

Итак, для того, чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе «Послание, напоминающего о ежедневной практике».

Я очень рад всех вас здесь видеть, на третьем дне учения. Время идет очень быстро. Завтра наш последний день. Атиша говорит о том, что все, что у нас есть в этой жизни, мы оставим позади, поэтому не привязывайтесь ни к чему. Это по-настоящему, правда. Однажды вы, подобно волоску, который достают из масла, совершенно одни уйдете из этой жизни в следующую жизнь. Поэтому все, что у вас есть: друзья, родственники, собственность, богатство, слава и репутация – все это лишь мимолетно. Даже ваше тело также мимолетно. Итак, поймите свою реальную ситуацию, что, в конце концов, вы оставите их всех и уйдете из этой жизни совершенно одни, точно так же как волосок, который достали из масла. Но это не является концом вашей жизни, это является началом вашей следующей жизни. Поэтому для вашей новой жизни ваша слава, репутация, богатство, собственность – все это подобно детским играм. Если вы всю свою жизнь занимаетесь накопительством всего этого, то это очень ограниченный ум. Поэтому накапливайте богатство заслуг и готовьтесь к вашей будущей жизни, это очень важно. Это первый уровень вашей практики. Также развивайте свой ум, развивайте позитивные качества вашего ума. Это настоящее богатство для вашей будущей жизни. В особенности в соответствии с тем, что говорит Атиша, выстраивайте правильную стратегию в своем уме, и тогда из жизни в жизнь вы будете счастливы. Сделайте так, чтобы ваш ум думал именно таким образом, как учит Атиша. Это очень важная стратегия для вашей практики. Это учение слушайте и читайте снова и снова, всего лишь один раз послушать такое учение недостаточно для того, чтобы создать такую стратегию в своем уме.

Первый раз вы слушаете учение, просто чтобы понять эту стратегию. А далее вы слушаете это учение снова и снова, чтобы выстроить эту стратегию. И чем больше вы будете получать это учение, тем все более сильной будет становиться ваша стратегия. Я сам получал комментарий на Ламрим от Его Святейшества Далай-ламы более двадцати раз. Первый раз, когда я получал учение по Ламриму, для меня это было просто как информация. А далее, когда я получал учение снова и снова, я понимал его все глубже и глубже, это было уже подобно медитации. И я могу сказать, что в то время, когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, я достиг больших реализаций, чем проводя медитацию в горах. Я говорю не о высоких реализациях, а о порождении какого-то благого состояния ума и устранении какого-то негативного состояния ума. Вот этого порождалось больше. Точно также для вас, когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника, у вас порождается больше реализаций, чем, если вы будете медитировать в течение трех лет. Может быть, ваш первый трехлетний ретрит будет проходить таким образом, что первые несколько дней у вас будет настоящий ретрит, а затем вы будете думать: «Когда же закончатся эти три года», и вы не сможете выйти из ретрита раньше, потому что вам будет стыдно. Тогда ваше эго скажет вам: все равно сиди в ретрите три года, а когда ты выйдешь, то скажешь всем, что выполнил трехлетний ретрит. В настоящий момент не думайте о трехлетнем ретрите. Двухнедельный ретрит или месячный ретрит – это для вас очень хорошо, и вы сможете выполнить его чисто. А что касается курса учения по Ламриму, то такое учение вам совершенно необходимо получать, приезжать на такие учения. Также это относится к учению лоджонг в Москве и учению о пустоте в Новосибирске. Мы говорим об учебном курсе. И это для вас очень важно, вы даже можете жертвовать своей работой, приезжайте и получайте такое учение. Один или два дня – ничего страшного нет. Расслабьтесь. Здесь ничего кошмарного нет. Если вы на один год собрались, я скажу вам: «Не нужно, пока слишком рано», а три-четыре дня, – вы из-за этого с голоду не умрете. Слишком много мирскими делами заниматься неправильно, но совсем бросать тоже неправильно, должна быть золотая середина. Те, кто приехал издалека, я знаю, что вы все чем-то пожертвовали. И для вас это очень хорошая жертва для развития вашего ума. Итак, с

большой радостью получайте драгоценное учение Атиши «Сердечные сокровища для тех, кто желает достичь освобождения». Это учение будет издано в виде книги, там будет представлен коренной текст и комментарий. Что касается комментария к этому учению, то в настоящий момент не существует книги даже на английском языке. Вы, россияне, сейчас получаете такое учение, которого нет даже на английском языке. Что касается учения по четырем благородным истинам, то это очень толстая книга, на английском языке вы также не найдете более подробного учения. И я могу сказать, что это свидетельствует о сильном возрождении буддизма в России. Чтобы по-настоящему возродить буддизм в России, нужно очень глубокое подробное учение по четырем благородным истинам в качестве фундамента, и если у вас не будет такого учения, а будут просто передаваться тантрические учения и посвящения, то это не будет хорошим фундаментом.

Для тех, кто подробно знает учение по четырем благородным истинам, это учение Атиши о стратегиях будет просто невероятно эффективным. В действительности такое учение должно даваться в конце, для тех, кто уже знает подробное учение, у кого есть хороший фундамент учения по четырем благородным истинам. Тогда дается такое учение о стратегиях, которое собирает все эти учения вместе. Когда у вас есть знание учений по четырем благородным истинам, по Ламриму, в особенности по развитию бодхичитты, когда у вас есть все эти знания, такое учение по стратегиям будет очень полезным. Поэтому Атиша сначала передавал учение по четырем благородным истинам, по Ламриму, по бодхичитте, и в конце в ответ на просьбу Чанчуб Вё Атиша передал это учение по стратегиям. Здесь вы видите, что это учение – настоящее сокровище, оно собирает все те наставления, которые вы получали до этого, для того, чтобы добиться более сильного развития ума, а также для того, чтобы выстроить очень хорошую стратегию в уме.

Итак, далее будет издана соответствующая книга, где будет представлен коренной текст с комментарием, читайте его снова и снова, чтобы выстроить эти стратегии в своем уме. Чтобы устранить свой старый примитивный образ мышления и заменить его правильной стратегией, правильным образом мышления. Тогда двадцать четыре часа в сутки все для вас будет практикой Дхармы. Без сидения в позе медитации автоматически будет протекать ваша практика Дхармы. Как в примере с Биллом Гейтсом. Многие люди работают очень много, очень много совершают различных действий и зарабатывают пятьдесят долларов в час, но они не могут работать все время, поэтому и зарабатывают не так уж много денег. Когда работают, получают, когда не работают – не получают. Это без стратегии. Что сделал Билл Гейтс? Он создал систему, стратегию, в результате которой он получает один доллар каждую секунду, постоянно. Он едет в «Мак Дональдс», и пока кушает, зарабатывает миллион долларов. Это стратегия. Вот о такой стратегии, как копить заслуги, говорил Атиша. Не о том, как копить мирские деньги. Вы в своем уме создавайте такую систему, как Билл Гейтс создал на компьютере. Внутри вы создаете такую стратегию, – каждую секунду вы поддерживаете позитивное состояние ума, и так ваши заслуги копятся день и ночь. Тогда вы по-настоящему богатый человек. Пока вы не создали такую систему в своем уме, расслабляться не нужно, а когда вы это создали, тогда даже чай пьете – это тоже заслуги, кушаете – практика. Некоторые тибетские мастера, которые выполняют практику таким образом, те, кто уже выстроил такую стратегию, говорят: «Когда я ем, это не просто прием пищи, это также подношение цог. Это накопление очень высоких заслуг. А когда я пою песню, это не просто слова, это слова, привлекающие даков и дакинь. И благодаря этому я также накапливаю заслуги. Когда я делаю вдохи и выдохи, то это не простые вдохи и выдохи, а так я накапливаю большие заслуги». Если вы знаете, как выполнять практику, связанную с дыханием, а дышите вы все время, то это может стать вашей практикой. Так вы получаете огромные заслуги. Таким образом, куда бы вы ни отправились, для вас все будет являться духовной практикой, где бы вы ни находились, вы можете выполнять практику. Такая стратегия у вас возникнет, если вы выстроите ее в точности так, как говорит Атиша.

На кого бы вы ни смотрели, смотрите на достоинства других и не смотрите на их недостатки. И сорадуйтесь их достоинствам, сорадуйтесь тому хорошему, что они делают. Тогда вы получаете больше заслуг.

Когда я медитировал в горах, иногда я просыпался в восемь или в девять часов утра. Мои друзья вставали в пять часов, и выполняли практики. Я умывался и видел, что мои друзья уже сидели в своих пещерах и занимались. Я искренне им сорадовался, тому, что они проснулись в пять часов утра. Если я сорадуюсь вам и вам, то потом ночью, когда я подсчитаю, у меня получится даже больше заслуг. Это умелые действия. Если вы думаете: «Он встает в пять часов, тогда я буду вставать в четыре часа», – вот это большой ум. Потом вы еще говорите: «Я встал в четыре часа утра». Зачем такой практикой заниматься? Чувство соперничества – это большой ум. Никогда так не думайте. Кто-то что-то хорошее сделал, – подумайте сразу: «Как это хорошо, как я сорадуюсь!» Никогда не нужно думать: «Я хочу сделать лучше, чем он». «Если они станут буддами раньше, как хорошо, я самый последний. Сначала они должны стать буддами», – вот когда у вас будет такая стратегия, это очень хорошо. Тогда у вас никогда не будет зависти, вы всегда будете радоваться. Для вас очень важно, куда бы вы ни отправились, если вы видите, что человек делает что-то хорошее, то сорадуйтесь этому, от этого для вас будут одни преимущества. Также, когда вы смотрите на других, то смотрите на их достоинства, уважайте их достоинства, и это ключ к миру во всем мире. Мир во всем мире возникает благодаря тому, что люди смотрят на достоинства друг друга, уважают эти достоинства, и тогда война не может возникнуть. Почему у нас в мире возникают конфликты? Первая причина состоит в том, что люди смотрят на недостатки друг друга и не уважают друг друга. Религии не уважают друг друга. Ислам думает, что христианство плохое, христианство думает, что ислам плохой. Буддисты думают, что они самые лучшие. Религии не уважают друг друга – это главная причина, а из неуважения возникает гнев. Потом происходит деление людей по религиозному признаку. То же происходит в отношении наций. Также, если в семье жена всегда смотрит на недостатки мужа, а муж смотрит на недостатки жены, то, как же в этой семье может быть гармония? Они видят только ошибки друг друга, а хорошего вообще не видят. Как тогда муж и жена могут быть вместе? Уважения нет, поэтому нет основы для гармонии. Из-за этого семьи разрушаются. Неуважение – это корень дисгармонии. Это все возникает, когда люди смотрят на недостатки друг друга. Если другие видят ваши недостатки, – это неважно, вы скажите себе, что я со своей стороны не буду смотреть на их недостатки, для меня это неважно. Я буду уважать других. Даже если меня не уважают, это неважно, я буду уважать других. Тогда здесь есть только одна рука, а одна рука не создаст хлопка. Я буду уважать их, не буду провоцировать. Когда кто-то один в семье так делает, то хлопка нет. Для хлопка нужны две руки. Если вы любите других, если вы уважаете других, то вы сможете победить даже демона. Однажды этот демон увидит вашу любовь и уважение, заплачет и скажет: «Я так много неправильного делал по отношению к нему, а в ответ он меня любит и уважает меня. Мне по-настоящему стыдно». Так вы завоюете даже демона. Поэтому в нашем мире нет ничего более сильного, чем любовь по отношению к другим и уважения к другим. Всегда уважайте других, но не обязательно всегда демонстрировать это уважение, как поступают японцы.

Теперь вернемся к учению. В следующих строках Атиша говорит:

«До того момента, как вы себя укротите,
Вы не сможете укротить других,
Поэтому в первую очередь укротите себя».

Без укрощения вашего ума иногда ваше эго может вам сказать: научи кого-нибудь другого, дай кому-нибудь учение. Это может быть ловушкой эго. Вам нужно сказать себе, что без укрощения своего ума я не могу укрощать других. Поэтому в первую очередь я буду делать

упор на укрощение своего собственного ума, а не умов других людей. Без этой стратегии вам может показаться, что вы помогаете другим, но в действительности вы не сможете другим, потому что вы не можете помочь даже себе. И все ваши усилия окажутся напрасными. Итак, в самом начале делайте упор не на принесении блага другим, а думайте так, что для того, чтобы приносить благо другим, в первую очередь мне нужно укротить свой собственный ум. Поэтому в самом начале у вас не должно быть интереса к передаче учения. Иначе ваше эго может обрадоваться передаче учения, и это станет ловушкой вашего эго. Поэтому скажите себе: «Нет, нет, я знаю это учение просто на уровне слов, и, может быть, я неправильно интерпретировал для себя это учение».

Кхедруб Ринпоче говорил: «Когда человек не имеет правильного знания учения, не передавать учение по Дхарме для него будет служением Дхарме». В наше время многие люди любят, не получив хорошего образования, передавать учение, и в этом есть опасность. У вас тоже есть такая склонность, с позиции высокого авторитета говорить, что это так-то и так-то, но никогда такого не произносите, потому что люди могут неправильно что-то понять. Если вас спрашивают, вы можете сказать: «Я не знаю, но мое понимание здесь такое-то, но все равно оно может быть неправильным. Есть такой-то коренной текст, и очень важно проверить мои слова в соответствии с ним». Если многие мастера начнут передавать в учении собственные интерпретации, не связанные с коренными текстами, то учение придет в упадок, станет нью-эйджевским.

В наши дни также, я знаю, есть мастера, которые передают буддийское учение, но в действительности это нью-эйджевское учение, поэтому вам нужно быть осторожными. Очень осторожными! Это воззрение не Мадхьямаки и не Читтаматры, оно чуть-чуть похоже, но это не Читтаматра. Лучше чистая Читтаматра, я очень уважаю это воззрение, оно очень близко к Мадхьямаке. А это учение даже не Саутрантика и не Вайбхашика. У Вайбхашики тоже есть своя система. Чуть-чуть того, чуть-чуть другого, – и потом возникает странное воззрение. Это очень опасно! Такое странное, смешанное учение называют нью-эйджевским. Потом они дают такое учение другим людям. Себя запутали, и других людей тоже путают. В этом буддизма нет, потому что нет коренных текстов. Если они говорят, что это высшая махамудра, высший дзогчен, то это является признаком упадка, деградации. Махамудра и дзогчен – это подлинные учения, но воззрение должно быть Прасангики Мадхьямаки, в противном случае оно не будет подлинным. Поэтому очень важно ссылаться на коренные тексты, и вы также не соглашайтесь со всеми подряд. Сразу не нужно соглашаться.

Я науку плохо знаю, но когда ученые что-то говорят, я сразу не верю. Я думаю, что по этому поводу сказал Эйнштейн, а потом, – что они сказали. Эйнштейн – настоящий мастер. Даже если я не понимаю тонкостей, я думаю, что так должно быть. Потому что всех деталей я не знаю. А вы должны говорить: «Что Чандракирти сказал? Нагарджуна что сказал? А, все, значит, так должно быть». Поскольку в науке у меня нет хорошего фундамента, я не могу хорошо проанализировать все детали, поэтому я всегда ссылаюсь на то, что сказал Эйнштейн, что сказал настоящий мастер. Даже в этом я не уверен, но потом я думаю, и приходит понимание. Когда я полагаюсь на каких-то странных ученых, у меня в голове все путается. Точно также и вам нужно поступать, – думать о том, что сказал лама Цонкапа, что сказал Атиша, Нагарджуна. Основываться нужно на их воззрении. Тогда к вам очень легко придет понимание. Поэтому, не укротив себя, не старайтесь укротить других. В первую очередь укротите себя.

Далее Атиша говорит:

«Без ясновидения вы не можете приносить благо другим,
Поэтому вначале прилагайте усилия к практике Дхармы».

Если вы по-настоящему хотите приносить благо другим, то вам необходимо ясновидение. Без него вы можете думать, что приносите благо другим, но в действительности можете навредить. Потому что благодаря ясновидению вы хорошо знаете аудиторию, знаете наклонности их умов, знаете, какое учение для них будет эффективным, и какое учение в настоящий момент для них не будет эффективным, из-за какого учения они начнут летать в облаках. Итак, не давайте такого учения, от которого они бы взлетели, а давайте такое учение, которое опустит их на землю. Также с ясновидением можно будет произносить такие слова, что они будут являться ответом на вопрос каждого из присутствующих. Это качество ясновидения. Если у вас нет ясновидения, то ваше учение не будет эффективным для других.

Поэтому, чтобы приносить благо другим, сделайте упор на развитии шаматхи и ясновидения, тогда вы сможете приносить благо другим. Атиша говорит, что в буддизме ясновидение существует не для того, чтобы читать умы других людей и знать их секреты, не для того, чтобы обманывать других. Ясновидение – это инструмент принесения блага живым существам. Атиша говорит, что птица без крыльев не может летать в небе. И точно также без ясновидения вы не можете эффективно приносить благо живым существам. Поэтому развивайте шаматху. Развить шаматху важно не только ради собственных реализаций, но также ради принесения блага другим. Для того чтобы развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, крайне важна шаматха, и также для того, чтобы приносить благо другим, очень важна шаматха. Как только вы обретете высокий уровень ясновидения, из жизни в жизнь вы сможете приносить благо всем живым существам. И это то, что вы сможете развить только с помощью шаматхи. Тогда вы увидите, что для моего блага мне нужна шаматха, и ради блага других мне также нужна шаматха. Как только вы разовьете шаматху, ваша медитация станет настоящей медитацией. До шаматхи ваша медитация была похожа на медитацию, но все равно не была настоящей медитацией. Ваше тело медитирует, но ваш ум совершенно не медитирует. Ум туда-сюда летает. Поэтому нью-эйджевские медитации – это вообще не медитации. Вы посылаете друг другу сообщения: «Ты где, друг?» Он отвечает: «Я в Уфе. Я получил твое сообщение». Все это детская игра. Зачем это нужно? У вас есть телефон, можете послать смс, это более точно. А так вы посылаете сообщение одному человеку, а получает его другой. Это очень опасно, потом голова будет ненормальной. Лучше смс посылайте. Такой медитацией никогда не занимайтесь, это пустая трата времени. В настоящий момент не слишком много говорите о медитации, лучше говорите об укрощении ума, о накоплении мудрости и знаний. И также говорите, что я бы хотел выстроить правильную стратегию в своем уме. Это главное. Потом – шах и мат, но сразу так не бывает. Сначала нужен правильный дебют, потом атака. Медитация – это атака на омрачения. Сразу атака не нужна. Медитация становится очень модной, люди любят говорить о медитации.

Как-то ученые собрались у Его Святейшества Далай-ламы. Разговаривали на разные темы, а потом начали говорить о медитации, о йоге. Его Святейшество сказал: «Я не медитирую, я просто молитвы читаю, в медитации у меня опыта нет». Даже Далай-лама говорит, что он не медитирует, он говорит: «У меня времени нет. Если бы у меня было время, я бы настоящую шаматху развил, я очень хочу развить шаматху». Поэтому, смотрите, даже Далай-лама говорит, что без шаматхи медитация – ненастоящая. А сейчас среди русских людей, которые один год изучают философию, есть такие, кто говорит: «Я медитирую утром и вечером и такую информацию получаю». Это очень неправильно. Никогда так не говорите: «Я такую-то медитацию делаю, а ты мне мешаешь». Так вообще не нужно говорить. Однажды мне один мужчина сказал: «Геше-ла, моя жена – ваша ученица. Она каждое утро занимается медитацией, у нас каждое утро нет еды, потому что она не готовит. Раньше она готовила завтрак. Я у нее спрашиваю: «Где обед?» – а она мне отвечает: «Сам кушай, я медитацией

занимаюсь». Дети голодные, муж голодный, а она сидит в строгой позе. Он спрашивает: «Это правильно?» Я говорю: «Конечно, это неправильно. Такой медитации не бывает». Поэтому иногда может быть так, что у какой-то женщины это не хочет готовить завтрак, поэтому она говорит: «Я в медитации». Она говорит: «Я святое дело делаю, ты мне не мешай». Вот так не надо поступать.

Итак, ясновидение является крайне важным, и вы должны сказать: «Чтобы приносить благо другим, чтобы принести благо самому себе, мне нужно развить ясновидение. А каким образом я могу развить ясновидение? Только с помощью шаматхи». Без развития шаматхи ясновидение обрести невозможно. Ясновидение – это не просто как экстрасенсы иногда что-то угадывают, это не является настоящим ясновидением. Посмотрел и говорит: «О, я чувствую там что-то теплое». Это не ясновидение. Ясновидение – это когда ваше ментальное сознание напрямую видит какие-то объекты, не опираясь на органы чувств, оно видит, например, эту чашку гораздо яснее, чем вы видите ее своими глазами. Если я глаза закрою, то через ясновидение я все равно вижу эту чашку очень точно. Вот это называется ясновидением. Ясновидением я могу видеть, что происходит за стеной. Я вижу очень точно, что происходит. Вот это называется ясновидением.

Если вы не можете контролировать свой ум, то вы не сможете видеть объекты напрямую вашим ментальным сознанием без опоры на органы чувств. Как только вы разовьете однонаправленную концентрацию, и сможете контролировать свой ум настолько, что вы фиксируете его на каком-то объекте и можете пребывать на нем сколь угодно долго, после этого вы будете способны видеть всевозможные объекты с помощью ментального сознания без органов чувств. Потом вы можете посмотреть, что в Москве на такой-то улице, в таком-то доме, в такой-то квартире происходит то-то. Как глазами увидите: «О, мой друг зачем-то дома шапку надел, курит, сидит, а ногами на стол залез зачем-то, много странных мыслей думает. Я все вижу». Это называется ясновидением. Это уже не просто гадание, это уже более четкое видение, чем, если смотреть глазами. Также существуют разные уровни ясновидения. Вы можете видеть другие вселенные, можете видеть тысячи, миллионы других вселенных.

Маудгальяяна обладал очень высоким уровнем ясновидения. Но все равно, когда у одной женщины умерла мать, и она обратилась к нему с вопросом: «Где моя мать переродилась?» – он проверил с помощью ясновидения и не смог найти этого места. Он проверил миллионы разных вселенных, но так и не нашел ее мать. Он сказал: «Я не могу увидеть того места, где переродилась ваша мать, наверное, это очень далеко, за пределами моего видения. Спросите Будду, только он сможет вам ответить». Даже архаты не способны видеть все, у них есть определенные ограничения, поскольку они не устранили препятствий к всеведению. Высший уровень ясновидения – это всеведущий ум Будды. Он видит все феномены, все вселенные. Поэтому, когда Будда передавал учение, он говорил о том, что в миллиардах вселенных миллиарды Будд передают учение. В некоторых коренных текстах упоминается также в отношении этого места, Варанаси, где Будда передавал учение, что это не единственное такое место, а существуют миллиарды таких мест как Варанаси. Что касается научной теории о параллельных вселенных, то в буддизме она была известна две с половиной тысячи лет назад. Поэтому не думайте, что наша вселенная только одна, существуют миллиарды таких вселенных. Итак, развейте шаматху.

Атиша говорит очень ясно, что самая лучшая стратегия для принесения блага себе и принесения блага другим – это развитие ясновидения. А ясновидение вы обретаете с помощью шаматхи. Поэтому вместо того, чтобы уже приступать к принесению блага другим, а вам может показаться, что вы помогаете другим, в действительности лучше направить усилия на развитие своего ума, на развитие шаматхи, потому что по-другому вы

не сможете особо помочь живым существам. Это стратегия. В нашем мире есть много добрых людей, они все что-то делают, например, могут поделиться хлебом. Но если посмотреть, то этого недостаточно для помощи. Если хлеб закончится, что будет дальше? Деньги дадут, но потом, когда деньги закончатся, что будет? Рыбу дадут, но и рыба закончится. Поэтому говорится, что лучше научить тому, как ловить рыбу. Это мудро. Это лучше, но буддизм говорит, что все равно этого тоже недостаточно. Рыбу ловить – это тоже неправильно, но чуть-чуть лучше, чем все остальное. Поэтому самая лучшая стратегия для принесения блага другим – это медитация. Лучше этого нет. Развивайте шаматху, тогда у вас будет огромный потенциал. Тогда ваши небольшие действия принесут огромное благо живым существам. Для себя в этом тоже огромное благо. Поэтому готовьтесь к развитию шаматхи. Породите такую решимость, что для своего блага и для блага других я разовью шаматху. Если не в этой жизни, то в следующей жизни, точно. Очень важна такая решимость.

В восемнадцать-девятнадцать лет у меня всегда была решимость развить шаматху: «Я хочу развить шаматху. Пока я не хочу высоких реализаций, это пока нереально, а шаматха – это самое простое». За шесть месяцев можно развить шаматху. Нужно проверить, можно или нельзя. Если получается, то тогда все это достоверно. Если не получается, то все это просто красивые слова. Туммо, ясный свет, иллюзорное тело, – я в это сразу не верю, мое тело пойдет везде гулять – пока я к этому отношусь скептически. Сначала мне нужна шаматха, а потом возможно и все остальное. Скептицизм – это неплохо, это не стопроцентное отрицание. Скептик не говорит: «Это не так». Цинизма не нужно, а скептиком нужно быть. Сразу слепо верить не нужно. Нужно ко всему подходить скептически. Даже если супер мастер придет и начнет говорить про иллюзорное тело, про ясный свет, скептик скажет: «Может быть, это возможно, а может быть, нет. Пока я не знаю». Скептик сразу не верит. Нужен научный подход. Ученые сразу не соглашаются с красивой теорией. Они предполагают гипотетически. Сначала вы все принимаете гипотетически, а потом, когда у вас уже есть опыт, то все, вы на сто процентов знаете, что это так. Пока опыта нет, ясновидение для вас – это тоже нечто гипотетическое. Сразу не соглашайтесь. Поэтому буддизм – это настоящая наука. Мой Учитель Его Святейшество Далай-лама – иногда даже в большей степени ученый, чем настоящие ученые. Они иногда тоже слепо верят, а Далай-лама очень большой скептик. Он сразу не верит, проверяет на опыте, так это или нет. Будда тоже сказал: «Сразу не верьте моим словам, анализируйте, через опыт все проверяйте». Поэтому будьте практичными. Не верьте во все сразу же, но также и не отрицайте. Думайте так: «Это возможно, но до конца еще неясно». Когда станет ясно, тогда я на сто процентов уверен. Вот так можно.

Далее следующее:

«Богатство, которое вы накопили, в конце вам придется оставить позади, Поэтому ради накопления богатства не создавайте негативной кармы».

Мы, люди, в нашем мире ради накопления богатства накапливаем много негативной кармы. Итак, вам нужно понимать, что богатство, собственность однажды вам придется оставить позади, и с собой ничего из этого вы не сможете забрать. Поэтому ради таких бессмысленных объектов, зачем создавать негативную карму, которая будет являться источником страданий из жизни в жизнь? Это очень глупо. Поэтому не создавайте негативной кармы ради накопления богатства. Если вы уже почти создали негативную карму ради накопления богатства, скажите себе: «Стоп. Это большая ошибка». Ради маленькой цели вы жертвуете чем-то большим. Поэтому негативной кармы не совершайте. Она вредит вам, вредит другим. Ради чего? Ради маленькой цели? Вот так думать очень полезно. Итак, ради богатства никогда не создавайте негативной кармы, это очень большая ошибка. Ради славы также не создавайте негативной кармы. Это тоже большая ошибка. И

ради временного счастья не создавайте негативной кармы. Это тоже большая ошибка. И ради маленькой похвалы не создавайте негативной кармы. Это тоже большая ошибка. А как вы создаете негативную карму? Вы создаете ее ради славы, ради похвалы, ради временного счастья, ради богатства. Это все подобно радуге исчезает, а отпечатки негативной кармы остаются в вашем уме и пребывают в нем из жизни в жизнь. Ради маленького удовольствия вы копите негативные отпечатки, и они остаются в вашем уме как яд. Потом много жизней вам придется страдать. Это ошибка. Поэтому это очень важные наставления: никогда не создавайте негативной кармы ради этих временных целей. Если вы кому-то одолжили деньги, и он вам их не вернул, то скажите ему: «Это мой для вас подарок». И не злитесь. Я тоже так делаю. Один человек занял у меня деньги, а обратно не вернул. Я знал, что этот человек никогда их не вернет. Когда я его увидел, я сказал: «Это мой подарок вам». Он удивился: «Да?» У меня не было другого выбора, а он был так рад! Я спокоен, и он тоже счастлив. Но потом, когда он снова стал просить, я сказал: «У меня нет денег». Один раз – ничего страшного, это подарок, но потом говорите, что у меня денег нет. Вот так нужно поступать. Если назад не отдадут, зачем злиться? Все равно не вернут. Тогда лучше сказать, что это мой подарок. Так вы накопите заслуги. Злиться, думать день и ночь, как сделать так, чтобы он вернул мои деньги, зачем? Думайте, что, наверное, в прошлой жизни я тоже так делал. Все, закончили.

Иногда в больших городах ради получения собственности люди постоянно думают, как ее разделить, постоянно злятся друг на друга, сплетничают. День и ночь думают об этом. Думайте так: «Пусть забирают, это мой подарок». Обратно больше придет! Вы расслабились, там тоже расслабились, и все счастливы. Зачем злиться, драться как собаки из-за одного маленького куска мяса? Даже мяса там нет, просто кости. Вы тоже иногда ведете себя как собаки. Мирские вещи – это кости. Там даже мяса нет. Вот в позитивной карме – там мясо есть, а мирские вещи, даже если вы их получите, – это только кости. Другая собака придет и заберет. Здесь ничего особенного нет. Скажите: «Забирай, если хочешь». Если ваша жена ушла с каким-то другим человеком, тоже не злитесь. Думайте так: «Главное, чтобы моя жена была счастлива. Если с другим мужчиной она будет счастлива, то хорошо». Если ваш муж ушел, думайте: «Самое главное, чтобы мой муж был счастлив. Если мой муж с другой женщиной будет счастлив, пожалуйста». Пойте песню: «Я желаю счастья вам». Зачем думать: «Ой, он ушел (она ушла), он меня бросил (она меня бросила)». Самое главное, чтобы они были счастливы. Как хорошо, если они будут счастливы! Вы скажите: «Моя жена любит такие-то вещи. Ты, пожалуйста, так делай». Или так: «Мой муж любит такой-то завтрак. Ты, пожалуйста, готовь такой-то завтрак». Список напишите. Зачем думать, что это кошмар? Потом ко мне приходите и говорите: «Геше-ла, прочитайте молитвы, чтобы мой муж вернулся обратно». Зачем это надо? Мантры читать, чтобы мой муж вернулся, а та женщина умерла, – это очень неправильно. Ради чего? Скажите лучше: «Забирай». Даже свое тело бодхисаттвы отдают голодным тиграм. Будда, когда был маленьким принцем, ему было десять лет, увидел голодную тигрицу с пятью маленькими тигрятами, и он отдал ей свое тело. Зачем нужна привязанность? Однажды это тело придется отдать. Привязываться не нужно, тогда вы будете очень счастливы. Ради материальных вещей никогда не создавайте негативной кармы. Самое главное люди не могут забрать. Что это? Это ваши хорошие качества ума. Даже если вы скажете: «Забирай», это невозможно забрать. А остальное, даже если они не заберут, само уйдет. Какая разница, заберут или не заберут? Самое важное – это ваша мудрость. Этого никто не может забрать. Ваше богатство – это позитивные отпечатки, позитивные состояния ума. Это забрать невозможно, поэтому, зачем напрягаться, расслабьтесь. Атиша правильно говорит: «Расслабьтесь».

Далее следующее:

«Все богатство и собственность не имеют сущности,

Поэтому практикуйте щедрость».

Это очень сильно связано с предыдущими строками. Ради богатства и собственности вы создаете негативную карму. Почему? Потому что вы цепляетесь за эти объекты. Такое удержание противоположно практике щедрости. Поймите, что это не имеет сущности, зачем же держать все это? Если вы отдадите это, то другие будут счастливы, и вы станете более счастливым. Поэтому щедрость – это очень мудрый образ жизни. Если кто-то не возвращает вам долг, то практикуйте щедрость, говорите: «Это мой для вас подарок». Практикуйте щедрость, и тогда вы получите больше, чем имеет он. Говорится, что жадность подобна тому, что в руке вы сжимаете кусок льда. Если вы в руке сжимаете лед, то через какое-то время разжимаете ладонь, и в ней ничего не остается. Всю свою жизнь мы все время что-то копим. Спросите бабушек и дедушек, что у них есть. Они ответят, что ничего. Все старые люди что-то копят, копят. Потом эти вещи на себя надеть не могут. Раньше это были очень хорошие вещи, нужно было пользоваться ими, или отдать другим. Они думали: «Вдруг, понадобится». Потом на себя надеть не могут, и другим это тоже уже не нужно, а в доме много мусора. Все это ум крысы. Крыса зерно копит, сама не кушает, и другим не дает кушать, а потом умирает. Если у вас есть лишние вещи, нужно вовремя отдавать их другим людям. Потом у вас еще больше будет. Если вы их собираете, то они потом испортятся, и вы сами их носить не будете, и другим пользы тоже нет. Сначала хранить нужно – это работа, потом выбрасывать – тоже работа. Двойная работа, а результата нет. Лишние вещи дарите. Не удерживайте объекты. Если у вас есть что-то лишнее, то практикуйте щедрость. Практика щедрости подобна тому, как вы сеете семена в землю. Когда вы сеете семена в землю, такое ощущение, что вы что-то теряете, но в ответ вы получаете гораздо больше. Стратегия вашей жизни – не удерживать материальные объекты, они мимолетны, а если вы практикуете щедрость, то обретете больше блага. Говорится, что богатство и собственность подобны росе на траве. Как только восходит солнце, роса исчезает. Но если до того, как она исчезла, вы практикуете щедрость, то вы обретаете преимущества. Даже если вы не будете практиковать щедрость, это все равно исчезнет. И поэтому, если еще до того, как все это исчезло, вы сумеете практиковать щедрость, вы обретете преимущества. Практиковать щедрость необходимо таким образом, что вы не отдаете сразу все, а практикуете щедрость понемногу. Также вам нужно знать, когда, что и кому отдавать. Иногда не отдать какую-то вещь – это тоже хорошо. неподходящему человеку неподходящий объект лучше не давать. Все зависит от ситуации. А если что-то кому-то по-настоящему нужно, и вы даете это, то это очень высокая практика.

Далее, следующее:

«Сохраняйте высокую нравственность.
Это сделает эту вашу жизнь красивой
И принесет счастье в будущей жизни».

Здесь говорится о том, что благодаря нравственности в этой жизни вы будете очень красивыми. Это настоящая внутренняя красота, если у человека есть высокая нравственность. У любого человека, если он придерживается высокой этики, лицо очень красивое и очень красивое тело. Даже если у него лицо животного, но он придерживается высокой этики, то он становится все более и более красивым. Я видел один фильм. У мужчины лицо было очень страшное, но его мораль, этика были очень высокими. Он был таким добрым. Поэтому каждый раз он казался все красивее и красивее. Даже красивые девушки его любили. Этика и нравственность делают вас очень красивыми, это самая лучшая косметика. Даже лицо животного делают красивым. Обычная косметика – это обман. Это некрасиво. Вы обманываете людей. Если у вас внутри есть настоящая этика, то это очень красиво, это не обман. Поэтому женщинам нужно придерживаться высокой этики, это сделает их очень красивыми: никому плохо не делать, ни о ком плохо не говорить, быть

добрым, говорить правильные вещи, не очень много и не очень мало. Чтобы, когда вы рот открываете, всем было приятно. Всегда улыбайтесь и будьте добрыми, демонстрируйте свою любовь к другим. Уважайте других. Тогда вы будете очень красивыми. Даже если у вас нос чуть-чуть кривой, все равно все мужчины к вам придут. Не обязательно делать операцию, чтобы нос выпрямить. Если женщина внутри добрая, то потом все мужчины скажут, что хотят быть с этой женщиной. Женщинам тоже нравятся мужчины с такой высокой этикой. Поэтому этика в этой жизни делает вас очень красивыми.

Этика – это не тюрьма, это здоровый образ жизни, здоровый образ мышления. Если вам что-то вредит, и это вредит другим, то не делайте этого. Это называется этикой. Если нечто полезно для вас и полезно для других, то делайте это, это и называется этикой. Этика – это разумно. Буддизм не говорит, что этика – это закрыть окна и двери, ничего не смотреть, не слушать, не кушать, телевизор не смотреть. Это тюрьма. Тогда я бы не стал буддистом. Раньше я думал, что если нужно делать такие вещи, то я не хочу быть буддистом. Все закрыть, молитвы читать, никуда не ходить, я скажу: «Нет, я не хочу быть буддистом». Но там такого нет, там наука. Телевизор смотреть можно, окна тоже можно открывать, кушать можно. Но нужно знать, как смотреть телевизор. Если умеючи смотреть телевизор, то это полезно. Глаза открыть нужно – смотреть только хорошее, а плохое не смотреть.

Если вы хотите сделать ремонт дома, тогда вы пойдете смотреть дом у соседей, чтобы узнать, что они сделали хорошего: «О, они кухню хорошую сделали, я тоже такую хочу». Вы не будете смотреть, где они сделали ошибки. Это не ваше дело. «Телевизор красивый, я тоже такой хочу», – все хорошее вы перенимаете. Вот так нужно. Это вам полезно. Плохие качества – это не ваше дело. Вот это называется этикой. Это разумно и полезно. Все подряд тоже слушать не нужно, полезное слушайте, а много мусора не слушайте. «Они так сказали, она так сказала», – говорите, что мне это неинтересно. Это яд. Если яд попал в ваш ум, то всю ночь вы спать не можете. Сами виноваты. Вы сами звоните и спрашиваете: «Таня, а Люба про меня что сказала?» «Люба про тебя сказала, что ты такая-сякая. Света тоже то-то сказала». Все, теперь всю ночь вы спать не можете. Даже если они вам позвонили и говорят, что Люба про тебя так-то сказала, вы отвечайте: «Мне это неинтересно. Люба – моя подруга. Наверное, она была не в себе. Если она в себе, она никогда так не скажет. Больше мне по таким вещам не звоните. Вы не мой шпион, я вам деньги не плачу. До свидания». А вы как говорите? «Что сказал? А, а еще что говорит?» – и ваше лицо краснеет. Зачем вы сами себе вредите? Вот так не надо делать. Это называется этикой. Бесплезные вещи не нужно слушать. Полезные вещи слушайте. В уме обдумывайте то, что полезно. А если какие-то темы расстраивают вас, не думайте о них, это просто самоистязание. «Он так сделал, два года назад еще так сделал, потом он мне так сказал», – все это мусор. Вы сами себя делаете несчастливой. Это все злопамятность. Потом всю ночь вы спать не можете. Ум нездоровый, тело нездоровое. Это все не Бог создал, вы сами себе это создали неправильными мыслями. Нужно о добрых вещах помнить: «Год назад, когда мне было трудно, мой друг мне помог. Я должен ему вернуть доброту. Три года назад, когда мне было трудно, я его позвал, и он пришел мне на помощь. Это мой хороший друг. Я должен его отблагодарить». Все доброе вы вспоминаете, и ум сразу расслабляется, тогда вы будете хорошо спать. Когда в уме добрая память, ум расслаблен. Когда ум расслаблен, даже если вы скажете себе: «Не спи», вы все равно уснете, а когда в уме злая память, то ум в панике. Тогда даже если вы скажете себе: «Спи», то спать не сможете, даже пилюли не помогут. Все это приходит через маленькие ошибки. Из маленького огня разгорается большой огонь. Из маленьких ошибок потом возникают большие проблемы. Поэтому так не делайте. Это называется этикой. Высокая этика – это правильно думать, правильно говорить, телом совершать правильные действия, слишком много не нужно делать, ум всегда счастливый, это буддийская практика. Эта высокая этика сделает вас очень красивым в этой жизни, и из жизни в жизнь вы будете очень счастливы. Итак, придерживайтесь высокой этики.

Далее следующее:

«Во времена упадка существует так много причин для гнева,
Поэтому носите броню терпения без гнева».

По утрам очень важно надевать эту броню терпения без гнева. Вам нужно понимать, что во времена упадка существует множество причин и условий для гнева. Вы знаете, что существует множество условий, которые могут вас разгневать, поэтому вы надеваете эту броню терпения, готовитесь к этому, и говорите: «Я не позволю своему уму разозлиться». Когда вы говорите, что я готов к этому, именно это и называется броней. Когда вы встречаете плохое условие, которое вот-вот вас уже разозлило, вы говорите себе: «Стоп-стоп, это неправильно. Этот человек страдает больше, чем я. Он является жертвой гнева». Кто вас побеспокоил? Этот человек, который находится под контролем гнева. Вам нужно понимать, что, во-первых, его гнев вредит ему самому, во-вторых, он вредит вам. То есть вы оба являетесь жертвами его гнева. Поэтому, зачем же злиться на человека, который уже стал жертвой своего гнева? Гнев – это огонь, и если в этот огонь добавить еще огня, то огня будет еще больше. Итак, мой друг страдает от пламени огня гнева, и мне нужно залить его водой любви и сострадания. Даже если он что-то неправильно говорит из-за гнева, вы ему отвечаете с любовью. Это вода. Тогда он успокоится. Отвечать гневом на гнев не нужно. Когда вас критикуют, в ответ критиковать не нужно. У него ум уже ненормальный, вы полили его водой, – и он успокоился.

Если в вашей семье один человек находится под контролем гнева, то в этот момент он является ненормальным. Вам нужно сказать, что в моем доме одного ненормального достаточно. Если будет двое ненормальных, то это будет очень опасно. Зачем двое ненормальных? Одного ненормального достаточно. Я должен быть очень нормальным. Когда жена ненормальная, муж должен сказать: «Я должен быть очень нормальным, потому что один ненормальный уже есть, я должен сделать так, чтобы она ничего не сломала». Если жена что-то разбила, в ответ не нужно тоже что-то ломать, нужно просто собрать осколки. Провоцировать не нужно. Иногда лучше не отвечать. Потому что этот человек ненормальный. В этот момент лучше не отвечать, красивые слова говорить тоже не нужно. Это будет еще хуже. Спокойно сидите. Или вообще уходите. Когда ум успокоится, тогда приходите. Если люди становятся ненормальными, и вы вступаете с ними в спор, используете свою логику, это может сделать только хуже. В этот момент лучше ничего не говорить. Смеяться тихонько можно, но слишком смеяться тоже не нужно, а то человек подумает: «Я злюсь, а он смеется». Никогда не позволяйте себе злиться, это очень важно. Иногда, когда Будде задавали странные вопросы, Будда просто ничего не отвечал, молчал в ответ на эти вопросы, и Шарипутра говорил, что если Будда не отвечает на эти вопросы, то это самый лучший ответ. Иногда ничего не говорить – это самый лучший ответ. Итак, все время носите эту броню терпения, потому что во времена упадка вокруг очень много причин и условий для гнева. Все время чувствуйте любовь и сострадание по отношению к тем людям, которые находятся под контролем гнева. В этот момент не думайте, что он говорит мне то-то и то-то, а подумайте с его точки зрения. «Он такой-сякой, мне так сказал», – в этот момент не думайте так, не злитесь на него. Это просто пустые слова. Он ненормальный человек. Когда человек находится под влиянием гнева, он даже себя может убить. Эти слова в одно ухо влетели, а в другое вылетели. Думайте о его ситуации, о том, как ему помочь. Думайте о том, что вы должны ему помочь. Когда вы так думаете, вам становится его жалко, тогда у вас вообще гнева нет. Смотрите с его стороны, почему он злится. «Месяц назад он злился, два месяца назад тоже злился, он вообще обнаглел. Надо ему ответить», – вот так думать вообще неправильно. Думайте, что его жалко, что у него болезнь ума. Тогда, если человек говорит вам даже самые страшные вещи, больно вам не будет. Это называется

броней терпения. Если вам уже будет совершенно не больно, это значит, что ваш ум становится сильным.

Так вам необходимо практиковать в повседневной жизни. Если вас ругают, не ругайте в ответ. Если на вас злятся, не злитесь в ответ. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это терпение. Это ваша практика. Как Ангулимала. Вначале он убил множество людей под влиянием ложного учения. Когда он увидел Будду, он никак не мог догнать Будду. Он сказал: «Подождите, я хочу с вами поговорить». Будда обернулся и сказал: «Чего ты хочешь?» Он сказал: «Я хочу вас убить». Будда спросил: «А что ты обретешь, убив меня?» Ангулимала сказал: «Я отрежу ваш палец, посажу его на четки и достигну высоких реализаций». Будда сказал: «Если бы, забрав мою жизнь, ты достиг высоких реализаций, то я с радостью отдал бы тебе свою жизнь. Но это невозможно. Это противоречит закону природы. Невозможно, чтобы причиняя другим вред, ты обрел хороший результат, это невозможно, это противоречит закону природы. Если ты хочешь счастья, чего-то хорошего, то делай для других только хорошее». От этих слов в его уме произошел щелчок. У Ангулималы из глаз потекли слезы. Он сказал: «Это правда, я иду в неправильном направлении. Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником, я остановлю все это». Далее он приступил к практике и достиг очень высоких реализаций. Он выполнял четыре акта последователя Будды. И нам всем необходимо совершать эти четыре акта последователя Будды.

Если вы настоящий последователь Будды, то вам необходимо совершать четыре акта последователя Будды: если на вас злятся, не злитесь в ответ; если вас критикуют, не критикуйте в ответ; если вас ругают, не ругайте в ответ; даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это путь ненасилия, которому следует Будда. После этого Ангулимала специально отправился в то место, где он убил много людей. Там его увидели люди, сильно разозлились, набросились на него и начали бить. Он знал, что это будет нелегко, но он решил следовать четырем актам последователя Будды, и поэтому просто сидел смиренно и говорил: «Да, я совершил это. Извините меня. Я вам очень больно сделал. Поэтому я пришел сюда, чтобы извиниться». Они его ругали, били, а он вообще не отвечал, только говорил: «Извините меня. Я виноват». Боли он вообще не чувствовал. Когда ум сильный, боли не чувствуешь. Он говорил: «У вас есть право». У него было сильное сожаление от того, что он сделал. И когда он так сидел, он эту негативную карму очищал. Вам нужно практиковать так же как Ангулимала.