

Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, развеите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить собственный ум. Самый лучший способ помочь живым существам – это в первую очередь укротить свой ум. Когда ваш ум действительно укрощён, тогда вы по-настоящему можете помочь живым существам. Если ваш ум не укрощён, не важно, насколько красивые речи вы говорите, они не будут эффективны.

Существует три типа тренировки ума. Как я вам говорил, тренировка ума – это внутренняя революция. В буддизме говорится, что до тех пор, пока не произойдёт внутренняя революция, какие бы внешние революции ни происходили, вы не решите проблемы. Внешняя революция решит одну проблему, но тут же появится новая проблема. Совершить внутреннюю революцию нелегко. Вам нужно сменить всех министров и премьер-министра в царстве своего ума, которые занимают важные посты с безначальных времен до сегодняшнего дня. Вы вчера получили учение, теперь вы знаете, что все эти министры в вашем уме вредят, их необходимо заменить. Но всё равно, как только вы сегодня утром проснулись, премьер-министр вашего ума – себялюбие – оказался на том же самом месте. И все остальные министры остались на своих постах, как будто бы ничего с ними не случилось. Вы принимаете их, как обычное явление, потому что у вас есть тенденция считать их за очень важных существ.

Для смены этих министров важны три типа тренировки ума. Первый тип – тренировка нравственности. Как я вам говорил, для того чтобы совершить внутреннюю революцию, вы должны назначить правильных сильных министров. Вам нужно сменить министра внутренних дел. В первую очередь для внутренних изменений необходима нравственность. С помощью нравственности вы можете сделать ваше внутреннее МВД сильным, правильным. Замените лень усердием в нравственном совершенствовании. Это будет уменьшать внутренние преступления, которые вы совершаете в уме.

Есть три вида нравственности. Первый вид – не наносить вреда другим. Иногда люди думают, что соблюдение нравственности необходимо только для монахов, а мирянам это не важно. Миряне также должны соблюдать нравственность, как и монахи, но у монахов сверх обычной нравственности есть ещё дополнительные монашеские обеты. Все граждане России должны соблюдать законы Российской Федерации. Люди, которые учатся в институтах, должны сверх соблюдения закона Российской Федерации следовать институтским правилам. Точно так же монахи и монахини должны соблюдать закон кармы и сверх этого соблюдать монашеские обеты. Все мы должны соблюдать закон кармы.

Самый первый закон – не вредить другим. Не причинять вреда другим – это одна из основных буддийских практик. Если более детально проанализировать, не причинять вреда другим включает в себя не совершать десять неблагих карм. Если вы совершаете эти десять неблагих деяний, тем самым вы нарушаете закон кармы и наносите вред самим себе и другим. Совершение этих десяти неблагих деяний похоже на принятие яда. Эти вредоносные деяния в первую очередь приносят вред вам, затем приносят вред другим. Практику отказа от совершения десяти неблагих поступков вы можете делать в повседневной жизни, на работе.

Будда сжал всё своё учение в одном стихе: «Не совершай неблагодатной кармы, накапливай богатство добродетелей, укроти свой ум полностью – таково Учение Будды». Все 84 000 томов учения Будды включены в эти стихи. Нанесение вреда другим – это прямая причина ваших страданий. Если вы не хотите страдать, то остановите эти неблагие поступки. Прямая причина вашего счастья – это накопление заслуг, совершение благих поступков. Если вы хотите счастья, то создавайте причины для счастья, накапливайте добродетели.

Буддийское учение очень ясно, как наука. Если ты не хочешь страдать, то не создавай причины для страданий. Если ты хочешь счастья, то создавай причины для достижения счастья. Без создания причины невозможно получить результат.

Полностью обуздать свой ум означает полностью устранить из своего ума омрачения. Когда ум будет полностью избавлен от омрачений, это состояние будет называться нирваной. Если вы не избавитесь от омрачений, то вы, может быть, сможете не совершать неблагие поступки в течение нескольких дней, но так как омрачения продолжают присутствовать в уме, вы снова начнёте совершать эти неблагие поступки. Источник неблагих кармических деяний – это омрачения. Цель нашей практики – полное устранение собственных омрачений.

Теперь десять негативных карм. Три из них совершаются телом. Если человек говорит, что он буддист, что он занимается высокими практиками, три месяца может не есть, но при этом не знает, что такое десять негативных карм, то он не занимается буддийской практикой. Может, находясь в затворничестве в течение трех месяцев, он совершал десять негативных карм. От такого ретрита не будет пользы. В данный момент не занимайтесь практикой слишком много, не будьте чрезмерно активными. Сейчас состояние вашего ума подобно дикому слону. Когда дикий слон становится слишком активным, он начинает быть опасным. Когда ваш слон станет немного умирённым, менее вредоносным, тогда вы будете должны проявлять большую активность, вы будете должны разбудить слона своего ума. А сейчас говорите своему дикому слону: «Спи, не вреди другим». Я не могу вас ни остановить, ни заставить что-либо делать, вы хорошо знаете состояние собственного ума. Поэтому если вы приносите вред другим, совершаете плохие поступки, то скажите себе: «Лучше спокойно спи». Когда вы видите, что стали менее вредоносными, что приносите какую-то пользу, тогда скажите: «Будь активнее, работай». Принимайте решения согласно вашей текущей ситуации.

Три негативных кармы вы совершаете телом: убийство, воровство, сексуальная распущенность. Постарайтесь уменьшить эти три негативных действия. Под убийством подразумевается убийство не только человеческих существ, но и убийство любого живого существа: комара, таракана. Насколько драгоценна для вас ваша жизнь, точно так же дорога жизнь для таракана, поэтому не убивайте их. Старайтесь содержать квартиру в чистоте, тогда у вас будет меньше тараканов. Если вы едите каждый вечер, не моете после этого посуду, оставляете её в раковине, а утром убиваете тараканов, это бесполезное занятие. Сколько бы вы ни убивали тараканов, придут другие, если будет грязно.

Следующая негативная карма – воровство. Воровство – это когда вы берёте что-то, что не принадлежит вам. Иногда вы думаете, что можно брать без разрешения собственность государства, но это тоже воровство. Вы считаете, что у соседа воровать нехорошо, а у государства можно стащить что-то – это неправильное мышление. Вы должны понимать, что с помощью воровства невозможно разрешить проблему, потому что воровство – это причина бедности. Вам должно быть стыдно воровать. Вы не должны стыдиться просить других о помощи, когда оказались в трудной ситуации. В жизни случаются различные ситуации, иногда у вас много денег, иногда их нет совсем и ничего страшного в этом нет.

Третья негативная карма, совершаемая телом – сексуальная распущенность. Это когда своим сексуальным поведением мы вносим дисгармонию в другие семьи. Поэтому следите за своим сексуальным поведением.

Это естественный закон, совершая эти неблагие поступки, вы создаёте причины для своих страданий. Это как яд, который в первую очередь принесёт вред вам. Вы должны знать

наизусть, что вы не должны делать, какой закон соблюдать. Будда сказал, что если кто-то нарушает закон государства, он может избежать наказания, но последствий от нарушения закона кармы избежать невозможно.

Четыре негативных кармы мы совершаем своей речью. Первое – ложь. Если вы обманываете кого-то для того, чтобы навредить человеку – это чёрная ложь. Если вы лжёте для того, чтобы спасти чью-то жизнь, для помощи кому-то или чтобы самому избежать проблем – это белая ложь. Например, если человек с ножом, который хочет убить барана, убежавшего в правую сторону, спрашивает вас о его местонахождении, а вы при этом думаете, что вы буддист, лгать нехорошо и показываете, что баран побежал направо, то вы дурак. С другой стороны, если вы видите мужа соседки с какой-то другой женщиной, а соседка спрашивает вас: «Ты видел моего мужа с другой женщиной?», будет глупо отвечать ей правду. Это будет правда, но дурацкая. Лучше, если вы скажете, что ничего не видели, не знаете. В буддизме много здравого смысла. В некоторых ситуациях правда может оказаться вредоносной. Эта правда сделает жену несчастной, мужа несчастным. Из-за этой правды возникнет опасность разрыва отношений между мужем и женой. В данной ситуации правда не так важна.

Иногда ложь может быть как лекарство. Если вы видите, что в семье соседей нет гармонии, то из чувства любви и сострадания можете сказать мужу, что его жена по-настоящему любит его, говорит о нём хорошо. При разговоре с женой упомяните, что общались с её мужем, что он очень хорошо о ней отзывается, любит её. Когда они встретят друг друга, эта ложь будет для них лекарством, им будет приятно видеть друг друга, их любовь возрастет. В своей жизни вы давали другим так много яду, постарайтесь дать им хотя бы немного лекарства, это будет буддийской практикой. Когда открываете рот, старайтесь сказать что-то для того, чтобы сделать людей счастливыми, внести гармонию.

Умы некоторых людей работают очень остро, когда нужно нанести какой-то вред другим, эти люди очень умело используют свою речь. Они знают, что если скажут какое-то слово, то другие даже не поймут, что они делают что-то плохое, но эти слова принесут в итоге вред. Так постепенно они подкармливают людей ядом и вносят дисгармонию. Это очень опасно. Кто-то может улыбаться, вести себя как подруга, но подкармливать собеседника ядом. Если ваши друзья говорят слова, которые вносят дисгармонию в вашу семью, не надо пускать их внутрь своей семьи. Когда вы слушаете подобные слова, вы пускаете яд внутрь, потом через недели, месяца этот яд начинает работать, и вы начинаете видеть ошибки вашего спутника жизни. Из-за присутствия этого яда, если что-то пойдёт немного не так, вы сразу подмечаете, что те ядовитые слова были правильными. Я не знаю, что такое порча, но эти слова – настоящая порча. Сколько раз из-за таких слов в семьях наступала дисгармония.

Вторая негативная карма речи – это клевета, любые слова, произнесённые с мотивацией внести раздор в семью или какое-то общество. Даже если слова не принесли дисгармонию, но у вас была мотивация поссорить кого-то, это будет клеветой.

Третья негативная карма речи – грубая речь. Всё, что вы скажете с мотивацией гнева, будет грубой речью. Вы можете сказать красивые слова, но если мотивация у вас будет подавить, унижить человека, навредить ему, это тоже будет грубой речью. Грубая речь – это слова, делающие людей несчастными. Например, кто-то одет в очень скромную, простую одежду, а второй человек с издёвкой говорит ему: «Какая красивая, модная у тебя одежда!» – это тоже грубая речь. Он произнес красивые слова, которые сделали первого человека несчастным. Если вы говорите кому-то, что у него красивые глаза, нос, а на самом деле у человека дефект на лице, вы причиняете ему боль. Всё это очень глупые действия.

Произнесение слов, которые задевают специфические душевные раны окружающих – это грубая речь. Никогда не провоцируйте человека, зная, что ваши слова заденут его. Таким поведением вы вредите сами себе. Когда вы слышите такое, скажите себе, что никогда не будете делать подобного. Сначала это приносит вред другим, но впоследствии это принесет гораздо больший вред вам.

Четвертая негативная карма речи – пустословие. Это обсуждение дел и характеров других людей. Не ваше дело, кто какой, вы должны в первую очередь смотреть за собой. Вы рассказываете, что муж соседки плохой, что жена соседа плохая, а сами вы ещё хуже, вам должно быть стыдно говорить так. Для того чтобы говорить о плохих качествах другого человека, нужно самому избавиться от недостатков. Строго говоря, все разговоры, за исключением разговоров о Дхарме, являются пустословием. Пустословие тоже бывает белым и чёрным. Чёрное пустословие – это когда вы суёте нос в чужие дела, в чужие недостатки, когда другие слышат это, они огорчаются. Белое пустословие – это шутки, разговоры на отвлечённые темы, обсуждение ваших дел. Белое пустословие не приносит никому вреда.

Когда вы знаете всё это, вы можете сориентироваться, что когда говорить и делать. В буддизме не говорится, что вы должны закрыть рот и совсем не разговаривать. Вы можете открывать свой рот, но вы должны знать, как и когда правильно его открывать. Если ваш ум необуздан, вам лучше говорить поменьше, больше слушать, чем говорить. Особенно, когда ваш ум находится под властью омрачений, вам лучше вообще ничего не говорить.

Это буддийская практика непричинения вреда другим. Вы можете это делать в повседневной жизни. Этой практикой можно заниматься круглосуточно. Очень легко 24 часа в сутки не наносить вреда другим. Самый лучший метод осуществления этой практики – спать, в это время вы не наносите вреда другим, как Шантидева, который большую часть времени спал. Когда вы берёте на себя обет не причинять вреда другим, даже во сне вы накапливаете добродетели, ваш сон становится добродееанием. Это похоже на то, как если бы вы положили деньги в очень хороший банк, даже когда вы спите, проценты по вкладу будут расти. Когда вы берёте на себя обет не наносить вред, вы открываете счет в банке благой кармы. Даже когда вы спите, количество добродетелей в банке вашей благой кармы увеличивается. Если вы дали обещание убить сто человек, даже если вы не начнёте убивать, вы начнёте накапливать негативную карму убийства ста человек. Когда вы убьёте одного человека, карма станет весомее, после убийства второго карма ещё утяжелится.

Будда сказал, что он не создавал закон кармы, он открыл его и рассказал о нём. Если вы будете соблюдать закон кармы, вы будете счастливы. Первый шаг в буддийской практике – это соблюдение закона кармы. Как сказал Будда, не накапливать негативную карму, накапливать богатство добродетелей – это первая буддийская практика. Я не говорю, что для начинающих нужны колокольчик, дамару, нужно вставать рано утром. Вначале не нужно создавать негативную карму, нужно копить богатство добродетелей. Запомните это. Нет учителя, который бы превосходил Будду, я передаю вам то, чему учил Будда. Если любой другой мастер будет говорить что-то другое, что эти слова Будды для людей низкого уровня, то его учение будет неверное.

Десять негативных карм вы должны знать наизусть. Почему мы совершаем неблагие поступки? На это есть четыре причины. Первая причина – незнание. Вторая причина – непамятование. Хотя вы знаете о негативной карме, у вас не хватает осознания, памятования. Третья причина – привычка совершения неблагих действий. Четвертая причина – омрачения. Сначала мы должны избавиться от первой причины, от незнания. Для этого необходимо слушать учение снова и снова. Через многократное прослушивание

учения вы обретаёте осознание, внимательность, памятование. Когда вы один раз услышали учение, то вы избавляетесь от незнания, но у вас ещё нет постоянного осознания. Некоторые мои ученики, сидящие здесь, слушали эти учения много раз, но я снова и снова повторяю, чтобы у вас укрепилось памятование, ежеминутное осознание.

Когда эти две причины – незнание и отсутствие осознания – будут устранены, тогда ваши неблагие поступки самопроизвольно уменьшаться. Вы будете совершать меньше негативных действий, чем обычные люди, потому что у обычных людей остаются все четыре причины негативных действий. А у вас уже останется только две причины. Теперь, когда вы слушаете учение снова и снова, вы видите насколько это полезно. Поэтому Будда сказал, что вначале нет более высокой практики, чем слушание учения. Для начинающих самая высшая практика – это слушание учения снова и снова. Затем, когда у вас уже будет осознание, вы с помощью силы воли сможете прекратить действовать по привычке. Если вы много болтаете, вы сможете усилием воли сократить это действие. Вы должны знать, в чём ваша слабость, какую из десяти неблагих карм вы совершаете больше всего. Если я сейчас вас спрошу, какое неблагое деяние вы совершаете больше всего, вы не сможете мне ответить, потому что даже не думали об этом. Тогда какой же практикой вы занимаетесь в течение десяти лет? Вы занимаетесь детской практикой, вы строите замки из песка. Настоящей практикой вы не занимаетесь.

Соблюдение закона кармы – это фундамент, важно подумать, какую из неблагих карм вы совершаете больше всего. Ваше МВД сейчас вообще не работает, оно спит. Внешнее МВД очень много работает, внутреннее ничего не делает. Если я спрошу вас, какие десять негативных карм создаёт ваш друг, вы ответите очень легко, у вас найдётся множество ответов. Про себя вам будет очень сложно что-то сказать, вы как будто уже Будда и не совершаете никакой негативной кармы. Если вам кто-то скажет, что вы плохой человек, вы возмутитесь, вы считаете, что ничего плохого не делаете, что вы святой человек. Сидят рядом две обезьяны, у одной кончик хвоста испачкался в дерьме, а у второй всё тело измазано дерьмом. Вторая, грязная, зажимает нос и говорит остальным: «Посмотрите, у неё хвост испачкался!». Не будьте как вторая обезьяна. Когда мне начинают жаловаться на кого-то, я вспоминаю тех двух обезьян. Не будьте как вторая обезьяна – это ваша практика.

Сейчас вы поняли, как заниматься практикой. Эта практика не будет вам мешать заниматься мирскими делами, наоборот, она будет помогать вам. Настоящая буддийская практика – не пить водку, не курить, рано ложиться и рано вставать, поехать на работу, сделать свою работу хорошо, много не болтать. Тело ведёт себя правильно, ум правильно мыслит, ваш директор не захочет отпускать вас с работы. Если у вас будет много дурацких мыслей, вы сами себе спровоцируете много болезней, ваше тело будет чувствовать себя некомфортно. Если у вас будут здоровые мысли, то и тело будет здоровое.

Три негативных кармы ума. Первая – страстная привязанность. Это надо, другое надо, всё надо – так мыслить неправильно. Когда вы голодны, вам нужна пища, на это есть причины. Когда вам холодно, у вас есть причина нуждаться в одежде. Когда нет крыши над головой, вам нужен дом. Человеку необходимы дом, еда и одежда, больше ничего не надо. Если у вас есть эти три вещи, то вам достаточно, вы богаты. Если у вас этого нет, вы бедный. У вас всех есть дом, для тела несколько одежд, у некоторых женщин даже 20 платьев, у вас есть пища. Когда ваш глупый ум начинает хотеть большего, нужно сказать себе: «У тебя есть три самые главные вещи, чего тебе ещё не хватает?» Тогда вы будете спокойны. Если вы не будете себя контролировать, вы будете хотеть большего и большего, и ваша алчность сделает вас несчастными. Вы будете хотеть машину, вторую, третью... Муж нужен, затем второй, третий... мужчинам тоже не хватает одной женщины, поэтому в России существует многожёнство.

Причина всему этому – алчность. Не будет конца вашим желаниям. Вы будете несчастны, это подобно питью соленой воды. Чем больше вы пьёте соленую воду, тем больше испытываете жажду. Самое лучшее – не пить соленую воду. Нужно пить нектар, иначе вы никогда не остановите жажду. Посмотрите на некоторых американских актрис, их дом похож на торговый центр, в нем так много одежды и обуви, но они до сих пор несчастны. Эти люди ещё больше страдают от алчности. Чем больше у вас жадности, тем более вы несчастливы. Сначала вы страдаете потому, что не можете получить желаемый объект. Затем начинаете страдать потому, что у вас появился этот желанный объект. Затем вы будете страдать потому, что расстались с этим объектом. Сериал «Санта Барбара» начался из-за страстного желания.

Мой совет вам – удовлетворяйтесь тем, что у вас есть. Когда ваша алчность начинает толкать вас: «Посмотри, у соседки то есть, другое, какую шубу она купила, у меня шубы нет, я тоже хочу», в этот момент скажите себе: «Хватит». У вас есть крыша над головой, одежда для тела, еда для желудка, всё, этого должно хватать. Когда у вас нет еды, конечно, нужно позаботиться о том, чтобы достать пищу. Когда у тела нет одежды, вы можете пожаловаться, одежда нужна. Если у вас есть эти три вещи для жизни, сидите тихо. Если вы будете этим удовлетворены, тогда вы будете счастливы. Самая лучшая машина – это ноги. Для неё не нужен бензин, вы можете ездить на метро, на автобусе. Зачем вам нужна личная машина? Вы можете пользоваться общественным транспортом, он ваш и о нём не нужно заботиться.

Дом, где мы сейчас находимся, сейчас наш, потому что земля наша, значит, всё, что на ней стоит – наше. Человек, который считает себя собственником этого холла, просто временно заботится об этом здании. Никто не может стать навсегда собственником чего-либо. Раньше ханы Башкирии считали эти земли своей территорией, они ушли из жизни, а земля осталась. Никто не может стать собственником навсегда. Временно он может пользоваться вещью. Зачем прилагать так много усилий, чтобы стать собственником чего-либо, что невозможно. Это невозможно как теоретически, так и практически. Либо кто-то заберёт у вас собственность, либо вы умрёте – одно из двух случится обязательно. Зачем стремиться стать собственником чего-либо.

Когда вы знаете эту теорию, ваш ум может немного расслабиться. Вы поймёте, что бессмысленно слишком много бегать туда-сюда. Вы знаете, что ничего нельзя обрести в собственность, поэтому будете делать немного для того, чтобы поддержать свою жизнь. Вы будете накапливать настоящее богатство – внутреннее богатство. Собственником внутреннего богатства стать можно. Когда вы умрёте, оно останется с вами и перейдёт в следующую жизнь. Благая карма, мудрость, а так же негативная карма последуют в будущую жизнь с вами. Из этой жизни вы даже тапочки не сможете взять собой. Вы каждый день меряете много одежды, перебираете свои платья, но в следующую жизнь взять вы их не сможете.

Миларепа говорил: «Когда я вижу, что богатый умирает, я не вижу смысла в богатстве». Богатый человек умирает и не может ни единой вещи взять с собой, он уходит с пустыми руками. Сейчас вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, сейчас вы не похожи на таракана, вы можете накапливать внутреннее богатство, которое не будет заметно другим людям. Внутренне богатство тараканы не могут понять. Сейчас вы очень сильно похожи на тараканов, потому что таракан тоже знает, где найти пищу. Мы как тараканы тоже каждый день ищем пищу, в чём же тогда разница между нами и ними? У нас одинаковая цель, но мы достаём чуть больше пищи, чем тараканы. Смысл жизни человека должен быть выше, чем смысл жизни таракана. Если я спрошу у вас, в чём смысл жизни, а вы ответите, что в

том, чтобы иметь квартиру, пищу, одежду, выпить водки, купить сигарет, то ваш смысл жизни не слишком отличается от тараканьего. Не обижайтесь, я вас не ругаю. Я не хочу, чтобы вы стали такими, поэтому немного ругаю вас. Вы должны стать настоящими людьми. Человек может обладать драгоценной человеческой жизнью или обычной, потому что не все люди обладают драгоценной человеческой жизнью. Когда человек начинает понимать, в чём глубинный смысл жизни, тогда его жизнь становится драгоценной человеческой жизнью, потому что он может наполнить смыслом эту жизнь.

Каждый день уменьшайте свою алчность. Сначала избавьтесь от грубых страстей, затем от средних. Тонкие уровни привязанности вы сможете убрать только после постижения пустоты. Иногда вы поступаете неправильно. Когда я говорю, что иметь привязанность – плохо, вы тут же стараетесь всё отбросить. Вы глупо утверждаете, что вам не нужна еда, так как это тоже привязанность. Сейчас у вас должны быть мужья и жёны, дети, заботьтесь о них. Это привязанность, но она смешана с любовью, желанием добра этим людям. Если все будут думать, что семья не нужна, на нашей Земле исчезнут люди. Сейчас от этих привязанностей не надо пытаться избавиться. Вам нужна пища, одежда. Нужно избавиться от желания употреблять очень дорогую пищу, носить только лучшую одежду. Питайтесь тем, что у вас есть, носите то, что у вас есть, не надо становится избалованным.

Если у вас уже есть шуба, неправильно будет хотеть ещё и норковую. Иначе вы начнете мучить мужа: «Сосед давно купил жене норковую шубу, когда ты мне тоже купишь». Это алчность. Что бы ни принес вам муж, говорите ему: «Спасибо». Какую бы еду жена ни приготовила, благодарите её. Не говорите: «Ты опять картошку сделала, только картошкой меня кормишь». Необходимо здравомыслие.

Некоторые люди, когда я говорю, что привязанности не нужны, спрашивают: «Как жить дальше без привязанности?» Это практичный вопрос. Поэтому сейчас не стремитесь избавиться от всех привязанностей, сначала нужно отбросить грубые привязанности, которые мешают вам жить, от которых очень легко избавиться. Затем нужно избавиться от средних видов привязанности, они тоже мешают вам жить. Тонкие привязанности пока вам помогают. Когда вы достигнете прямого постижения пустоты, тогда вам не нужна будет грубая пища для желудка, вы будете питаться пищей сосредоточения. Вам не нужна будет одежда, вам, как Миларепе, будет достаточно одной накидки, потому что вы будете обогревать себя внутренним жаром туммо. Тогда вы легко уберёте тонкие привязанности. Сейчас вам нужны эти привязанности для поддержания жизни. Тогда это будет очень практичный и удобный подход.

Сейчас вам надо смотреть телевизор. Не говорите, что вы буддист и поэтому не смотрите телевизор. Учитесь, смотря телевизионные программы. Когда вы видите что-то хорошее, вы узнаете, что надо делать. Когда видите что-то плохое, вы узнаете чего делать не нужно. Вы можете обучаться одновременно двум вещам. Я вот у Бориса научился тому, что не нужно делать. Я шучу. Когда вы видите недостатки других людей, вам не надо их критиковать, лучше сделайте вывод, что вам себя вести так не надо.

Вторая негативная карма ума – гнев, вредоносные мысли, злонамеренность. Всегда останавливайте свой ум от вредоносных мыслей. Останавливайте даже тонкие вредоносные мысли. Вы не можете устранить тонкие виды привязанности, так как без них у вас возникнут трудности в жизни. Но вы можете устранить тонкие виды гнева, и ваша жизнь сразу станет проще. Без тонких видов гнева у вас не возникнет трудностей. Ваш ум станет более спокойным и счастливым. Злонамеренность – это когда вы в уме желаете кому-то вреда, думаете: «Сейчас скажу ему какие-нибудь обидные слова, и он перестанет радоваться». Попробуйте избавиться от таких мыслей.

Десятая негативная карма, и соответственно третья негативная карма ума – приверженность ложным взглядам. Ложные взгляды – это неверие в действие закона кармы, например, мысли о том, что убийство не приносит последствий, главное, чтобы милиция не поймала, думать, что будущей жизни нет, что есть только одна эта жизнь, главное получить от неё все наслаждения. Закон кармы распространяется на всех живых существ без исключения, независимо от того, верят в него или нет. Закон кармы можно сравнить с тем, что вы, например, не соблюдаете диету, едите что попало и тем самым наносите вред своему телу. Доктор говорит вам, что определённые продукты полезны для тела, а определённые приносят ему вред. А вы думаете, что если не будете в это верить, будете есть вредные продукты, то на ваше тело это не окажет негативного влияния. Не важно, верите вы в это или нет, этот механизм работает для всех. Если вы принимаете яд, он принесёт вред вашему телу. Сколько бы вы ни говорили, что будущей жизни нет, она всё равно настанет после смерти. Это всё равно, что говорить, что завтрашнего дня не будет. Завтрашний день наступит независимо от ваших слов.

Постарайтесь сократить совершение десяти негативных карм. Когда вы прекращаете накапливать десять неблагих карм, значит, вы накапливаете десять позитивных карм. Если комар сел вам на руку, а вы воздержались от его убийства, то это накопление позитивной кармы отказа от убийства. Если вы хотели кому-то сказать что-то плохое, но вовремя остановились, это тоже накопление благой кармы, это буддийская практика. Если вы будете немного сдерживать негативную речь, в вашей семье наступит покой. Каждый раз останавливайтесь от совершения неблагого поступка по отношению к друзьям, близким, родственникам.

Второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Так как вы не хотите страдать, вы не должны создавать причины страданий, поэтому вы воздерживаетесь от совершения десяти негативных карм. Так как вы хотите счастья, вам нужно создавать причины счастья, поэтому вы начинаете накапливать заслуги. Это ваша практика. Вы можете делать это на работе, когда едете в машине, ходите по разным местам, готовите пищу. Вы можете готовить, при этом никому не говорить плохих слов, не думать, что всегда только вы готовите, а муж вам не помогает. Думайте: «Сегодня я готовлю такую вкусную еду для семьи, это моя практика, это мой подарок им». Иногда вы думаете, что заниматься практикой означает никому не помогать. Например, какая польза окружающим от ваших тысячей простираний. Если ваша практика не помогает другим, значит она неправильная.

Одному монаху с плохими умственными способностями Будда дал практику убираться в монастыре. Будда не сказал, что ему нужно делать сто тысяч простираний, он дал ему практику, которая полезна окружающим. Этот монах сказал Будде: «У меня очень плохая память, я не могу запомнить даже одной строчки, никто не хочет брать меня в ученики, все отказываются от меня». Тогда Будда ответил: «Не беспокойся, я дам практику, полезную для тебя. Подметаю монастырский двор. Когда будешь убираться, повторяй слова: «Убираю грязь – убираю омрачения». Этот монах не мог даже этих двух строк запомнить, тогда Будда приставил к нему второго монаха, чтобы тот напоминал ему эти строки.

Будда дал совет: «Когда ты подметаешь двор, думай, что ты помогаешь всем монахам, будь скромным, занимай самое низкое место». Монах последовал совету, он убирался и повторял эти слова. Когда человек с чистым, скромным состоянием ума, стремлением помочь занимается подобной практикой, это очищает от многих отрицательных кармических отпечатков и становится методом накопления больших заслуг. Однажды монах понял смысл слов, которые постоянно повторял: «Отбрось грязь – отбрось омрачения» – это

значит, что нужно отбросить не внешнюю грязь, а свои омрачения. Нужно избавиться от внутренней грязи. Из-за этих омрачений я нахожусь в круговороте сансары». Затем он сел в позу медитации и стал медитировать на двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения. Он начал внутреннюю революцию. Он начал заменять министров, премьер-министров, день за днём начал очищаться внутри. Днём он продолжал заниматься уборкой, а ночью медитировал. Однажды он достиг очень высоких реализаций.

Будда знал об этом, остальные не догадывались, потому что он продолжал вести себя как обычный человек. Будда захотел показать людям, как этот монах достиг реализаций. Однажды к Будде пришла настоятельница женского монастыря и попросила отправить к ним в монастырь наставника. Будда ответил: «Есть хороший мастер для вас, его имя Ламчумпа, он работает дворником в монастыре». Монахиня огорчилась и вернулась в свой монастырь. Она рассказала другим монахиням, что даже Будда шовинист: «Чтобы показать, что монахини глупые, он шлёт в наш монастырь учителем самого худшего монаха. Их дворник будет нашим учителем». Люди делают неверные выводы о внутренних качествах по внешней видимости. Когда вы слушаете эти истории, вы узнаете много полезных вещей. Вы не видите своих ошибок, считаете, что это ошибки окружающих вас людей.

Монахини начали думать, что же им делать в сложившейся ситуации. Они стали планировать очень много глупых вещей, как остановить этого монаха, вместо того чтобы обуздать свои собственные умы. Они решили, что самое лучшее – сделать большую рекламу, пригласить много людей, соорудить очень высокий трон, чтоб он не смог на него забраться. Они подумали, что когда монах увидит очень высокий трон, то убежит из монастыря. На следующее утро Будда вызвал Ламчумпу и сказал: «Ты сегодня идёшь давать наставления в женский монастырь». Тогда Ламчумпа понял, что пришло время показать свои реализации. Он ответил: «Я выполню все, что вы мне скажете». Он пошел в женский монастырь очень скромно, без помощников. Когда он дошёл, то увидел на улице очень высокий трон. С помощью своего ясновидения он понял, с какой мотивацией трон был сделан – для того, чтобы посмеяться над ним. Он решил, что настало время показать свои способности, чтобы люди не думали о Будде неправильно. Он сделал жест рукой и трон опустился. Все монахини были очень удивлены. Вокруг собралось много монахинь, мирян из окрестностей. Ламчумпа сел на трон, немного приподнял его на средний уровень. Затем он рассказал, как достиг реализаций.

Монахини во время рассказа начали плакать, встали и начали делать простираения перед ним. Ламчумпа сказал: «Мой совет вам: лучшая буддийская практика – быть скромным. Если вы скромны, ваши реализации будут расти день за днём. Если вы высокомерны, не важно, что вы практикуете день и ночь, читаете особые мантры, выполняете практику высокого уровня, толку от этого не будет». Он рассказал, что достиг реализаций не потому, что у него были высокие умственные способности: «Вначале я не мог запомнить двух строк. Я со скромным умом каждый день убирался в монастыре. Я считал, что ниже меня только земля. Моей практикой было служение монахам, у них хорошие знания, они мудры. Я уважал их и желал им достижения реализаций. В результате я достиг реализаций».

Бодхисаттвы желают, чтобы другие люди достигали реализаций. В итоге они сами достигают реализаций. Сейчас все думают: «Мне надо стать йогином, мне нужно выполнять особую практику, я хочу следовать быстрым путем, стать необычным». В итоге результата нет. Лучше спать, чем так думать. Занимайтесь эффективной практикой, не обязательно практиковать много. Делайте что-то полезное для других. Если открываете рот, говорите что-то, что сделает окружающих счастливыми. Шутите над самим собой, чтобы сделать окружающих счастливыми. Не шутите над другими для того, чтоб

окружающие смеялись. Если вы что-то делаете, делайте это для того, чтобы окружающие были счастливы. Это ваша практика. Продолжайте делать то, что раньше, меняйте образ своего мышления, тогда это станет буддийской практикой.

Если вы женщина, и вы убирались дома, готовили еду, то продолжайте заниматься этим. Не говорите, что хотите заниматься практикой и не будете заниматься своими старыми делами. Вам нужно изменить образ мышления. Когда моете посуду, не думайте: «Мой муж никогда мне не помогает, только я убираюсь», думайте, что это ваша практика. Иногда муж должен сказать: «Сегодня моя очередь делать практику очищения, сегодня я вымою посуду». Тогда в доме будет гармония. Продолжайте заниматься обычными делами, при этом меняйте привычный образ мышления, это станет вашей практикой Дхармы. «Пусть те маленькие усилия, которые я прилагаю, принесут пользу другим», – с таким настроем мыть посуду не трудно, вы будете счастливы. Я тоже мою посуду, в этом нет ничего трудного. У вас из-под крана течет тёплая вода. В Индии это трудно, нужно за водой на улицу пойти, взять холодную воду.

Занимайтесь повседневной деятельностью, но всё старайтесь превратить в практику духовного совершенствования, накопления добродетелей, очищения негативной кармы. Уборка дома, мытьё посуды – очень хорошая практика очищения негативной кармы. Как Будда давал эту практику Ламчумпе, так же и я даю её вам. Когда убираетесь, моете посуду, повторяйте: «Устраняю грязь – устраняю омрачения». Однажды вы получите результат, он придёт сам по себе. Если вы посадите зерно в удобренную землю, будете его поливать, зерно прорастёт, не обязательно постоянно смотреть на него и ждать результата. Его Святейшество Далай-лама в одном из интервью рассказывал, что когда он был ребёнком, то очень любил выращивать цветы. Он сажал семечко, поливал водой и на следующее утро смотрел, проросло оно или нет. Этот рассказ имеет очень глубокое значение. Его Святейшество Далай-лама – это Авалокитешвара в человеческом теле. Если на следующее утро ничего не выросло, он огорчался, говорил: «Расти быстрее», начинал лить больше воды. Однажды он увидел, что из земли появился маленький росток, и был очень счастлив. Он начал поддегивать его из земли, говорить: «Расти быстрее». Однажды он вырвал этот росток из земли. Его Святейшество Далай-лама сказал: «Я очень плохой садовник, у меня нет терпения». Эта история для вас.

Вы очень плохие садовники, которые не могут вырастить цветы в своём сердце. Если у вас есть зерно, вы поливаете его водой, не нужно постоянно смотреть, выросло у вас что-то или нет. Думайте, что главное, чтоб ростки были у соседей, а ваши вырастут или нет – не важно. Занимайтесь другой деятельностью и удивитесь, как быстро вырос ваш росток. Не надо слишком ждать результатов, иначе это займёт слишком много времени.