

Я очень рад снова сегодня вас видеть. Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Четыре месяца назад Борис Дондоков был здесь, со мной. Теперь, так как все непостоянно, его с нами нет. Так же и всем нам когда-нибудь придется расстаться друг с другом. Любое рождение заканчивается смертью. Я знаю, что Борис очень любил вас, людей Тувы. Перед смертью он написал одно стихотворение, послушайте его сейчас как послание людям Тувы.

Мой Драгоценный Учитель, наделенный тройной добротой,
Вы – спасение мое и защита.
В мандале трех Ваших тайн – все объекты прибежища.
К вашим стопам простираюсь.

Наставник для тех, кому без вас не переправиться через океан сансары,
Вы появились здесь в одном лице – Ваджрадара, Шакьямуни и Дже Ринпоче,
Вам поклоняюсь, Учитель.

Вы – воплощение чистоты, и Ваша природа едина с сострадательно зрящим
Авалокитешварой.
Он направил в Россию свою эманацию
Рассеивать страданий мглу.
Вам поклоняюсь, Учитель.

В лучезарном ореоле, сияя улыбкой, словно юный Манджушри,
Вы появились здесь – и свет взошедшего солнца Дхармы
Озарил мою жизнь – и она обрела свою ценность.
Вам поклоняюсь, Учитель.

Мой ум обратился к Дхарме, узрел великий путь и цель
За гранью той, где раньше видел лишь вечный мрак конца.
Умелым способом Вы усмиряете мой ум.
Благодарю Вас, Учитель, добрейший из проводников.

Вы – пламя мудрости, Вы – светоч, лучами сердца Вы освещаете мне путь.
Святой, в одеждах чистой нравственности бодхисаттв,
Мастер, из сострадания проявляющийся в форме обычной видимости,
Благодарю Вас, Учитель, лучший из проводников.

И когда Вы носили одежду гелонга, и теперь, когда сняли одежду цвета шафрана,
Ум ваш свободен от власти мирских Дхарм,
И в этом подлинность Ваша и великая сила.
Благодарю Вас, Учитель, высший из проводников.

Вы безмерно щедры в даянии Дхармы и иного вида даров.
Терпение Ваше безгранично, с великим усердием
Вы наставляете нас в том, что полезно для незрелых умов.
Благодарю Вас, Учитель, Вы бесконечно добры.

Ваше видение реальности и затруднений учеников –
Признак совершенства самадхи.
Чистое восприятие – знак постижения таковости.
Благодарю Вас за счастье встречи, Учитель мой коренной.

Вы наделили нашу жизнь смыслом,
И да сможем мы эту счастливую долю разделить с другими
И укрепить навсегда неразрывную связь с Дхармой
И с Вами, спаситель наш и прибежище, Учитель дорогой.

Прошу Вас: не проявляйте уход в нирвану,
И да не пресечется никогда поток передаваемой Вами Дхармы
И распространяется в России – все севернее и севернее,
Как провозгласил в пророчестве Учитель Будда.

Умственно молитесь, чтобы Борис Дондоков переродился в облике человека и продолжил дело по возрождению буддизма. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум.

Вчера мы начали говорить о карме. Сегодня я объясню вам четыре характеристики кармы. Первая характеристика – это определенность. Означает она следующее: какую причину вы создаете, такой результат и получите. Создавая негативную карму, невозможно получить благой результат. Таково свойство кармы. Вы должны понимать, что, причиняя вред другим, нельзя достичь счастья. Результат негативного отношения к другим в прошлом всегда был вредоносным для вас самих, так же происходит и в настоящем, и так будет в будущем. Этот закон никогда не изменится, потому что это закон природы.

А следствие позитивной кармы – это благой результат. Если с добрым сердцем вы будете совершать добрые дела, то на сто процентов вы получите желательный для вас результат. Так было в прошлом, так остается в настоящем и так будет в будущем.

Возможно, вам будет трудно поначалу делать полезные вещи с добрым сердцем, но в долгосрочной перспективе это обязательно принесет вам хорошие плоды. Никогда не сомневайтесь в том, стоит ли вам делать подобные вещи. Если хотите счастья, тогда совершайте добрые дела. Практиковать буддизм – это не значит закрыть глаза, сесть в строгую позу, не смотреть телевизор и не принимать пищу. Буддийская практика сводится к совершению добрых дел.

Сначала внутри себя породите правильное намерение. Внутренняя доброта, позитивное мышление, желание счастья всем – это и есть добродетели. Совершая добрые дела с благими намерениями, вы в первую очередь станете счастливы сами и, как следствие, будут счастливы окружающие. Иногда вы думаете, что петь песни – это не благое дело, но это не так. Если вы будете петь для того, чтобы порадовать окружающих, – это тоже духовная практика. Говорится, что петь песни с добрым сердцем лучше, чем читать мантры с плохой мотивацией.

Самая важная вера в буддизме – это вера в закон кармы. Иногда люди верят в Будду так же, как в Бога-творца, то есть обращаются к нему с просьбой избавить их от всех проблем, дать работу или внучку. Но для буддизма основной является не слепая вера в высшее существо, а вера в учение, преподанное Буддой. И самая важная вера в буддизме – это уверенность в законе кармы, о котором учил Будда. Он говорил: «Я не создавал закон кармы, это естественный закон природы, который я лишь открыл. Если станете жить согласно этому закону, вы будете счастливы. Никто не создавал вам проблем. Только ваши неискренние действия, нарушающие закон кармы, лишают вас счастья и создают неприятности».

Вы должны понимать, что, *причиняя вред другим, тем самым косвенно вы вредите себе.* Причинив кому-то боль, создав негативную карму, вы не сможете избежать ее последствий,

даже если будете совершать такие действия украдкой. Будда говорил, что накапливать негативную карму тайно – это все равно что втайне пить яд. Вы не можете обмануть закон кармы. Например, вы можете обойти закон страны и сбежать за границу, как Березовский. Но совершенно невозможно сбежать от закона кармы или перехитрить его.

Скажите себе: «Сегодня я понял очень значимую вещь: если я буду вредить другим, тем самым я косвенно наврежу себе, поэтому я не стану вредить другим. Сегодня я понял также, что причинять другим вред и скрывать это – подобно принятию яда втайне. Негативные действия по отношению к другим – это настоящий яд. Сегодня я осознал, что одна из главных буддийских практик – это непричинение вреда другим, поэтому я решил: даже если кто-то мне навредит, я не отвечу ему тем же».

Когда кто-то досаждают мне, я не отвечаю; вы тоже, когда вам скажут или сделают что-то неприятное, не отвечайте. Наоборот, пожалейте тех, кто вредит вам, ведь они накапливают негативную карму. Думать и поступать таким образом – это буддийская практика, это развитие терпения. Проявлять терпение – означает не гневаться, оставаться спокойным и позволить другим сделать то, что они хотят. Но если они преступают допустимый предел, все равно не стоит гневаться на них, ведь в стране есть законы, правоохранительные органы. Прибегнув к милиции, вы можете решить эту проблему законными средствами. Пообещайте себе, что с сегодняшнего дня, с этого момента, вы не будете вредить другим, станете безобидным, безвредным человеком. Если у вас породится такая решимость, то даже во время сна вы будете создавать позитивную карму непричинения вреда другим.

Вначале сон для вас – очень хорошая практика. В настоящий момент вы немножко вредоносные люди, поэтому вам надо расслабиться и больше спать. Например, если в какой-то семье мать ведет себя агрессивно, то, когда она засыпает, отец говорит своим детям: «Тише, тише, не будите мать». Высокие мастера прошлого, такие как Шантидева и другие, в самом начале тоже занимались во время сна такой практикой: никому не вредить и спать, как олень. А когда вы обретете большой потенциал, тогда вам уже не надо будет спать, тогда стоит прилагать больше усилий, чтобы помогать другим. Ведите себя в соответствии с ситуацией: если ситуация располагает к тому, чтобы помочь кому-то, то помогайте, накапливайте позитивную карму. А когда чувствуете, что ваш ум стал вредоносным, тогда лучше спите.

У меня иногда тоже такое бывает, что ум начинает работать не очень правильно: не хочется делать практику. Вот тогда я говорю себе: «Ну, теперь лучше поспать». Иногда возникает опасность начать думать в неправильном направлении. А когда проснетесь, ум свеж и практику делать очень хорошо.

Далее, поскольку карма определена, *помогая другим, вы косвенно вы помогаете себе*. Например, в буддизме говорится, что если вы посеете семечко яблока, то обязательно получите яблоню, перец из него не вырастет. Такое было невозможно в прошлом, невозможно сейчас и будет невозможно в будущем. Точно так же, если вы будете совершать добрые дела, не может быть, чтобы в результате этого кто-то причинил вам вред. Иногда случается так, что вы начинаете совершать добрые дела, но сразу в тот же момент не получаете хорошего результата, наоборот, с вами происходят какие-то неприятности. Но эти нежелательные события не являются результатом только что созданной вами позитивной кармы, они суть результат негативной кармы, которую вы совершили в прошлом. Такие события очень быстро очищают вашу негативную карму. Тяжелая неблагая карма, созданная вами в прошлом, из-за которой вы могли бы переродиться в низших мирах, под влиянием накопленных заслуг может проявиться прямо сейчас как болезнь, как потеря работы или еще как что-то незначительное.

Думайте так: «Я потерял работу – это не так страшно, потому что я могу найти другую работу. Зато я накопил заслуги и очистил какое-то количество негативной кармы, а это действительно значимо». Не надо думать: «Почему мой сосед, который всегда обманывает людей, постоянно удачлив? А я помогаю другим, но у меня случаются одни неудачи». Это неправильный образ мышления, свидетельствующий о том, что вы не видите дальше своего носа. Вы должны понимать в таких ситуациях, что ваш сосед тратит свою последнюю позитивную карму. Поскольку он создает массу проблем другим людям, обманывая их, его небольшая благая карма, оставшаяся с предыдущих жизней, очень быстро проявится, а потом настанет длительный период проявления его тяжелой негативной кармы. На самом деле он является объектом сострадания, потому что получит вскоре этот ужасный результат. Бодхисаттвы чувствуют еще большее сострадание к таким людям.

А когда вы накапливаете заслуги и при этом у вас начинает проявляться что-то нехорошее, бодхисаттвы в это время чувствуют к вам меньшее сострадание: «Ну, ничего, эти проблемы закончатся, а потом будет больше счастья». Если вы поймете это, у вас не останется сомнений в законе кармы. Вы будете уверены, что, делая что-то полезное, вы на сто процентов получите желаемый результат. А что подумают или скажут о вас люди – для вас уже станет не так важно. Вам не будет необходимости рассказывать всем, что вы делаете что-то доброе. Если даже они подумают, что вы совершили что-то дурное, ничего в этом страшного нет, пускай думают. Самое главное для вас – оставаться по сути «золотом» и не зависеть от того, что думают по этому поводу окружающие. Имея такой принцип, очень просто быть добрым в любой ситуации. Когда такого принципа нет, вы будете обижаться, чуть только вам на добро ответят злом. Потом вы подумаете, что уже устали приносить другим пользу, что никто вас не ценит, у вас болит спина, и вообще этот буддизм – тоже не очень хороший путь.

Такое ошибочное заключение может возникнуть из-за того, что люди неправильно слушали учение и неверно его поняли, – это очень опасно. Они слушали учение недостаточно долгое время: чуть что-то услышали – и сразу начали заниматься практиками, ожидая быстрых и больших результатов. Некоторые люди ждут от буддийских медитаций чуда – надеются стать необычными людьми, ясновидящими, экстрасенсами – тогда ничего полезного в их медитациях нет. У вас должна быть такая убежденность, что, делая добро другим, вы будете в силу закона кармы косвенно помогать себе. Если вы кому-то помогаете, незачем демонстрировать это, ведь в основном вы приносите пользу себе. Человеку вы дали что-то незначительное, но себе вы при этом сделали гораздо больше блага. Итак, если вы помогли кому-то, в результате этого действия вы получите в тысячи раз больше пользы, поэтому не надо ожидать от людей благодарности или ответной помощи.

Бодхисаттва, когда помогает людям, сам говорит им спасибо, потому что он мудр и понимает, как работает этот механизм. Когда его ругают, в это время он практикует терпение и потом тоже говорит: «Спасибо большое». Если кто-то просит помощи у бодхисаттвы, то он с радостью помогает и в конце сам благодарит просящего, потому что бодхисаттвы накапливают очень весомые заслуги, помогая другим. Точно так же и я, когда помогаю другим, никогда не думаю о том, что помог, и не жду благодарности, потому что знаю: в результате я получил гораздо больше пользы. Не ожидайте воздаяния за ваши добрые дела – сам закон кармы обязательно вам ответит на ваши действия. В тот момент, когда помогаете другим, в банке вашего ума накапливается огромное количество позитивной кармы, поэтому чего еще вам ожидать – вы уже получили свое.

Вторая характеристика кармы: вы не получите результата, не создав для него причины. Что это значит? *Если, вы хотите счастья, то вам необходимо создавать причины счастья.* Невозможно получить хороший результат, не создав причин. Просто молить Бога: «Пожалуйста, помоги мне обрести это!» – недостаточно. «Бог, пожалуйста, сделай для меня это!» – это не буддийская молитва. Буддийская молитва звучит так: «Пусть все живые существа будут счастливы! Пусть все они избавятся от страдания! Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, благословите мой ум, чтобы он стал добрее и мягче». Когда приходите в храм, не стоит обращаться к Будде с такими молитвами: «Будда, пожалуйста, подари мне внука или внучку, дай работу для моей дочки» и т. п. Если обращаться к Будде через такую веру, с такими молитвами, а потом вдруг не получить результата, есть большая опасность вообще утратить веру.

Будда говорил:

«Я не могу избавить живых существ от страданий подобно тому, как вытаскивают занозу из ноги.

Я не могу очистить негативную карму живых существ, просто омывая нектаром их тело.

Я не могу поделиться с ними своими реализациями так же, как дарят подарки.

Я могу избавить их от страданий, только указывая путь истины».

Итак, вы не получаете результаты, причины которых вы не создали.

Даже если вы будете молить Будду дать вам пищу, вы не получите пищу. Если вы хотите поесть, вам необходимо создать причины пищи. Таков закон кармы. Надо купить продукты, хорошо их приготовить, а затем вкусно поесть – посредством молитв не получают еду. Итак, еще раз повторяю: невозможно испытать результаты, причины которых вы не создали. Если вы действительно хотите иметь машину, создайте причины для этого. Какого бы счастья вы ни желали, вам необходимо создавать для него причины – в этом и заключается второе свойство закона кармы.

С другой стороны, Будда говорил следующее: *«Если вы получаете результат, значит, вы точно создали его причину».* Это означает, что если вы не создали негативную причину, то нет повода беспокоиться за свое будущее – вы не испытаете нежелательного результата. Не создавайте неблагих причин и будьте счастливы! Здесь говорится, что не стоит бояться ничего, кроме вашей негативной кармы. Бойтесь самих себя, а не злых духов, страшитесь только неблагих деяний – порождения неправильных мыслей. Итак, если вы не хотите страдать в будущем, то в настоящем не создавайте для этого причин, а также ту негативную карму, которую вы создали в прошлом, постарайтесь очистить. Все это относится ко второй характеристике кармы.

Теперь третья характеристика кармы: всякая созданная вами причина не исчезает. Сколько бы времени ни прошло, та негативная карма, которую вы создали, обязательно, на сто процентов точно, принесет свои плоды, поэтому будьте осторожны с негативной кармой. А если вы создаете позитивную карму, она тоже на сто процентов однажды даст результаты. Поскольку карма результативна, будьте активны в накоплении благой кармы. Например, если вы составляете бизнес-план и видите, что на восемьдесят процентов есть вероятность, что этот бизнес принесет прибыль, то вы становитесь очень активны, начинаете работать день и ночь. Но бизнес кармы на сто процентов приносит плоды, поэтому будьте активны.

Бизнес кармы основан на законе природы. Это самый надежный закон, непохожий на банковские системы Америки или Европы. Эти системы созданы на основе рукотворных законов, а не природных, поэтому они очень ненадежны. Система обязательно когда-нибудь рухнет, если основа ее нестабильна. Российский рынок имеет подобную

конструкцию: на один камень вы ставите два камня, на них – еще четыре камня, на них – еще больше. Потом, когда уже эта конструкция становится шаткой, вы подпираете ее со всех сторон металлическими опорами, укрепляете ее, но все равно однажды все это разрушится. Люди, которые хорошо знают экономику, понимают, что однажды мировая экономика рухнет, потому что ее фундамент нестабильный, непрочный. Значит, не стоит копить деньги и хранить в этих ненадежных банках – лучше копите заслуги и храните их в самом надежном банке своего ума.

Деньги – это бумаги, настоящее ваше богатство – это заслуги. Когда у человека много заслуг, его желания исполняются сами собой. Итак, вы должны сказать себе, что, если вы будете накапливать добродетели, на сто процентов однажды они принесут свои плоды, потому что хранятся они в банке вашего ума, в самом надежном банке во Вселенной. Буддийская практика сводится к тому, чтобы на счет своего ума каждый день класть какие-то добродетели. Если вы каждый день читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, желая счастья всем живым существам, то вы тем самым кладете невероятно много денег в банк своего ума. После вашей смерти вы можете забрать эти деньги в следующую жизнь. Каждый день хотя бы сто раз читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, потому что сейчас вы люди, и, делая такую практику, вы с пользой проживете свою человеческую жизнь. Иначе же вам придется отправиться в следующую жизнь с пустыми руками.

Однажды вы все обязательно умрете так же, как умер в этом году Борис Дондоков. Если вы будете накапливать добродетели каждый день, то умрете с определенным багажом. Даже в этой жизни, чем больше заслуг вы накопите, тем проще будут исполняться ваши желания. Карма сама по себе никуда не исчезает, поэтому создавайте позитивную карму, и тогда вы на сто процентов достигнете результата.

Четвертая характеристика звучит так: карма приумножается. Например, если вы посадили семечко яблока, то из него вырастает дерево, на котором созреет множество плодов. Таким же образом, создав даже небольшую позитивную карму, когда дело дойдет до результата, вы получите результат гораздо больший, то есть ваша карма приумножается. По этой причине *не стоит пренебрегать созданием даже мелкой позитивной кармы*. Так же обстоит дело и с негативной кармой: если вы не будете осторожны с ней, то, проявившись, она даст очень большие результаты. Значит, *нужно быть осторожным даже с мелкой негативной кармой*. Например, если в гневе вы назовете какого-то человека «собакой», когда эта карма проявится, вам придется перерождаться собакой пятьсот раз. Будьте осторожны с такими вещами, например, не спешите назвать кого-то «собака» или «дурак».

Если вы уважаете всех живых существ, то все существа будут уважать вас, даже если вы не стремитесь к этому. Пример тому – Будда. Когда он был бодхисаттвой и родился в королевстве, все вокруг любили его, потому что он уважал всех. Это закон кармы: как вы относитесь к другим, такой результат и получите. Я вам советую относиться доброжелательно к каждому существу, смотреть на всех добрыми глазами.

А сейчас я расскажу вам о десяти негативных кармах и о том, каким образом вам следует проводить различие между легкой и тяжелой негативной кармой. Если вы будете это знать, то сможете сами определять, что является тяжелой, а что – легкой негативной кармой.

Если какая-то негативная карма имеет четыре составляющих, то она является тяжелой. Например, негативная карма убийства: тяжелая она или легкая – это зависит от четырех факторов, или составляющих, кармы. Если присутствуют все четыре фактора, такая карма называется определенной. Что значит определенная тяжелая негативная карма?

Определенная – это значит, что она обязательно даст результат либо в конце этой жизни, либо в следующей жизни. В каком случае карма считается тяжелой? Если присутствуют четыре фактора, то, например, убийство становится весомой кармой, которая в будущем приведет к перерождению в аду. Сейчас я расскажу об этих четырех факторах.

Первый фактор – это объект. Например, убийство Духовного Наставника, архата или собственных родителей – это очень тяжелая негативная карма, потому что объект чрезвычайно весомый. Если убиваете человека, учтите, что человек – тоже довольно весомый объект. Например, если сравнивать убийство животного и человека, то убийство человека – более тяжкая негативная карма, потому что объект является более весомым. Наиболее весомая основа кармы убийства среди людей – молодые, перспективные или же духовные люди. А среди животных, если сравнивать убийство слона и комара, то слон – более весомый объект, потому что в его теле живет множество микроорганизмов, насекомых, и, убив слона, вы тем самым фактически убиваете их всех. Буддизм, подобно науке, очень логичен.

Анализ объектов кармы применим как по отношению к негативной карме, так и по отношению к позитивной. Например, если вы делаете что-то хорошее для своего Духовного Наставника, для будды, архата, бодхисаттвы или для своих родителей, тем самым вы накапливаете значительную позитивную карму в силу весомости объекта. Поднеся стакан воды своему Духовному Наставнику или больным родителям, вы обретете большие заслуги в силу весомости объекта. Говорится, что карма, созданная по отношению к весомым объектам, таким как Духовный Наставник или родители, проявляется уже в более поздний период этой жизни. Если вы сделали что-то не так, вам придется горько жалеть об этом. А если вы поступали должным образом, то уже в конце этой жизни вы обретете желаемый результат.

Сейчас наша ситуация такова, что у нас больше негативной кармы, чем позитивной. Значит, надо накапливать благую карму по отношению к весомым объектам, чтобы она проявилась в конце этой жизни и чтобы в момент ее проявления мы оказались способны создавать все больше и больше весомой позитивной кармы. Так, у нас появляется шанс освободиться от сансары.

Сейчас я расскажу вам одну историю, которая покажет вам, каким образом можно освободиться от сансары. Если в настоящий момент мы будем просто очищать негативную карму и совершать добродетельные поступки, то нам будет весьма сложно сбалансировать количество позитивной и негативной кармы. Единственное, что нам остается, – накапливать заслуги в отношении весомых объектов. Когда эта карма проявится, а она очень быстро даст результат, в этот момент нужно умудриться создать еще больше благой кармы и очиститься от негативной кармы – и таким образом мы можем обрести благоприятное перерождение. В следующей жизни мы должны опять накапливать заслуги по отношению к весомым объектам, продолжать очищение негативных отпечатков и таким образом продвигаться.

Во времена Будды жили муж с женой. Они были настолько бедны, что имели на двоих всего одну одежду. Один ученик Будды объявил всенародно, что на следующий день к ним в город должен прийти Будда, что он является очень весомым объектом, и, делая ему подношения, можно накопить очень большие заслуги. Тогда муж сказал своей жене: «Мы с тобой в прошлой жизни не создавали позитивную карму, поэтому в этой жизни настолько бедны. Сейчас у нас очень хороший шанс накопить заслуги. Я готов поднести свою последнюю одежду Будде, а ты готова или нет?» – и жена сказала: «Конечно, потому к нам

придет такой весомый объект, как Будда. Сейчас нам представился шанс сделать подношение с мольбой, чтобы никто не страдал от бедности так, как мы».

Они сделали подношение с таким посвящением: «Пусть благодаря этому подношению никто не страдает от бедности так, как мы страдаем, и пусть сбываются желания всех живых существ». С такой чистой мотивацией они передали одежду монаху. Монах отнес ее Будде. В этот момент Будда медитировал. Выйдя из медитации, он попросил монаха принести эту одежду и сделал такое посвящение: «Пусть сбудутся желания всех сделавших подношение, в особенности мужа и жены, которые поднесли эту одежду». В силу даяния с чистой мотивацией, эти муж и жена в течение шестидесяти трех жизней рождались сразу с одеждой и обладали особыми способностями. С самого юного возраста они встречались с духовными наставниками, получали Дхарму, а затем по прошествии шестидесяти трех жизней они освободились от сансары. С чистой мотивацией они создали одну позитивную карму по отношению к весомому объекту и потом испытывали ее результат жизнь за жизнью.

В гневе обозвав кого-то «собакой», вы создадите карму рождаться собакой в течение пятисот жизней. Вы должны понимать, что, действуя с чистой мотивацией бодхичитты – желания достичь Пробуждения на благо всех живых существ, вы будете получать результаты своих действий вплоть до самого Пробуждения, то есть потенциал этой кармы не истощится. Шантидева говорил, что все те заслуги, которые мы обычно накапливаем, подобны семенам бананового дерева. Банановое дерево плодоносит один раз и затем погибает. А все заслуги, накопленные с бодхичиттой, подобны семенам дерева исполнения желаний, которое плодоносит бесконечно до достижения Пробуждения.

Благодаря весомому объекту у нас есть возможность быстро накопить весомую позитивную карму и жизнь за жизнью обретать перерождение, благоприятное для практики. Таким образом, вы тоже можете освободиться от сансары. Ваши способности и ваша мудрость будут возрастать жизнь за жизнью. Для этого очень важна основа, фундамент. Благодаря хорошей основе возникнет хороший результат. Но если вы создадите неправильную основу, например, накопите негативную карму по отношению к весомому объекту, тогда, несмотря на то, что у вас имеется огромное количество заслуг, в силу проявления этой негативной кармы вы попадете в низшие миры. Затем, переживая страдания низших миров, вы продолжите накапливать негативную карму. Так вам будет очень сложно освободиться от сансары.

Из низших миров переродиться человеком гораздо сложнее, чем, будучи человеком, стать буддой. Поэтому сегодня я вам рассказал о секретном способе, с помощью которого вы сможете сбежать из тюрьмы сансары. Очень глупо не использовать этот секрет. С безначального времени вы не знали, как освободиться от сансары, а сегодня нашли способ выхода из этой тюрьмы и, если не будете ничего делать и проспите этот шанс, вы поступите глупо. Итак, секретные объекты, необходимые для освобождения от сансары, сейчас с вами – это ваш Духовный Наставник и ваши родители. На них вы должны смотреть широко открытыми глазами. Они – ключи от дверей сансары.

Например, в тюрьме, когда охранник проходит мимо заключенных, у них сразу глаза становятся очень большими. Точно так же, когда вы находитесь рядом с родителями, вы должны смотреть на них большими глазами и понимать, что они – секретные объекты, с помощью которых вы можете освободиться от сансары. Если кто-то из родителей захочет пить, вы должны быть очень рады принести стакан воды. Если в семье две или три сестры, то старайтесь еще быстрее, наперегонки, принести воды. Особенно когда ваши родители болевают, у вас появляется шанс накопить весомые заслуги. Помните о том, что, когда

вы были маленьким и не могли сами есть, ваша мама в течение дня кормила вас. И не только днем, но и ночью она просыпалась, чтобы укрыть вас. Теперь же, когда она заболела, пришла ваша очередь заботиться о ней.

Когда вы заболели, ваша мама по ночам не спала, думая: «Пусть лучше я буду болеть, чем мой ребенок. Пусть мои дети никогда не болеют». Вот такой человек ваша мать. Хотя она не была святой для всех живых существ, но она является святым человеком именно для вас, потому что она любит, ценит вас и заботится о вас больше, чем о себе. Старайтесь относиться к своей маме с большим уважением, ухаживайте за ней, прислуживайте ей. Понимая, что вы тем самым накапливаете добродетели, посвящайте их так: «Благодаря этим заслугам, пусть я смогу в будущем достичь Пробуждения. Пусть я стану способен помочь не только своей нынешней матери, но и всем матерям живым существам. Так же, как моя мама в этой жизни, все существа заботились обо мне, будучи моими матерями в прошлых жизнях».

Если ваша мама заболела, а вы занимаетесь медитацией, стремясь стать йогинами и думая, что мама вам мешает, это дурацкая медитация. Я не хочу, чтобы вы занимались такой практикой. В нашей буддийской традиции (тувинской, бурятской и калмыцкой) много не рассуждают о медитации. В последнее время появилось такое европейское веяние – все время говорить: «медитация», «ясный свет». Нужно накапливать заслуги. В прошлые времена великие тувинские ламы не советовали ученикам сразу приступать к медитации. Они подчеркивали, что надо делать упор на накоплении добродетелей. Это действительно глубинные вещи. А для накопления заслуг ваши родители являются очень весомыми объектами, поэтому относитесь к ним по-доброму, будьте всегда готовы помогать и служить им.

Когда мать ругает вас, проявляйте терпение – это ваша духовная практика. «Ой, мама, я устала от тебя!» – не надо говорить так. Даже если мама неправа, скажите: «Хорошо, мама». Когда у вашей мамы другая точка зрения, чем у вас, просто кивайте головой и соглашайтесь, сердиться не надо. Если она дает правильный совет, тогда сделайте так, как она хочет. Если ее совет не походит к этому времени и ситуации, тогда просто кивните: «Хорошо», но поступите так, как считаете нужным. Используйте свой здравый смысл. Я тоже поступаю так: если моя мама дает мне совет, который не очень соответствует ситуации, я отвечаю ей: «Хорошо, мама», но делаю так, как считаю нужным.

Этот принцип верен и в отношении мужа с женой. Если супруг дает вам хороший совет, тогда соглашайтесь и следуйте ему, а если совет не очень хорош, то соглашайтесь, но поступайте в соответствии с ситуацией. Не надо сразу возражать: «Я не буду!» Согласитесь и скажите: «Хорошо, хорошо». В этих словах есть два смысла: вы как бы соглашаетесь, но не обещаете. Вы не говорите, что это хорошо для вас, вы подтверждаете, что в принципе это хорошо. Это значит, что вы понимаете: вам дают совет с доброй мотивацией, но это не значит, что для вас этот совет подходит.

Теперь второй фактор – это намерение, или мотивация. Сначала мы рассмотрели убийство с точки зрения объекта, далее рассматриваем его с точки зрения мотивации. Вы можете создавать действия с сильным намерением, например, убивать с сильным гневом или привязанностью, допустим, к шкуре животного. Если же вы выбираете весомый объект и относитесь к нему с высокой верой и уважением, если вы делаете что-то с чистым состоянием ума: с любовью и состраданием, тогда ваша мотивация очень хороша и она делает результат кармы весомым. Вы должны понимать: если с сильным гневом вы создаете карму, то это приводит к перерождению в аду, если со средним гневом – то в мире

голодных духов, а если со слабым гневом – в мире животных. Итак, будьте очень осторожными со своими намерениями.

Делая что-то хорошее, например, духовную практику, очень важно обратить внимание на свое намерение. Например, если вы заботитесь только о счастье в этой жизни, из-за подобной мотивации ваша деятельность не становится практикой Дхармы. Совершая действие с заботой о счастье в будущей жизни, тем самым вы создаете заслуги, которые принесут вам счастье в следующей жизни. Эти заслуги будут подобны банановому дереву – они принесут вам результаты в будущей жизни и исчезнут.

Таков закон кармы, который придумал не я. Это чистое учение дал нам Будда, а я вам его передаю. Такое учение заслуживает полного доверия: в нем нет никакой опасности, только преимущества. Его нужно получать вновь и вновь, и тогда потихоньку, раз за разом в вашем уме начнет открываться вера в карму. Я давал учение в течение пятнадцати лет, делая основной акцент именно на законе кармы, и поэтому сейчас вы готовы получать более подробные наставления на тему кармы.

Если вы будете, например, помогать своим родителям и Духовному Наставнику или читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с мотивацией раскрыть для себя тему четырех благородных истин, понять, что такое нирвана (полная свобода ума от омрачений) и в результате этого освободится от сансары, тогда создаваемая вами позитивная карма будет очень весомой. Она станет причиной вашего освобождения от сансары, достижения нирваны.

Далее – третий уровень мотивации. Для того чтобы достичь Пробуждения ради блага всех живых существ, вы делаете, например, подношение своему Духовному Наставнику, подносите чашку с водой или пищу своим родителям или читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Тем самым вы накапливаете заслуги, ведущие к достижению Пробуждения. Это очень весомые заслуги, подобные бриллианту. Они не иссякнут: их результаты, проявившись, останутся с вами вплоть до самого Пробуждения.

Занимаясь духовной практикой, вы должны понимать, что практика – это способ накопления заслуг. При этом вам необходимо знать, кто является объектом ваших благих действий. Это Будда, Дхарма и Сангха, но не только они: поскольку мы являемся практиками Махаяны, то все живые существа тоже должны стать объектами вашей практики. Будде, Дхарме и Сангхе мы делаем подношения, а по отношению ко всем матерям – живым существам мы развиваем любовь и сострадание.

Перед тем как приступить к практике, нам необходимо визуализировать перед собой Будду, Дхарму и Сангху, окруженных в пространстве божествами, даками, дакинями и защитниками Дхармы, то есть визуализировать полное Поле заслуг. Что такое Поле заслуг? Это Будда, Дхарма, Сангха, воплощаемые вашим Духовным Наставником, а также все божества – все они являются весомыми объектами для накопления заслуг, поэтому и называются Полем накопления заслуг. Также визуализируйте рядом собой всех живых существ, развивая к ним чувство сострадания. Делайте эту практику не только для себя, но также для того, чтобы ваши матери – живые существа освободились от страданий сансары. Существа – это также объекты накопления заслуг.

Вернемся к теме мотивации. Если вы заботитесь только об этой жизни, то вы вообще не создаете позитивной кармы. Из трех видов мотивации духовного практика самый лучший – это намерение бодхичитты, мотивация Махаяны.

Третий фактор, например, в карме убийства – это само действие, а в отношении добродетелей – это чтение мантр, простирая, подношение, молитва и т. д.

Четвертый фактор – это завершение. Рассмотрим его, например, в отношении убийства. Если, убив кого-то, вы радуетесь тому, что совершили, значит, у вашего действия есть этот четвертый фактор. После такого завершения ваша карма убийства становится очень тяжелой.

Но если в гневе вы скажете что-то нехорошее, а потом пожалеете: «Зря я это сказал», в этом случае четвертого фактора в вашем действии не будет. Тогда созданная вами негативная карма станет легкой. Когда в повседневной жизни вы совершаете что-то негативное, то в конце не радуйтесь, а наоборот, пожалейте об этом. Вследствие раскаяния ваша негативная карма станет легче. Но в отношении вашей духовной практики не сожалейте, напротив, радуйтесь: «Как здорово! Сегодня моя жизнь стала значимой. У меня появилась возможность накопить заслуги по отношению к весоному объекту. Я посвящаю их счастью всех живых существ». После этого ваше действие становится очень мощной позитивной кармой. Значит, сегодня вы сделали настоящую духовную практику.

А теперь я расскажу, как вы делаете духовную практику. Во-первых, у вас нет *объекта* практики Дхармы. Вы просто садитесь и говорите: «Мне нужно сделать практику, иначе я накоплю негативную карму». Вы делаете практику, потому что боитесь, что на вас рассердится ваш Духовный Наставник, которому вы обещали ее делать. Но это неправильно. Далее, ваша *мотивация* не затрагивает будущую жизнь. Она связана с успехом в этой жизни или с устранением проблем. Вы так обращаетесь к Таре: «Тара, пожалуйста, дай мне то-то. Но дай это только мне и больше никому. Дай мне удачу и т. д.» – и читаете мантру Тары. С такой мотивацией, какие бы практики вы ни делали, сколь долго ни читали бы мантры, все это – пустая трата времени.

Сначала визуализируйте перед собой Поле заслуг, далее – окружающих вас живых существ, поскольку они – тоже объекты накопления заслуг. Затем развейте чистую мотивацию. Если после этого ради блага всех живых существ вы прочитаете хотя бы одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то накопите заслуги, подобные бриллианту. Это не просто как один бриллиант – Будда говорил, что если вы с подобной мотивацией прочитаете мантру Авалокитешвары, то даже он не сможет сосчитать ваши заслуги. Будда может сосчитать, сколько капель воды находится в океане, но заслуги человека, который с чистой мотивацией, с сильной любовью ко всем живым существам прочитает одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, он не сможет измерить. Он может сосчитать, сколько песчинок содержится в огромной горе песка, но не может сосчитать заслуги человека, прочитавшего с чистой мотивацией мантру Авалокитешвары.

По этой причине я говорю вам, что нет необходимости выполнять слишком много разных практик. Делайте практику каждый день хотя бы пять или десять минут с чистой мотивацией. Старайтесь практиковать без отвлечений, затем с радостным состоянием ума занимайтесь повседневными делами. Молодому поколению очень важно работать, получить современное образование и наряду с этим получить образование духовное. Тогда ваше развитие будет целостным, не односторонним. Будьте счастливы, будьте добры.