигали высших ступеней в духовном совершенствовании, без этого невозможно. Отказ от этих привычек – это настоящая практика.

Если после получения стольких наставлений, после нескольких затворничеств, ваше поведение остаётся тем же самым или вы даже становитесь хуже, то такая духовная практика не нужна. Значит, вы что-то делаете совсем неверно. В духовной практике очень важно не количество выполняемых практик, а их качество. Когда вы слушаете учение и всем сердцем желаете стать лучше, тогда вы занимаетесь практикой. Намерение стать лучше – уже благая карма. Занимайтесь своей повседневной деятельностью, работайте, но следите за собой, когда вы почти готовы сказать кому-то что-то плохое, кого-то обругать, в этот момент закройте свой рот, остановите себя. Умение останавливать себя в такой момент – это и есть практика. Когда комар садится на вас, вы чуть-чуть его не убили, но остановили себя, подумав: «Комар хочет пить кровь, если я не хочу давать свою кровь, зачем убивать его?» Скажите: «Я худой, а там толстый мужчина, лети к нему, пожалуйста». В этот момент вы практикуете Дхарму.

Следите за своим умом, вы видите, как ежедневно с самого раннего утра в вашем уме возникают разные желания: «Я это хочу! Если у меня это будет, я буду счастлив. Если я туда уеду, я буду там счастлив, если я кем-то стану, я буду счастлив! Когда у вас возникают все эти желания, в этот момент скажите себе: «Стоп!» Посмотрите на людей, которые достигли того, что вы в этот момент желаете, действительно они счастливы или нет, испытывают ли они подлинную радость? Следите за своим умом, в появлении маленьких желаний нет ничего страшного. «Хочу есть» – это не страшно. «Я хочу тёплую шапку, потому что у меня уши мерзнут» – это нормально. Но когда ваши желания становятся алчностью: «Без этого я не могу жить, в этом смысл моей жизни, ради этого я готов на всё: убить, обворовать, обмануть» – это опасно. Поэтому постарайтесь увидеть у себя страстные желания на первом этапе, когда вы сможете их остановить.

Сейчас не надо стараться избавиться от своих маленьких желаний, вы не сможете от них избавиться в данный момент. Вы должны понять, что, даже познав напрямую пустоту, избавиться от маленьких желаний будет трудно, потому что даже арьи на первом, втором, третьем бхуми – уровнях совершенствования – ещё не избавились от этих маленьких желаний. Только на седьмом бхуми они полностью избавляются от всех, даже малых желаний, поэтому не старайтесь на этом этапе своего развития избавиться от всех желаний. Если вы говорите: «Я вообще не хочу иметь никаких желаний», это похоже на то, что вы попытаетесь сдвинуть гору с места. Вы прилагаете усилия, не можете этого достигнуть и говорите: «Я не хочу заниматься практикой». Впадение в крайность приводит к отрицательным результатам.

Когда у вас возникает сильное, страстное желание что-то обрести, вспомните в этот момент учение. Если в вашем уме возникнет мысль, что какой-то объект действительно принесёт вам счастье, скажите себе: «Истинное счастье, как я помню из учений, невозможно обрести с помощью каких-то внешних объектов. Только через избавление от отрицательных кармических отпечатков, через очищение своего ума, я смогу обрести счастье». Это похоже на то, что в кипящую воду вы вливаете холодную воду, и вода перестаёт кипеть, ваш ум перестаёт страстно желать тот или иной объект. Когда ваш ум переполнен страстным желанием, в этот момент вспомните учение, которое вы слышите от Учителя – учение о карме, обуздании ума, и тогда ваш ум естественным образом начнёт успокаиваться. Это точно на 100%. Скажите: «Это учение открывает глаза, до этого я был сумасшедшим».

Некоторые люди, когда у них возникает страстное желание, вместо того, чтобы погасить его, наоборот, разжигают в себе огонь алчности: «Если я буду иметь это, я буду настолько счастлив. Это принесёт мне такие выгоды!». То есть он становится одержимым этой идеей, начинает преувеличивать хорошие качества этого объекта и есть опасность, что человек в своей одержимости может двинуться умом. Человек, находящийся в огне страстного желания, наполовину сумасшедший. Это правда. Он родителей не видит, родственников не видит, он видит только объект своего желания, он сошёл с ума. Если в этот момент мама скажет ему: «Не надо», он маму побьет. В такой ситуации вы тоже бываете ненормальными. Состояние сумасшествия – это когда человек настолько увлекается какой-то мыслью, тем более неправильной, настолько разжигает огонь алчности, что не может оторваться от этой мысли, заикливается на ней и не может вернуться в нормальное состояние. Когда вы увлекаетесь какой-то идеей, каким-то объектом, вы не можете остановить себя и вернуться назад в нормальное состояние.

То же самое с гневом. Сейчас вы, конечно, не сможете полностью перестать испытывать гнев. Каждый из нас в той или иной мере, хоть чуть-чуть, практически ежедневно испытывает гнев: кто-то не так посмотрел, кто-то толкнул и так далее. Надо останавливать себя от попытки заиклиться на гневе, то есть не нужно постоянно думать о том, что какой-то человек сделал вам плохо. Очень опасно разжигать в себе огонь гнева, заикливаться только на этом, думать: «Убил бы его сейчас!» Намерение убийства, намерение сделать плохо уже есть. Поэтому не надо преувеличивать.

Когда у вас появляется привязанность к чему-нибудь, вы преувеличиваете хорошие стороны этого объекта, а когда вы испытываете гнев, вы преувеличиваете отрицательные стороны того или иного объекта или человека. Обычно человек, который не тренирует свой ум, воспринимает объект однобоко. Например, если он увидел что-то хорошее в этом объекте, он не видит какие-то отрицательные моменты, не рассматривает его с двух сторон. То же самое, когда он видит что-либо плохое, он видит только плохое. Это тенденция – всё преувеличивать. Если человек видит что-то хорошее, он преувеличивает лучшуюююе

сторону, а если плохое, то не видит ничего положительного и начинает преувеличивать плохую сторону.

Без тренировки человеку очень сложно объективно судить о том или ином объекте. Очень хорошим противоводом к гневу или к привязанности является тренировка в видении двух сторон объекта, то есть нужно стараться объективно рассматривать и хорошее, и плохое. Когда я вижу, что кто-то, допустим Борис, говорит о ком-то очень хорошие слова, начинает хвалить этого человека, я стараюсь не обращать внимания на эту похвалу. Может, не настолько этот человек хорош, может быть, в нём есть и что-то отрицательное, должны быть какие-то слабости у этого человека, то есть я стараюсь быть объективным. Промыть мне мозги и заставить полностью поверить во что-то ненадежное очень трудно. Но, опять же, это не значит, что если Борис сказал о ком-то очень хорошие слова, вы обязательно должны увидеть в нём плохую сторону. Судить очень сложно, поэтому сразу же вспоминайте непостоянство: сегодня он хороший, завтра может быть плохой, сегодня он плохой, завтра может быть хороший. Поэтому, зачем привязываться к нестабильному, непостоянному объекту: он хороший и всё, я полностью верю ему себя.

Когда по телевизору вам показывают рекламу, начинают расхваливать тот или иной предмет, не спешите покупать его. Сразу же говорите себе, что это непостоянный предмет, это сансарический объект, который никогда не даст вам счастья, он просто уменьшает какие-то проблемы, но одновременно увеличивает другие. Старайтесь быть объективным, и тогда никто не сможет с помощью телевидения промыть ваши мозги. Промывание мозгов означает впадение в крайность.

Это практические советы, которым вы можете следовать в повседневной жизни. Нужно сделать ум здоровым. Этими советами я хочу показать, каким образом можно избавиться от ваших зависимостей. Сначала с помощью Дхармы нужно увидеть то, что вы делаете неправильно, вы совершаете неблагие поступки. Во-вторых, нужно постараться избавиться от этих дурных привычек, для этого необходимо приложить усилия, это нелегко. Избавить себя от зависимости к курению очень сложно, для Бориса это подвиг. Избавиться от плохих привычек, неблагих поступков речи, тела, ума ещё сложнее, особенно ума. Ум никто не видит, поэтому это сложно.

Необходимо получать всё больше и больше наставлений для того, чтобы обрести силу, с помощью которой вы будете излечиваться от этой зависимости. Не надо ожидать каких-то больших изменений в себе, это тоже эгоизм. Вы идёте на поводу своего я: «О, я стану лучше, все будут любить меня и уважать». Будда говорил: «Если дерево растёт, и его корни очень горькие, вы не сможете изменить вкус корней с помощью трех-пяти капель молока». Наш ум похож на очень горькую корневую систему, потому что с безначального времени в нашем уме накопилось много отрицательных кармических отпечатков, много омрачений, и с помощью нескольких слов нектара учений, сладкого молока вкус не может измениться сразу же, в один момент. Поэтому не стоит ожидать очень большого. Старайтесь изменять состояние своего ума постепенно. Это не мои слова, это слова Будды.

Очень важен совет Будды Майтрейи, что практиковать надо таким образом: «Пусть достижение состояния будды займёт три бесчисленных эона, я всё равно буду продолжать практику, не останавливаясь ни перед чем». Это сделает ваш ум сильнее. В Абхисамаяламкаре Будда Майтрея говорит: «Те, кто надеются быстро достигнуть состояния будды с помощью практики тантры, которая действительно является быстрым путём, без наличия усердия, энтузиазма, на самом деле достигнут его одними из последних». Будда Майтрея таким образом советовал, что необходимо быть готовым к

тому, что вы будете практиковать три бесчисленных эона чтобы стать буддой. Вы просто практикуете, и затем у вас возникает чувство великого сострадания к страданиям живых существ: «Как они страдают! Я могу им помочь только через достижение состояния Будды. Пусть я в течение трех бесчисленных эонов буду идти к этому состоянию, для меня это не имеет значения, но я хочу помочь живым существам как можно быстрее, поэтому буду практиковать тантру». Такие люди, готовые идти три бесчисленных эона, становятся подходящим сосудом для практики тантры, и они быстрее достигнут состояния будды.

В наши дни люди, не задумываясь об этом, из эгоистичных побуждений стараются получить тантрическое посвящение, начинают практиковать и ничего не достигают. Раньше же тантрические посвящения получал человек, ум которого был настолько широким, что он был готов практиковать три бесчисленных эона лет. Но, с усердием занимаясь обыденными практиками и достигнув совершенства, видя, что живые существа страдают, чтобы стать буддой, из чувства сострадания такой человек обращался к Учителю с просьбой даровать практику тантры с тем, чтобы он мог принести пользу живым существам как можно быстрее. Вот это правильный подход. Поэтому вы должны знать, что у вас изменения будут происходить очень-очень медленно, не надо слишком их ждать, они сами по себе придут, когда вы не будете их ждать, а ожидание никуда не приведет.

Хороший крестьянин, который умеет выращивать урожай, посадит зерно, в нужное время обработав свое поле, в нужное время удобрив его, в нужное время поливая это поле. Он не будет смотреть, выросло зерно или нет, он знает, что если он сделает всё в нужное время, всё само вырастет, не надо слишком ждать, как и что будет. Когда Его Святейшество Далай-лама говорил о том, что не надо ожидать от своей практики быстрых результатов, он рассказывал в качестве шутки, что когда ему было 8 лет, он посадил семя одного цветка, поливал его и каждое утро смотрел, вырос цветок или нет. Если очень сильно ждешь, когда появится маленький росточек, ждать долго. Как только росточек появился, он начал его дергать и говорить: «Быстрее расти, быстрее расти». Каждое утро он пытался помочь цветку вырасти и однажды выдернул его вместе с корнем. Будда Авалокитешвара в 8 лет дал нам учение о том, что не надо спешить, ждать быстрых результатов. Он учит, что если вы будете как маленький ребенок ждать быстрых всходов, тянуть эти всходы, вы ничего не сможете достигнуть. Вы должны понимать, что каждый факт в биографии Будды Шакьямуни, в биографии Его Святейшества – это наставление для нас о том, как мы должны поступать и как не должны.

Старайтесь не забыть важные советы, которые я сегодня вам дал. Сначала вы уменьшаете отрицательные кармические поступки, понимая законы действия кармы, но привычка их совершать у вас осталась. Как избавиться от этой привычки я вам сказал. Затем, когда ваша практика становится немного лучше, у вас могут появиться большие ожидания, это тоже может стать тормозом в практике, маленький росточек появился, и вы можете его выдернуть вместе с корнем, поэтому запомните эти советы. Продолжайте создавать хорошие причины, не ожидая ничего, поступайте хорошо и хорошие результаты сами по себе придут. Вы посадили семя, полили его, и не надо смотреть, выросло ли оно.

Эта практика не мешает вам работать, готовить пищу, жить в семье. Я бы не хотел, чтобы мои ученики говорили: «Я буддист или я буддистка, буду заниматься странной медитацией». Муж голодный, ребенок тоже голодный, она занимается медитацией – такого я не хочу. А когда все спят – вы не занимаетесь медитацией. Необходимо использовать здравый смысл, чтобы ваша медитация никому не мешала, чтобы никто не испытывал ущерб от этой медитации, обед был вовремя, в квартире было чисто, чтобы вы на работу успели. Мне один мужчина в Туве жаловался: «Моя жена стала буддисткой, она всё время занимается медитацией, куда-то уходит, детей не кормит, обед не варит. Пожалуйста, дайте

ей какой-нибудь совет. Я знаю, что буддизм – это самая лучшая религия, но она, по-моему, неправильно её понимает или я неправильно понимаю».

Когда я вижу, что многие из моих учеников всё время говорят: «Ретрит, ретрит», туда-сюда ездят, нигде не работают, семью не содержат, мне становится страшно, вдруг все такими станут, поэтому сейчас у меня слово «ретрит» даже вызывает некоторую аллергию. Потому что люди теряют здравый смысл, начинают впадать в крайности. Обычно в затворничество уходят те люди, которые не должны были бы уходить в затворничество, те, у которых ум «летаёт», которые должны были спокойно заниматься чем-то другим. А те, кто действительно должен был бы уйти в затворничество, которым это было бы полезно, заняты, у них работа и так далее, они не уходят в затворничество, поэтому я стал несколько осторожно относиться к слову «ретрит». Лучшее затворничество – это каждодневная индивидуальная практика. Некоторые люди не занимаются ежедневной практикой, они думают: «Через несколько месяцев у меня будет время, я пойду в затворничество, куда-нибудь уеду, там я всё сделаю». Это неправильно. Поэтому в начале практики, когда Учитель вас критикует, указывает на ваши недостатки – это очень полезно.

Сейчас вам не надо слишком увлекаться этим модным словом «ретрит», лучше думайте о вашей повседневной практике, о том, меняетесь ли вы в лучшую сторону, становятся ли лучше деяния ваших тела, речи и ума с помощью ежедневной практики. Каждый день старайтесь заниматься практикой, читать книги «Ламрим», «Бодхичарьяаватара», коренные тексты, в течение получаса- часа, это ваша повседневная практика, имеющая наибольший смысл на данном этапе. Радуйтесь, будьте счастливы, когда вы счастливы, ваша практика эффективна. Буддийская практика не должна стать своего рода наказанием. Не надо заставлять себя, думать: «Сейчас я уйду в затворничество, закроюсь от всех, всё буду делать там». Идите шаг за шагом, наслаждайтесь практикой, радуйтесь жизни.

Некоторые люди думают, что заниматься духовной практикой означает не радоваться, не быть счастливым, это неправильно. У нас в голове сидит: «Если я буду страдать, значит, очищусь. Если я буду радоваться, значит, я что-то плохое делаю». Если то, что человек счастливый и радостный означало бы, что он создаёт плохую карму, тогда люди в Чистой земле, которые всегда радостны, всегда счастливы, накапливают ужасно тяжёлую неблагую карму. Наоборот, они создают очень весомую благую карму. Если бы через страдание можно было бы достигнуть умственного прогресса, очищение кармы, то существа в мире ада давно достигли бы освобождения, всяческих духовных совершенств, потому что день и ночь они испытывают ужасные, невыносимые, невообразимые страдания. Поэтому вы должны знать, что духовная практика должна выполняться в радостном, счастливом состоянии ума, а не в страдающем. Нужно всё время улыбаться, как его Святейшество Далай-лама. Это мой совет вам – будьте счастливы, радостны, будьте добрыми.

Теперь вернемся к характеристикам кармы. Я дал слишком много советов. Если нам не хватит времени, чтобы закончить эту тему, мы вернёмся к ней в будущем. Первая характеристика кармы – это то, что карма определённа, хорошая причина даёт хороший результат, плохая причина даёт плохой результат. Мы говорили о том, что карма есть намерение. Какую бы комбинацию мы ни создали с плохим намерением, нам кажется, что это даст хороший результат, но результат всегда будет отрицательным. В прошлом вредоносный поступок всегда давал плохой результат, в настоящем времени это так, и в будущем будет так же. Деяния, которые вы совершаете с хорошим намерением, могут быть даже сопряжены с какими-то трудностями, проблемами, но результат всегда будет положительный, это стопроцентно.

Чтобы изменить кармические деяния тела, речи, ума, вам не надо менять своё тело, не обязательно говорить красивые слова, делать какие-то красивые жесты, не надо гладить кого-то, прежде всего, необходимо изменить намерение, это карма. С благими намерениями, какое бы деяние тела, речи и ума вы ни совершили, всё это даст благой результат, а с вредоносным, эгоистичным намерением, любое ваше действие будет иметь плохой результат. Даже духовная практика, которую вы делаете с намерением нанести кому-то вред или с желанием достигнуть временного счастья в этой жизни, не будет являться духовной практикой. Мотивация – это фактически то же самое. Качество вашей практики зависит от вашей мотивации, а не от того, насколько высокое посвящение вы получили.

Вы должны понимать, что если из желания нанести вред другому вы начитываете гневную мантру, тем самым вы накапливаете неблагодарную карму. А если вы с намерением достигнуть счастья в этой жизни занимаетесь практикой, читаете мантры, это не будет отрицательной кармой, потому что вы никому не вредите, но в то же время не будет положительной кармой, то есть это не будет являться буддийской практикой Дхармы. Если же вы занимаетесь духовной практикой ради блага в будущей жизни, чтобы получить хорошее рождение, не родиться в низшем мире, благой отпечаток, который вы получили, один раз прочитав мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, похож на то, что вы получили одну серебряную монету в копилку ваших благих деяний. Если же вы ушли в долгосрочное затворничество без намерения достигнуть счастья в будущей жизни, освободиться от низших рождений, только для того, чтобы достигнуть счастья в этой жизни, вы ничего не накопили, даже ни одной медной монеты, вы просто заполнили полный домик затворничества пустыми бутылками, банками и никому ненужными вещами. У людей после такого затворничества голос становится слишком громким, они говорят: «Я сделал такую практику, я такое затворничество провёл!» Гром этих пустых бутылок и банок заставляет голос громко звучать.

А если практик понимает природу страданий сансары: «До тех пор пока мой ум находится под контролем омрачений, я буду страдать в сансаре. Для того чтобы выйти из сансары, я должен освободиться от омрачений. Для того чтобы освободиться от омрачений я занимаюсь практикой», если с этим намерением человек прочитал один раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, это похоже на то, что он положил в копилку своих благодеяний ради будущего освобождения от сансары золотую монету. В этот момент вы можете быть на 100 процентов уверены в том, что в швейцарском банке вашего ума есть одна золотая монета. Вы должны понимать, что как только такое намерение у вас появляется, это похоже на то, что вы открываете счет в швейцарском банке. Он может закрыться, такое намерение удержать очень сложно, постарайтесь в этот момент начитать как можно больше мантр, успеть положить как можно больше золотых монет в швейцарский банк вашего ума. Это настоящее богатство, вы сможете взять его с собой в следующую жизнь. Если у вас есть намерение освободиться от сансары, в этот момент читайте мантры, занимайтесь практикой. Я могу сказать со стопроцентной уверенностью, что вы положите в швейцарский банк ума очень много золотых монет, столько, сколько вы начитаете мантр.

Третий уровень намерения – вы видите страдания живых существ: «Все они хотят избавиться от страданий и достигнуть счастья точно так же как и я, поэтому для того, чтобы освободить всех живых существ от страданий, чтобы привести их к счастью как можно скорее, я хочу достигнуть состояния будды. С намерением помочь этим живым существам я занимаюсь практикой». Если в этот момент вы прочитали один раз мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ это похоже на то, что вы положили в швейцарский банк своего ума небольшой кусок бриллианта. Кармический отпечаток, накопленный с намерением бодхичитты, с очень сильным чувством любви, великого сострадания – это семя древа

исполняющего желания, оно приносит плоды, которые никогда не кончаются, все ваши желания исполняются. Остальные благие отпечатки похожи на плоды бананового дерева или яблони, которые появляются, а затем исчезают.

Шантидева объяснял в «Бодхичарьяаватаре» таким образом: в момент, когда вы взрастили в себе бодхичитту, постарайтесь сделать какую-то добродетель. Кармический отпечаток этого благого деяния проявляется таким образом, что вы жизнь за жизнью вы будете получать рождение человеком, этот кармический отпечаток не исчезает, как все остальные. Проявившись в момент смерти, он ввергает вас в драгоценное человеческое рождение, в котором вы будете заниматься практикой, на одну человеческую жизнь, двадцать пять, пятьдесят пять, шестьдесят пять, до момента становления буддой или освобождения от сансары, вы будете иметь возможность получать драгоценное человеческое рождение, то есть заниматься Дхармой. Такая карма закладывается в нашем уме в момент взращивания бодхичитты. Совет Дже Цонкапы: старайтесь не сразу же начитывать мантры, старайтесь, прежде всего, взрастить в себе правильную мотивацию. После того, как появилось это намерение, занимайтесь практикой. Тогда практика будет иметь благой результат.

Когда вы переводите деньги в банке на свой счет, сначала вы должны удостовериться, что это действительно ваш счет. Люди очень внимательны в таких случаях, всё проверяют каждый раз, ни одного нулика не пропустят. Точно так же вы должны проявлять осторожность и внимательность в практике Дхармы. Вы должны удостовериться, что установили правильную мотивацию, взрастили намерение, выбрали правильный счет и тогда занимайтесь практикой, накапливайте благие деяния. Отрицательные кармические отпечатки тоже зависят от намерений. Если намерение движимо не слишком сильным гневом, то и кармический отпечаток получается не сильно отрицательный, если намерение очень плохое, направлено на принесение вреда очень многим живым существам, тогда кармический отпечаток очень тяжелый, который ввергнет вас на несколько жизней в рождение в низших мирах. Поэтому с плохим намерением надо быть очень осторожным, нужно внимательно следить, чтобы не совершать деяния под воздействием сильных отрицательных эмоций. Говорится, что в нашем мире, который называется Дзамбулин, проявление кармических отпечатков очень быстрое, поэтому в нашем мире наша карма кружится на кончике наших пальцев, тогда как в других мирах кармические отпечатки могут проявиться через несколько жизней. В этом же мире кармические отпечатки могут проявиться даже в следующей части этой жизни, поэтому надо быть очень осторожным с кармой.

Есть история про двух молодых людей в Индии во времена после Будды, один из них принадлежал к царскому роду, другой был из обычной семьи. Эти двое юношей вместе шли и испытывали голод, лишения. Однажды они были так голодны, что решили просить еду. Они увидели деревню, в которой был монастырь. Юноша, который был из обычной семьи, пошёл в монастырь, чтобы попросить еду, но пришёл не вовремя, в тот момент, когда монахи читали молитвы. Монахи ещё не успели сделать подношение пищи Трем Драгоценностям, а до этого они не имеют права ни сами есть, ни кому-либо давать еду, поэтому они не обратили внимание на просьбы этого юноши, ничего ему не дали. Он очень рассердился, вернулся назад, сказал, что монахи жадные.

Другой юноша пошёл в правильное время, когда монахи закончили делать подношение, они закончили завтракать, и когда он попросил их, они дали ему много еды, и он был очень радостным. Двое юношей встретились, и первый сказал: «Монахи в этом монастыре очень жадные, они куска хлеба мне не дали». Второй ответил: «Нет, они очень хорошие, дали мне много еды». Иногда вы обращаетесь к человеку не вовремя, не получаете от него помощи и думаете, что он плохой. Первый юноша решил, будто это несправедливо, и у него начал



взрастать очень сильный гнев и появляться плохое намерение. Он до того довёл себя, что сказал: «В будущем, когда я буду сильным, буду иметь власть и могущество, я всем этим монахам отрублю головы за их жадность». Это называется созданием очень тяжёлого неблагоприятного кармического отпечатка. На монахах не было в этом случае никакой вины, если вы испытываете гнев к человеку, который не провинился перед вами – это очень тяжёлая карма, если вина есть и вы испытываете гнев, ваша неблагоприятная карма не настолько тяжёлая.

В «Бодхичарьяаватре» также говорится, что испытывать гнев по отношению к бодхисаттвам – это очень тяжёлая отрицательная карма, потому что они никоим образом не виноваты перед вами, они постоянно желают, чтобы вы были счастливы, чтобы вы избавились от страданий. Если к такому объекту вы испытываете гнев – это очень, очень тяжёлая отрицательная карма. А так же к родителям, потому что родители всегда желают вам счастья, и если вы испытываете по отношению к ним отрицательные эмоции – это очень тяжёлая неблагоприятная карма. Если к такому весомому объекту – группе монахов, которые молятся ради блага всех живых существ, вы испытываете какие-то отрицательные чувства, вы готовы поубивать их, по этому поводу в «Абхидхарме» говорится, что эта очень тяжёлая отрицательная карма, которую вы создали в мире Дзамбулин, очень скоро проявится, в этой жизни, возможно, даже немедленно.

Второй же юноша был очень добрым, он почти умирал с голода и благодаря доброте монахов спасся от смерти. Он постоянно размышлял над этим и взрастил в своём уме намерение: «Когда я стану сильным, могущественным, богатым, я отплачу за их доброту, сделаю для них обширное подношение, построю для них самый красивый, самый большой храм». Через несколько дней эти двое юношей легли спать в тени дерева, но по разные его стороны. В тот момент, когда юноша, который взрастил в себе неблагоприятное намерение, спал под деревом, мимо проезжала коляска, извозчик не смог удержать лошадей, колесо коляски проехало по горлу этого юноши и отрезало ему голову – немедленная манифестация неблагоприятного кармического отпечатка. Он желал отрезать другому человеку голову, и сам получил отрезанную голову. Всё имеет кармическую причину – почему понеслись лошади, почему колесо пришлось на горло этого юноши. Буддизм говорит, что в нашем мире даже движение сухого листа, которого ветер носит туда-сюда, обусловлено кармической причиной. Это было первым проявлением неблагоприятной кармы, следующим было то, что юноша переродился в аду на долгое время из-за своего негативного намерения.

Второй юноша также лежал под деревом, но с другой стороны. В то время царь этой местности решил выдать замуж свою дочь. Он послал своих придворных со словами: «Найдите мужа для моей дочери, но это должен быть необыкновенный человек, должны быть знаки его необыкновенности, если вы найдете такого человека, приведите его ко мне». Когда посланники царя проходили мимо, они увидели юношу, спящего под деревом, и заметили, что солнце уходило, а тень дерева над этим юношей оставалась, они поняли, что это действительно необыкновенный юноша и взяли его с собой во дворец. Таким образом, он стал мужем принцессы, и так как у него появилось богатство и сила, он тут же сделал подношение монахам этого монастыря и построил им храм.

Вы видите, какой результат даёт просто намерение, поэтому вы должны понимать, что ваше намерение обладает силой ядерной энергии, оно даже ещё сильнее. Одно хорошее намерение в нужный момент, в состоянии проявившейся бодхичитты может дать огромный положительный результат, одно плохое намерение – огромный неблагоприятный результат, ведущий, может быть, к немедленной смерти. Поэтому буддизм говорит: не надо бояться чего-то внешнего, бойся самого себя, как бы не привести себя к немедленной смерти. Вы должны бояться своего вредоносного намерения, это очень опасно. Необходимо постоянно стремиться к возвращению благого намерения. Поэтому не позволяйте проявиться

неблагому намерению. Остановить плохое намерение сложно, трудно сказать: «Уйди отсюда, плохое намерение». Вместо этого лучше всего взрастить в себе положительное состояние ума. Это похоже на то, что в нашем уме есть место, которое мы занимаем благим намерением, и это место уже не может быть занято отрицательным намерением. Лучший метод уменьшения неблагих намерений – это постоянное возвращение благих намерений. Лучший путь возвращения благих намерений – постоянно размышлять о хороших качествах других, доброте других, иметь всегда чистое видение.