

Я очень рад вас видеть, жители Уфы. Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию – укротить свой ум и сделать его более здоровым. В вашей жизни самое главное – это изменение образа мышления. Если вы этого не сделаете, все остальное не изменит многого в вашей жизни. Некоторые думают, что, если они поменяют свою одежду, то произойдут какие-то перемены в их жизни. Но это не решает ваших проблем и не меняет вашу жизнь. Другие думают, что, если поменять жену, то можно стать счастливым, но ситуация лишь ухудшается. Каждая следующая жена оказывается хуже предыдущей.

Есть также люди, полагающие, что, если поменять место пребывания, то произойдут изменения в жизни, но это тоже не верно, тоже иллюзия. Если вы не знаете, что это иллюзия, то стараетесь это сделать, но проблемы остаются. Это больной ум, неправильный образ мыслей. Этот ум толкает вас идти куда-то, вы идете, но находите только проблемы. Меняться надо там, где вы находитесь. Даже религию можно поменять, но это не даст результата. Если не поменять образ мыслей, то, даже если вы скажете, что с сегодняшнего дня вы – буддист, все равно ничего не изменится. Если вы станете фанатичным буддистом, будет еще хуже.

Изменить свой образ мышления, сделать ум более здоровым – это самое главное. Вам не нужно менять свою религию, просто старайтесь стать хорошими людьми. Приведу пример с Египтом. Там происходят события на основе религиозного конфликта. Один человек менял религию и, смотрите, сколько людей умирает. Это позор для религии. Поэтому я не призываю вас становиться буддистами. Зачем это нужно?! Люди, не знающие философии, думают, что, если в их религии станет на одного человека меньше, то религия обеднеет, но это глупость. Это кошмар, настоящей религии важно не количество последователей, а развитие ума. Много людей с неразвитым умом – это позор. Если больше становится фанатичных буддистов – это позор буддизму. Если фанатиков немного, то и позора немного. Ведь именно фанатики устраивают религиозные конфликты.

Я бы хотел вам сказать, что, если вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, то измените, для начала, свой образ мышления, а не что-то другое. Это самый лучший способ добиться счастья, устранить страдания, сделать свою жизнь позитивной. Это буддийская практика. Если вы слушаете буддийское учение долгое время, а ваш образ мышления не меняется, это означает, что вы не понимаете философию. Вы знаете много слов, но понимания у вас нет, потому что ваш образ мыслей беден. Некоторые студенты после обучения имеют престижные дипломы, но при этом мыслят как дети. Их чуть-чуть похвалят, и они счастливы, чуть-чуть покритикуют – они расстраиваются. Они ничего не поняли, только многое выучили наизусть и получили пятерку за память.

Настоящее знание означает, что у вас открылись глаза, вы стали более умными. Это настоящее понимание философии. В противном случае вы просто знаете много красивых слов, но внутри у вас ничего не изменилось, вы по-прежнему бедны. Расскажу историю про буддийского монаха. Однажды он шел по улице и увидел плачущего парня. Он спросил: «Почему ты плачешь?» Парень ответил: «Моя мама умерла». У этого буддийского монаха, изучавшего философию, знание было поверхностным, только слова. Он сказал парню: «Мама непостоянна, ты непостоянен, я непостоянен, все непостоянно. Все однажды умрут. Зачем плакать?»

Через неделю уже парень увидел этого монаха плачущим и спросил: «Почему вы плачете?» Монах ответил, что у него умерла корова. Тогда парень сказал: «Неделю назад вы мне говорили, что все непостоянно, почему же вы сами теперь плачете?» Монах ответил: «Тогда это была твоя мама, а теперь это моя корова, это совсем другое. Когда умирает своя корова, это очень тяжело. Как я завтра буду без молока?» Эта история говорит о том, что даже

монах, не имеющий правильного понимания философии, использует знания как пустые слова: в тот момент, когда знания необходимы, они бесполезны.

С одним моим другом я медитировал в горах. Однажды я устал и не хотел медитировать, подумав, что состояние будды еще очень далеко от меня, не в одном дне и не в одной жизни, это очень долгий путь. Я направился к пещере моего друга. Он, увидев меня, очень обрадовался, предложил сесть и начал готовить чай. Все, что было у него из посуды, – это термос. Он налил в него приготовленный чай и, когда ставил на стол, уронил и разбил его. Какова была его реакция? Он сказал: «Как хорошо! Нет ничего постоянного, термос непостоянен, и я непостоянен». Он не расстроился от того, что потерял свою единственную вещь, а, напротив, обрадовался и сказал, что теперь у него столько же имущества, сколько было у Миларепы, то есть нисколько. После этого мы пили чай, и нам не было неудобно от этого происшествия.

Многие люди расстроились бы от того, что случилось, и даже разозлились бы на того, кто был рядом. Это возможно, только если у человека больной ум. Такой человек будет думать, что кто-то навел на него порчу, сглазил и тому подобное. Но надо знать, что виноват только больной ум этого человека. Ведь на самом деле эти события – следствие его кармы. Какова причина, таков и результат. Если вы так считаете, знаете закон кармы, то вы чуть-чуть поняли буддийскую философию. Если вы станете так думать, ваш ум сразу успокоится, никто не будет виноват. Термос сломался, другого нет, этот не вернется, чего беспокоиться? Самое лучшее – это выбросить его.

В повседневной жизни мой друг очень счастлив. Здесь важно то, чтобы в любой ситуации, как бы жизнь не сложилась, ваш ум всегда оставался спокоен. Если ваше счастье зависит от другого человека, например, от того, улыбается вам ваш сосед, друг или подруга, или нет, то это кошмар. Это слабый ум. Это неправильно. Ваше счастье должно зависеть от вашего состояния ума, а не от какого-то внешнего объекта, тогда вы всегда будете счастливы. Вас ничто не сможет расстроить. Вам не будет никакого дела до того, кто и что о вас сказал или подумал. Если ваше счастье зависит только от вашего ума, тогда это надежное счастье.

Также ваше счастье не должно зависеть от денег. Иначе это будет большая ошибка: вы будете выглядеть как люди, но образ мышления у вас будет как у собаки. Самое главное в жизни собаки – это кусок мяса. Она никому его не даст, а если кто-то попытается его отобрать, она будет кусаться. Точно так же ведут себя люди, для которых самое главное – это деньги. Ради этого они будут драться и даже будут готовы убить. Это ненормальный ум. Буддизм говорит, что деньги полезны, но это не источник счастья. С таким пониманием слушайте учение.

Теперь, что касается философии. Есть философия буддийская и небуддийская – вам необходимо знать различие между ними. Философия, принимающая четыре великие печати, – это буддийская философия. А та, что не принимает четыре великие печати, – небуддийская. В первую очередь вам надо знать, что означает выражение «великая печать». В прошлые времена, когда люди заключали соглашение, они скрепляли его печатью. Если кто-то ставил печать, это означало, что обсуждение закончено, и решение окончательное. Точно так же и в философии – окончательное утверждение называется великой печатью. Окончательное утверждение – это конечное заключение, когда уже нельзя объяснить тему глубже.

Когда ученые что-то открывают, они не приходят к окончательному заключению, а исследуют свое открытие и говорят, правильный был вывод, или нет. Через год они снова что-то открывают и говорят, что предыдущее открытие было неправильным, а новое

открытие – правильное. Это происходит потому, что не все еще открыто. В буддизме эти великие печати – это окончательное утверждение, и не существует более глубоких интерпретаций. Как только вы поймете эти великие печати – это будет великой мудростью. Это будет помогать вам из жизни в жизнь, потому что это не меняется, вы полностью поймете законы природы.

Великие печати опираются на законы природы, поэтому никогда не меняются: они были в прошлом, есть сейчас и будут в будущем. Если у вас есть такое знание, то после смерти и нового рождения оно останется с вами и будет работать. Вам не придется заново открывать эти законы, потому что это законы природы. Если, например, в этой жизни вы – юрист, то после нового рождения ваши знания вам не пригодятся, потому что в том месте, где вы родитесь, в юридической науке и практике, возможно, будут другие законы, и вы со своими знаниями будете плохим юристом. Поэтому буддизм говорит, что такое знание ненадежно, ведь оно основано не на законе природы, а на том, что придумал человек. Это как в шахматах: вы можете быть хорошим игроком, но следует немного изменить правила, и вы не сможете играть.

Существует много различных знаний. Знание вашей работы вам необходимо, потому что вам надо хорошо ее выполнять. Но самое главное знание для вас – это то, которое связано с вашей жизнью. Знание того, как функционирует ваш ум. Это очень важно. Забота о здоровье также важна, потому что вам необходимо здоровое тело. Вы не можете купить его за деньги, для этого вам нужно знать: какая еда для вас полезна, а какая – нет; что можно делать, а чего делать нельзя. Некоторые люди думают в первую очередь не о теле, а о том, как заработать деньги. А когда они становятся богатыми, оказывается, что здоровья у них нет: есть ничего они не могут, им нельзя ни напрягаться, ни летать на самолетах. Вроде бы и деньги есть, а ничего нельзя. Они поздно понимают, что надо было заботиться о своем теле, что здоровье за деньги купить нельзя. Это ошибка.

О здоровье надо заботиться все время. Для этого нужны знания о том, как работает ваше тело, все его органы. Также полезно знать о профилактике – это мудрые действия. Однако буддизм говорит, что и здоровье тела – это не основное, самое главное – здоровый ум. Ведь тело будет здоровым максимум сорок лет, а потом все равно начнет болеть и умрет. Даже в здоровом теле всегда есть бактерии и вирусы, они есть в еде и в воздухе. Как от них защититься? Никак. Поэтому думать только о здоровье тела – тоже ненормально. Если вы накопили негативную карму, то даже самые лучшие врачи не смогут вам помочь.

Для того чтобы сделать свой ум здоровым, важно знать, что он собой представляет, как функционирует, какова взаимосвязь причины и следствия – связь между страданиями и счастьем в вашем уме. В буддизме говорится, что ваше счастье и ваши страдания зависят от причин. Если бы это было не так, вы все время были бы или несчастными, или счастливыми. Но, поскольку иногда вы счастливы, а иногда – нет, это означает, что здесь есть зависимость от причины.

Смотрите, в Уфе одни участки земли покрыты желтыми цветами, а другие – нет. Почему? Если бы наличие желтых цветов не зависело от причины, тогда везде росли бы только желтые цветы. Но это не так, потому что их произрастание зависит от причин, одна из которых – семена желтых цветов: где они есть, там эти цветы растут, а где их нет, там, конечно, такие цветы не растут. Это логика. Точно так же и удача зависит от причин, иначе все уфимцы были бы удачливыми. Но в действительности – некоторые люди удачливы, а некоторые – нет. Потому что удача, как и желтый цветок, не появляется без причины. Если причины не созданы, то, сколько бы и куда бы ни бежал человек, он удачу не поймает.

Вы понимаете, что можно добиться того, что появится целое поле желтых цветов, если в него посадить нужные семена. Это нетрудно. Точно так же вы можете стать удачливыми, если создадите причины для этого. Все в ваших руках. Буддийская философия, в отличие от многих других религий, утверждает, что ваше будущее и судьба не предопределены. Во многих религиях считается, что как решил Бог, так и будет, ничего нельзя изменить. Буддизм говорит, что, Бог вас не создавал, и ваше будущее во многом зависит от вас, а не находится в руках Бога. Но это не означает, что в буддизме нет уважения к Богу. Буддизм верит в Бога, но не в Бога-творца. Ваше будущее зависит от множества факторов, и они все – в ваших руках.

Если рассуждать с точки зрения теории вероятности, то есть вероятность, что в будущем вы будете страдать. Вероятность ваших страданий больше, чем вероятность вашего счастья, потому что у вас больше причин для страдания, чем для счастья. Буддизм – это наука. Если предмет летит с определенной скоростью вниз, то за некоторое время он упадет на землю, это факт. Так же и в жизни, если продолжать совершать поступки, которые вы совершаете сейчас, ваше будущее не будет позитивным. Ваш сегодняшний образ мыслей редко создает хорошие причины. Поэтому ваши омрачения остаются и каждый день делают одно и то же. Это не улучшает ваше будущее.

Если вы измените свой образ мышления, станете хорошими людьми, то ваших омрачений будет становиться все меньше и меньше, и тогда ваше направление поменяется. Вы начнете движение не вниз, а вверх. Тогда вы сможете сказать, что через три или десять жизней достигнете высоких реализаций. Конечно, вы не можете с полной уверенностью утверждать, что произойдет то-то и то-то, но можете сказать, что, если в некой ситуации вы пойдете в таком-то направлении, то результат будет таким-то. Поэтому в буддийском гадании говорится не о полностью достоверном наступлении какого-то события, а лишь о вероятности его наступления. Сейчас ситуация сложилась одним образом, но, если поменять условия, она может сложиться по-другому. Это настоящее гадание.

Если гадание вам предсказывает хорошее состояние дел, а вы от радости начинаете пить водку и гулять, дела не пойдут хорошо, потому что вы не создали причин. Гадание здесь не поможет. Если вероятность какого-то события, важного для вас, мала, но вы ведете себя подобающим образом: не пьете, рано встаете, много работаете, создаете причины, – то вероятность увеличится. Все в ваших руках. Это как в шахматах. Один игрок посмотрит на позицию и скажет, что она – плохая, второй с ним не согласится, начнет внимательно и осторожно ее выправлять и, в конце концов, выиграет. Поэтому не бойтесь своего будущего. Будда говорил: «Кем вы были раньше, судите по тому, кто вы сейчас. В настоящий момент вы – люди, у вас есть благие качества ума, и это значит, что в прошлом вы делали что-то хорошее. Каким будет ваше будущее зависит от вашего сегодняшнего состояния ума: если в нем больше негативных качеств, чем позитивных, тогда будущее хорошим не будет». Таким образом, Будда объяснил теорию вероятности две с половиной тысячи лет назад. Это универсальное знание.

Вернемся к теме. Итак, какова первая из четырех великих печатей? В буддизме говорится, что то, что возникает из причины, является производным, это непостоянно. В первую очередь вам надо понять, почему это нужно знать. У вас есть одна иллюзия – глубоко внутри у вас сидит концепция постоянства. Эта концепция вас постоянно обманывает. Она действует как топливо, поэтому, если вы не устраните ее, то огонь ваших омрачений, они возникают из неведения, будет разгораться все ярче и ярче. Если вы уменьшите свою концепцию постоянства, этот огонь естественным образом начнет угасать.

Вы абсолютно привязаны к своей жизни, и это полностью вызвано концепцией постоянства. Вы даже не задумываетесь о будущей жизни, считая, что это слишком далеко, а некоторые вообще в нее не верят. Есть люди, верящие в будущую жизнь с таким посылом, как будто они оказывают большую услугу Будде. Но Будда не перестанет быть Буддой от того, что они не будут верить в будущие жизни. Такая вера приносит пользу только самому человеку. Если бы я был компанией «МММ», и вы бы в меня верили, тогда для меня это было бы полезно.

Когда вас пытаются обмануть, происходит нечто странное – вы тут же начинаете верить. Но когда вам говорят полезные и нужные вещи, вы с трудом и не сразу начинаете сначала прислушиваться, а потом понемногу верить. Это природа человека. Сколько бы родители ни давали советов, дети их мало слушают, но, попав в плохую компанию, дети уже на следующий день становятся другими. Плохим советам верить легко – для этого не надо прилагать усилия. Полезный совет принимается с большим трудом: «Ладно, ради твоего блага, папа, я сделаю, как ты хочешь», – но ведь в этом нет блага папы, в этом польза только для вас. У ваших родителей есть опыт, и их советы вам очень полезны.

Сначала я расскажу о недостатках концепции постоянства. Во-первых, из-за нее вы даже не задумываетесь о будущей жизни. Но даже если вы думаете, что будущая жизнь есть, вы считаете, что до нее еще далеко. Если вам кто-то скажет, что, если вы сделаете нечто, то через сорок лет получите большую прибыль, вас это сразу заинтересует, вы начнете строить планы, хотя даже не знаете, будете ли вы еще живы к тому времени. Но если вам сказать, что после такого-то поступка вы обретете нечто в будущей жизни, вам это не так интересно. Для вас это слишком далеко, дальше чем сорок лет и даже сто лет. Это большая ошибка.

Неизвестно, что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь. Сегодняшний здоровый человек никак не может подумать и представить, что его следующая жизнь начнется завтра, а ночью он умирает, и для него одна жизнь кончается, и начинается другая. Таких фактов много. Возраст может при этом быть любой. Даже бараны на бойне понимают, что после того, как погибнет один баран, наступит очередь следующего. Мы, люди, не хотим об этом думать, у нас сильна концепция постоянства. Мы закрываем глаза на происходящее не потому, что мы глупые, а потому что не хотим в это верить, мы обмануты концепцией постоянства.

Концепция постоянства делает вас глупыми, вы строите планы на далекое будущее и не понимаете, что вы – гости на этой Земле. Когда-нибудь вам придется попрощаться со всеми друзьями и родственниками. Забывая об этом, вы ругаетесь с ними и из-за этого становитесь несчастными. Вы ссоритесь из-за вещей, из-за имущества, считая, что все, что вам принадлежит сегодня, будет с вами всегда. Это ошибка большого ума. Такой взгляд на окружающее, через концепцию постоянства, присущ всем: и тибетцам, и русским, и татарам, и бурятам, – всем. Это не зависит от национальности. Все люди в этом отношении равны, у всех одинаковая кровь: не существует тибетской крови, татарской или русской. Внешность может быть разной, но внутри все одинаковы, и все непостоянны. Мы все много раз рождались и татарами, и тибетцами, и американцами. Все мы рождаемся в нашем общем доме – между нами нет разницы.

В буддизме нет разницы даже между животным и человеком. Иногда люди после смерти рождаются в теле животных, а животные – в теле людей. В некоторых религиях говорится, что люди всегда рождаются людьми, а животные – животными, но это не факт. Это говорится для того, чтобы порадовать людей. Однако есть люди, которые совершают много зла в своей жизни: убивают и причиняют много другого вреда, – как же они могут родиться после этого людьми? Значит, закон кармы не работает? Или с другой стороны – дельфины.

У них нет ни одной негативной мысли, они помогают людям, почему они не могут родиться людьми? Значит и здесь не работает закон кармы? Но такого не может быть, закон причины и следствия не может не работать, какую причину вы создали, такой результат и получите. Будда сказал, что закон кармы никто не может обойти, даже его сын. Поэтому то, кем вы родитесь в будущем, зависит только от вас. Вы можете и не родиться человеком. Вы не обиделись на мои слова? Если нет, значит, у вас есть мудрость.

Я хотел бы вам сказать о преимуществах. Если вы будете помнить о непостоянстве и смерти, если немного уменьшите концепцию постоянства, то у вас может возникнуть мысль о будущей жизни. Вы будете готовы в любое время начать ее. У вас будет план А будущей жизни. План Б – это план на случай, если вы не умрете. У некоторых людей плана Б нет, только план А этой жизни. План А этой жизни иметь, конечно, надо, но план Б, план будущей жизни, также важен. Когда нет плана Б, возникает много ошибок. Все мудрые люди прошлого в своем плане А готовились к будущей жизни, потому что знали, что смерть может наступить в любой момент, даже через час. Если человек готов к этому, у него нет страха. Такие люди – самые счастливые в мире.

Когда человек готовится к будущей жизни, его ум спокоен, он – добрый, потому что знает, что все, что его окружает, в конце концов, исчезнет для него, поэтому у такого человека привязанность меньше. Есть что-то – хорошо, нет – ничего страшного. Если вы готовитесь к будущей жизни, перед вашими глазами открывается настоящее богатство. Вы знаете, что в будущую жизнь не возьмете с собой деньги, ни одной копейки. Ваш дом с собой вы тоже не возьмете. Тело, одежду, драгоценности – все придется оставить. Осознав это, вы поймете, что самое ценное в вашей жизни – это учение о Дхарме, то учение, которое дает Геше Тинлей. Помимо этого вы сможете взять с собой в следующую жизнь хорошие качества вашего ума, например, доброту, хорошие действия по отношению к другим людям, вашу позитивную карму. Это настоящее богатство, и его никто не сможет украсть. Оно хранится в самой надежно охраняемой системе в мире – в системе вашего ума.

Хакеры могут взломать банковские и компьютерные системы и воспользоваться всем, что в них есть. В буддийской философии говорится, что система, основанная на природных механизмах, более надежна, чем та, которую придумали люди. Система ума, в отличие от придуманных человеком, абсолютно безупречна. Я раньше думал, что научные знания американских ученых надежны. Приехав в Россию, я познакомился с российскими учеными: из Новосибирска, Уфы и т.д. Их научные знания лучше, чем в Америке, но, тем не менее, они все равно не надежны. Потому что все их системы придуманы, и в них есть много слабых мест. Ничто, созданное человеком, не может сравниться с творением природы. Возьмите человеческие пальцы, в них такой уникальный механизм, что его не сможет повторить никакой робот.

Итак, я хочу вам сказать, что природный механизм, механизм ума, – очень надежный. Богатство вашего ума – это самое надежное вложение ваших сил. Никакой хакер не сможет это богатство украсть, никакой кризис не сможет его обесценить, даже через миллиард лет. В этом банке положительные качества вашего ума, ваша позитивная карма будут храниться с особой надежностью, это главная причина вашего счастья. Так что копите это богатство в вашем банке. Копите мудрость – это бесценное богатство, это то, каким образом вы сделаете свою жизнь значимой. Что помогает делать жизнь значимой? Понимание непостоянства и смерти. Из-за концепции постоянства вы впустую проживаете свою жизнь. Поэтому скажите себе, что ваш план А – каждый день накапливать хорошие качества ума и создавать позитивную карму. Если вы будете так поступать, в вашем банке накопится невероятное богатство. Это и есть буддийская практика.

Если вы хотите счастья, создавайте причины счастья, тогда не только в будущей жизни, но и в этой, вы будете самым счастливым человеком. Тот, у кого в плане А есть пункт накопления счастья для будущей жизни, в этой жизни очень спокоен. Для него в плане А самое главное – будущая жизнь, поэтому проблемы этой жизни – ерунда. Если для вас самое главное – деньги, и у вас их стало чуть-чуть меньше, ваше сердце от горя может остановиться. Если для вас самое главное – ваша подруга, и она не приходит десять минут, вы не можете дышать. Ваш ум становится ненормальным, появляется зависть, гнев. Если вы знаете, что все непостоянно, все исчезнет, то, даже если ваша подруга ушла к другому мужчине, вы просто пожелаете ей счастья. Гнев не появится, и сердце не остановится, ведь это не конец жизни. У некоторых от таких происшествий пропадает аппетит, они не выходят из дома, для них жизнь кончилась. Это происходит из-за того, что у них сильна концепция постоянства.

Когда вы поймете философию, вам не нужен будет психиатр для того чтобы решить какие-то проблемы, они будут казаться вам детскими. Настоящая проблема – это будущая жизнь, возможность рождения в низших мирах. Представьте, что завтра утром вы умрете и родитесь бараном, ведь такая вероятность тоже есть. Вот это настоящий кошмар: у вас нет дома, нет паспорта, вам холодно, вы не можете говорить. Подумайте об этом, а потом вспомните, что пока еще вы – человек. У вас есть холодильник, а в нем – колбаса, и это здорово. Паспорт у вас есть, вы можете говорить. Такие мысли уже станут для вас хорошим фактом. А если вы думаете, что у вашей подруги есть сто пар обуви, а у вас – только пять, и из-за этого ваша жизнь очень плоха, значит, ваш ум – ненормальный. Это детские проблемы.

Буддизм говорит, что, если все время есть только кислое, то потом нечто чуть-чуть сладкое покажется приторным. Если в жизни думать только о том, чего у вас нет, то невозможно радоваться тому, что у вас есть. Подумайте об этом, это поможет вам развить свой ум. Представьте, если завтра вы умрете и родитесь бараном, сколько проблем вы обретете! Тогда потом, когда вы вернетесь обратно в человеческое тело, вам сразу станет хорошо и без сотни пар обуви. Вы сможете лучше оценить свое положение и не станете жаловаться на трудности. Вам захочется совершить больше хороших поступков, захочется готовиться к будущей жизни, тогда начнет появляться мудрость.

Если, например, чья-то жена поразмышляет над этим, то начнет по-другому относиться к мужу, станет больше о нем заботиться. Муж задумается, что с ней произошло. Ответ прост – его жена стала мудрой. До этого она думала, что муж ее не любит, потому что не купил ей норковую шубу и бриллиантовое кольцо. Поэтому она не встречала его с работы, злилась на него.

Семьдесят процентов ваших повседневных проблем создал ваш ум, неправильный образ мыслей, и лишь тридцать процентов – это причины тела и кармы. Семьдесят процентов – это много, к тому же вы сами себе создаете эти проблемы. Вы говорите: «Ах! Какое горе, у меня только сто рублей!» Но, подумайте, ведь и сто рублей – тоже деньги. У собак нет ни денег, ни дома, ни паспорта, а они спят спокойно. Человек же все время причитает: «Как я дальше жить буду?!» – и это происходит из-за тех семидесяти процентов проблем, которые он сам себе придумал.

Когда вы слышите слова «непостоянство» и «постоянство», вы думаете, каким образом они связаны с вашей жизнью. Проанализировав счастье и несчастье вашей жизни, вы поймете, что они зависят от концепций. Мудрый знает о непостоянстве, о том, что все эти построения счастья и несчастья зависят от ума, и он спокоен. У него есть хороший план А, план перерождения в будущей жизни, и план Б: «Вдруг я не умру, тогда надо жить, тогда нужны

деньги и все остальное». Такой человек всегда счастлив. В буддизме не говорится, что к каждому придет смерть, поэтому ничего не надо делать. Это тоже неправильный совет, другая крайность. Буддизм говорит, что смерть может прийти в любое время, поэтому важен план А, план следующей жизни, далекий план. Эта жизнь – краткая, она ограничена сорока-пятидесятью годами, а будущие жизни продлятся миллиарды лет. Что важнее? Понятно, что будущее.

Если сегодня ваш ум принял то, что я вам объяснял, значит, он открыт, и это называется мудростью. Если у вас появится стопроцентная убежденность после того, как вы получите это учение снова и снова, тогда вы обретете бесценную мудрость. Она успокоит ваш ум и сделает так, что в нем не будет слишком много омрачений.

Второй недостаток концепции постоянства. Если у вас сильна концепция постоянства, и вы не понимаете, что умрете в любое время, то вы даже не задумываетесь о Дхарме. Вас интересуют только власть и деньги, и из-за этого появляется все больше омрачений. Если же вы думаете о непостоянстве и смерти, у вас естественным образом возникает практика Дхармы, и вы спонтанно занимаетесь развитием ума. Создать причины счастья в будущей жизни, открыть свои глаза – это самое главное. А что открывает ваши глаза? Концепция непостоянства.

Третий недостаток. Если у вас есть концепция постоянства, то, даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете. Из-за концепции непостоянства вы думаете, что сможете практиковать потом. Развить ум, сделать его здоровым – хоть это и хорошо, но потом. Вы погрязли в мирских заботах и планируете приступить к развитию ума и шаматхе после завершения этих дел. Это ошибка. Великие мастера прошлого говорили, что мирские дела – это как бритьё бороды: чем больше вы ее бреете, тем больше она вырастает. Точно так же и мирская деятельность. Спросите у любого дедушки, закончились ли его мирские дела, и он скажет, что у него их теперь больше, чем тогда, когда он не был пенсионером, ему некогда отдыхать. Это признак концепции постоянства, он вас обманывает.

Если вы помните о непостоянстве и смерти, то начнете практиковать сразу же, сейчас же, сегодня. Что такое практика? Это то, что делает ваш ум более здоровым. Ваш ум становится богатым, сконцентрированным, терпеливым, щедрым, у вас появляется энтузиазм. Это и есть внутреннее богатство. У бедного ума этого нет – он думает только о сегодняшнем дне. Бодхисаттвы высокого уровня воспринимают большинство людей как очень бедных и несчастных, потому что эти люди думают только об этой жизни, как бомжи и нищие, которые ничего не имеют и не хотят иметь.

Когда вы думаете о будущей жизни, ваш ум становится богаче, и вы становитесь по-настоящему богатыми. Вы будете богатыми из жизни в жизнь, это я вам серьезно говорю. Если вы практикуете щедрость, то в следующей жизни родитесь в богатой семье, и вам не нужно будет думать о деньгах. Сегодняшнее богатство и нищета у людей имеют причины, и их не создал Бог. Не Бог забирает людей. Если бы это было так, я бы день и ночь молился, чтобы Бог забрал к себе всех плохих людей. Если Бог забирает всех хороших людей, в этом нет логики, значит, Бог здесь ни при чем. Кто же забирает людей? Карма. Позитивная карма закончилась, и сама собой приходит смерть. Поэтому, когда умирают хорошие люди, не обращайтесь с жалобами к Богу.

Бог ничего не делает для смерти, он, как мудрый человек, только указывает путь. Если человек выбрал другое направление, в его смерти никто не виноват, таков закон кармы. Почему плохие люди не умирают? Потому что их жизненный срок еще не кончился. Китайцы пришли в Тибет не по воле Бога. Если бы их прислал буддийский Бог, я бы первый

отказался от такого Бога. Это люди создали себе такую карму, Бог тут ни при чем. Это результат коллективной кармы. Все люди одинаковы, все внутри добрые, и не важно, тибетцы они, татары, буряты, тувинцы или еще кто-то. Поэтому не надо ни на кого жаловаться, это все наша собственная карма.

Четвертый недостаток. Если вы находитесь под влиянием концепции постоянства, сколько бы вы ни слушали учения Дхармы, у вас будут возникать сильные омрачения. Хотя вы и понимаете, что умрете, но в глубине ума считаете, что будете жить вечно. Это в вас сидит обманщик. Хотя он и знает красивые слова: Дхарма, бодхичитта, пустота, кунтаг, шенванг, йондуп, – все равно он вас обманет. У вас случилась небольшая неприятность, и вы сразу же впадаете в гнев, только увидели красивую вещь – у вас тут же появляется страсть. Репутация вас начинает волновать больше всего. Вам хочется быть самым лучшим буддистом, с самыми высокими реализациями. Это омрачения, и их возникнет очень много из-за концепции постоянства.

Если вы помните о непостоянстве и смерти, естественным образом и слава, и репутация для вас становятся неважны. Ваша настоящая ситуация такова: вы похожи на выпавших из летящего самолета. С момента рождения вы выпали и падаете на землю, каждый год вы становитесь ближе к смерти. Вы празднуете день рождения, обманывая себя. Если вы разрушите у себя концепцию постоянства и будете думать о том, что выпали из самолета, то просьбы ваших близких и друзей занять высокий трон лидера вас не заинтересуют. Вам не захочется стать мэром города, вы захотите иметь парашют. Слава и репутация не помогут вам, если вы выпадете из самолета. Вам также не помогут ни толстая золотая цепь с бриллиантовым крестом, ни огромная сумка с деньгами. В такой ситуации мудрый человек все деньги отдаст за парашют. Глупец, даже если родится с парашютом на спине, продаст его, а потом умрет вместе с деньгами, упав на землю.

У некоторых моих учеников уже появился парашют, и жалко будет, если они его потеряют. Такое может произойти, если вы не будете помнить о непостоянстве. В буддизме не нужно многое помнить, не нужно иметь феноменальную память, надо просто открыть глаза. Сделайте это. Поймите, что то, что зависит от причины, разрушается каждый миг, откройте это для себя, увидите это. «Я» зависит от очень грубой причины и каждый миг приближается к смерти. Это надо понять и постоянно думать об этом, анализировать. Если вы не поняли этот факт, вы совершите множество ошибок. Поняв его, вы начнете получать выгоду от этого понимания.

Девятый Кармапа сказал: «Если вы утром не медитируете на непостоянство и смерть – это пустая сессия. Если днем вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти, то и дневная сессия пустая, а если и вечером не поминаете о непостоянстве и смерти, то весь день прошел впустую, потому что у такой медитации нет фундамента». Без медитации на непостоянство и смерть ваши практики направлены только на благо этой жизни. Если же вы вспоминаете о непостоянстве и смерти, ваша стратегия будет совсем другой. Поэтому памятование о непостоянстве и смерти так важно.

Будда говорил, что из всех следов на земле самый большой – след слона, так же и из осознания самое лучшее – это осознание непостоянства и смерти. Пожилые люди, те, кто старше шестидесяти, должны осознать, что дела этой жизни у них закончились, и им необходимо готовиться к следующей жизни. Что там будет полезным? Доброта и хорошие качества ума будут на сто процентов полезны. Если вы умрете с добрым сердцем, это значит, вы правильно подготовились. Развивать мудрость и благие качества ума – самая хорошая подготовка к будущей жизни. Даже атеисты, хоть и не верят в Бога, но верят в хорошие качества ума. Они знают, что не Бог создал все. Они понимают, что, если они

приготовят еду, то она у них будет, если сосед, вместо того чтобы готовить еду, будет читать молитвы, то останется голодным. Также они знают, что, если человек развивает у себя благие качества ума, то он будет счастливым. Если же он будет допускать негативные чувства в свой ум, например, гнев, то будет несчастным.

Я не считаю атеистов плохими, просто у них другой уровень мышления. Они практичны, они понимают: какие причины создают, такие результаты и получают. Буддийская философия им подходит, потому что в буддизме тоже говорится, что не Бог – создатель всего, все в руках человека. Поэтому атеистов Европы и Америки в недавнем прошлом заинтересовало учение Далай-ламы, и теперь они верят в Бога, но не в того, который все создал вокруг. Они верят в Бога, который показывает дорогу.

Пятый недостаток. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то, когда вы будете умирать, у вас возникнет сожаление. Человек, который не верит в будущую жизнь и потому их не боится при жизни, испытывает страх перед смертью, когда она оказывается близко. Мудрые люди боятся смерти до ее прихода, а в момент смерти перестают испытывать страх. Если вы помните о непостоянстве и смерти, то будете умирать спокойно. Поэтому моя для вас первая практика, которая откроет вам двери в Дхарму, – это памятование о непостоянстве и смерти. Если вы по-настоящему хотите открыть двери в Дхарму, каждый день вспоминайте о непостоянстве и смерти.

Мастера традиции Кадампа перед сном переворачивали свои чашки вверх дном. Они говорили: «Кто знает, придется ли утром вновь выпить чая из этой чашки. Может быть, это была моя последняя чашка чая». Засыпая с такими мыслями, они просыпались наутро с позитивным состоянием ума. Потому что при засыпании у них не возникало мыслей о том, что кто-то им сказал грубость, что-то они не доделали, кому-то чего-то не сказали и прочее. У них мирные мысли, и они действуют как снотворное. Только голова коснулась подушки, и они сразу засыпают, дурные мысли не лезут к ним в голову. Собака также, хоть у нее и нет ничего, спит спокойно.

Просыпаясь утром, говорите: «Как хорошо, что я все еще жив! Со вчерашнего вечера и до сегодняшнего утра в мире умерло столько людей! Некоторые были моложе меня!» Смерть – это стрелок, который постоянно стреляет, но пока в вас не попал. Думайте: «То, что он попадет в меня завтра, может иметь большую вероятность. То, что он не попал в меня сегодня, – просто чудо». Буддизм говорит, что причин смерти много. Если бы была только одна причина, тогда ваше просыпание не было бы чудом. Причиной смерти может быть болезнь, землетрясение, пожар, газ, автомобили, электричество и многое другое.

Я видел по телевизору фильм о том, как маленькие черепашки вылупляются из яиц и ползут к океану. На этом пути на них нападают птицы, ловят их и едят. Лишь единицы из этих черепашек добираются до океана. Так же и наша жизнь — сколько людей умерло, не дожив до сорока лет? А вам повезло, вы дожили. Если вы будете об этом именно так думать, то будете рады тому, что до сих пор живы. В вашей жизни нет ничего кошмарного. Когда вы эту драгоценную жизнь потеряете, тогда будет кошмар. Если вы даже ногу сломаете, ничего страшного, проще заниматься медитацией, никуда не надо идти. Если вы так думаете, значит, ваш образ мыслей стал лучше.

Один геше попал в аварию, и ему ампутировали ногу. После этого он сидел в своей комнате и улыбался. Когда его спросили, чему он улыбается, ведь у него нет ноги, он ответил, что, если бы он кричал и плакал, нога все равно бы не выросла. Кроме того, он сказал: «В той аварии я мог погибнуть, но я все еще жив, это ли не счастье?» Вы тоже можете развивать у себя такой образ мыслей. Это не чудеса. В том, что вы лишились ноги, никто не виноват,

кроме вас. Вы создали такую карму и получили результат. Если ваш ум находится в таком добром расположении, то вы и боли можете не почувствовать. Ваш ум – это самое сильное существо. Такой случай можно расценить и как благословение Учителя – он заметил, что вы много гуляете и специально так сделал, чтобы вы больше занимались медитацией. Такой образ жизни сильно изменит вашу жизнь, сделает ее более позитивной и более значимой. Вы будете счастливы.

Итак, помните о непостоянстве и смерти. Человек может умереть даже из-за еды, из-за лекарств. То, что должно нам помогать, иногда может стать причиной смерти. Теперь вы видите, что причин, которые могут привести вас к смерти, много. Ваш самолет не упал – прекрасно! Здоровый молодой человек может утром не проснуться. Тело человека очень уязвимое, хрупкое. Это научный факт. Ученые говорят, что человеческое сердце такое слабое, что может остановиться в любой момент, и, если оно работает сорок лет, это уже хорошо. Ни один мотор автомобиля столько не проработает. Если вы знаете механизм работы своего сердца, то понимаете, что с остановкой сердца заканчивается жизнь.

Двигатель автомобиля, проработавший сорок лет, считается очень старым. Сердце же работает не как двигатель автомобиля, оно работает без перерыва, круглосуточно. А вы при этом думаете, что будете жить вечно. Поэтому то, что вы до сих пор живы, – настоящее чудо. Если вы задумаетесь об этом, то сможете сделать вашу жизнь значимой. Тогда для вас все мирские проблемы будут детскими. Не будет конца света, если вы не сдадите экзамен в университете. Если вы живы, и ваша голова работает, это лучше, чем диплом. Ваша жизнь не зависит от этой бумаги. Кому она, кроме вас интересна? Даже если у вас три диплома, никому они не нужны.

Жизнь не кончается от несданного экзамена. Некоторые бизнесмены в Америке во время кризиса кончали жизнь самоубийством, думая, что таким образом решат все проблемы. Но так ли это? Кончатся ли проблемы после смерти? Нет, они могут стать еще больше. Все эти ошибки возникают из-за концепции постоянства. Если вы знаете о непостоянстве, то при любых проблемах будете счастливы и спокойны, потому что понимаете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью.

Один тибетский бизнесмен девять раз становился банкротом, но при этом всегда говорил, что самое главное – это голова, а она на месте. Теперь он стал очень богатым, потому что у него была хорошая стратегия. Он оставался живой и мог продолжать. У россиян и американцев дух слабый, хотя вы и умные. Надо воспитывать дух, учиться смотреть в лицо своим проблемам, своим соседям, которые про вас плохо говорят, и не падать духом. Моя к вам просьба: каждый день вспоминайте о непостоянстве и смерти, о том, что однажды вы умрете. Тогда ваш ум будет спокоен, и вы будете жить долго.