

Итак, как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию. Слушайте это учение с намерением укротить свой ум. Породите определенный уровень убежденности в том, что, не укротив свой ум, куда бы вы ни пошли, чего бы вы ни обрели, вы никогда не решите своих проблем. Иногда ваш ум думает, что если мы куда-то пойдём, что-то обретем или кем-то станем, то наша жизнь станет лучше, но это неправильно. С таким больным умом кем бы вы ни стали, у вас останутся те же проблемы. Беда – это карма. Если вы это осознаете, вы спокойны.

Ваш ум скажет: не ищи счастье снаружи, ищи внутри. Что значит «искать внутри»? Это значит укрощать свой ум, думать правильно. Тогда мир и покой возникнут у вас сами собой. Буддизм не говорит, что надо перестать думать. Это было бы глупо. Если вы вообще перестанете думать, ваш ум будет становиться все глупее и глупее. Но если вы будете думать только об обыденных вещах, у вас также будет возникать все больше и больше проблем. Постарайтесь найти срединный путь. Не надо прекращать думать, не надо предаваться различным глупым мыслям. Постарайтесь обрести здоровое мышление. Здоровые мысли питают ваш ум. В результате ваш ум становится здоровым. Нездоровые мысли делают ваш ум больным, а вас самих – несчастливими. Нездоровые мысли видно сразу: ваше лицо, например, становится красным от гнева. Это все функции вашего ума.

Вы должны понимать, что хотя вы и не видите ум, он функционирует очень эффективно. Любая активность в нашем мире мотивируется нашим умом. Компьютеры и все остальные вещи созданы нашим умом. Все хорошее или плохое, что мы испытываем в жизни, является результатом деятельности нашего ума. Ваш ум очень активен, вы постоянно его используете, поэтому если вы недостаточно знаете о функционировании своего ума, то это очень печально.

Итак, после восьми правильных дебютов, второй задачей для вашего ума должно быть порождение правильной стратегии. Вы должны понимать, что настоящая тренировка ума заключается в том, что вы начинаете ценить окружающих больше, чем себя. Это очень сложно. Если вы научитесь заботиться об окружающих больше, чем о себе, все ваше счастье придет к вам само. Это очень высокий уровень, который вам пока не доступен. Вы думаете, что если начнете заботиться об окружающих больше, чем о себе, то вам будет сложно выжить в этом мире. Высокая философия говорит о том, что нужно принимать на себя поражение окружающих и отдавать им все свои победы, тогда все счастье придет к вам само. Это нелегко.

С другой стороны, если вы станете слишком старательно осуществлять этот совет на практике, это тоже может быть очень опасно. Если вы вдруг сразу же приметесь заботиться об окружающих больше, чем о себе, то через два дня вы уже обанкротитесь. То есть вы должны очень хорошо понимать, каким образом выполнять эту практику. Если вы разовьете правильную стратегию, тогда забота о других больше, чем о себе, не составит для вас труда. Даже если кто-то попросит вас отдать нос или глаз, вам не будет больно, когда вы это сделаете.

В этот момент вы будете готовы пожертвовать чем угодно и это не будет составлять для вас проблему. В этот момент вы станете святым человеком. Кого можно назвать «святым человеком»? Человека, который заботится об окружающих больше, чем о себе. Он не обязательно должен быть буддистом. Поэтому мы, буддисты, считаем Иисуса Христа святым человеком, поскольку он заботился об окружающих больше, чем о себе.

Итак, для того чтобы начать заботиться об окружающих больше, чем о себе, вы должны научиться осуществлять замену себя на других. Вы не можете просто взять и поменять себя

на других. Вместо того чтобы заботиться о собственном «Я», вам нужно заботиться о других. Для того чтобы научиться заботиться о других, сначала вам надо научиться уравнивать себя с другими. Для этого вам надо сначала уравнивать других. Таким образом вы должны продвигаться шаг за шагом.

Сейчас в нашем уме работают неправильные стратегии, поскольку мы не видим всех других живых существ одинаковыми. Мы делим всех живых существ на друзей, врагов и посторонних. Это деление не является чем-то постоянным. Каждый день мы меняем эти категории подобно обезьяне, сидящей перед тремя корзинами с яблоками. Сначала она кладет яблоки «друзей» в одну корзину, а как только какой-то «друг» скажет ей что-то плохое, она тут же перекладывает это яблоко в корзину «врагов».

Сейчас я рассказываю стратегию, которая поможет вам сделать свой ум здоровым. В настоящий момент не надо заботиться о других больше, чем о себе, потому что сейчас вы не можете делать вещи такого уровня. Молитесь, чтобы в будущем вы могли заботиться о других больше, чем о себе. Когда ваш ум станет здоровым, такие вещи и мысли будут для вас естественными. Нездоровый, несбалансированный ум проявляется в том, что вы видите в окружающих объекты гнева, привязанности или посторонние объекты.

Поскольку в нашем уме нет равности ко всем другим существам, то, когда мы смотрим на них, мы оцениваем их и делим на группы: это объект гнева – он мой враг, это объект привязанности – он мой друг, а посторонние люди – объекты игнорирования. К посторонним у вас сухое отношение и никаких чувств нет: умер – ну и не важно, это не мое дело.

Проведите такой эксперимент: когда вы находитесь на дискотеке или на вечеринке, попробуйте понять, что вы думаете о людях, которые там присутствуют. Вы заметите, что вы смотрите на них глазами привязанности или глазами гнева. На тех, кто вам полезен, вы смотрите глазами привязанности. Сразу оцениваете: богатый человек или не очень. Если это очень богатый или влиятельный человек, вы думаете, что он может быть вам полезен и сразу же даете ему свою визитку. А те люди, которые каким-то образом вредят вам, становятся для вас объектами гнева. Таким образом мы не можем посмотреть на других людей глазами сострадания.

У святого человека правильная стратегия: он смотрит на живое существо не как обычный человек – глазами привязанности или гнева. Он смотрит глазами любви как на существа, которым не хватает счастья, и которые хотят быть счастливыми. Он не может обмануть их.

Далай-лама всегда смотрит в глаза людям. Молодые тибетцы не понимают этого и говорят, что он слишком добрый даже к китайцам, которые убили многих тибетцев. Это очень высокий уровень. Если все мы будем смотреть в глаза друг другу, то войн не будет. Это последний метод, с помощью которого можно решить свои проблемы и проблемы окружающих. Если вы смотрите на окружающих глазами любви и сострадания, ваши проблемы точно будут решены.

Вначале бодхисаттвы были такими же как мы, но, благодаря тому, что они открыли глаз своего ума и посмотрели на окружающих глазами любви и сострадания, они достигли высочайшего умственного покоя. Точно так же и Христос продолжал смотреть на окружающих глазами любви и сострадания даже тогда, когда они его терзали. На самом деле, он не чувствовал никакой боли. Когда обладаешь сильным умом, физической боли не чувствуешь. Сила доброты невероятна и нет ничего сильнее, чем любовь и сострадание. Но нужно знать, как развивать эти качества.

Для того чтобы начать смотреть на других существ глазами любви и сострадания, очень важно уравнивать их между собой. В настоящий момент мы не можем смотреть на окружающих глазами любви и сострадания, потому что мы не уравнили других живых существ. У нас нет стратегии, направленной на это. А поскольку у нас нет равностного ума, у нас возникает множество негативных эмоций. Вы смотрите на посторонних людей свысока. Из-за этого возникает множество омрачений. Поэтому очень важно развить равностность ко всем живым существам, не только к людям. Для того чтобы развить такую равностность, есть девять пунктов. Эти девять пунктов подобны лекарству. Вспоминайте о них в своей повседневной жизни и ваша жизнь будет все более и более равностна, вы будете более равностно относиться к другим. Если вы развили равностность ума, значит ваш ум сбалансирован. Если вы сбалансированы, вы уже не можете упасть.

Что значит быть несбалансированным и потерять равновесие ума? Это значит породить гнев, привязанность и так далее. Когда вы не хотите гневаться, но гнев все же приходит, это равносильно тому, что вы упали. Так же можно сказать и по отношению к зависти, привязанности и другим омрачениям.

Итак, первый пункт. Записывайте, это очень дорогое лекарство: оно стоит миллион долларов, но я даю вам его сейчас бесплатно. Когда я получаю такое учение, я тоже его обычно записываю. Потом я возвращаюсь к записям, пробегаю их глазами и начинаю понимать учение глубже и глубже. Иногда записывать очень полезно. А если я возвращаюсь к этим записям через месяц, то я еще глубже их понимаю. Сейчас в записях нет особой необходимости. Центр «Гушита» выкладывает лекции на своем сайте.

Вы должны понимать, что существует девять пунктов, то есть **девять доводов развития равностности**. Из этих девяти, шесть – относительные доводы, а три последних – это абсолютные доводы. На основе этих девяти пунктов вы очень ясно увидите, что все живые существа фактически равны и нет смысла как-то их делить. Мать испытывает одинаковые чувства к своим детям.

Первый пункт. Вы должны видеть всех живых существ одинаковыми, потому что они все не хотят страдать и хотят быть счастливыми. Это очень сильный довод. В наше время очень много говорится о правах человека. Почему? Потому что все люди хотят быть счастливыми и не хотят страдать. А в буддизме речь идет не только о людях, но вообще о всех живых существах. Люди и даже маленькие насекомые – все хотят быть счастливыми и никто не хочет страдать. Даже таракан у вас дома имеет право жить. Вы должны понимать, что Земля существует не только для вас, она для всех.

Если вы просто смотрите на людей, у вас складывается впечатление, что люди хорошие, но если посмотреть на людей в более широкой перспективе, посмотреть, что происходит на Земном шаре из-за того, что делает человек как вид, то вы увидите, что люди, как китайцы, одинаковые. Человек считает, что только у него есть права, а у животных их нет. То есть животное может быть убито и съедено. Большинство разрушений в нашем мире сделано людьми. Когда животные смотрят на людей, они воспринимают нас как злых духов. Они от нас убегают.

Итак, очень важно видеть, что люди, с одной стороны, умные, а, с другой – способные разрушить очень многое. Поэтому очень важно сделать себя безвредным человеком. Не злым духом, а добрым. Для этого вы должны думать, что все живые существа хотят счастья и не хотят страдать. Мой ребенок или какое-то животное рядом одинаково хотят счастья. Поэтому очень не мудро проводить различие. Друзья, враги – все хотят быть счастливыми и

не хотят страдать. Зачем проводить между ними различие? Всем не хватает счастья, всегда есть страдания.

Второй пункт. Вы должны развить равнозначность ко всем живым существам, потому что все они подобны десяти нищим. Представьте, что к вам пришли десять нищих. Кто-то из них улыбается вам, а кто-то не может улыбаться. Вы говорите, что поделитесь пищей с теми, кто вам улыбается, а с теми, кто не улыбается, не поделитесь. Но это глупо, все они голодны. Те, кто не улыбается, голодны даже больше других. Поэтому глупо выделять кого-то из этих десяти нищих и одним давать пищу, а другим – нет. Очень важно поделиться пищей со всеми десятью.

Точно таким же образом очень важно смотреть на всех живых существ как на десять нищих и не проводить различия. Все живые существа подобны нищим, потому что всем им не хватает счастья. Богатым и бедным, имеющим власть и не имеющим, одинаково не хватает счастья. Настоящего счастья они никогда не испытывали. Все, что они испытывали, это временное сансарное счастье, которое преобразуется в страдание. Все ищут счастье, но при этом поступают неправильно. Таким образом они не находят счастье. Зачем же тогда делить их на друзей и врагов? Они как десять нищих и им всем не хватает счастья.

Но не следует отдавать все внимание другим, забывая про своих собственных детей. Как вы должны заботиться о других? Так же, как вы любите своих детей, вы должны полюбить других. Но при этом вы не должны совершать следующую ошибку: престать думать о своих родственниках и начать заботиться о каких-то далеких живых существах. Вы должны начать с тех, кто находится рядом с вами. Развивайте равнозначность по отношению к ним.

Третий пункт. Вы должны видеть равными всех живых существ, потому что они подобны десяти больным. Например, если к вам приходят десять больных и просят помощи, кто-то из них улыбается, а кто-то нет, и вы помогаете только тем, кто улыбается, вы поступаете глупо. Если вы лечите больного человека потому, что он о вас хорошо отзывается, это тоже неправильно. Тяжелобольной человек не может говорить, но нуждается в помощи не меньше других. Все живые существа подобны десяти больным. Все они страдают хронической болезнью – болезнью омрачений. Иногда эта болезнь делает из них шизофреников. Например, если вы испытываете сильный гнев, то в этот момент вы не на все сто, но, по крайней мере, на пятьдесят процентов являетесь шизофрениками.

Что такое шизофрения? Это раздвоение личности. Когда в вас нет гнева, вы один человек: добрый, веселый. А в гневе вы совсем другой: логика отсутствует, разум застилает пелена негативных эмоций. Это очень опасно. Все живые существа на пятьдесят процентов шизофреники, а некоторые еще хуже – на все сто. Если психиатры говорят, что вы шизофреник, значит вы на сто процентов шизофреник.

Если быть с вами честным, мы все на пятьдесят процентов шизофреники и случиться может все, что угодно. Надо быть очень осторожными. Представьте, что какой-нибудь шизофреник говорит вам что-то плохое. Зачем же на него гневаться? Ведь это же шизофреник. Это объект сострадания. Некоторые под влиянием негативных эмоций по-настоящему становятся шизофрениками. Нельзя на них злиться: это не они говорят, это говорят их эмоции. Когда гнев проходит, человек чувствует вину. Поэтому не следует, как обезьяна, тасовать людей по разным корзинам.

Если вы будете думать таким образом, вам будет очень сложно разгневаться. Если ваш ум будет правильно мыслить, вы увидите, что нет причин для злости. Это механизм. Некоторые говорят, что невозможно не гневаться. Все возможно, если развить правильный механизм.

Итак, смотрите на всех живых существ как на десять больных, потому что все они страдают от болезни омрачений. И спросите себя: «Зачем же мне проводить различия? Я должен смотреть на всех одинаково. Мои враги, мои друзья – все одинаково больны болезнью омрачений». Они как шизофреники, сегодня скажут, что этот человек хороший, а завтра скажут, что он плохой. Кто сегодня говорит о нем что-то плохое, завтра скажет что-нибудь хорошее. Это просто эмоции.

Это очень важное положение. Для меня очень полезно, когда я думаю таким образом. Мой ум становится очень спокойным и счастливым. Нет ни врагов, ни друзей. Я не могу злиться на человека, страдающего болезнью омрачений. Таким же образом и ваш ум начнет смотреть на всех живых существ, страдающих от болезни омрачений, как на объекты сострадания. Когда вы таким образом смотрите на других, у вас тут же зарождается сострадание. Вы думаете: «Пусть они освободятся от болезни омрачений!». Не думайте, что Иисус Христос и бодхисаттвы какие-то особенные люди. Если вы начнете думать таким образом, то станете такими же, как они. Правильные мысли – это удобно, а неправильные мысли – неудобно. Когда ваш ум здоров, правильные мысли возникают автоматически. Из-за плохих мыслей человек становится несчастлив сам и делает несчастными всех остальных.

Итак, повседневной жизни мы должны изменить механизм нашего мышления, сделать его более глубоким, и тогда прогресс появится сам собой.

Четвертое положение: я должен радостно смотреть на всех живых существ, потому что они одинаково добры ко мне. С точки зрения буддийской философии, все живые существа одинаково добры по отношению ко мне. Почему? Буддисты утверждают, что есть жизнь после этой жизни, и у эволюции нет начала. То есть она безначальна.

Теория безначальности строится следующим образом. Если, например, было бы начало, то возникает вопрос: а что же явилось причиной этого начала в первый момент? Если первая причина не зависит от причин, тогда она постоянна. Поскольку она не зависит от причины, она не меняется. А причина, зависящая от других, меняется. Таким образом возникает продолжение. Если есть независимая причина, она становится постоянной и не может функционировать. Если первая причина зависит от причины, тогда она уже не первая причина. Другими словами, есть что-то предшествующее. Таким образом возникает теория безначальности. Ученые тоже исследовали этот момент и тоже говорят, что нет начала, что все безначально. Потому что в противном случае возникло бы множество логических противоречий.

Итак, наш ум безначален. Он перерождался с безначальных времен. И на основе этого можно утверждать, что все живые существа были нашими матерями. Это буддийская теория. Поскольку они были нашими матерями, следовательно все живые существа были к нам добры. Тогда зачем же делить живых существ, ведь они были одинаково добры ко мне?

Пятое положение состоит в следующем: зачем проводить различие, если мы со всеми живыми существами находимся вместе недолго? Например, вы едете в автобусе. На каждой остановке люди входят и выходят. Тогда зачем же делить их на друзей и врагов? В автобусе вы не делите людей на друзей и врагов, потому что вы знаете, что они скоро уйдут. Поэтому с кем бы вы ни встретились, рано или поздно, этот человек все равно уйдет от вас. Конец любой встречи – расставание. Они будут рядом с вами какое-то короткое время, но потом все равно уйдут от вас, подобно людям в метро. Ваши родственники, соседи с вами ненадолго. Все, кого вы так тщательно распределяете на категории, с вами ненадолго. Зачем тогда проводить все эти различия?

Например, брат и сестра, когда находятся вместе, постоянно ссорятся. А когда приходит время расставания, они скучают друг по другу. Сначала очень важно перестать ссориться друг с другом. Научитесь отдавать другому свою победу. Тогда, если вы расстанетесь, вы не будете сильно скучать. Люди, у которых в сердце нет Дхармы, постоянно ссорятся, когда находятся рядом. А когда расстаются, очень сильно скучают.

Люди, у которых в сердце есть Дхарма, ладят друг с другом, когда находятся вместе, и не слишком тоскуют, когда расстаются. Даже когда один умирает, другой не расстраивается, так как понимает, что рано или поздно это произойдет. Это влияние Дхармы. Вы должны так себя вести: пока вы вместе – живите в гармонии, цените друг друга, а когда расстанетесь – вспомните, что наша жизнь подобна пребыванию в вагоне метро.

Все от вас уйдут. Живые существа подобны сухим листьям. Когда кармический ветер начинает дуть, он всех вас сносит в один маленький уголок под названием Уфа. Вы находитесь здесь какое-то короткое время. Потом направление кармического ветра изменится и вы не увидите друг друга на протяжении миллионов лет. Поэтому скажите себе: зачем проводить все эти различия, если вместе мы совсем ненадолго? Если вы будете так смотреть, то ум будет спокоен. Дхарма – это настоящее лекарство, когда мы слушаем Учение, наш ум становится спокоен. Когда ум спокоен, вы счастливы. Такое счастье нельзя купить за деньги. Можно купить наркотики и получить временное ощущение спокойствия, но это не настоящее спокойствие. Мысли прекращаются только на время, а потом снова возвращаются.

Самое правильное – это иметь здоровые мысли. Например, если веревка запуталась, не стоит ее сильно дергать, потому что вы запутаете ее еще сильнее. Надо распутывать ее потихоньку, узелок за узелком. Нашему уму не хватает терпения. А для того чтобы решать проблемы очень важно иметь терпение. Нужно думать, что другие страдают еще больше. Если вы будете так думать, ваш ум будет спокоен. Если будете думать, что у вас нет того и нет этого нет, а у других все есть – это станет для вас настоящим кошмаром, и вы никогда не будете счастливыми. Это ненормальный ум. Если вы думаете так, то сразу же становитесь шизофреником: глаза округляются, лицо становится красным, вы приобретает угрожающий вид и даже ваши собственные дети пугаются вас. Когда у мамы правильные мысли, ее тело излучает позитивную энергию и дети это чувствуют.

Наука исследовала этот вопрос и убедилась, что существует позитивная и негативная энергия. Как ученые провели эксперимент? В две совершенно одинаковые комнаты они поставили горшки с цветами. В одну комнату зашел нервный человек и полил цветок. А в другой комнате цветок полил очень позитивный человек. И так они поливали цветы несколько дней. Цветок, который поливал позитивный человек, расцвел пышным цветом, в отличие от другого цветка. Поскольку все остальные условия были одинаковы, то причина только в позитивной энергии.

Ученые также несколько раз провели эксперимент над водой. Один стакан с водой ставили перед нервным человеком, а другой – перед спокойным, добрым человеком. Затем замораживали эту воду и изучали ее кристаллическую структуру. Они видели, что вода, которую ставили перед раздражительным человеком, приобрела хаотичную структуру кристаллической решетки. А вода, которая стояла перед позитивным человеком, приобрела правильную, красивую структуру кристаллической решетки.

Почему в буддизме, христианстве, исламе используют для очищения воду? Потому что все мы знаем, что если вода стоит перед позитивным человеком, она как бы заряжается его

позитивной энергией и этой водой можно благословить. Если пить такую воду, то она может помочь вылечить болезни. Многие этого не знают, но это полезно знать.

Я хочу донести до вас, что если родители пребывают в позитивном состоянии ума, это благотворно сказывается на их детях. Когда мама кормит ребенка молоком в добром состоянии, молоко становится приятным как нектар и полезным как лекарство.

Шестой пункт. Я должен развить равнодушие ко всем живым существам, потому что я непостоянен. До этого вы развивали равнодушие на основании того, что живые существа рано или поздно от вас уйдут. А теперь думайте о том, что вы когда-нибудь от них уйдете, отделитесь от них. Зачем заводить множество друзей и врагов, если однажды я умру? Может быть, это произойдет завтра. Если вы подумаете о том, что однажды вам предстоит умереть, тогда мир вокруг вас несколько изменится. Слава и репутация перестанут иметь для вас значение. Слова похвалы так же не будут для вас важны.

В действительности наша ситуация следующая. Мы словно выпали из самолета. Тот, кто выпал из самолета, каждое мгновение приближается к земле. Подобным образом, после рождения мы каждое мгновение приближаемся к смерти. Вы не можете сказать про выпавшего из самолета человека, что он летит. Вы говорите, что он падает. Поэтому с самого момента рождения вы не можете сказать «я живу», вы должны говорить «я умираю». Вы отмечаете день рождения, но день рождения у вас был только один и давно, а сейчас каждый год приближает вас к смерти. Мы очень часто сами себя обманываем, говоря «Это мой день рождения!», поем песни в этот день. А на самом деле это обман.

Скажите себе, что ваш день рождения был лишь однажды и очень давно, много лет назад. А теперь с каждым годом вы все ближе и ближе к смерти. Если вы хотите что-то отмечать, то отмечайте год приближения к смерти. Поэтому, когда наступает день рождения, в этот день вам лучше молиться. Когда Его Святейшество приехал однажды в Америку, где хотели праздновать его день рождения, он сказал, что на самом деле это не день рождения, что день рождения был много лет назад, а сегодня это просто день приближения к смерти. Это действительно так.

Итак, представьте, что вы падаете и посмотрите глазами падающего человека на друзей и врагов. Все падают вниз, глупо требовать к себе уважения. В этот момент важен только парашют. Тогда вы сможете спокойно приземлиться. А парашют – это Дхарма. В буддизме говорится, что каждый объект имеет ценность в соответствии с ситуацией. Когда вы падаете, то в этот момент парашют для вас важнее, чем бриллианты. Поскольку вы родились, однажды вам придется умереть, поэтому богатство, собственность для вас не так важны. Для вас важна Дхарма, парашют Дхармы. Он будет спасать вас жизнь за жизнью. То место, где вы сейчас находитесь, это не постоянный ваш адрес.

Однажды один йогин сидел под деревом. К нему подошел человек, которого он очень давно не видел. Он спросил: «Знаешь ли ты такого-то человека? Где он живет? Скажи мне его адрес». Йогин сказал: «Да, я знаю его адрес. Иди сейчас прямо, затем направо и снова прямо. Это его адрес». Человек пошел прямо, потом направо, снова прямо и пришел на кладбище. Он разозлился и спросил у йогина: «Почему ты назвал мне неправильный адрес?». Йогин ответил: «Нет-нет, я назвал тебе его настоящий адрес. Это не только его адрес, но и наш постоянный адрес. А его временный адрес я не знаю. Может он и сам не знает своего временного адреса». Человек понял, что перед ним сидит не обыкновенный йогин, с большим уважением поклонился ему и в дальнейшем стал его учеником. Итак, когда вы видите кладбище, вы должны вспоминать, что это ваш постоянный адрес.

Размышления о непостоянстве и смерти – это очень мощное лекарство. Если вы будете думать о том, что однажды вам предстоит умереть, то ваш ум сразу же успокоится и в нем не будут возникать гнев, зависть, разделение окружающих на друзей и врагов и т. д. Если ваши друзья просят у вас красивую одежду, которая нравится вам самим, спросите себя: «Если я завтра умру, смогу ли забрать с собой эту одежду?». Нет, не сможете. А раз они так сильно ее хотят, то лучше отдать.

Итак, если вы помните о непостоянстве и смерти, вам очень просто практиковать даяние. Например, если вы не отдадите одежду, то она все равно однажды окажется бесполезной, так как вы умрете. Однако если вы успеете ее отдать кому-нибудь, то однажды к вам вернется тысяча одежд.

Буддийская теория состоит в том, что если когда-то вы что-то отдадите, то в последующем это вернется к вам в увеличенном размере. Например, если вы сажаете семечко, то из него вырастет дерево и на нем будет множество плодов. В нашей жизни, если семечко упало в землю, оно не всегда прорастает, а в «кармической земле» оно стопроцентно прорастет. Если вы хотите быть фермером, то будьте фермером на поле своего ума и сейте кармические зерна, потому что это наиболее надежный вид растений. Это настоящее богатство. Чем больше вы им делитесь, тем оно становится больше, и конца этому нет.

Если вы раздаете обычные вещи, они заканчиваются, а кармическим семенам нет конца. В обычной жизни законы меняются, накопленное может пропасть, а в кармической жизни закон не меняется. В обычной жизни законы создают люди, которые затем могут поменять их, поэтому эти законы ненадежны. А если вы следуете естественному закону и сеете правильные семена, то это наиболее надежный вид вложений. Эти семена обязательно прорастут и никто не сможет украсть у вас урожай.

Существует **пять преимуществ размышления о непостоянстве и смерти**. Сейчас я вам их перечислю. Будда однажды сказал, что лучший след – это след слона, а лучшее осознание – это осознание непостоянства и смерти. Почему? Потому что у этого осознания существует пять преимуществ.

Первое преимущество. Если вы помните о непостоянстве и смерти, то память о Дхарме сохраняется в вашем уме сама собой. Памятуя о непостоянстве и смерти, вам будет очень просто развить позитивное состояние ума.

Второе преимущество состоит в том, что вы не только будете помнить о Дхарме, но вы тут же станете практиковать Дхарму. А практиковать Дхарму – это значит очищать ваш ум, развивать позитивные качества ума и устранять негативные, не позволять вашему уму предаваться привычному образу мышления.

Третье преимущество памятования о непостоянстве состоит в том, что вы не просто будете практиковать, а ваша практика будет чистой. Потому что вы будете помнить, что можете умереть в любой момент, и вас не будут беспокоить восемь мирских желаний, которые являются восьмью неверными дебютами. Если вы, например, читаете мантры для того чтобы вас похвалили и перестали критиковать, это не практика. Если вы читаете мантры, для того чтобы накопить и увеличить богатство, тогда это не практика Дхармы, это мирская дхарма.

Если вы помните о непостоянстве и смерти, восемь мирских забот успокоятся сами собой. Какой бы практикой в таком состоянии вы ни занимались, это будет чистая практика заботы о вашей будущей жизни. Если будете читать только одну мантру «Ом мани падме хум»,

будете счастливы в будущей жизни. Если вы один день будете читать эту мантру, все болезни ума будут излечены. Когда ваш ум свободен от болезней – это Нирвана, это настоящее счастье. Если убрать из ума все омрачения, гнев, зависть, ум станет здоровым. Когда ваш ум здоров, вашему телу тоже будет очень приятно.

Можно тысячу лет сидеть в позе медитации и не испытывать боли. Такое здоровье ума называется отречением. Отречение не означает, что вы должны бросить свою семью и уйти высоко в горы. Это было бы глупо. Такой человек ничего не добьется. Отречение должно быть у вас внутри. Самое главное – ваш ум, именно его надо лечить. Если ваш ум не лечить, вы не вырветесь из сансары. Сансара – это болезнь ума. Если вы с мыслями об освобождении от омрачений прочитаете хотя бы одну мантру, она заложит для вас причину освобождения.

Далее подумайте в более широкой перспективе: «Не только я, но и все живые существа страдают подобным образом. Некоторые из них сейчас страдают в аду и постоянно испытывают боль от огня. Для того чтобы освободить их всех от страданий да стану же я Буддой!». С такой целью прочитайте одну мантру. Эта мантра будет для вас как бриллиант.

Просто читать мантры – это не главное. Главное – какую цель вы перед собой ставите. Важно не количество прочитанных мантр, а качество. То есть, когда вы помните о непостоянстве и смерти, ваша практика Дхармы становится очень чистой.

Четвертое преимущество. Все негативные состояния ума устроятся, когда вы помните о непостоянстве и смерти. Когда кто-то говорит вам что-то нехорошее и вы уже собрались ему ответить, вспомните о непостоянстве и смерти. «Я умру, он умрет. Пусть говорит, какая мне разница? Это пустые слова». Когда возникают проблемы, вспомните о непостоянстве. Когда вы теряете что-то очень ценное для себя, говорите, что очень хорошо, что это вещь от вас ушла, а не вы от нее. В нашем мире многие люди тяжело расстаются с объектами, это очень печально. Если вы думаете, что это кошмар, что нужно убить обидчика, вы становитесь сумасшедшим. Подобный нездоровый образ мышления делает вас несчастными. Если у вас что-то украли, крики не помогут: вещь к вам не вернется. Лучше говорите, что это ваш подарок. Если не возвращают долги, говорите, что это ваш подарок.

До свидания!