

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

Любая встреча заканчивается расставанием, и сегодня мы с вами расстаемся. Точно также конец рождения в этом мире является расставанием с этим миром. Также как сегодня вы расстанетесь с этим местом, однажды вы расстанетесь с этим миром. И это на сто процентов так. Здесь не идет речи о какой-то вероятности, здесь это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Обычно, если вероятность пятьдесят процентов, то вы проявляете осторожность, но здесь речь идет о вероятности в сто процентов, поэтому вам нужно быть очень осторожными. Все, что вы имеете, мимолетно, не привязывайтесь к этому. В первую очередь это не объекты счастья. Второе, они ненадежны, они могут в любой момент исчезнуть у вас, или вы можете расстаться с ними. И поэтому нет никакого хорошего основания для того, чтобы привязываться к ним. Если вы хотите привязаться, то привяжитесь к освобождению, к уму, полностью свободному от омрачений. К тому, к чему вам следует привязываться, вы не привязываетесь, хотя это настоящий объект счастья. Объект привязанности – это то, за что мы цепляемся, то, с чем мы не хотим расставаться, но здесь, если говорить об уме, полностью свободном от омрачений, то это настоящий объект счастья, и к нему стоит привязаться. И он также очень надежный. К уму, полностью свободному от омрачений, полностью здоровому уму имеет смысл привязаться, он очень надежен и к тому же он никогда вас не подведет. Хотя привязанность – это глупо, но если вы привяжетесь к освобождению, то это будет гораздо лучше. Позже, когда вы поймете, что освобождение, нирвана пуста от самобытия, то вы увидите, что нет причин привязываться к ней. Без понимания пустоты может возникнуть небольшая привязанность к уму, полностью свободному от омрачений, но это будет гораздо лучше, чем привязанность к мирским объектам.

Итак, вчера мы с вами говорили об учении по тренировке ума, которое Дхармаракшита передал Атише, это «Колесо острых кинжалов». Там дается очень важный совет, в котором говорится, что страдания не являются по природе плохими. Страдания, которые нам не нравятся, но которые у нас есть, можно использовать. Это подобно тому, как ученые обнаружили, что можно использовать мусор. Если вы знаете, как использовать мусор, то у вас все время есть очень много мусора, и если вы можете его использовать, то это будет для вас преимуществом. Поэтому страдания, которые обыватели считают чем-то плохим, вы можете использовать, и это очень хорошо. Тогда, когда вы увидите страдания, ваши глаза станут больше, вы скажете: «Это очень хорошо». Человек, который собирает бутылки, когда видит пустую бутылку, радуется, а мы говорим: «Мусор». Потому что он знает, что это полезно. Точно также, если вы знаете, как использовать страдания, когда вы встречаетесь со страданиями, ваши глаза становятся больше, и вы думаете: «Очень хорошо, неприятно, но очень полезно!» Как говорят русские мужчины, когда ходят в баню: «Жарко, но полезно». Они готовы к жару. Когда я первый раз пошел в баню, мне было очень нелегко. Дышать мне было очень трудно. Но потом, когда я привык, стало нормально, дышать стало легко. А мои тибетские друзья, когда ходили в баню, говорили, что дышать очень тяжело. Если бы была дырка для головы, было бы лучше.

Точно так же бывает, когда вы получаете определенный опыт, как в моем случае, для меня сейчас это совершенно нормально, и мне не нужна такая дырка. У нас у всех есть один килограмм проблем каждый день. Как только вы научитесь использовать этот килограмм проблем, вы уже никогда не будете его чувствовать. Большие проблемы вы будете чувствовать, а килограмм проблем – уже нет. У меня нет высоких реализаций. Я точно так же, как и вы, живу в этом городе, в России, у меня, как и у вас, есть жена, дети, но у меня нет килограмма проблем. Почему люди говорят: «Уф, мне так трудно». Это просто у вас слабый ум. Я думаю: «Я живу в этом же городе, у меня есть жена, дети, но я не чувствую

этого килограмма проблем». Это на сто процентов зависит от состояния ума. Поэтому сделайте свой ум сильным, и вы не почувствуете этого килограмма проблем. Благодаря принятию проблем, ваш ум будет становиться сильнее, и вы перестанете чувствовать этот килограмм проблем. Тогда даже десять килограммов проблем вы не почувствуете. Пятьдесят килограммов проблем вы тоже не почувствуете, если ваш ум станет сильным. Например, если тело слабое, то один килограмм – это тяжело, а если ваше тело вы сделали сильным, то даже пятьдесят килограммов для вас не тяжело. Также, насколько важным является сильное тело, также важным является и сильный ум. Этот килограмм проблем вы никогда не сможете решить, и в вашей жизни все время будет существовать этот килограмм проблем. Пока вы ребенок, ваш килограмм проблем – это отсутствие образования, а когда вы заканчиваете образование, ваш килограмм – это отсутствие работы. Когда вы находите работу, ваш килограмм проблем – это то, что вас могут уволить с этой работы. Вы боитесь: вдруг меня уволят. Следующий килограмм проблем – это отсутствие мужа или жены. Вы ищите мужа или жену. Когда вы обретаете их, то ваш килограмм проблем – это наличие мужа или жены. Сначала вы ищите, потом находите и думаете: «Как было бы хорошо, если бы он ушел».

Итак, сначала смысл вашей жизни – обрести мужа или жену, и когда вы их обретаете, то через несколько дней смыслом вашей жизни становится расставание с ними. Если у вас хорошие отношения, то это хорошо, а если плохие отношения, то вы думаете: «Как было бы хорошо нам расстаться! Раньше я был такой счастливый, зачем я женился?» «Зачем я замуж вышла? Раньше я была такая свободная». Следующая ваша проблема – это отсутствие детей. Когда у вас появляются дети, следующая ваша проблема – это наличие детей. Далее появляется проблема – это образование для детей, а потом, что у детей нет работы. Следующая проблема, что дети не женятся: «Мой сын (или дочка) уже такие взрослые, но еще не женятся». И вы начинаете молиться, чтобы ваша дочь как можно скорее вышла замуж, или сын женился. Вы читаете ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Все это мирская дхарма. Здесь нет лечения ума. Просто Будда благословляет. Далее, когда они женятся, выходят замуж, следующая ваша проблема, что у них нет детей. И вы начинаете молиться: «Пусть у них появятся дети». Затем у них рождаются дети, вы становитесь бабушкой или дедушкой, и появляется проблема образования для их детей. Одного килограмма проблем вы так и не решили. Всю жизнь этот килограмм вам кажется тяжелым. В чем ошибка? Вы стараетесь изменить все вокруг, а нужно меняться в уме. Когда вы сделаете ум сильнее, этот килограмм проблем вы не почувствуете. Посмотрите, в Москве люди всю жизнь туда-сюда бегают. Все они решают этот килограмм проблем. Чтобы решить этот килограмм, необязательно бегать туда-сюда. Просто сделайте свой ум сильнее. Тогда, где бы вы ни находились, вы не почувствуете этот килограмм проблем.

Я могу вам сказать, что я не чувствую этого килограмма проблем, не потому, что я святой человек. Я далеко не святой человек, наоборот, хулиган. Но мой ум немного силен, и поэтому я не чувствую этого килограмма проблем. Что касается сильного ума, такого как у бодхисаттвы, то это очень далеко, это очень высокий уровень. Но можно сделать свой ум чуть-чуть сильнее, это можно. Я для вас очень хороший пример, я не очень далеко нахожусь от вас, поэтому вы можете меня догнать. Если я буду очень далеко впереди вас, вы подумаете: «Все, надежды нет». Но я только чуть-чуть ушел от вас вперед. Поэтому вы можете меня догнать.

Поэтому сделать свой ум сильным – это самый лучший способ решить тысячи различных проблем, с которыми мы встречаемся каждый день. Тогда в своей жизни вы не будете испытывать депрессии, упадка духа, вы всегда будете оставаться спокойными. Сейчас в наше время американцы, русские, европейцы надевают галстук и думают, что они такие важные, успешные, сидят на седьмом небе, а когда приходит небольшая неудача, они как

крысы падают в воду. Человек становится совсем другим. Когда чуть-чуть удача – он как лев, думает: «Я самый умный». А чуть-чуть неудача – и он становится как крыса. Какая неудача? Чуть-чуть неправильная ситуация – и сразу другой человек. Это слабый ум. Если же вы знаете о такой тренировке ума, то когда у вас удача, вы остаетесь скромным, а когда у вас проблемы, вы остаетесь сильным.

Если у людей сильный ум, то когда они добиваются успеха, они держатся скромно, а когда кто-то старается их как-то принизить, они подобно хорошо надутому мячу подпрыгивают вверх еще выше. Какие бы плохие ситуации ни давили его вниз, он все равно прыгает выше. Потому что внутри мяча есть воздух. У сильного человека в плохой ситуации дух не падает, наоборот, он становится выше. Вот так нужно! Тогда вы всегда будете счастливыми. У большинства людей в двадцать первом веке такая неправильная стратегия в уме. Чуть-чуть удачи, и они сразу думают: «Я самый умный. Умнее, чем я, никого нет». Это высокомерие, гордыня. А чуть-чуть неудача, и они думают: «Я самый худший, я неудачник», и наступает депрессия. Это очень слабый ум. Так нельзя. Когда удача, вам нужно быть скромными, снизу всех уважать, а когда неудача, становитесь сильнее. Это мой для вас совет.

Далее, что говорит Дхармаракшита. Когда ваш ум не имеет удовлетворенности тем, что у вас есть, сколько есть, вам мало, вам нужно все больше и больше, вы думаете: «У меня еще этого нет», – в это время нужно себе говорить: «Ты обнаглел». Нужно ругать себя. Мы, люди, легко наглеем. Посмотрите, в Африке у людей даже воды нет, и только единственная одежда. У вас, сколько туфель, сколько ботинок! В холодильник посмотрите, чего там только нет. Тогда ваш ум будет спокойным. Если вы будете кормить наглый ум, то, сколько бы вы ни кормили его, он никогда не будет доволен. Надо себя ругать, тогда вы будете счастливы, и все вокруг тоже будут счастливы. Чуть-чуть смотрите вниз, на людей, у которых даже элементарной еды недостаточно, даже питьевой воды нет, они пьют грязную воду, от которой потом болеют. Думайте так: «У меня все есть. Как я счастлив!» Тогда ваша жизнь будет нормальной. Далее думайте так, что все хорошее, что у меня есть, я отдаю им, и пусть они удовлетворят все свои желания. Тогда ваш ум станет еще сильнее. Тогда ваш ум будет доволен: «У меня все есть, я хочу больше помогать людям. Я буду заниматься практикой». Необязательно сидеть в строгой позе, даже лежа можно так думать. Даже если вы смотрите телевизор, можно так думать. В этом нет ничего трудного. Это полезно, это здоровый образ мысли.

Теперь переходим к следующему:

«Когда мы в депрессии или душевных муках,  
То это колесо острых кинжалов возвращается к нам,  
Описав полный круг после наших злодейств:  
Это плоды негативных наших деяний –  
В прошлом мы разрушали мир и покой других.  
Теперь сполна на себя принимаем мучения!»

Сейчас, в двадцать первом веке многие люди испытывают депрессию. Одна из причин депрессии – это то, что у вас недостаточно позитивной кармы, то есть мало заслуг. У депрессии есть много различных факторов. Следующий из них – это слабый ум. Итак, депрессия у вас возникает из-за малого количества заслуг, из-за слабого ума, но самая главная причина – это то, что в прошлых жизнях вы расстраивали людей, делали их несчастными. Это проявление результата. Итак, когда у вас начинается депрессия, не думайте, что эта депрессия на вас нашла из-за того, что кто-то сделал что-то не так. «Кто-то что-то сделал, кто-то навел на меня порчу, она сделала то-то, он сделал то-то», – это неправильный образ мышления. Это сделает вашу депрессию еще хуже. Итак, когда вы испытываете депрессию, несчастливое состояние ума, то подумайте: «А почему у меня

возникла эта проблема?» Вам здесь нужно сказать: «Виноват в этом я сам». Сам виноват, не накопил достаточно заслуг. Если заслуг недостаточно, то, конечно, будет депрессия, потому что причин для счастья нет. Заслуги – это причины счастья. С другой стороны, если у вас слабый ум, то, конечно, будет депрессия. Когда ум слабый, то от любого плохого слова вам будет больно. Третье – вы сами в прошлых жизнях делали людей несчастливymi. Это главная причина. Теперь это колесо острых кинжалов негативной кармы возвращается обратно по отношению к вам. Поэтому почувствуйте: «Если я сегодня испытываю эти страдания, если я испытываю эту депрессию, пусть она покроет собой депрессию всех живых существ. Пусть никто не испытывает такой депрессии, это очень болезненно. Пусть депрессия всех живых существ проявится во мне, пусть никто не испытывает такой боли».

Итак, делайте вдох и представляйте, что депрессию всех живых существ в виде черного облака вы вдыхаете в себя. А в сердце визуализируйте черный шарик, это ваш эгоистичный ум. И когда черное облако страданий и депрессий всех живых существ соприкасается внутри с вашим черным шариком эгоистичного ума, то все это исчезает. В этот момент не думайте, что он или она что-то сделали, скажите себе, что все эти мысли – это ерунда, самое главное – думайте, что во всем этом нужно винить только меня, причины создал я сам. Нравится мне это или нет, но мне придется съесть эту кашу, поскольку я сам ее приготовил. Вкусно или нет, все равно придется кушать. Вот так думайте, это очень полезно. Когда у меня проблемы, я так думаю. Это невероятно! Учение Будды невероятно не потому, что оно учит летать, птицы летают, и в этом ничего особенного нет, а потому, что когда вы занимаетесь, ваш ум феноменально меняется. Ум становится здоровым, счастливым, и любые проблемы можно решить. Вот это чудеса! Вы тоже посмотрите – там есть чудеса!

Применительно к депрессии старайтесь использовать эти пять достоинств. В первую очередь с помощью этой депрессии устраняйте свое высокомерие и думайте, что эта депрессия избавит меня от высокомерия. Как это хорошо! Второе, депрессия возникает из-за причинения вреда другим, поэтому я не буду создавать негативной кармы, которая является причиной моих страданий. Далее третье, очищение негативной кармы. Используйте также и это. Когда вы вдыхаете в себя депрессию всех живых существ, визуализируйте, что этот черный шарик, который представляет собой ваш эгоистичный ум и вашу негативную карму, когда черное облако дотрагивается до него, то он исчезает. Ваша негативная карма, ваши кармические отпечатки тоже исчезают. Так вы используете свои страдания для очищения негативной кармы. Далее, порождаете отречение. Подумайте, что пока ум полностью не избавится от всех омрачений, эти проблемы никогда не закончатся. Конца им нет! Если вы хотите, чтобы этому пришел конец, то вам необходимо обрести совершенно здоровый ум, полностью свободный от омрачений. Это помогает вам породить более сильное отречение. Далее подумайте, что многие живые существа страдают еще больше, чем вы. Породите к ним сильное сострадание: пусть их страдания проявятся во мне! Тогда вы безупречно используете это страдание, используете все пять его достоинств. Также используйте все эти пять достоинств страданий, чтобы уничтожить ваше эго.

Итак, когда вы вдыхаете это черное облако с состраданием, и когда оно касается вашего черного шарика эго, ваше эго исчезает. Когда с сильным состраданием вы вдыхаете в себя все страдания живых существ в виде черного облака, это колесо острых кинжалов дотрагивается до черного шарика вашего эго и уничтожает его. И здесь говорится, что колесо острых кинжалов уничтожает самого худшего врага – ваше эго.

То же самое должно относиться к болезням вашего тела, как я говорил вчера. Когда болеет ваше тело, не говорите, что это возникло из-за него или из-за нее, скажите себе, что обвинять в этом нужно только себя. Первое – у нас недостаточно заслуг, второе – мы

создавали проблемы телам других живых существ в прошлом, причиняли боль другим, и в результате мы заболели. Поэтому обвинять во всем нужно только себя. Далее подумайте, что многие в этом мире страдают гораздо больше меня. Некоторые страдают как матери, у которых болеют дети, у них не хватает денег, чтобы купить лекарства. Дети болеют, а сил нет помочь. Голова кружится, они падают, еле-еле встают, никто им не помогает. Такие люди есть. Вот так думайте. Когда вы так подумаете, вы скажете, что мои проблемы – это ничто. Эти матери еле-еле встают, сил нет, но все равно они пытаются изо всех сил встать ради своего ребенка. Лекарств нет, дома теплого нет. Поэтому мои проблемы – ничего страшного. Таких проблем много в нашем мире. Итак, думайте таким образом, принимайте на себя страдания всех этих людей, и вы забудете о своей болезни. Вы забываете про свою болезнь, вы думаете, что моя болезнь – это ничто, пусть страдания этой матери, этих детей проявятся во мне, пусть они не страдают! Тогда ваша болезнь невероятным образом вылечится. Наше тело очень сильно зависит от психологии. Когда ваш ум сильный, добрый, в нем есть сострадание, наука сейчас тоже говорит, что когда у человека сильное сострадание, у него иммунная система очень крепкая. Почему мать Тереза не заражалась от больных людей? Вроде, она сидела рядом с больными людьми, помогала им, трогала их, но сама не болела. У нее была очень сильная иммунная система, потому что она себя не жалела. У нее не было больших философских знаний, но было сильное сострадание. Я очень уважаю мать Терезу. Иногда люди очень красиво говорят, но помогают очень мало. Это надо знать.

Итак, когда у вас в уме присутствует сильное сострадание, сильная любовь, то в вашем теле начнет циркулировать особая энергия, особый ветер. В нашем теле есть много особых энергий. Например, когда вы развиваете шахматху, однонаправленную концентрацию, в вашем теле циркулируют особые энергии, которые делают тело очень легким, поэтому, сколько бы вы ни сидели, вам не больно, вы испытываете только блаженство. В нашем теле есть много таких энергий. Это на сто процентов! Если вы развили любовь и сострадание, то у вас в теле появляется особая энергия. Тогда даже ваши клетки меняются. Поэтому вы сами собой лечитесь. В прошлые времена это учение по тренировке ума использовалось для лечения проказы, это учение известно также как учение, излечивающее проказу. Людей, которые болеют проказой, общество выгоняло, потому что они сами могли заболеть, и таким больным никто не помогал. Тогда они отправлялись в горы и встречали там мастеров Кадампы. Больные обращались к этим мастерам: «Пожалуйста, помогите!» Это были высоко реализованные мастера, и они говорили: «Конечно, оставайтесь, мы вам обязательно поможем». Они кормили больных, самую лучшую еду им отдавали, а остатки ели сами. Те видели, какие они добрые, и потом просили, чтобы эти мастера обучили их медитации, у них тоже появлялось желание заниматься медитацией, и мастера их учили. Они учили их, как заниматься практикой тонглен. Они так занимались и полностью излечивались, полностью исцелялись от проказы. Затем они возвращались в город, где рассказывали своим друзьям об этом, и их друзья также приходили к мастерам и просили передать им практику, исцеляющую от проказы, поэтому тренировка ума была известна как практика, исцеляющая от проказы.

Теперь, следующее:

«Когда мы мучаемся из-за того, что нам нечего есть,  
Или испытываем сильную жажду,  
То это колесо острых кинжалов возвращается к нам,  
Описав полный круг после наших злодейств:  
Это плоды негативной кармы воровства, грабежей и алчности.  
Теперь сполна на себя принимаем голод и жажду».

В нашей жизни может произойти все что угодно, и не думайте, что в ней всегда будет оставаться все как есть. В настоящий момент у вас достаточно богатства, достаточно собственности, вас окружают друзья, родственники, но все это мимолетно, не думайте, что так будет всегда. Однажды ситуация изменится, так же как меняется направление ветра, ветер разбрасывает все листья. С такой ситуацией можно встретиться и в вашей жизни. Возможна ситуация, когда вы будете сильно страдать от голода, от жажды, не будет достаточно еды, вы будете находиться в одиночестве. В этот момент не прибегайте к примитивному образу мышления: «Этот так сказал, из-за него у меня проблемы», – вот так никогда не думайте. Потому что тогда вы не только будете испытывать голод, но и ваш ум будет несчастлив. В этот момент скажите себе, что винить во всем этом нужно только меня. Потому что первое – у меня недостаточно заслуг. Вторая главная причина, по которой у вас возникла эта проблема, состоит в том, что в прошлом вы крали чью-то собственность. Вы воровали, грабили и с жадностью никогда не отдавали что-либо другим. Думайте так: «Это колесо острых кинжалов возвращается ко мне. И мне некого в этом обвинить, обвинять нужно только меня, обвинять нужно мое эго. Именно мое эго совершило все эти ошибки. Ты, эго, воровало чужую собственность. И никогда не задумывалось о боли других людей. Ты, эго, считало себя всегда самым главным, никогда не делилось даже малейшей собственностью с другими. Вот это нужно обвинять, поэтому у меня возникли проблемы. Потому что ты, эго, принимало неправильные решения. Зачем я дал тебе такой высокий пост, пост премьер-министра? Это очень большая ошибка! Я сам виноват, я сам отдал самый высокий пост своему врагу. Сейчас я тебя выгоняю». Вы сами являетесь Путиным своей жизни. Вы Путин или царь в своем государстве. У вас есть право выбирать, кому быть премьер-министром, а кому нет. Посмотрите, в царстве вашего ума премьер-министр – это эгоистичный ум. Скажите себе, что с этого момента я его выгоняю. Когда приходят большие проблемы, посмотрите, почему, откуда они пришли: «Это премьер-министр виноват, все, до свидания! Все проблемы из-за тебя». В этот момент его очень легко выгнать. Сейчас не очень подходящее время, но когда приходят проблемы, и вы спрашиваете: «Кто виноват?» – вы говорите: «Ты, эго, только о себе думаешь, дальше своего носа ничего не видишь, это тупой ум. Ты думаешь, что ты самый умный, самый хитрый, но ты самый тупой, самый злой. Я тебя выгоняю».

Замените его на ум, заботящийся о других, который является самым драгоценным премьер-министром. Это часть вас. Ум, заботящийся о других, и другие благие качества являются частью вас. Вам нужно понимать, что эгоизм и все другие омрачения не являются частью вас, это подобно болезни вашего тела. Наш ум подобен нашему телу. Все позитивные состояния ума – это как органы в нашем теле, это природа ума, и это природа тела. А болезни, которые вы обретаєте в своем теле, чужеродны. Они временны и не относятся к природе тела. И точно также омрачения не относятся к природе ума, они временны. Получается, что кто-то чужой пришел в ваше царство и занял пост премьер-министра, поэтому у вас возникают проблемы. Поэтому пост премьер-министра в царстве вашего ума нужно передать уму, заботящемуся о других, а не эгоистичному уму. И, таким образом, такое мышление очень полезно. Далее скажите, что это колесо острых кинжалов возвращается ко мне из-за воровства, из-за жадности.

Почувствуйте сильное сострадание к тем живым существам, которые еще больше, чем вы, страдают от жажды и голода, в особенности подумайте о голодных духах. В течение пятисот лет они не могут выпить даже капли воды. «Эти страдания и боль пусть проявятся во мне, и пусть никто никогда не страдает от такой жажды!» В нашем мире многим людям нечем кормить своих детей, голодает мать, голодают ее дети, подумайте: «Пусть в нашем мире никто так не страдает, пусть их страдания проявятся во мне. Пусть все страдания от голода проявятся во мне, и пусть никто не страдает от голода и жажды». Тогда даже если у вас

пустой желудок, вы просто дышите. Вдыхайте все эти страдания, в особенности от голода, в виде черного облака, и у себя в сердце визуализируйте свое эго в виде черного шарика, в особенности, свою жадность. Когда они соприкасаются, и то и другое исчезает. Вот так дышите и думайте: «Пусть никто не страдает!» Поступайте таким образом, и вы не будете голодать.

Однажды в горах я не ел девять дней. Когда вы выполняете практику тонглен, вы извлекаете сущность из воздуха, и из-за этого не чувствуете голода. Это невероятно! Есть такой текст, где написано, что когда вы делаете тонглен, вы из воздуха извлекаете сущность. Тогда, если не кушаешь, ничего страшного. Я девять дней ничего не кушал, и ничего страшного не произошло. Есть такая техника извлечения сущности из воздуха, и говорится, что в воздухе есть очень много такой сущности. Техника в том, что вы делаете вдох и глотательное движение, и после этого чувствуете, что извлекаете эту сущность из воздуха. Тогда ваше тело меняется, оно получает эту эссенцию и становится сильнее. Вы также можете извлекать подобную сущность из воды. В воде тоже есть много тонких эссенций. При этом нужно думать, что я беру эссенцию. Ученые скоро откроют эти вещи. У ученых много работы! Когда в Новосибирске я встречался с учеными, я им говорил: «У вас много работы. Вы открыли, что большой взрыв – это начало вселенной, как же вы тогда не можете открыть, что смерть – это начало новой жизни? Здесь обоснования те же самые. Вам нужно написать большую книгу, что смерть – это начало новой жизни, и что это не конец жизни». У них еще много работы, государство плохо финансирует такие области исследования, поэтому ученые их плохо изучили. Я им говорил про лечение через психологию, что когда ум меняешь, тело тоже меняется. Существует много таких фактов. Государству нужно давать больше денег на их изучение. Потому что в будущем это может быть полезно, в будущем людей можно будет лечить без лекарств. Сейчас мы принимаем лекарство, но оно одному органу помогает, а другому вредит. Нам нужно альтернативное лечение. Государство должно говорить ученым: «Если вы открываете новые вещи, мы вам будем платить, а если не открываете, то зарплату не будем платить». Ученые очень умные, но они просто сидят, скучают. Они не думают о том, что если это открыть, то людям будет полезно. Когда бизнесмен что-то заказал, они активно работают. Так нельзя. Есть много работы, нужно быть активнее. Если идти вместе с буддийским учением, то можно открыть многие вещи. Это будет очень полезно.

Далее, следующее:

«Когда мы бесправны, в неволе, под властью других  
Живем и мучаемся,

То это колесо острых кинжалов возвращается к нам,

Описав полный круг после наших злодейств:

Мы жестоко обращались с существами слабыми и низкими.

Теперь своим телом и жизнью

Смирненно будем служить благу других!»

Ситуация состоит в том, что в настоящий момент мы обладаем свободой, но ситуация может измениться. Вы станете чьим-то рабом. Кто-то будет вас контролировать, вы не сможете делать то, что вы хотели, и будете делать то, что вам говорят. Кто-то будет постоянно вас бить, заставляя вас делать это, делать то, и в этот момент никого не обвиняйте. Такое происходит не только в человеческой жизни, после смерти такое тоже может произойти. Вы можете родиться в таком месте, где с раннего детства у вас будут такие проблемы. В этот момент не говорите: «Какой кошмар, я самый худший!» Никого не обвиняйте, также не обвиняйте того человека, который вас наказывает. В этот момент вы очень легко можете разозлиться на него, начать обвинять, и это очень плохо, это опасно. В этот момент скажите, что винить во всем нужно только меня. В свои предыдущие жизни я унижал слабых людей, силой обращал их в рабство, они становились моими рабами. Теперь это колесо острых

кинжалов, которое возвращается ко мне. Кто все это сделал? Это ты, эго. Ты, эго, думало только о себе и унижало бедных людей и превращало их в своих рабов. Ты делало меня своим рабом, и ты делало рабами других. Поэтому возникают все эти страдания, возвращается колесо острых кинжалов. Здесь думайте, что страдания всех живых существ, которые страдают, пребывая в рабстве, в форме черного облака проявляются в вас, то есть вы вдыхаете их. И когда вы делаете выдох, то представляете, как множество ваших тел превращаются в рабов других живых существ и служат им. Вы вдыхаете все страдания и выдыхаете множество слуг, которые будут помогать всем живым существам. Это очень полезно. Итак, когда возникает такая ситуация, то выполняйте такую практику.

Теперь, следующее:

«Когда идет неприятная для нас молва,  
И полнится земля слухами,  
То это колесо острых кинжалов возвращается к нам,  
Описав полный круг после наших злодейств:  
Эхо злословия, клеветы, брани и прочих пороков нашей речи.  
Теперь пришло время ругать и третировать  
Только свои собственные ошибки!»

В нашей жизни бывает так, что даже если вы ничего не говорите плохого о других, но слышите, что другие говорят много плохого о вас, сплетничают. В этот момент никого не обвиняйте: «Он так сказал, она так сказала, за спиной у меня говорят, еще два года назад она это говорила», – тогда лицо у вас станет красным, и вы станете злым духом. Так не думайте. Итак, не обвиняйте их, обвиняйте только себя. Скажите себе: «Почему я все это слышу? Потому что в предыдущей жизни я тоже распространял такие слухи, грубил другим, делал их несчастными. И теперь это колесо острых кинжалов возвращается ко мне. Это ты, эго, которое считало себя самым главным, так поступало. Никогда не заботилось о чувствах других людей. Ты слепой. Ты никогда не думал, что чувствуют другие люди, ты не видел, что ты делаешь больно другим людям. Из-за этого сейчас колесо острых кинжалов возвращается обратно. Это ты, эго, виновато». Никого не нужно винить.

Теперь подумайте, что эти неприятные слова, критика, все, что слышат другие люди, все это проявляется в вас. Пусть никто не слышит таких слов, которые беспокоят их ум. И когда вы делаете выдох, вы представляете, что другие слышат только лишь приятные слова и только хорошие новости. Тогда вы сразу станете спокойными, потому что так часто бывает в нашей жизни. Ваша подруга, когда она не в себе, может наговорить много неправильных вещей. Потом вы думаете: «О, моя подруга так сказала, кошмар». Она не в себе, какая разница, что она сказала? Когда люди не в себе, они даже убить себя могут. Поэтому так не думайте. Скажите себе: «Нет, нет, моя подруга не виновата, это мое эго виновато. Раньше мое эго тоже так поступало, и сейчас колесо острых кинжалов возвращается ко мне. Поэтому все неприятные слова, критика, пусть все это проявится во мне. Сколько в нашем мире есть больных слов, пусть все они будут звучать в мой адрес, пусть никто не страдает», – вот так думайте. Это черное облако убивает ваше эго. Скажите себе: «Это мне полезно. Это очень хорошо, когда люди меня критикуют, это бесплатная молитва. Она убирает все препятствия». Хвалить – это опасно. Если вас кто-то слишком много хвалит, в этом случае вы взлетаете, и для вас это очень опасно. А если вас критикуют, то это очень хорошо, это устраняет ваши препятствия.

Когда я медитировал в горах, я знал, что у одного моего хорошего друга совсем не было мирской дхармы, я это знал. Однажды я увидел, что он красиво оделся, и пошел в селение такой важный. Я подумал: «Что с ним случилось? Он не такой человек». Потом когда он пришел обратно, я у него спросил: «Ты зачем так красиво одевался? Кого ты хотел

впечатлить?» Он мне ответил: «Когда я хожу в такой бедной одежде, люди меня видят и говорят, что я йогин, и моему эго нравится это слышать, у меня возникает желание носить еще более бедную одежду. Утром я хотел надеть еще более бедную одежду, но посмотрел, что это эго хочет стать йогиним, поэтому я специально надел хорошую одежду». Я был так рад за него! Это называется буддийской практикой. Иногда надевать плохую одежду – это практика, а иногда очень красивую одежду надеть – тоже практика. Это зависит от ситуации. Люди потом говорили: «Это бывший йогин». Так убирается высокомерие. Его перестали называть йогиним, и для его эго это полезно. Вот так надо практиковать. Я очень сорадовался ему: «Ты даже, когда одеваешься, практикуешь Дхарму. Я тоже так хочу практиковать».

Что бы вы ни делали, это должно быть направлено на ваше эго, должно разрушать ваше эго. Если практика Дхармы питает ваше эго, то какая от нее польза? Я расскажу вам еще одну историю. Однажды я еще раз пришел к этому моему другу. Он сидел в пещере. Я ленивый, не хотел все время медитировать. Когда был перерыв, я к нему пошел в гости и сказал: «Я пришел пить чай». Он сказал: «Конечно». У него был только один термос. Он был такой неуклюжий человек, повернулся, уронил термос, и он разбился. Я посмотрел: какая у него реакция? «О, как хорошо!» – это была его спонтанная реакция. Это был его последний термос. «Зачем йогину термос?» Ни одной капли жалости не было: «Жалко, последний термос». Вы посмотрите, сколько у нас термосов, сколько стаканов, чашек. Но если мы разбиваем одну чашку, то горюем: «Ой, это моя дорогая чашка, как я без нее буду жить». Вот какая разница! Если вы разбили дома чашку, то подумайте: «Как хорошо! Зачем нам столько вещей?»

Это такой живой пример! Когда я видел в горах этого человека, я понимал, что он настоящий мастер. Я думал: можно реально такой практикой заниматься или нет, может быть, это просто красивые слова? Но когда я увидел живые примеры, у меня уже не было сомнений, что это не просто красивые слова, это образ жизни. Если жить с такой философией, то становишься еще счастливее, и реально так можно жить.

Теперь, следующее:

«Если мы родились в нечистой местности,  
То это колесо острых кинжалов возвращается к нам,  
Описав полный круг после наших злодейств:  
Результат постоянной привычки  
Видеть все как нечистую видимость.  
Теперь пришло время приучить свой ум  
К одной только чистой явленности!»

Вы можете подумать, что зима в России – это не чистая земля. Когда я в первый раз приехал в Россию, я подумал, что зима в России – это как холодильник. Залез в холодильник и сидишь. Это правда. Зимой пять-шесть месяцев мы сидим в холодильнике. Шапку, шубу надеваем и гуляем по холодильнику. Кругом снег, мороз. В холодильнике маленький домик построили, где немного можно посидеть в тепле. Это было мое впечатление от России зимой. Сейчас уже нормально.

Тем не менее, когда вы оказываетесь в таком недружелюбном месте, неприятном месте, в этот момент не чувствуйте депрессию. Это результат вашей плохой проекции на внешние объекты. Это нечистая проекция других людей. Поэтому вы видите это место как нечистое. Это проекция вашего ума. Например, если у вас грязное лицо, и вы посмотрите в тысячу зеркал, то вы увидите тысячу грязных отражений. Снаружи эти зеркала не имеют грязных отражений, это отражение вашего собственного лица. Поэтому не старайтесь вымыть

зеркало, а умойте свое собственное лицо, и развеите чистое видение. И если вы разовьете чистое видение, то куда бы вы ни отправились, вы все будете видеть безупречным. Для некоторых людей Россия – это ужасное место, а для некоторых – это прекрасное место. Все это является проекциями людей. Поэтому, если вам не нравится какое-то место, то в этот момент подумайте, что это проекция моего ума, это мой ум неправильно все проецирует. И старайтесь в этот момент породить чистое видение, увидеть все с чистой стороны. У любого объекта есть две стороны. Смотрите с хорошей стороны, у любого объекта есть хорошая сторона. Если на очень хороший объект вы будете смотреть с плохой стороны, то вы увидите что-то плохое. Поэтому будьте позитивными, смотрите только с позитивной стороны, и тогда, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы.