

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Слушайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым.

Мы подошли к заголовку «анализ позитивной кармы». Этот раздел объясняется в двух частях. На этом материале вы можете проводить аналитическую медитацию, чтобы обрести более сильную убежденность. Тогда вы станете искусными в создании позитивной кармы.

В чем состоит буддийская практика? В начале буддийской практики вам нужно создавать позитивную карму и не создавать негативную. Почему? Потому что мы хотим счастья и не хотим страдать. Если мы не хотим страдать, нам необходимо уменьшить причины страданий и, если это возможно, полностью их пресечь. Для этого нам необходимо знать, что такое негативная карма и откуда она берется, каким образом карма становится весомой, когда в ней присутствуют четыре фактора. Как я вам уже объяснял, если присутствуют все четыре фактора, карма становится созданной и накопленной, то есть определенной.

Получив учение по карме, даже если совершили негативную карму, вы сможете сделать ее ненакопленной. Например, вы по неосторожности убили комара и в конце сразу же пожалели об этом. Обычно вы убиваете комара и говорите, что одним комаром стало меньше, то есть на одного создателя проблем теперь стало меньше. Мы думаем именно так: комар – это создатель проблем. Существуют миллионы комаров, каждый день они вновь рождаются, вы не можете убить всех комаров. В этот момент подумайте, что создатель проблем – это не комар, а ваша негативная карма.

Когда в горной долине вы кричите: «Ты дурак», то в ответ слышите: «Ты дурак». Когда кто-то говорит вам что-то плохое, вы должны понять, что это эхо ваших собственных слов, которое доносится до вас из прошлой жизни. Вы произнесли эти слова либо в этой жизни, либо в прошлой.

Таким образом, в ваших страданиях не виноваты другие люди. В них виноваты ваши действия тела, речи и ума. Если знаете в подробностях учение о негативной карме, вы можете легко остановить ее создание. Если знаете основу тяжелой негативной кармы, то будете очень осторожны, чтобы не создавать негативную карму с весомой основой – с вашим Духовным Наставником, буддами, бодхисаттвами, вашими родителями. Родители – весомые объекты, опираясь на которые ваша карма становится очень мощной. Сначала постарайтесь не создавать негативной кармы по отношению к весомым объектам.

Как следует проводить анализ позитивной кармы? Здесь два заголовка:

1. анализ десяти позитивных карм,
2. анализ результата десяти позитивных карм.

Что такое позитивная карма? Различают десять позитивных карм. Этот вопрос рассматривается следующим образом: вы видите ошибки десяти негативных карм и решаете их не создавать. Это и есть десять позитивных карм.

Например, отказ от убийства. Если вы просто не убиваете, тем самым не создаете позитивную карму отказа от убийства. Но если вы видите недостатки в совершении убийства и в уме порождаете сильную решимость никогда не убивать – это позитивная карма. Например, на вашей руке сидит комар. По привычке вы занесли руку, чтобы его убить. Рассмотрим четыре фактора. Основа – это комар на вашей руке. Мотивация – нежелание убить комара в силу того, что вы видите недостатки убийства. Вы думаете, что убийство комара – неблагое действие, которое приносит нежелательные результаты. Когда у вас появилась мотивация – нежелание убивать, она останавливает действие вашего тела.

То, что вы остановили свою руку – это действие. Завершение – вы радуетесь тому, что не убили комара, что смогли себя остановить.

Скажите комару: «Я тебя не убью, но я не позволю тебе выпить слишком много моей крови. Я худой. Есть много толстых людей, у них вкусная кровь, лети к ним». Если вы сидите рядом со мной, можете сказать комару, что Геше-ла толще, чем вы. Я шучу. Комар не пьет много крови, но его яд опасен. Некоторые комары являются разносчиками малярии. Не убивайте их, но вам нужно стараться защищаться самим.

Когда присутствуют все четыре фактора в отношении отказа от воровства, от убийства и так далее – все это позитивная карма. Например, как это проявляется в отношении воровства. Вы голодны. Основа – хлеб, принадлежащий другому человеку. По привычке вы уже практически схватили этот хлеб. Мотивация: вы говорите себе, что взять то, что вам не принадлежит – это воровство. Мотивация сразу посылает приказ остановить воровство – это действие. В конце вы говорите: «Как хорошо, сегодня я не украл». Это буддийская практика.

Вы слышали историю о геше Бене? Он был бандитом. Вы хотите узнать, как он стал монахом, духовным практиком? Однажды в горах женщина подошла к нему и спросила его имя. Он сказал: «Меня зовут Бен». Имя Бен было очень известно в Тибете, его все боялись. Как только женщина услышала его имя, она сразу же упала с сердечным приступом и умерла. Бен сказал: «Люди умирают, просто услышав мое имя. Я даже хуже, чем вредоносный дух. Лучше умереть, чем жить так дальше. Если я хочу изменить свою жизнь, мне нужно полностью отказаться от таких действий». С этого момента он начал искать путь духовного развития.

Бен искренне заинтересовался развитием ума. Он встретил мастера Кадампы и стал очень хорошим духовным практиком. Однажды во время молитвы в чьем-то доме он сидел в последнем ряду. Когда хозяин стал разносить йогурт, он наливал слишком большие порции. Бен подумал, что, когда хозяин дойдет до него, йогурта ему уже не достанется. Сразу же он поймал эту мысль. Когда хозяин дошел до него, он перевернул свою чашу и сказал: «Мой алчный ум уже съел свой йогурт». Выполняйте свою практику так, тогда вы добьетесь прогресса.

Проверяйте свой ум. Обычно мы проверяем других людей, ищем чужие ошибки, замечаем, что кто-то съел две порции, когда нам досталась только одна. Вы не замечаете собственных ошибок. Геше Бен смотрел внутрь себя и, как только пришли неправильные мысли, он себя остановил. Он специально себя наказал: «Если думаешь так, ты не получишь йогурта». Надо тренироваться так, тогда будет прогресс.

Однажды он молился в чьем-то доме. Хозяин дома сказал, что у него очень много работы, он вернется позже и попросил молиться в его отсутствие. Хозяин долго не возвращался. Геше Бен очень сильно проголодался. Он подумал: «Я так голоден, а хозяин долго не возвращается, наверное, мне можно что-то покушать». Он запустил свою руку в мешок с цампой и в тот момент сразу же понял, что взять без разрешения то, что ему не принадлежит, – это воровство. Сразу же левой рукой он поймал свою правую руку и закричал: «Вор! Вор!» Прибежал хозяин дома, другие люди и стали спрашивать: «Где вор?» Он сказал: «Здесь, я его поймал. Он брал то, что ему не принадлежало». У него была чистая мотивация.

Такую практику выполнять не так-то просто. Если вы будете практиковать так, как практиковал геше Бен, то день ото дня вы будете прогрессировать. Как вы выполняете

практику? Вы читаете молитвы, и, когда кто-то смотрит на вас, принимаете важный вид. Вы делаете вид, что вы йогин, можете долго сидеть со скрещенными ногами, хотите, чтобы вас уважали за это. Если человек спросит: «Как долго вы можете сидеть в такой позе?» Вы ответите: «Четыре часа». Это не практика, а детские игры. Если придет много людей, вы достанете колокольчик, дамару, начнете играть на них. Потом сделаете вид, что видите нечто особенное. Вы обманываете себя и других во имя Дхармы.

Однажды геше Бен выполнял ретрит в горах. Кто-то ему сказал, что завтра придет спонсор навестить его. На следующее утро он проснулся, установил красивые подношения. Затем посмотрел на алтарь и подумал: «Почему у меня сегодня такие особенно красивые подношения? Вчера я не делал так, почему же сегодня я так тщательно навел чистоту, все украсил? Потому что ко мне сегодня приходит спонсор. Это восемь мирских дхарм! Они обманывали меня с безначальных времен и обманывают по сей день».

Когда вы делаете что-то с целью получить похвалу, накопить богатство, репутацию и так далее – это мирские заботы, мирские дхармы. Когда с такой целью вы делаете подношение, вы практикуете восемь мирских дхарм.

Геше Бен набрал горсть песка и кинул его на алтарь со словами: «Получайте, мои восемь мирских дхарм!» Когда он бросил горсть песка в алтарь, все будды и бодхисаттвы очень обрадовались. Они сказали, что сегодня один человек бросил горсть песка в лицо восьми мирским дхармам. В нашем мире мало кто занимается настоящей практикой. Если один человек займется настоящей практикой, все будды и бодхисаттвы радуются. Алтарь был испачкан, но будды и бодхисаттвы были очень счастливы.

Важно проверять свой ум и не позволять ему быть движимым восемью мирскими дхармами. Возьмите в качестве примера геше Бена, останавливайте себя в неправильных действиях. Когда вы уже практически совершили одну из десяти негативных карм, сразу же останавливайте себя. Это самая мощная духовная практика. Когда ваш язык уже практически создал одну из четырех негативных карм речи, остановите себя, это будет позитивная карма.

Когда ваш язык хочет обмануть человека, остановитесь. Что хорошего вы можете получить с помощью лжи? У вас достаточно проблем, зачем вам обманывать? Если вы остановитесь, накопите позитивную карму.

Если с неправильной мотивацией вы хотите кого-то отругать, остановитесь. Подумайте, что у вас тоже есть такой недостаток и даже больше, чем у того человека. Это практика десяти позитивных карм.

Вы должны понимать, что десять негативных карм вы создаете спонтанно. Если вы себя останавливаете в тот момент, когда уже почти создали какую-то из десяти негативных карм, то этим вы создаете позитивную карму. Создание позитивной кармы, когда вы практически уже совершили что-то негативное – это самая мощная практика. Останавливайте себя в совершении негативных карм, такую практику вы должны выполнять 24 часа в сутки.

Мой духовный наставник Пано Ринпоче на мой вопрос: «Какую практику выполнять в ретрите в течение четырех сессий?» ответил: «Практику нужно выполнять 24 часа в сутки, это не так трудно». После этого я начал думать: «Как можно заниматься практикой 24 часа в сутки?» Пано Ринпоче был немногословен, он давал очень краткие ответы на мои вопросы. Я задумался: «Что значит заниматься практикой 24 часа в сутки?» Пано Ринпоче

много лет провел в горах, занимался медитацией и достиг высокого уровня реализаций. Его не интересовали мирские дхармы. На многие вопросы он вообще не давал ответов. Если он отвечал, то кратко. После получения ответа нужно было сразу уходить. Он не давал учение европейцам и говорил помощнику, что эти люди все равно не будут заниматься. Он давал учение только тем, кто медитировал в горах, это происходило редко, основную часть времени он посвящал медитации.

У меня не хватило смелости спросить его, что значит практиковать Дхарму 24 часа в сутки. Я ушел от него, потому что думал, что он меня отругает, если я стану уточнять его слова. Тибетские учителя очень строги. Я слишком мягко отношусь к вам. Я должен относиться к вам все строже и строже.

После размышлений я получил ответ на этот вопрос. В нашем уме десять негативных карм возникают спонтанно 24 часа в сутки. Даже во сне возникают негативные мысли. В чем состоит практика? Практика состоит в том, чтобы останавливать себя, когда они почти возникли, не позволять им причинять вред себе и другим, но не только это – также нужно принимать профилактические меры, чтобы подобное не возникало. Если вы не хотите породить негативные мысли во время сна, перед сном займитесь профилактикой – породите мощное позитивное состояние ума. Тогда во время сна у вас не будет негативных мыслей. В этом состоит ваша практика 24 часа в сутки.

Попробуйте в течение одних суток держать свой ум чистым. Затем следующие сутки так же все 24 часа держите свой ум в чистоте, и таким образом через год ваш ум станет очень мощным. Геше Бен говорил, что мощной практикой является наблюдение за своим умом. Он говорил, что, когда возникают позитивные мысли, нужно отложить белый камень в сторону, когда возникает негативная мысль, нужно отложить в сторону черный камень. Делайте так же. С одного бока у вас будет горсть черных камней, с другого – белых.

Проверяйте себя так. Вы увидите, что вначале перед вами будет много черных камней и мало белых. Далее вы проводите такую профилактику: порождаете сильную решимость: «Я не позволю негативным состояниям возникать в моем уме». Вы увидите, что перед вами становится все больше белых камней, потому что уже менее спонтанно возникают негативные мысли. Тогда ум успокоится сам по себе. Когда ум большую часть времени находится под влиянием позитивных эмоций, он будет счастлив сам по себе. Вам не придется искать покой ума. Когда вы попробуете делать так, чтобы ваш ум мыслил более позитивно, негативных мыслей со временем будет возникать все меньше и меньше, и вы станете счастливы. Это комфортное состояние ума, настоящее счастье.

Когда вы постоянно думаете о том, кто про вас что сказал, как повести себя завтра, что делать – это несчастливое состояние ума. Вы пребываете в таком состоянии ума не потому, что вам это приносит покой, а потому, что вы имеете такую привычку. Никто не скажет, что был счастлив, потому что весь день гневался. Гнев разрушает спокойствие ума, тем не менее, по привычке вы гневаетесь. Вы гневались множество жизней в прошлом, и сейчас обретаете результат подобного действия – привычку гневаться. Для вас сейчас самая мощная практика – не позволять негативным состояниям ума возникать в уме и не позволять себе совершать десять негативных карм.

Сейчас я объясню вам, как выполнять духовную практику. Когда вы просто открываете текст и читаете молитву – это не практика. Становится это практикой или не становится, зависит от того, присутствуют в этом действии четыре фактора или нет. Если четыре фактора не присутствуют, значит, вы создаете созданную, но не накопленную карму. Большая часть практики, которую вы выполняете, когда просыпаетесь, начинаете читать

мантры и так далее, в основном – это все созданная карма, потому что вы выполняете какие-то действия, но не накопленная карма, потому что отсутствуют другие факторы. Поэтому ваша практика не становится определенной кармой. Если она не становится определенной кармой, она не приводит к результату сразу же, а приведет к результату через много-много жизней.

Все, о чем я вам говорю, – это теория, которую открыл не я, этому учил Будда. Здесь нет ни одного слова, которое бы я добавил от себя. В будущем старайтесь получать подлинное учение, основанное на подлинных текстах, а не какие-то новые учения, потому что в них нет глубины.

Когда выполняете практику, помните, что первый фактор – основа. Основой вашей практики должен быть Духовный Наставник, Три Драгоценности и живые существа. Для этого вам необходимо убедиться, что вы визуализировали Поле заслуг и всех живых существ в вашем окружении. Перед вами присутствуют все будды, божества, бодхисаттвы, защитники Дхармы, даки, дакини. Это первая, очень мощная основа для создания кармы. Когда вы создадите позитивную или негативную карму, очень важна основа. Без нее вы не можете создать ни негативной, ни позитивной кармы. Как говорится в «Ламриме», самая весомая основа для создания как позитивной, так и негативной кармы – это ваш Духовный Наставник, будды, бодхисаттвы. Визуализируйте их перед собой.

В первую очередь убедитесь: создали вы основу или нет. Если у вас нет основы, а вы читаете молитвы, мантры, вы только изображаете практику. Это детские игры. Далее вы визуализируете всех живых существ в вашем окружении – это основа для любви и сострадания. Духовный Наставник и все божества – это основа для накопления заслуг.

Второй фактор кармы – мотивация. Когда создаете негативную карму, все четыре фактора возникают спонтанно. Вы видите комара – это ваша основа. Затем вы порождаете мотивацию, думая, что он вас вчера кусал, сегодня кусал. Действие следует моментально – вы прихлопываете его, пока он не успел улететь. В конце вы радуетесь, что убили комара. Итак, присутствуют все четыре фактора. Чтобы создать определенную негативную карму, вам даже нет необходимости думать, все четыре фактора спонтанно возникают в вашем уме. Поэтому мастера говорят, что, когда живые существа создают негативную карму, они создают определенную, весомую карму. В ней в полной мере присутствуют четыре фактора: основа, мотивация, действие и завершение. Вы не упускаете ни одного фактора, и карма становится определенной.

Когда существа накапливают позитивную карму, основа там нечеткая, правильной мотивации нет. Некоторые заботятся о том, чтобы создать видимость хорошей практики, имидж буддиста, или у вас присутствует мотивация завоевать уважение других людей. Некоторые выполняют практику, читают мантры с мотивацией избавиться от болезней в этой жизни, чтобы члены семьи не болели. Желать здоровья членам семьи – это хорошо, но в этой мотивации нет силы. Если ваша мотивация – счастье только этой жизни, это не практика Дхармы, а мирская дхарма.

Проверьте, как вы выполняете практику чаще всего. Вы увидите, что чаще всего ваша мотивация неверна. Минимальной мотивацией для духовной практики, чем бы вы ни занимались, должна быть забота о счастье будущей жизни. «Для счастья в будущей жизни сегодня я делаю обширные подношения Будде, Дхарме и Сангхе» – такую мотивацию вы не породите, если не медитируете на непостоянство и смерть. С уверенностью, что будете жить долго, вы даже не задумаетесь о будущей жизни. Что бы вы ни делали, вы будете это делать ради этой жизни, и ваши действия не станут практикой Дхармы.

Перед тем как вы приступаете к практике, очень важно выполнить небольшую медитацию на непостоянство и смерть. Один тибетский йогин говорил: «Если вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти утром, вся ваша утренняя сессия пройдет впустую, это будет лишь видимость практики. Если вы не вспоминаете о непостоянстве днем, вся ваша дневная сессия становится пустой. Если не вспоминаете о непостоянстве и смерти вечером, вся ваша вечерняя практика становится пустой, потому что у вас не будет правильной мотивации, а без нее бесполезно что-либо делать».

Подумайте, что мы будто бы выпали из самолета, когда родились. Каждый миг мы приближаемся к смерти, как река, которая с каждым мгновением приближается к океану и не останавливается ни на миг. Подумайте: «Однажды я определенно умру. Что я подготовил для будущей жизни? Несомненно, будущая жизнь существует, потому что поток ума невозможно остановить». Как только вспомнили о непостоянстве и смерти, сразу же подумайте: «Ради блага будущей жизни мне необходимо что-то сделать, чтобы очистить негативную карму и накопить заслуги. Это богатство, которое я смогу забрать с собой в будущую жизнь». Когда возникает такая мотивация, у вас присутствует второй фактор. Это мотивация начального уровня.

Если можете, старайтесь порождать и мотивацию промежуточного уровня. С мотивацией начального уровня, какой бы практикой вы ни занимались, вы будете собирать серебряные монеты. Породите мотивацию среднего уровня: «На основе понимания четырех благородных истин я хочу обрести ум, свободный от омрачений, совершенно здоровый ум. С такой целью я буду накапливать позитивную карму и очищать негативную». С мотивацией обрести безупречно здоровый ум, полностью свободный от омрачений, вы с каждой мантрой накапливаете одну золотую монету. С такой мотивацией, с сильным желанием обрести здоровый ум, с пониманием, что здоровый ум – самое главное, подумайте: «Как было бы здорово, если бы мой ум полностью освободился от омрачений». Если ваш ум очистится, все ваши проблемы будут решены.

Сразу очистить ум не получится. Вам нужны заслуги, а для этого необходимо делать подношения, очищать негативную карму, уменьшать омрачения. Это все необходимые лекарства для выздоровления ума. Если с такими мыслями вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то накопите одну золотую монету. Делая подношение мандалы, вы копите много золотых монет, это очень мощная практика.

Когда вы выполняете духовную практику, самое главное – это основа и мотивация. Чтобы создать основу, очень ясно с сильной верой визуализируйте Поле заслуг. Вокруг себя представляйте всех живых существ.

Третий уровень мотивации возникает, когда вы с сильным состраданием желаете принести благо всем живым существам и ради этого стремитесь достичь Пробуждения: «Как было бы здорово достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Тогда жизнь за жизнью я смогу заниматься только одним – приносить благо живым существам». Если с такой мотивацией вы произнесете одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, вы накопите бриллиант.

Не нужно заниматься практикой долго, достаточно пяти минут. Самое главное – хорошо подготовьтесь, визуализируйте Поле заслуг, породите правильную мотивацию. Каждый день вам достаточно делать качественную практику в течение пяти минут. Зачем сидеть два – три часа, собирая пустые бутылки и стаканы. Вы не умеете делать практику правильно, поэтому создается много шума. Когда приходят люди, вы создаете шум, ведете себя как

Йогин, ваши бутылки и стаканы кричат, что вы – необычный человек, уже давно практикуете. Вы говорите, что знаете, слова «кунтаг», «шенванг», «йондуп» и проверяете, знает ли их другой человек.

В России я видел много обладателей большого количества пустых бутылок и стаканов. Некоторые говорят, что уже 15 лет занимаются буддизмом, но накопили только пустые стаканы и бутылки. Как бомжи, они собирают бутылки и стаканы, а потом ходят, везде показывают их и спрашивают: «А что есть у вас?» Не надо так практиковать. Достаточно пяти – десяти минут. Если вы пять минут активно собираете бриллианты, то сможете успеть собрать их очень много.

Мой Духовный Наставник всегда говорил мне, что медитативная сессия не обязательно должна быть очень длинной, можно делать короткую, но чистую практику. Убедитесь, что во время практики вы накапливаете настоящие бриллианты, настоящее золото или, как минимум, настоящее серебро. Для этого очень важно получать учение по Ламриму, выполнять аналитические медитации на темы Ламрима. Без них вы не сможете породить такой мотивации.

Для того чтобы выполнять аналитическую медитацию на Ламрим, не обязательно сидеть в строгой позе. В повседневной жизни просто обдумывайте темы Ламрима. Например, если вы смотрите на реку, думайте, что так же, как течет эта река, вы приближаетесь к смерти, однажды вы обязательно умрете. Река не останавливается ни на миг, в конце концов она впадает в море. Точно так же, с того момента как родились, вы не можете остановиться даже на миг – вы постоянно приближаетесь к смерти. Скажите себе: «Как воды реки, которая в конце концов окажется в море, я однажды умру. Не трать всю жизнь на счастье только этой жизни, проснись, ты слишком много спишь. Ты потерялся во сне этой жизни».

Для вас очень полезно получать учение по Ламриму вновь и вновь. Не только я, в Тибете в прошлые времена многие мастера постоянно повторяли учение. Это делается не потому, что вы его не поняли. В первый раз какая-то тема дается для того, чтобы вы ее поняли. Во второй раз – чтобы вы узнали содержание этой темы глубже. В третий раз – чтобы вы поняли ее еще глубже. Люди, не умеющие слушать, услышали слово «непостоянство» и не хотят углубляться, теперь им нужно изучать Марс, Юпитер. «Прибежище, непостоянство, драгоценная человеческая жизнь» – от повторения этих тем люди, не умеющие слушать, устают и хотят чего-то нового. Они хотят шесть йог Наропы, Дзогчен или что-то еще. Это неправильное отношение.

Поэтому, когда Атиша приехал в Тибет, в большинстве случаев он давал учение по Прибежищу. Он давал учение людям по разным уровням Прибежища. Некоторые люди не понимали этого и называли Атишу «Лама Прибежища». Позже, когда кто-то сказал Атише, что его называют «Лама Прибежища», Атиша ответил, что это очень хорошо, что его прозвище поможет возродить буддизм в Тибете. Корень буддизма – это Прибежище.

Может быть, в России меня кто-то будет называть «Лама Прибежища» или «Лама кармы», потому что я очень часто даю учение по карме. Если меня будут называть «Лама кармы», это будет очень хорошо. Тогда мое прозвище поможет возродить буддизм в России. Когда вы слышите те же самые слова, не думайте, что это просто повторение. Размышляйте об этом с новой точки зрения, с нового измерения. Многие ученики говорят мне, что, когда они слышат от меня вновь одни и те же истории, до них доходит какой-то новый смысл. Это правильно, значит, они по-настоящему понимают Дхарму. Когда вы второй раз слышите одну и ту же историю, то понимаете ее глубже, лучше, с другой стороны. Это знак, что сосуд вашего ума – правильный.

Человек, у которого неправильный сосуд ума, не заинтересуется, даже если ему будет давать учение сам Будда. Если он начнет слушать учение с грязным сосудом ума, то быстро устанет слушать про будущие жизни, про живых существ. Такой ум не понимает тонких механизмов, связей, он устает от прослушивания не новой информации. Такому человеку не может помочь даже Будда. Иногда ваш ум тоже может начать двигаться в этом направлении. В этот момент остановите себя, скажите себе, что это очень опасно, в этом случае ум может стать невосприимчивым к Дхарме. Когда вы получаете учение долгое время, возникает опасность, что ваш ум станет невосприимчивым к Дхарме. Для тех людей, которые принимают лекарство неправильно, есть опасность, что их тело станет невосприимчивым к лекарствам.

Третий фактор кармы – само действие. Когда выполняете практику, читаете мантры и так далее, ваш ум должен быть сфокусирован в одном направлении. В противном случае ваша практика не будет иметь силы. Шантидева говорил, что, если вы выполняете практику, читаете мантры в течение длительного времени, но при этом ваш ум блуждает, такая практика не имеет ценности. Большой пользы от нее не будет. Может быть, какую-то небольшую созданную карму вы будете иметь, но поскольку она не станет накопленной, то проявится через много жизней. Она не весомой мощной кармой, испытать результат которой вы сможете сразу же.

Поэтому, когда выполняете практику, ваш ум должен быть сфокусирован на тех словах, которые вы произносите в этот момент. Не позволяйте своему уму блуждать взад и вперед. Как вы выполняете практику? Читаете текст, но при этом думаете о том, что вам нужно сделать завтра. Ваш рот произносит слова практики, но в уме вы строите планы. Если вы выполняете практику так, то какой результат вы обретете? Пятнадцать лет такой практики – это очень мало. Даже миллион лет подобной практики не принесут вам результат. Вы говорите, что пятнадцать лет занимаетесь практикой, но чем вы занимаетесь? Вы накапливаете стаканы, и если бы это были хорошие стаканы, то еще ничего, но это разбитые, грязные, бесполезные стаканы.

Выполняя практику, однонаправлено сосредоточьтесь на ней. Например, читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Я вам вчера объяснил ее смысл. ОМ символизирует святое тело, речь и ум Будды, а так же ваши тело, речь и ум. МАНИ символизирует метод – бодхичитту. ПАДМЕ символизирует мудрость, познающую пустоту. Ваши загрязненные тело, речь и ум с помощью метода и мудрости, с великим состраданием и мудростью, познающей пустоту, преобразуются в чистые, святое тело, речь и ум Будды. Это происходит не только с вашими телом, речью и умом, но и со всеми живыми существами. «Пусть тело, речь и ум всех живых существ преобразуются в святое тело, речь и ум Будды с помощью метода и мудрости». Думайте, как бы это было хорошо, и читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Когда вы с такой концентрацией, с таким пониманием смысла прочитаете даже одну мантру, вы накопите невероятные заслуги.

Далее, четвертый фактор кармы – завершение. В конце вы радуетесь. Говорите: «Сегодня, хотя я выполнил короткую практику, она была очень чистой и мощной – это замечательно. Я посвящаю заслуги счастью всех живых существ». Тогда все четыре фактора присутствуют в этой карме, и гнев не сможет ее разрушить, потому что она посвящена благу всех живых существ. Какую бы карму вы ни создали, если вы не сделали посвящение заслуг, то существует опасность, что огонь гнева ее уничтожит. Когда вы делаете посвящение, это можно сравнить с тем, что стакан воды вы выливаете в океан. До тех пор пока существует океан, в нем будет и ваш стакан воды.



Если вы знаете об этих четырех факторах: основе, мотивации, действии и завершении, вы будете сами знать, является ваша практика мощной или нет. Не обязательно рассказывать мне, какие практики вы проводили, и спрашивать об их качестве. Какая разница: выполняли вы практику один или два года. Качество вы будете знать сами. Если присутствуют все четыре фактора, и ваша мотивация очень чиста, в особенности мотивация бодхичитты, значит, ваша практика определенно является чистой.

Если выполняете чистую практику даже в течение пяти минут, после этого у вас появляется чувство, что сегодня ваша жизнь стала значимой. Вспоминайте об этих четырех факторах каждый день, сохраняйте свою практику в чистоте. Если вы спонтанно создали негативную карму, в конце всегда сожалайте: «Зачем я это сделал?», тогда она станет ненакопленной и, следовательно, неопределенной кармой. Это как болезнь, которая проявится в вашем теле через длительный промежуток времени. Она проявится после вашей смерти, это уже не так важно. Существуют такие болезни, которые могут принести вред через несколько лет нахождения в организме, но некоторые яды действуют моментально, и такие яды более опасны.

Карма, которая одновременно является и созданной, и накопленной – это определенная карма, которая очень опасна. Вчера я очень ясно объяснил, что такое созданная карма, что такое накопленная карма. Это объясняется на основе четырех факторов. Само действие – делает карму созданной. Когда не присутствуют три остальных фактора, она не становится накопленной. Если отсутствует хотя бы один фактор, карма не является накопленной. Если мотивация хорошая, даже если вы кого-то отругали, карма грубой речи не станет накопленной, потому что у вас нет плохой мотивации.

В основном ваша практика – это созданная карма, но не накопленная. Почему это так? Потому что вы правильно сидите, читаете мантры, звоните в колокольчик. Это созданная карма – вы что-то делаете, но правильной мотивации у вас нет, поэтому она не является накопленной. В конце вы не очень-то радуетесь своей практике, говорите: «Слава богу, моя практика закончилась, теперь я буду отдыхать». Как же такая карма может быть одновременно созданной и накопленной? В основном, ваша практика – это созданная карма. Это очень небольшая практика, в основном вы читаете какие-то мантры.

В отношении негативной кармы убедитесь, что в этой карме не присутствуют все четыре фактора. Создавая позитивную карму, убедитесь, что присутствуют все четыре фактора. У нас есть дурная привычка: с безначальных времен мы привыкли к негативному образу мышления, поэтому всю негативную карму мы совершаем отлично.

Даже если вы один раз кого-то отругаете, проанализируйте эту карму. Объект – человек. Вы узнаете безошибочно, что это – Алексей. Мотивация – сильный гнев, которому ничто не может помешать. Дети бегают туда-сюда, но вы не говорите, что они мешают вам породить гнев. Третий фактор – действие. Вы, не останавливаясь, говорите плохие слова, придумываете какие-то доводы, чтобы уколоть побольнее. Вы не оставляете ни одного слова, которое могло бы сделать человека несчастным, используете все самые обидные слова. Если знаете, что в прошлом Алексею было очень больно, когда кто-то говорил плохо о его отце, тогда вы сразу это используете и говорите что-то плохое про его отца. Ваша мотивация – сказать что-то, чтобы доставить больше боли человеку. Вы используете все возможные методы, даже его связь с отцом, все слабые места. Если ему больно, когда его называют толстым, вы назовете его толстяком. Если вы знаете, что ему больно, когда его называют худым, вы назовете его самым худым, сравните с палкой.

Когда мы создаем негативную карму, в ней присутствуют все четыре фактора. В конце вы радуетесь, что наговорили человеку плохих слов, что его лицо было красным и что он, скорее всего, будет плакать целую неделю. Что вы получите в результате? Такой кармический отпечаток становится очень мощным. Это и созданная, и накопленная карма. В конце вы радуетесь своему действию, и эта карма приумножается. Если вы радуетесь своим заслугам, то ваши заслуги будут возрастать. Если вы радуетесь негативной карме, то семя негативной кармы постоянно будет возрастать.

Это абсолютно достоверная теория, не мной придуманная. Будда открыл эту теорию. Верить в нее или нет – ваше дело. Наука анализировала наше тело и открыла, что некоторые продукты приносят ему вред, а другие приносят пользу. Врачи не обманывают нас, они исследуют, что нам вредно, а что полезно. Какой поступок вы совершаете, такой результат получаете. Этот механизм работает вне зависимости от того, верите вы в него или нет. Это природный закон. Так же, как ученые открывают правду о нашем теле, так Будда открыл секреты тонкого механизма кармы. Даже если вы не верите в этот механизм, все равно получите результат. Если врач говорит, что какое-то вещество ядовито, а вы ему не верите и принимаете этот яд, он все равно вам навредит.

Поэтому будьте осторожны с законом кармы, он работает для всех живых существ, вне зависимости от их убеждений. Неважно, ученик вы или Духовный Наставник – закон кармы работает для всех одинаково. Если я буду неосторожным, я также получу негативный результат. Если я Учитель, это не значит, что у меня иммунитет к закону кармы. Кем бы вы ни были, даже если вы – духовный лидер, иммунитета от кармы нет ни у кого. Создав негативную причину, вы неизбежно испытаете ее результат. Поэтому не только вам, но и мне тоже нужно проявлять осторожность. Когда я даю вам учение, мне оно тоже приносит пользу.

Не принимайте яд, ешьте только хорошую пищу. Совершайте правильные поступки, делайте меньше неправильных поступков, тогда не нужно будет много думать о том, как избавиться от неприятностей. Каждый день вы будете становиться счастливее и счастливее. Поэтому, выполняя практику, убедитесь, что в ней присутствуют все четыре фактора, тогда любая ваша практика будет очень мощной.

Второй заголовок – результат позитивной кармы. Важно думать о результате позитивной кармы, тогда вы будете рады создавать ее. Когда создаете позитивную карму, у нее есть четыре результата. Первый – действительный результат позитивной кармы – это обретение высшего перерождения. Если вы создадите очень мощную позитивную карму, то обретете рождение в чистой земле, в раю. Далее, после того как вы испытали действительный результат позитивной кармы, вы переживаете результат, подобный причине. Например, когда создаете позитивную карму отказа от убийства, результат подобного ощущения состоит в том, что вы рождаетесь со здоровым телом, и ваша жизнь будет длинной. Есть люди, которые не болеют до самой смерти. Некоторые мои знакомые восьмидесятилетние монахи говорят, что никогда в жизни не были в больнице. Они здоровы в возрасте восьмидесяти лет и редко пьют лекарства. Это результат подобного ощущения позитивной кармы отказа от убийства.

Третье – результат подобного действия. Это когда с раннего возраста человек не хочет никого убивать. Бывают дети, которые не хотят причинять вред даже самому маленькому насекомому. Они очень осторожны и, если видят умершее животное, то начинают плакать. Они хотят спасти жизнь живым существам. В Тибете много таких детей. В каких-то местах бывают дети, которые с раннего возраста очень рады убивать. Когда они видят

каких-то насекомых, сразу же их убивают. Им доставляет удовольствие убивать. Это результат подобного действия, идущий из предыдущих жизней.

Еще пример: действительный результат кармы отказа от воровства – высшее перерождение. Результат подобного ощущения – следствие того, что вы никогда не крали объекты, принадлежащие другим людям, а, наоборот, практиковали щедрость, – рождение в богатой семье. Только родившись, вы сразу становитесь миллионером. А некоторые люди всю жизнь работают, но даже близко не видели миллиона. Они всю жизнь копят деньги, но в конце у них остаются долги. Их бедность – результат кармы воровства, накопленной в предыдущих жизнях.

Когда такое происходит с вами, не вините других, вините себя. Скажите себе, что в прошлой жизни поступали неправильно. Решите, что сейчас никогда не будете заниматься воровством. Практикуйте щедрость. Практика щедрости – самая лучшая инвестиция. Если вы не делаете инвестиции, то ваш бизнес не будет прогрессировать. Экономисты говорят, что очень важно инвестировать деньги в надежный бизнес, тогда вы обретете хорошую прибыль. Когда у вас есть немного денег, но вы их не вкладываете, просто храните, они обесцениваются. Деньги нужно инвестировать.

Самая лучшая инвестиция – практика щедрости, инвестиции в банк вашего ума. В мире нет такого банка, у которого была бы такая же отличная система, как система вашего ума. Банк вашего ума дает стопроцентный результат. Экономические системы могут давать 50% прибыли. Если вы практикуете щедрость, то вы на 100% инвестируете деньги в банк вашего ума, в будущем вы от этого обязательно обретете преимущество.

Что такое позитивная карма? Существует два вида позитивной кармы. Вы накапливаете заслуги не только когда отказываетесь от убийства, но также когда спасаете жизни других. Если вы спасаете жизни других, это еще более мощная практика, благодаря которой вы будете жить очень долго. Для практиков хинаяны самое главное – не вредить другим, отказаться от убийства. Для вас, практиков махаяны, очень важно не только отказаться от убийства, но также спасти жизни других. Всегда будьте рады спасти жизнь другому живому существу, для вас это будет мощной практикой. Когда кто-то уже почти убил барана, остановите этого человека, скажите, что хотите купить этого барана, не нужно его убивать. Вы платите деньги, спасая жизнь этому барану, и тем самым накапливаете невероятные заслуги. Все будды и бодхисаттвы со слезами будут говорить вам «спасибо». Это самое большое подношение буддам и бодхисаттвам. Это все равно что для матери – спасти ее ребенка, которого пытаются убить. Как будет рада мать, так же рады будут будды и бодхисаттвы.

Эту практику вы можете выполнять, не сидя в формальной строгой позе. Когда вы где-то ходите, вы можете выполнять такую невероятную практику. Будьте более чувствительным в своем уме, таким образом, сможете выполнять невероятную практику. В вашем уме должно быть здравомыслие. Сейчас в нем почти нет здравого смысла. Когда вы видите барана, обреченного на смерть, ваше здравомыслие побудит вас представить себя на его месте. Представьте, как вам было бы больно, если бы кто-то убивал вашего ребенка. Вы сразу захотите спасти его жизнь. Вы даже будете готовы пожертвовать своей жизнью ради спасения жизни этого животного. Такую практику выполняют бодхисаттвы. Когда они хотят спасти кому-то жизнь, если нет другого выбора, они говорят, чтобы лучше забрали его жизнь, но не убивали это существо.

Вам, практикам махаяны, нужно отказаться не только от воровства, у вас есть обет бодхичитты. Практикуйте щедрость. Не просто прекратите воровать, но старайтесь

помогать людям обрести желанные объекты. Если кто-то рядом с вами хочет пить, отдайте ему свой чай или воду, тогда вы накопите большие заслуги. Если у человека нет денег, чтобы купить лекарство, дайте ему деньги. Делайте это не из гордости, не потому, что вас об этом попросили. Если слышите, что какой-то человек болеет и у него нет денег на лекарство, он сразу становится для вас сокровищем: «Сейчас я нашел драгоценный объект, с помощью которого смогу порадовать всех будд и бодхисаттв. Все, что у меня есть, возникло благодаря Учителю, буддам, бодхисаттвам».

Когда вы делаете мне подношения, меня это не радует. Я всегда говорил, что, если измерять стоимость моего учения – это миллион долларов. У вас нет миллиона долларов, мне он тоже не нужен. Я проявляю к вам очень большую доброту. Вы должны заплатить мне, но мне не нужны ваши деньги. Когда вы видите человека, который болеет и не имеет достаточно денег, чтобы купить лекарство, дайте ему деньги – и я буду очень рад этому. Это будет подобно тому, что вы сделали мне подношение миллион раз. Не только мне, всем буддам и бодхисаттвам. Все они будут рады. Поэтому, когда вы видите человека, нуждающегося в деньгах на лекарство или на хлеб, чтобы накормить своих детей, этот человек становится для вас сокровищем. Вы должны быть так рады, как если бы нашли в центре города кусок свободной земли. Вы сразу же заплатите за нее деньги, потому что знаете, что больше такой не найдете. Вам сразу надо практиковать щедрость.

Также необходимо знать, когда не следует давать деньги. Если человек не болен, в его кармане есть деньги, но он не хочет их тратить, хочет жить за чужой счет, такому человеку денег давать не нужно. Вы испортите, избалуете человека. Если кто-то хочет выпить водки, просит вас поделиться деньгами, не давайте такому человеку денег, это тоже неправильно. Если у человека есть руки, ноги, но он ленится, не работает, если вы не дадите денег такому человеку, то вы поможете ему. Если вы будете давать ему деньги, то он будет вести себя так всегда, он не сможет стать самостоятельным, встать на ноги. Скажите ему, что вы готовы помочь ему найти работу, а просто так денег не дадите. Скажите, что, когда он заболит, вы ему обязательно поможете, но пока он не болен, денег не дадите. Вам необходимо знать, когда и как следует давать и когда давать не нужно. Иногда не дать – это тоже даяние.

Итак, вам необходимо не только остановить создание десяти негативных карм, но также выполнять противоположные действия.