

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. С мотивацией укротить свой ум получайте учение по карме. Сейчас мы подошли к теме о необходимости обретения драгоценной человеческой жизни, но не только этого. Вам еще необходимо иметь восемь особых качеств, которые возникают в силу особых кармических результатов. Дже Ринпоче говорит, что эти качества очень важны для укрощения ума, а так же для принесения блага другим. Вы должны знать, что они собой представляют, каково преимущество каждого из этих качеств, какова причина каждого качества.

Все мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, то есть имеем восемь свобод и десять благих условий. Долгая жизнь – это первое качество, которое помогает нам больше практиковать Дхарму и помогать другим. У нас есть драгоценная человеческая жизнь, и будет жаль, если она окажется короткой. Для того чтобы достичь определенной реализации, очень важно жить долго. Долгая жизнь – особенное качество, которое является результатом проявления особой кармы.

Вам необходимо знать, в чем состоит причина долгой жизни. Если вы знаете причину долголетия, тогда вы можете продлить свою драгоценную человеческую жизнь и таким образом обрести это качество. Устранив причину долгой жизни, вы сократите свою драгоценную человеческую жизнь. В настоящий момент большинство из вас обладает драгоценной человеческой жизнью. Но вы не знаете, насколько долго вы проживете, каков ваш жизненный срок, может быть, он очень короткий.

Для того чтобы обрести это особое качество, постарайтесь сделать свою драгоценную человеческую жизнь длиннее. Думайте не только об этой жизни, но также о том, что необходимо создавать причину для обретения долгой драгоценной человеческой жизни в будущем. Причина долгой жизни – спасение жизни других живых существ. Если вы спасаете жизнь любого живого существа, которому грозит опасность, тем самым вы продлеваете свою жизнь. Даже если в опасности жизнь насекомого, и вы спасаете его, тем самым вы создаете причины своего долголетия.

Если вы приняли обет не убивать, то есть с сильной решимостью сказали, что никогда не будете убивать, и держите этот обет в чистоте, это также является причиной продления вашей жизни. В этом случае, если жизнь за жизнью вы будете обретать драгоценную человеческую жизнь, она будет долгой, а не короткой.

Причина короткой жизни, не только этой, но и будущей – убийство. Причина сокращения срока вашей жизни – не хранить в чистоте обет не убивать, даже не задумываться о таком обете. В коренном тексте говорится, что, когда вы помогаете больным и бедным людям, даете лекарство больному, вы также продлеваете свою жизнь. Если вы смотрите на больных сверху вниз, унижаете их, тем самым вы создаете причины сокращения своей жизни.

Второе качество из восьми качеств, которые являются результатом проявления особой кармы, – привлекательная внешность. Дже Ринпоче говорит, что привлекательная внешность очень важна для принесения блага другим. Если вы уродливы, вам будет сложно давать учение, потому что в первую очередь люди не захотят вас слушать. Атиша имел очень красивую внешность, и это качество привлекало к нему множество учеников. Благодаря привлекательной внешности вы можете приносить больше блага другим и таким образом больше накапливать заслуг, тогда ваши собственные реализации будут приходить к вам спонтанно. Итак, важно не просто иметь драгоценную человеческую жизнь, а так же долгую драгоценную человеческую жизнь, в которой вы имеете привлекательную внешность.

Вы не можете создать кармическую причину обретения красивой внешности в этой жизни. Вы можете прибегнуть к пластической хирургии, но это уже другая причина. Что касается кармической причины, для этой жизни уже слишком поздно ее создавать, вы должны были ее создать в предыдущей жизни. В чем причина красоты в вашей будущей жизни? Если вы будете создавать причину красоты для будущей жизни, то в этой жизни ваше лицо не станет молодым и красивым, но вы будете харизматичны, смотреть на вас будет приятно, и также будет приятно получать от вас учение.

Чтобы быть привлекательным, не обязательно быть очень красивым. У вас может быть, например, кривой нос и так далее. Но когда человек веселый, добрый, он выглядит красивым. В одном кинофильме у человека было лицо животного, но он был добрым и храбрым. Если бы вы увидели лицо этого человека ночью, то очень сильно испугались бы, но в силу его внутренних качеств, его характера он выглядел очень привлекательно для других. Я тоже понял его привлекательность. Вначале его лицо кажется очень страшным, но потом вы узнаете о его внутренних качествах, доброте, и тогда воспринимаете его очень привлекательным. В буддизме, когда вы создаете причину красоты, это не значит, что ваше лицо сразу меняется, как если бы вы сделали пластическую операцию, просто внутри вы становитесь очень красивыми. Тогда ваша внешность тоже будет более привлекательна. Это становится прямой причиной обретения совершенного тела в будущей жизни.

В чем причина красоты? Это терпение. В этой жизни очень важно иметь терпение. Это очевидно – человек, который обладает терпением, не злится. Если человек не злится, его лицо красиво. Когда красивый человек злится, он сразу становится уродливым. Особенно когда злится женщина, с ее лица падает косметика, волосы развеваются, из ушей идет пар, она напоминает очень опасного злого духа. Терпение – основная причина красоты. Откуда у вас возникает это терпение, причина красоты? Она возникает у вас от людей, которые вас раздражают, заставляют вас злиться. Поймите, что люди, которые злят вас, – это бесплатные салоны красоты. Когда вам делает операцию пластический хирург, вы платите деньги и говорите «спасибо». Люди, злящие вас, являются настоящей причиной красоты, при этом они даже денег с вас не берут. Вы должны быть очень благодарны им, потому что они дают вам шанс стать красивыми.

Следующая причина красоты. Если хотите обрести красивое тело, очень важно каждый день ставить на алтарь подношение масляного светильника с такой мотивацией: «В силу этого подношения, где бы я ни родился, да смогу я обрести красивое тело для того, чтобы я мог влиять на других и больше помогать живым существам жизнь за жизнью». Если вы хотите стать красивым с этой целью, это полезное желание. Не обязательно делать подношение масляного светильника. Сейчас продают электрические лампочки для алтарей. Вы можете установить такую лампочку на алтарь, это подношение также будет создавать причину вашей красоты. Вы можете заказать кому-то изображение божества Тары и поместить его у себя на алтаре. Также вы можете заказать в монастыре изготовление красивой статуи Будды или божества. Когда вы кому-то дарите или подносите такую статую, вы также создаете причины красоты. Если вы поднесете статуе Будды красивую ткань, тем самым тоже создадите причину красоты. Если вы дарите красивую одежду или украшения другим людям, также создаете причины красоты. Какая причина – такой результат. Постарайтесь создавать причины, чтобы обрести определенный результат.

Третье уникальное качество: вы обретае драгоценную человеческую жизнь и рождаетесь в семье высокой касты. В этом случае вы имеете больше возможностей приносить благо живым существам. В наши дни нет деления на высшие и низшие касты. В наше время это

можно сравнить с рождением в какой-то могущественной семье. Вы сможете влиять на своих родителей, родственников, тем самым будете приносить благо обществу.

Я иногда думаю: почему тибетские бодхисаттвы не рождаются детьми китайских лидеров? Тогда бы все решилось само собой: ребенок бы вырос, стал президентом и объяснил папе, что он поступал неправильно, но бодхисаттвы видят все гораздо глубже, чем видим мы. Вероятно, подобным образом проблема в данный момент не может быть разрешена. Если бы проблема могла быть разрешена таким образом, тогда бодхисаттвы обязательно родились бы детьми китайских лидеров. Но, возможно, вследствие этого возникнет какая-то другая проблема. Для бодхисаттв нет большой разницы: о китайцах идет речь или о тибетцах – для них все живые существа одинаковы. Образ мыслей бодхисаттв отличается от нашего: они думают о благе всех живых существ. Они не делят людей на китайцев и тибетцев. Они рождаются в такой семье, опираясь на которую могут повлиять на большее количество людей.

Для вас важно в будущем принимать рождение в могущественных семьях, чтобы реализовывать свое желание приносить благо другим. Причина рождения в такой могущественной, благородной семье – не иметь высокомерия в отношении своих благих качеств. Если у вас очень красивое тело, вы не должны иметь высокомерия в связи с этим. Если у вас много мудрости, не будьте высокомерными из-за этого. Если у вас красивая одежда, также не порождайте высокомерия. В уме всегда занимайте самое низшее положение, тогда в будущем будете рождаться в семьях с высоким статусом, в семьях королей и так далее. Будучи высокомерным и глядя на других сверху вниз, вы всегда будете рождаться в бедных семьях – это результат кармы.

Самая мощная причина рождения в благородной семье, ребенком правителя или короля – это уважение к вашему Духовному Наставнику, бодхисаттвам. Это одна из основных причин: чем больше вы уважаете своего Духовного Наставника, тем выше будет ваш статус. Также очень важно уважать старших, этим вы будете создавать причины рождения в высоких, могущественных семьях.

Четвертое уникальное качество – обладание имуществом. Для того чтобы помогать другим, для того чтобы реализовывать свои проекты, богатство является очень важным. В буддизме не отрицается богатство, но говорится, что не нужно привязываться к нему. Вам необходимо знать, в чем состоят причины богатства: каждый день совершайте подношения Трем Драгоценностям. В особенности, каждый раз, когда вы встречаете Учителя, делайте ему подношение. Это самая лучшая причина вашего богатства из жизни в жизнь. Даже если у вас есть десять рублей, и вы подносите их Духовному Наставнику, это можно сравнить с тем, что вы кладете миллион долларов в банк вашего ума, но если Духовный Наставник не будет осторожен, он сам обретет кармический долг.

Важно делать подношения Духовному Наставнику. Даже поднеся ему десять рублей, вы сделаете этим очень хороший вклад. Не обязательно жертвовать Учителю большое количество денег. Можете дать 10, 50 или 100 рублей, не обязательно давать 10 000 или 1 000 – не думайте, что если поднесете меньше 10 000, Учитель не будет рад. Все зависит от того, насколько вы сами богаты. Если вы достаточно богаты, то поднести 1 000 или 10 000 – это нормально, но не подносите последние деньги. Никогда не подносите квартиру – это неправильно. Если вы поднесете квартиру, где вы будете жить?

Иногда русские люди под влиянием духовности становятся странными. Они немного услышат про доброту и преданность и становятся слишком рьяными. Они начинают думать, что если поднесут квартиру, то их учитель будет очень рад. Я ругаю таких людей:

мне не нужны ваши квартиры! Я слышал, что многие миссионеры рассказывают о конце света, и намекают этим, что надо делать подарок учителю. Нужно очень осторожно относиться к этой теме. В буддизме говорится, что для обретения богатства нужно практиковать щедрость. Некоторые люди используют эту тему для собственной выгоды. Они говорят: чтобы стать богатым, нужно делать подношению учителю, в результате вы отдаете все свое имущество и становитесь бедным.

Везде проявляйте большую осторожность, не впадайте в крайности. Никогда никому не отдавайте свою квартиру. Я вам уже говорил, что самое лучшее подношение, которое вы можете сделать Духовному Наставнику, если это подлинный Наставник – это ваша духовная практика.

Одна из серьезных причин обретения богатства в будущей жизни – щедрость по отношению к бедным людям, в особенности, когда вы делитесь с нуждающимися людьми. Например, если кому-то нужна пища – и вы даете этому человеку пищу, если кому-то нужны лекарства – и вы даете им лекарства, будьте уверены, что так вы радуете своего Духовного Наставника.

Пятое уникальное качество – ваши слова имеют авторитет. В этом случае ваша речь является такой мощной, что, даже когда вас слышат незнакомые люди, она оказывает на них влияние. Для бодхисаттвы, для практика Махаяны обладать таким качеством очень важно – он сможет приносить благо многим живым существам. В чем состоит практика Махаяны? Поймите, что для практика Махаяны крайне важно помогать другим, а не просто все время сидеть в позе медитации. Для практика Махаяны одинаково важными являются и помощь другим и медитация. Вы медитируете для того, чтобы развивать ваш ум и раскрывать потенциал своего ума, а также приносить благо другим.

Иметь весомую речь очень важно, тогда ваша драгоценная человеческая жизнь будет значима. Причина такой весомой речи – избегать пустословия. Когда вы общаетесь с кем-то, всегда говорите с уважением по отношению к другим, так вы будете создавать причину весомой речи. Тогда даже в этой жизни ваша речь станет мощной, сильной. Если вы всем рассказываете, какой вы умный, популярный и духовный, людям становится скучно вас слушать. Говорите о том, что хотят услышать другие люди, о том, что их интересует, тогда, даже если вы два часа будете говорить, другие будут просить, чтобы вы говорили дольше. Некоторых людей очень приятно слушать, сколько бы они ни говорили, потому что в их речи есть особая сила. Если такой человек будет давать учение, никто не будет спать. Если речь не имеет силы, то через пять минут после начала учения все начнут засыпать.

Шестое уникальное качество – могущественная личность. Если вы могущественная личность, то можете осуществить и свои желания и желания других. Когда царю что-то необходимо, он говорит другим, что нужно сделать – и все выполняется. Если вы такая же могущественная личность, тогда все, о чем вы будете просить, другие будут исполнять. Такое могущество вы обретаєте, делая правильное посвящение заслуг. Вы делаете посвящение: «Какие бы заслуги я ни накапливал, пусть они станут причинами обретения блага другими». Тогда жизнь за жизнью вы будете обретать силу, способность помогать другим. В противном случае вы просто будете желать: «Пусть все будут счастливы». Важно не только желать, но и по-настоящему быть способным это сделать. Когда нужно что-то сделать, вы отдаете распоряжение – и люди делают это.

Духовные реализации – это одна из основных сил, с помощью которых вы приносите благо другим. Это сиддхи. Чем большими сиддхами вы обладаете, тем более вы способны приносить благо другим. Сиддхи возникают на основе шаматхи. Поэтому развитие

шаматхи является очень важным. Тогда даже в этой жизни вы сможете принести благо многим живым существам.

Седьмое уникальное качество – рождение мужчиной. Я проанализировал причины, по которым так говорится в коренном тексте. Это не потому, что женское тело плохое, а мужское хорошее. Написано, что, если у вас женское тело, одиночный ретрит в горах грозит вам большими опасностями. Это правда: женщины не должны обижаться. Сейчас есть законы, защищающие вас, но раньше не существовало милиции. Если вы – красивая женщина и занимаетесь одна в горах медитацией, а вокруг нет милиции, вас некому защитить – у вас сразу возникнут проблемы. Сейчас другое время: мужчины и женщины одинаково защищены законом. Таким образом, основная причина в безопасности. Здесь говорится, что для того чтобы сделать вашу жизнь очень мощной, вам необходимо отправиться в горы и медитировать. Именно поэтому и сказано о преимуществах рождении мужчиной, а не женщиной.

В наше время и женщины могут отправиться в горы медитировать, поэтому я думаю, что сейчас уже такой большой разницы нет, но в следующей жизни ситуация может измениться. Поэтому лучше молитесь, чтобы родиться мужчиной.

Сказать вам по правде, не обижайтесь, если существо рождается мужчиной, то биологически у него больше преимуществ в духовной практике. Каждый месяц у женщин бывает менструация. В силу биологических причин это оказывает определенное влияние на ум. Имея целью достижение мощных духовных реализаций, важно вдохновлять себя родиться в будущем мужчиной, в этом нет ничего дурного. С другой стороны, вы должны знать, что, когда Тара была бодхисаттвой, она обещала всегда родиться женщиной и достичь Просветления тоже в облике женщины. Это значит, что если вы имеете сильный ум, то биологические проблемы большого вреда не причинят. Есть небольшое неудобство, но когда ум сильный, это неудобство не ощущается.

Таким образом, это ваше дело – в каком теле родиться: мужчины или женщины. Например, чтобы вести мужчин к состоянию освобождения родиться в женском теле будет благоприятно. Может быть, в своей следующей жизни я приму рождение красивой женщиной, тогда меня будет слушать множество молодых мужчин. Я шучу.

Причина рождения мужчиной – желание обрести мужское тело. Для того чтобы обрести человеческую жизнь, вам необходимо практиковать нравственность. Если вы практикуете нравственность с желанием обрести тело мужчины, вы обретете тело мужчины. Некоторые думают, что в облике женщины смогут приносить больше пользы. Тогда определенно вы можете практиковать нравственность и создавать причины с желанием обрести тело женщины.

Восьмое уникальное качество – сила вашего тела и ума. Если у вас сильные тело и ум, вы можете отправиться в горы и медитировать в любых условиях, как Миларепа. В настоящий момент, если вы отправитесь в горы, из-за слабого тела и слабого ума вы не сможете этого вынести долго и скоро вернетесь обратно.

В чем причина сильного тела и сильного ума? Всегда думайте так: «Пусть я смогу делать то, что не хотят делать другие, то, в чем другие не могут помочь людям, да смогу я им помогать». Благодаря такой решимости, жизнь за жизнью вы будете обретать очень сильное тело и ум. Я сам часто молюсь так: «Да смогу я приносить пользу в таком месте, где никто не хочет помогать и приносить благо». Поэтому я не хочу ехать в Европу, Америку: туда едут многие. Тибетские ламы не хотят ехать в Россию. Я хочу помогать

здесь. Делайте такие посвящения: «Да смогу я приносить пользу там, где никто другой не хочет приносить пользу». Утвердившись в такой решимости, я чувствую, что мои тело и ум день ото дня становятся сильнее.

Для того чтобы приносить благо другим и самому себе, важно иметь не только драгоценную человеческую жизнь, но и восемь уникальных качеств. В противном случае ваша драгоценная человеческая жизнь будет короткой и слабой. Вы не сможете сделать многого. Вы встаете с утра, читаете немного мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, завтракаете, едете на работу, приезжаете обратно, готовите ужин, смотрите телевизор и ложитесь спать. Потом наступает новое утро – и все повторяется вновь. В этом случае вы бегаєте туда-сюда, как таракан. Тараканы тоже так поступают: они уходят с утра, затем вечером возвращаются. Утром в метро люди похожи на тараканов. Тела у них человеческие, а активность – как у таракана: весь день они очень заняты, потом прибегают домой, смотрят телевизор и ложатся спать. На следующий день происходит то же самое. В 7 утра метро наполняется тараканами. Потом в один из дней таракан умирает. У некоторых из вас человеческая жизнь, у некоторых даже драгоценная человеческая жизнь, но вы ее превращаете в жизнь таракана: встаете, уезжаете из дома, потом возвращаетесь. Вы редко слушаете учение: в это время у вас текут слезы, и вы желаете счастья живым существам, но потом все забываете. Это неэффективно.

Если вы обладаете восемью уникальными качествами, ваша жизнь станет очень мощной. Вам нет необходимости туда-сюда бегать, как таракан, просто чтобы накопить богатство. Вы можете думать о том, как добиваться своих целей: как инвестировать свой капитал, как с его помощью помогать людям. Тогда ваша жизнь будет подобна жизни Атиши. Вам не надо будет искать работу, показывать свой диплом. Вы сможете сами создать рабочие места для многих людей. Когда вы увидите множество людей без работы, то создадите систему, чтобы люди получили работу. Вы сможете на практике помогать людям. Поэтому молитесь не только о том, чтобы обрести эти восемь уникальных качеств в следующей жизни, но также молитесь, чтобы обрести их в этой жизни. Если вы постараетесь, то сможете обрести эти качества и в этой жизни. Создавайте причины. Может ли стать женщина мужчиной, я не знаю. В наше время наука продвинулась в этом очень далеко, и с помощью операции, возможно, легко произвести мужчину?

Из этих восьми уникальных качеств семь являются очень важными. Сейчас нет разницы – мужчина вы или женщина. Мне неудобно говорить, что женщины хуже мужчин. Если бы я был женщиной, то сказал бы, что нам, женщинам, лучше постараться переродиться мужчинами. Раз я мужчина, мне неудобно вам это говорить.

Мы уже обсудили следующие основные положения: общее размышление о законе кармы и специфическое размышление о законе кармы. В специфическом размышлении было три части. Мы уже рассмотрели две из них: анализ негативной кармы и анализ позитивной кармы.

Третий подраздел: что принимать и что отбрасывать в соответствии с законом кармы. Здесь есть два подраздела. Первый – общее объяснение, второй – как очищать негативную карму, используя четыре противоядия. После того как вы проведете такой анализ кармы, каждый день вам необходимо следить за своим телом, речью и умом. Как только вы уже собираетесь совершить негативное действие, останавливайте себя в этот момент, вспоминая о недостатках негативной кармы. Когда у вас возникает позитивное состояние ума, сразу же укрепляйте его, делайте его еще больше с пониманием того, какие преимущества вы обретаєте благодаря позитивным состояниям ума. Очень важно, чтобы в вашем уме основная инициатива была за позитивными состояниями.

Например, что является важным в футболе? Тренер вам скажет, что мяч сам по себе гол не забьет. Вам смогут забить гол, если противник контролирует центральную позицию и владеет мячом. Самое главное – не допустить инициативы противника. Ваш противник хочет контролировать ситуацию, а вы должны не допустить этого. Каждый день ваше негативное состояние ума забивает вам гол. Ваше позитивное состояние редко забивает гол, потому что вы редко создаете позитивную карму – в вашем уме постоянно проявляется инициативу негативное состояние. В результате этого бодхичитта и мудрость постижения пустоты не могут проявиться – они сильны, но у них нет инициативы в вашем уме. Поэтому вы думаете, что гнев обладает силой, а бодхичитта нет.

Даже такой хороший игрок, как Рональду, без мяча ничего не может сделать. Ему нужно передать мяч, тогда у него будет возможность забить гол. Если ему никто не передаст мяч, он не сможет забить гол. В настоящий момент футболисты ваших позитивных состояний ума не занимают центральные позиции и не владеют мячом, поэтому они не могут проявить свой талант. Ваши негативные состояния ума проявляют свой талант, потому что они владеют позицией и проявляют инициативу.

Поэтому первая стратегия – контролировать центральную зону и держать инициативу в своих руках. Когда идет игра, вначале происходит борьба за мяч. Никто не забивает гол сразу. Духовная практика очень похожа на игру в футбол. Вначале происходит борьба за позиции. Когда играют два хороших клуба, игра идет очень активно. Игроки бегают, как кролики, не уступая друг другу инициативу.

Футбольная команда вашего позитивного состояния ума ленивая, поэтому, когда она играет с командой негативного состояния ума, она не может забить гол, а команда негативного состояния ума без труда забивает голы. Позитивные состояния вашего ума слабы, у них нет своих позиций. Если мяч летит в какое-то место, вся команда бежит туда, потому что она не умеет играть в футбол: остальные позиции пусты, и команда негативного состояния легко забивает гол. Когда вы проявляете немного доброты, все состояния ума как бы идут в одно место. У вас нет системы. Поэтому негативное состояние ума всегда выигрывает у позитивного состояния. Ваше невероятно талантливое позитивное состояние ума не имеет своего места, оно не получает инициативу, поэтому вы думаете, что вы слабы и ничего не можете.

Ваше позитивное состояние ума талантливо, у него есть умения, но в настоящий момент у вас нет хорошего тренера, который бы научил вас удерживать инициативу в своих руках. Когда инициативу удерживает позитивное состояние ума, это очень интересно: в вашем уме будет происходить настоящая борьба, потому что негативное состояние ума всегда активно. В вашем уме будет настоящая футбольная игра. Сейчас ваша игра подобна тому, как если бы команда «Манчестер юнайтед» играла с маленьким клубом из Улан-Удэ. Этот матч не интересно смотреть. Команда Манчестера будет рассосредоточена на всем поле, она будет забивать голы, а футболисты из Улан-Удэ будут бегать рядом друг с другом. Такая же игра происходит в вашем уме. Ваше позитивное состояние ума подобно маленькому футбольному клубу. Он быстро устает, у него нет сил быстро бегать. Это происходит потому, что нет стратегии.

Поэтому я всегда говорю: если вы знаете, как правильно наблюдать, вам всегда будет чему поучиться. Здесь говорится, что вам всегда необходимо наблюдать за своим телом, речью и умом и удерживать инициативу. Ваше доброе состояние ума должно всегда проявлять инициативу. Когда ум становится нейтральным, появляется шанс породить позитивное состояние. Если в этот момент у вас порождается негативное состояние ума, то сначала вам

приходится устранять его. Так же, как если мяч в игре всего один и кто-то уже завладел им, в тот же самый момент вы не можете иметь какой-то другой мяч. Если вы отбираете у вашего противника мяч, тогда он уже не может им владеть. Когда мяч у вас, какое бы ни было сильное негативное состояние ума, оно уже ничего не сможет сделать. Без мяча оно не забьет гол, оно станет слабым. Вы становитесь сильным, когда мяч находится в ваших руках.

Сейчас люди начинают открывать то, что буддизм утверждал 2500 лет назад. Игроки в теннис говорят, что самое главное – инициатива. Когда инициатива в ваших руках, как бы ни был силен противник, вы будете в выигрыше. Поэтому никогда не отдавайте инициативу негативному состоянию ума. Инициатива всегда должна оставаться в ваших руках, тогда вы будете обретать все большие и большие преимущества. Тогда негативные состояния ума с самого начала не будут возникать, а если они и возникнут, то устранить их будет очень просто. Если инициатива находится в руках негативных состояний ума, тогда практически невозможно будет отобрать у них мяч. Они будут становиться сильнее и сильнее, и вы уже ничего не сможете сделать.

Иногда вы говорите, что ваша привязанность или гнев так сильны, что ничего не можете поделать. Это происходит потому, что вы дали им слишком много инициативы. Поэтому с самого начала каждое утро отдавайте инициативу позитивному состоянию ума, начинайте новую игру. Каждый раз, когда ложитесь спать – это подобно маленькой смерти. Когда вы встаете – это подобно новой жизни. Сразу берите инициативу в свои руки: это развитие правильной мотивации. Как только вы просыпаетесь, сразу же порождайте правильную мотивацию, еще до того как негативные состояния ума возникли у вас, тогда весь день для вас будет значимым.

Поэтому я постоянно повторяю, но раньше вы этого не понимали: когда вы открываете свои глаза, не ведите себя как собака – не бегите сразу к холодильнику посмотреть, что можно съесть. С утра у вас нейтральное состояние, негативное еще не совсем успело проснуться. В этот момент сразу же породите позитивное состояние ума.

Очень важно, чтобы инициативу удерживали ваши позитивные состояния ума. Также важно думать, что вам повезло – вы сегодня не умерли, но, возможно, умрете на следующий день или в следующем году: «Поэтому, пока жив, я не позволю омрачениям завладеть моим умом. Я сделаю так, что в моем уме всегда будут преобладать позитивные состояния. Сегодня, что бы ни делал, я буду делать с позитивным умом, ради счастья всех. Даже если я занимаюсь каким-то бизнес-проектом, я буду делать его ради счастья всех, основываясь на честности и на законе кармы».

Если вы строите бизнес, основываясь на законе кармы, то на сто процентов можете быть уверены, что ваш бизнес не придет в упадок. Без партнера вы не сможете создать бизнес. Один человек не может нести слишком тяжелый вес. Когда оба партнера соблюдают закон кармы, им легко. Поэтому с такой мотивацией: «Даже если буду заниматься какой-то мирской деятельностью, я буду опираться на закон кармы» вы сможете удерживать инициативу. «Сегодня, какая бы ни случилась ситуация, я никого не убью. Даже если я буду очень голоден, я не стану воровать, лучше попрошу о помощи. Никогда не буду прелюбодействовать, разрушать чужие семьи. Не буду обманывать людей, говорить им ложь. Иногда, если возникнет необходимость, я буду говорить неправду, но только если это пойдет на благо людям». Неправду в зависимости от ситуации сказать можно. Не обязательно всегда говорить правду, но не нужно лгать, чтобы ввести людей в заблуждение.



«Никогда не буду клеветать. Зачем разрушать семью, плести интриги? С помощью таких действий я не получу выгоды. Никого не буду ругать». Если вы – начальник, и ваши подчиненные работают неправильно, не ругайте их. Вы можете поговорить с ними строго. Есть большая разница между руганью и строгостью. Если вы будете кричать, унижать, они начнут бояться и не смогут нормально работать. Нужно объяснить, каких ошибок лучше не допускать, показать, как работать правильно.

Также решите, что не будете говорить чего-то необязательного, не будете заниматься пустой болтовней. Такую решимость порождайте каждое утро. Говорите, когда вас об этом просят. А когда не просят, просто спокойно слушайте. Когда кто-то говорит, закрывайте свой рот и спокойно слушайте. Иногда люди не слушают друг друга и говорят одновременно.

Что касается трех негативных карм ума, если вы позволяете негативным состояниям ума создавать одну из десяти негативных карм, они вам забивают гол – вы проигрываете. Если в один день вы убивали, воровали, обманывали, говорили злые слова, испытывали алчность – как много голов забило ваше негативное состояние!

Далее вы говорите себе: «В отношении алчности: я никогда не пожелаю объекта, принадлежащего другому человеку». Когда речь идет об алчности, здесь не говорится о любом красивом объекте, здесь говорится о тех объектах, которые принадлежат другим. Алчность будет толкать вас на воровство. Сначала вы думаете: «Как хорошо было бы иметь этот объект!» Потом у вас появляются мысли о том, как завладеть им. Потом вы становитесь вором. Здесь не говорится, что не нужно иметь вообще никакой привязанности, но если у вас возникает, например, желание: «Как было бы здорово, если бы у меня были его часы», возникает интерес к его часам, и вы начинаете думать о том, где и когда этот человек спит. Это очень грубые мысли, никогда не надо их допускать. Никогда не желайте чужих вещей. Это не очень трудно. Трудно совсем отказаться от привязанностей. В конце концов, нужно будет отбросить все привязанности. Начните с того, что не возвращайте желания заполучить чужую вещь.

Второе – не испытывать ненависть. Здесь под ненавистью понимается желание несчастья, беды другому существу: чтобы у него сломалась машина, чтобы он сломал ногу, чтобы отсох его язык. Это очень нездоровые мысли. С самого начала не допускайте их. Скажите себе, что никогда не позволите своему уму порождать такие состояния. Алчность и злонамеренность – это очень нездоровые состояния ума. Такой ум болен. Привязанность к красивым объектам – это отклонение от нормального состояния, но не очень сильное. Гнев, алчность – это умственное отклонение на 99%. Вы на 99% сошли с ума, когда испытываете такие состояния.

Третье – не позволять своему уму становиться ненормальным под влиянием ложных воззрений, как то мыслей о том, что не существует предыдущей и следующей жизни, закона кармы, а значит, можно творить что угодно. Это ненормальное состояние ума. Если вы думаете, что следующая жизнь, может быть, существует, но вы в этом не уверены – это сомнение, оно не является ложным взглядом. Вы размышляете, сомневаетесь, ищете доказательства существования будущей жизни. В таких размышлениях нет ничего дурного, это здоровый скептицизм. Вы допускаете возможность, но уверенности у вас нет. Только не надо испытывать цинизм. Цинизм и скептицизм – это виды сомнения. Цинизм более негативный, скептицизм более позитивный.

Каждое утро порождайте решимость не позволять сегодня телу, речи и уму вовлекаться в создание десяти негативных карм. Порождайте решимость, что вы не только не будете

создавать десять негативных карм, но будете создавать их противоположности. Например, вместо того чтобы убивать, породите решимость спасти жизнь другим. Когда вы спасаете чью-то жизнь, вы забиваете гол негативному состоянию ума. У вас в уме есть два футбольных клуба – позитивный и негативный. Так вы забиваете гол негативному клубу вашего ума. Если вы весь день храните решимость не убивать, то в течение дня забиваете один мяч. На другой день вы забьете второй мяч. Поступайте как Дромтонпа, который каждый день выполнял какую-то новую практику. Вечером вы можете проверить: какой клуб выиграл матч? Я хочу, чтобы вы все стали хорошими футболистами.

Если вы не позволяете себе создавать десять негативных карм и создаете их противоположности, то забиваете гол своим негативным состояниям ума, негативному клубу. Если, например, утром муха упала в ваш чай, даже если вам придется обжечь руку, спасите жизнь насекомому. Подумайте, что важнее – чужая жизнь или ваш палец. Спасая ее жизнь, вы забиваете один гол. Геше Тинлей будет вам аплодировать. Это ваша настоящая практика. Если вы будете сидеть с раннего утра и начитывать мантры с важным видом, мне будет стыдно за вас. Потом вы будете стучать в большой дамару, не будете спать сами и не дадите спать соседу. Если сосед придет выяснять, что случилось, вы с высокомерием скажете ему, что он сансарический человек, а вы – йогин. В этом случае я не захочу, чтобы вы говорили, что вы – мой ученик. Когда команда играет плохо, тренер убегает от стыда. Я вас учу, но вы очень плохо играете, поэтому, пожалуйста, не позорьте меня.

Если вы видите, что какое-то насекомое тонет в вашем стакане с чаем, сразу же спасите его жизнь, не обращая внимания на то, что пальцу горячо. Так вы забьете гол. Жизнь более важна, чем ваш палец. Это очень мощная позитивная карма, противоположная убийству. Если она движима великим состраданием – это невероятно весомая карма. Сострадание – очень весомая мотивация. Как я уже говорил вам, один из четырех факторов кармы – мотивация. Самая высокая мотивация с точки зрения ее силы – сострадание, бодхичитта. Если вы что-то делаете с великим состраданием, если жертвуете своим небольшим счастьем, то забиваете невероятный гол. Это самый красивый гол, которого вы никогда раньше не забивали. Я буду очень рад, если вы так поступите. После шестнадцати лет слушания учения вы забиваете один гол. До этого вы мысленно забивали голы, но настоящих голов не забивали.

Противоположность воровству – щедрость. Если кто-то испытывает голод, а у вас при этом всего один кусок хлеба, отдайте половину куска хлеба голодному человеку. Это невероятная щедрость. Тогда вы забьете еще один гол. Если вы начнете забивать такие голы, тренер негативного состояния ума сбежит. Тогда вам станет еще спокойнее. Надо практиковать именно так.

Вместо того чтобы вовлекаться в прелюбодеяние, уважайте жен других людей, смотрите на них как на своих сестер. Вместо того чтобы лгать, указывайте людям правильный путь, говорите правду. Окружающие и так заблуждаются, зачем им лгать, обманывать их?

Вместо того чтобы сплетничать, создавайте гармонию между людьми. Когда вы видите дисгармонию в семье соседей или друзей, сразу подумайте, что вы можете сделать, чтобы у них была гармония. Если разговариваете с женой друга, скажите, что видели ее мужа, общались, что ее муж очень ценит и любит ее. Это лекарство, даже если это неправда, ничего плохого в этом нет. У жены сразу сменится взгляд на мужа. Когда вы видите мужа своей подруги, скажите, что вчера видели ее, разговаривали с ней, что она очень любит его. Скажите, что у нее просто такой характер, поэтому она не говорит о своей любви. Потом они увидят друг друга и сразу начнут правильно интерпретировать ситуацию. Лекарство начнет работать. Когда жена станет что-то говорить, муж вспомнит, что она любит его.

Даже если она его сейчас не любит, то начнет любить. Дав супругам такое лекарство, вы можете спасти семью. Как будут счастливы их дети! Вы забьете один гол.

Это будет одной золотой монетой для меня, вашим подарком мне, как тренеру. Я ваш тренер, пожалуйста, ради меня иногда забивайте гол. Вы плохо забиваете голы. Иногда забивайте гол не потому, что хотите этого, а чтобы не опозорить тренера. Иногда футболисты забивают гол, чтобы не огорчать тренера. Они уже очень устали и не хотят дальше играть, но они не хотят расстраивать тренера и ради него забивают гол. Вам тоже иногда так нужно делать.

Злословие может быть правдивым и неправдивым. Точно так же противоположность злословию может быть как правдой, так и неправдой. Если вы говорите правду и вносите этим дисгармонию – это злословие. Даже если вы говорите неправду, но это приносит гармонию – это противоположность клевете, позитивная карма. Поэтому в буддизме нет таких догм, правда это или неправда. Что говорить – зависит от ситуации.

Совершайте противоположность грубой речи, говорите с другими мягко.

Также старайтесь избегать пустословия, не стоит много болтать попусту. Контролируйте свою речь. Что является противоположностью пустословию? Разговор на значимые темы. Если вы просто сохраняете молчание, тем самым просто воздерживаетесь от негативной кармы пустословия, но противоположность негативной карме пустословия – это говорить нечто значимое, полезное. Ваши слова должны помогать людям становится умнее, добрее. Не надо рассказывать людям о том, кто что плохого сделал. Вам надо открыть их ум – так вы забиваете гол.

Каковы три противоположности негативным кармам ума? Вместо того чтобы накапливать карму алчности, вы желаете: «Пусть все, что есть у меня, приносит счастье другим». В уме вы говорите, что ваше имущество принадлежит всем живым существам. Тогда вы забиваете гол. Это настоящая буддийская практика. Для того чтобы заниматься ею, вам необходимо использовать свой мозг. Для такой практики не обязательно сидеть в строгой позе, вы можете выполнять эту практику лежа.

В отношении злонамеренности: не позволяйте ни одной вредоносной мысли появиться у вас в уме. Вместо этого порождайте ее противоположность – постоянно желайте всем существам избавиться от страданий. Это великое сострадание. Думайте, как было здорово, если бы никто не страдал: «Пусть все страдания, существующие в мире, перейдут ко мне. Пусть все счастье, которое у меня есть, перейдет к другим живым существам». Думайте так искренне, от всего сердца, и тогда забьете невероятный гол. Такие голы в нашем мире забивают очень редко.

Просто не иметь ложных воззрений – это нейтральное состояние ума. Вам необходимо развивать каждый день противоположность ложным воззрениям, то есть слушать учение, каждый день порождать все более глубокую убежденность в том, что существуют будущие и предыдущие жизни, закон кармы, убеждаться в абсолютной природе феноменов и так далее. Каждый день, развивая мудрость, вы забиваете гол. От этого негативное состояние ума станет очень слабым. От ежедневной тренировки мудрости позитивное состояние вашего ума будет становиться сильнее. Оно сломает негативному состоянию руки и ноги. Потом омрачения не смогут забить гол, даже если захотят, они станут инвалидами.

Вчерашний концерт был очень хорош, потому что у выступающих была хорошая мотивация. Если вы хотите выиграть, занять первое место, что бы вы ни делали с такой

мотивацией, это не будет красиво. Даже если все движения будут синхронны, это не будет интересно зрителям. Вчера движения не всегда совпадали, но была искренняя мотивация сделать людей счастливыми – это самый красивый танец. Мне очень понравился танец пингвинов. Вчера тувинская команда забила гол, я очень рад. Они действительно хотели порадовать всех, у них была очень чистая мотивация. Так они по-настоящему забили гол. Мы посмотрим, кто забьет гол сегодня. Поэтому все готовьте что-то, чтобы порадовать других. Даже если вы делаете что-то не так, но это радует окружающих, это очень полезно для вашего эго. Ваше эго этого не хочет, но это практика Дхармы.