

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности в то, что самый лучший метод обретения счастья и лучший метод решения проблем – это оздоровление своего ума. Все что мы испытываем в нашей жизни – это результат наших внутренних действий, ментальных действий. Это ментальные действия, которые контролируют действия тела и речи. Ваши тело и речь не действуют сами по себе, они движимы ментальными действиями. Если ментально ваши действия позитивны, то тогда действия на уровне тела и речи будут позитивными действиями. Если ментальные действия негативны, тогда физические действия и вербальные действия тоже будут негативными. Поэтому, если вы пребываете в негативном состоянии ума, куда бы вы ни отправились, кем бы вы ни были, чего бы вы ни достигли, вы обладаете природой страдания. Если же вы пребываете в позитивном состоянии ума, то куда бы вы ни отправились, кем бы вы ни были, и чего бы вы ни достигли, вы будете иметь покой ума. Вы все время будете счастливы. Поэтому ваше будущее очень сильно зависит от вашего состояния ума, очень важно быть позитивными. А чтобы все время сохранять позитивный настрой, вам нужно знать механизм того, почему позитивные состояния ума делают счастливыми вас и других.

С этой целью я вам передаю учение по карме. Карма – это действие. В теории кармы говорится, что все ваше счастье и все ваше страдание создает не бог. Это результат ваших собственных действий. Как вы действуете, как вы себя ведете, такой результат вы и получаете. Так же в отношении вашего физического тела, какую пищу вы принимаете, какой диеты вы придерживаетесь, такой результат вы и получаете на уровне тела. Если ваше тело заболевает, вы не можете никого в этом обвинять, это ваши собственные неумелые действия.

На физическом уровне механизм связи причины и следствия не очень точен, поскольку работает не на все сто процентов, потому что физический уровень очень ненадежен. С каким-то ненадежным объектом связь причины и следствия не может работать на все сто процентов безупречно. Когда речь заходит о чем-то более надежном, о состоянии ума, то здесь взаимосвязь причины и следствия работает на сто процентов безошибочно. Поэтому механизм причины и следствия на уровне вашего ума работает совершенно безупречно, и вам нужно быть очень осторожными с вашей ментальной диетой. Что касается физической диеты, если вы ее не придерживаетесь, то это не так опасно.

Что касается кармы, вчера я вам объяснил, что такое карма и что такое кармические отпечатки. Итак, карма означает действие. Действия тела, действия речи, действия ума называются кармой. В буддийской философии говорится, что какие бы действия вы ни совершили на уровне ума, на уровне речи или на уровне тела, они не исчезают бесследно, они оставляют отпечаток в вашем уме. Если это позитивное действие, то на сто процентов оно принесет в будущем позитивный результат. Оно не исчезнет, и рано или поздно на сто процентов даст позитивный результат. А когда вы совершаете негативное действие, то отпечаток этого действия останется в уме, и рано или поздно он на сто процентов приведет к негативному результату. Когда вы знаете, что позитивные действия приводят к позитивному результату, а негативные действия на сто процентов дают негативный результат, то если вы бизнесмен, для вас это очень интересная тема. Если бизнесмен узнает о таком проекте, который с вероятностью восемьдесят процентов даст хорошие результаты, то глаза у него сразу же становятся все больше, больше. Потому что он хочет счастья, хочет иметь хороший результат. Когда есть восьмидесяти процентная вероятность добиться успеха, он будет прикладывать все свои усилия и работать день и ночь. Если же бизнесмен услышит, что какой-то проект на сто процентов дает хорошие результаты, то для него это будет по-настоящему интересный проект. Многие бизнесмены в нашем мире никогда не слышали о

таких проектах, которые на сто процентов дают хороший результат, самое лучшее, они встречались с проектами, которые дают результат на семьдесят или восемьдесят процентов.

Практика кармы очень похожа на бизнес, но на бизнес не низкого, а высокого уровня. Благодаря этому вы можете обрести такое богатство, которое будет не просто бумагой, оно будет настоящим богатством. Мирское богатство – это деньги, и они подобны фишкам в казино. Когда вы находитесь в казино, то вы можете отдать кому-то эти фишки и купить на них все, что вы хотите. Там вы можете подумать, что это настоящие деньги, но в действительности, это не настоящие деньги. Когда вы выйдете из этого казино, они станут просто фишками. И точно так же наше богатство и собственность очень похожи на эти фишки в казино, и когда вы умираете, то ценность их просто ничто, они не имеют ценности. Вы не можете ничего из этого забрать с собой. Как я вам вчера говорил, смерть – это начало новой жизни. Очень трудно сказать, что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь. Мы проводим большую подготовку к следующему году, но наша будущая жизнь может наступить уже завтра. Завтра. Здесь возникает большой вопрос.

Итак, смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни, и что наступит раньше – следующая жизнь или завтрашний день в этой человеческой жизни, сказать очень трудно. Поэтому нам, как мудрым людям, нужно готовиться и к тому, и к другому. Как обыватели говорят о плане «А» и о плане «Б». Вашим планом «А» должна быть следующая жизнь, это подготовка к следующей жизни. Затем, в случае, если завтра утром вы не умрете, тогда вступает в силу план «Б». Готовьте пищу, деньги и так далее, но если вы умрете, то в силу вступит план «А», и только в том случае, если вы не умрете, в силу вступит план «Б». А мы меняем местами план «А» и план «Б». И так поступают очень хорошие ученики, а у некоторых даже нет этих двух планов, есть только один план. Есть также люди, у которых нет ни одного плана. Этим людям даже в этой жизни очень трудно прожить. Некоторые из моих учеников думают, что самое главное – это что-то готовить для этой жизни, но в случае, если я умру, например, через десять лет, то к этому мне тоже необходимо как-то готовиться, заниматься духовной практикой. То есть они на сто процентов уверены, что в течение десяти или даже двадцати лет они не умрут. Это не очень большая ошибка, но все равно это ошибка.

Очень хорошая стратегия – это понимать, что для смерти есть очень много условий и очень мало условий для выживания, и поэтому, в случае, если я умру, мне нужно как-то к этому готовиться. Что мне нужно подготовить? На сто процентов однажды вы умрете, и когда это случится – неопределенно. Поэтому первый вопрос, который вы должны задавать вашему духовному наставнику: «Пожалуйста, скажите мне, какую подготовку я должен выполнить до смерти? Сейчас у меня уже больше убежденности в том, что после смерти есть жизнь». После смерти жизнь продолжается на сто процентов, она всегда будет продолжаться. У жизни нет ни начала, ни конца. Поэтому будьте мудрыми и придерживайтесь хорошего плана в своей жизни. Что бы вы ни делали в своей жизни, придерживайтесь какого-то плана, если вы поступаете в соответствии с планом, то вы получите большой результат.

Даже если вы хотите получать удовольствие, то получайте удовольствие тоже по плану. Что бы я ни делал, я всем занимаюсь по плану. Я планирую. Итак, планировать очень важно, у нас, у людей, есть особые мозги, и эти мозги очень хороши для планирования. Чтобы построить более хороший план для своей жизни, получать наставления очень важно. Вам нужно получать такие наставления, которые мастер передает, основываясь на собственном опыте, а не просто читает книгу и рассказывает то, что написано в книге. Если вы попросите какого-то профессора, который никогда не занимался бизнесом, научить вас построить бизнес-план, то ваш план будет нереалистичным. Этот проект может быть очень большим, но при этом он будет не реалистичен, хотя выглядит очень красиво. О, этот план очень

красивый, сложный, это так интересно, но как реально развивать стратегию, технику его исполнения, он не знает. Если вы будете следовать такому нереалистичному плану, у вас тоже так будет, и в духовной практике также. У людей, которые не искренне занимаются практикой, нет опыта. Они, как тот профессор, читают книги, говорят красивые слова о том, что нужно делать то-то и то-то и потом ты станешь буддой.

Поэтому, если вы хотите выстроить такой план, чтобы ваш проект духовного развития был реалистичным, вам нужно встретить духовного наставника, который обладает опытом. Я не обладаю большим опытом, но среди моих учителей есть невероятные мастера, очень опытные мастера. Их советы подобны советам опытных бизнесменов, если вы спросите такого бизнесмена, он скажет вам: «Начните с какого-то маленького проекта». Начинайте с маленького проекта – он это говорит, исходя из собственного опыта. Начинать сразу с большого проекта не нужно, большой офис вам тоже не нужен. Начинайте с простого, малого, а потом, как наберетесь опыта, будете заниматься все больше и больше. Тогда реально можно начать большой бизнес. Здесь точно также. Вначале начните с практики кармы. Практика кармы связана с вашей практикой в течение двадцати четырех часов в сутки. В течение двадцати четырех часов в сутки ваш образ мышления, ваши действия тела, речи и ума должны быть связаны с позитивным состоянием ума, а не с негативным. Тогда это будет очень мощная практика для накопления позитивной кармы. Какое бы действие вы ни совершили, оно должно быть основано на законе кармы, это ваша первая практика. Тогда ваша практика будет очень мощной. Если вы мыслите в соответствии с законом кармы, то день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым.

Это общий глобальный взгляд, и для того чтобы он стал реалистичным, существуют специальные техники. В любой области есть техники достижения результата. Это то, что является тайным. В прошлые времена опытные мастера не передавали такие техники открыто, они передавали их только близким ученикам, которые искренне хотели практиковать. Общие техники, глобальный взгляд – это они передавали публике открыто, а что касается техник, они передавали техники достижения результата только своим ученикам из уст в ухо. И эти ученики, когда получали наставления по техникам достижения результата, в течение одного месяца добивались результата. Если они искренне практиковали в соответствии с этими техниками, то за месяц достигали результата. Не полного результата, но какого-то уровня результата они добивались. Как только вы обретете какой-то результат в ходе своей практики, это будет очень важно. Тогда на собственном опыте вы придете к заключению, что это подлинная теория, потому что она достоверна не только теоретически, но и на практике, на уровне опыта она действительно приводит к результату. Что касается ученых буддистов, то они придерживаются очень похожего подхода. В буддизме две с половиной тысячи лет назад для того чтобы определить подлинность теории, ее нужно было доказать не только теоретически, логически, но также на практике она должна была приводить к результату. И если на практике она дает результат, тогда это подлинная теория.

Здесь я вам передам такое учение, практикуйте его, и если на уровне практики вы не добьетесь никакого результата, то тогда лучше не приходите на мое учение. Иначе вы просто теряете время. Я теряю время, и вы тоже просто теряете время. Но я уверен, что если вы искренне будете практиковать, то на сто процентов это учение даст результат. Так же, как например с лекарством, если вы принимаете какое-то лекарство и за один месяц не получили никакого результата, тогда оно совершенно бесполезно, перестаньте его принимать и придите к какому-либо другому лекарству. Если вы выполняете духовную практику, то должен быть результат, а в противном случае, вы просто впустую тратите время.

Мне также не нравятся духовные тусовки, когда поют «Хари Кришна» или надевают на себя четки, называют себя тантрическими йогинами, пьют водку, а когда приходит много женщин они говорят: «Это мои дакини», и так далее – это мне не нравится. Итак, я хочу, чтобы вы были реалистичны, и также искренне практикуйте, и проверьте, приносит эта практика результат или нет. Если вы будете делать все в точности так, как я вам объясняю, то невозможно, чтобы вы не обрели результат. Это невозможно. Но я не говорю о таком результате, что через месяц вы будете летать в небе или начнете видеть умы других людей, я говорю не об этом. Если вы будете поступать в точном соответствии с теми наставлениями, которые я буду передавать вам в течение нескольких дней, я на сто процентов могу сказать, что через месяц ваш ум станет более позитивным, менее негативным. Благодаря этому в уме вы обретете покой, больше покоя, больше счастья. Вы будете счастливы, и также сможете делать счастливыми других людей. И это первый вид развития.

В первую очередь вам нужно достичь такого уровня, чтобы вы стали счастливы и одновременно с этим могли делать счастливыми окружающих вас людей. Куда бы вы ни отправились, если вы по-настоящему приносите мир и счастье в это место, то вы по-настоящему духовная личность. Даже если вы не носите какой-то особой одежды, а одеваетесь просто, обычно, в костюме, галстук и так далее, но куда бы вы ни отправились, вы по-настоящему приносите мир, гармонию, счастье, тогда вы по-настоящему духовный человек. Для этого в первую очередь вам самим нужно быть счастливыми. Как вы можете стать счастливыми? Через позитивный настрой ума. Это значит – не использовать негативных состояний ума и основную часть времени использовать позитивные состояния ума. В этом ваша практика. Если вы перестанете использовать негативные состояния ума, и будете использовать позитивные состояния ума, то на сто процентов вы будете счастливы – это точно я вам могу сказать. Основную часть времени используйте свои позитивные состояния ума, и тогда даже если в кармане у вас не будет много денег, и если все что у вас будет – это стакан чая и кусок хлеба, вы будете очень счастливы, все это будет для вас очень вкусно. Случается, что у людей все есть, самая разнообразная еда, но они несчастливы. Когда я медитировал в горах, там было все по-другому. Там нет холодильника, теплой одежды, даже воды поблизости нет, но все – совершенно! Когда ум находится в сильно позитивном состоянии, то проблем у людей нет, они счастливы. У них есть кусок хлеба и чай без молока, но эта еда очень вкусная. Это очень интересно. Когда ум позитивен, то любая еда становится очень вкусной. Когда у вас есть такая сила ума, то даже с куском хлеба и чашкой чая вы будете счастливы. Это самая лучшая подготовка к следующей жизни. Что будет дальше в нашей жизни, никто не знает. И если ум готов к такой ситуации, то вы всегда будете счастливы. Вам не нужно просить кого-то, чтобы вам помогли, потому что ваше позитивное состояние ума дает вам очень большую силу. Бодхичитта Будды не может помочь вам напрямую. Ваши собственные позитивные состояния ума помогут вам гораздо больше. Чем вам может помочь бодхичитта Будды – это помочь вам развить бодхичитту Будды.

Итак, эта практика, о которой я вам рассказываю, очень полезна для вас – слушайте внимательно, в первую очередь я закладываю фундамент. А сейчас я расскажу вам о кармических отпечатках. Когда вы обретете общую убежденность в теории, после этого я расскажу вам о стратегии и техниках развития ума. Когда вы достигнете первого уровня развития ума, это будет настоящий покой, настоящее счастье. Далее вашей ответственностью будет помочь другим людям достичь такого же уровня. Они тоже будут так делать. Тогда мы создадим такую пирамидальную систему для помощи всем живым существам. Я передаю вам это учение не только для того, чтобы помочь вам, у меня также есть мотивация передать вам учение, чтобы вы могли помочь другим людям, а те могли помочь в свою очередь другим людям и так далее, чтобы система была подобна пирамиде.

Итак, мы говорили о производных феноменах – существует три вида производных феноменов. Материю и сознание мы уже анализировали. Третий вид производных феноменов – это составной фактор. Составной фактор – это результат причин. Это не материя, но при этом также и не сознание. Он может функционировать. Например, время. Время производно, время приходит и уходит, но если вы исследуете, то, что такое время? Время – это не материя, время – это не сознание, это нечто, что не является материей, не является сознанием, но может функционировать. Это то, что называется «составной фактор».

Составной фактор – это то, что может функционировать, что возникает из причины, но при этом не является ни материей, ни сознанием. Например, вы – это тоже композитный фактор. Вы являетесь результатом причины, но вы – это не тело. Вы не являетесь материей, вы также и не сознание, но вы можете функционировать, вы можете быть счастливы, можете быть несчастливы. Но при этом вы не материя и не сознание, а кем вы являетесь? Составным фактором.

Далее кармические отпечатки – это тоже составной фактор. Кармические отпечатки возникают из причин. Каковы их причины? Это действия тела, речи и ума, они являются причинами кармических отпечатков. Эти действия, когда они совершены, оставляют отпечаток в уме и это называется кармическим отпечатком. Этот отпечаток функционирует, но он не является материей, и это не сознание. Этот отпечаток называется составным фактором. Наш ум является невероятным хранилищем кармических отпечатков, и все отпечатки позитивных действий, и все отпечатки негативных действий, которые были совершены в течение многих кальп, хранятся в уме, не смешиваясь друг с другом. Они пребывают в уме, не исчезают и не смешиваются друг с другом, и однажды каждый из них приведет к безупречному результату. Поэтому говорится о том, что карма определена. Когда говорится, что карма определена, это означает, что если вы создали какое-то действие, то на сто процентов однажды оно приведет к результату, и если мы говорим о негативной карме, то это происходит в том случае, если вы не очищаете негативную карму. На сто процентов результат будет, поэтому говорится, что карма определена. Есть одно исключение – если вы очищаете негативную карму, то вы сможете устранить ее отпечатки, а в противном случае, они на сто процентов приведут к результату. Что касается отпечатков позитивной кармы, то если вы не сделаете правильное посвящение заслуг, и у вас появится гнев, то он также сожжет отпечатки позитивной кармы. Это тоже исключение. В противном случае, если вы создадите позитивную карму, то на сто процентов она даст результат. Это относится к первой характеристике кармы, к тому, что карма определена.

Вторая характеристика. Здесь говорится о том, что вы не получаете результата той кармы, которую не создали. Если вы не создаете хорошей причины, то, сколько бы вы ни молились, вы не сможете обрести хороший результат. Это невозможно. Если вы не создали причины, то вы не можете обрести результат и это закон природы. Поэтому если вы хотите чего-то хорошего, то вам нужно создавать причины этого.

Далее, что касается причин, то для обретения покоя ума причина должна быть тоже ментальной. Если вы хотите здоровья тела, то одних лишь ментальных причин недостаточно, вам необходимо также создавать причины на физическом уровне. Если вы заболели какой-то болезнью, то только лишь медитировать, чтобы устранить эту болезнь недостаточно, вам также необходимо принимать лекарства, то есть принимать противоядие от болезни. Что касается вкусной пищи, то вы не можете ее получить просто лишь помолвившись, вам необходимо приготовить вкусную еду. Поэтому вместо молитв нужно пойти в супермаркет, купить продукты, приготовить какое-то блюдо и потом кушать его. Только после этого вы можете сказать, что у вас есть вкусная еда. Здесь буддизм и наука

очень во многом сходятся – какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Ошибка ученых в том, что они потерялись лишь только в грубых причинах счастья и в грубых причинах страдания. В буддизме говорится о разном уровне причин счастья. На счет будущего тоже не беспокойтесь. Иногда мы очень боимся будущего: что же случится в будущем, как я буду дальше жить? Об этом не беспокойтесь.

Вам нужно понимать, что если вы не создали причину, то не получите результата. И так, не бойтесь будущего. Очень важно бояться своего собственного ума. И не любого вида ума, а негативного состояния ума. Это главный создатель проблем в будущем и также в настоящем. Этих негативных состояний ума вам нужно бояться, а не будущего, то есть не бойтесь будущего. Если вы контролируете негативные состояния ума и больше проявляете позитивные состояния ума, то просто будьте счастливы и не беспокойтесь о будущем. Если вы живете, то это будет счастливая жизнь, а если вы будете умирать, то умрете спокойно, а следующая жизнь будет еще лучше. И это то, что возникнет благодаря вашему состоянию ума.

Итак, вы не получаете того результата, причину которого вы не создали, поэтому не беспокойтесь о будущем, если вы не создаете плохих причин. Вам нужно бояться своего текущего состояния ума, если вы находитесь под контролем негативных состояний. Это слова Будды. Однажды один монах спросил у Будды: «Кем я был раньше и что со мной произойдет в будущем, я беспокоюсь о будущем». Будда ответил: «Кем ты был в прошлом, можно узнать по тому, что ты сейчас имеешь в настоящем». Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, встретились с драгоценным учением, то это означает, что в своих предыдущих жизнях вы создали хорошие причины, благодаря которым вы имеете такой хороший результат. Без создания хороших причин в прошлой жизни получить такой хороший результат как драгоценную человеческую жизнь и встречу с Дхармой просто невозможно. Вы также встретились со мной, получаете от меня учение, это на сто процентов означает, что в предыдущих жизнях мы создавали коллективную позитивную карму. Мы создали ее в предыдущей жизни. Также это не является нашей первой встречей, это продолжение наших предыдущих жизней, когда я был вашим другом и старался на вас немного повлиять, чтобы вы стали немного более хорошими людьми. Поэтому мы встретились снова. Также Будда сказал: «Кем ты будешь в будущем, суди по своему текущему состоянию ума». Слова, которые произнес Будда – это буддийская теория вероятности. Все зависит от того, какие причины вы создаете. Если ваше текущее состояние ума более негативно и менее позитивно, то с большей вероятностью в будущем вы обретете плохой результат, то есть вас ждет плохое будущее – это теория вероятности. Поэтому сделайте так, чтобы в текущем времени ваше состояние ума было более позитивным и чтобы у вас было меньше негативных состояний, тогда есть меньшая вероятность того, что в будущем вас будут ждать проблемы.

Эти слова Будды очень логичны и научны, я хотел бы, чтобы вы на основе этой теории выполняли практику. А не так, что вы думаете, что у вас на макушке есть чакра, у вас чешется макушка, может быть, там образуется дырочка и тогда я смогу переродиться в чистой земле. Это нонсенс. Кхедруб Ринпоче говорил, что если ваше состояние ума не меняется, то даже с такой большой дыркой в макушке вы не сможете попасть в чистую землю. Образование такой дырочки в голове ничего не меняет, и если очень часто произносить «хик-хик», выполнять какую-нибудь йогу, медитацию, например пхову, из-за этого вы не переродитесь в чистой земле. Это вспомогательное учение, которое делается на основе очень крепкого фундамента. Например, какая-то вспомогательная деталь является ускорителем двигателя, но если при этом нет самого двигателя, то, что она может сделать? Если у вас нет машины, просто лежать и говорить «хик-хик», от этого пользы не будет, вы

никуда не поедете. Сначала у вас должна быть машина, пусть это даже «Жигули», ничего страшного, это особая машина. Так всегда делайте – вначале должна быть машина.

Вам нужно понимать то, что тантра – это просто звуки «хум» и «пхэ», если нет фундамента сутр. С очень хорошим фундаментом сутры тантра становится очень мощной. Итак, в настоящий момент не торопитесь практиковать тантру, вначале создайте хороший фундамент. И сделайте свой ум на пятьдесят процентов нормальным. Сказать вам по правде, я не хочу вас расстраивать, но ваш ум не является нормальным и на пятьдесят процентов. Если в нашем мире кто-то на сто процентов становится ненормальным, то такого человека называют сумасшедшим. Мы все на восемьдесят или девяносто процентов, а иногда и на девяносто пять процентов – ненормальные люди. Когда вы сильно злитесь, то в этот момент вы на девяносто пять процентов ненормальные. В этом случае попросите кого-нибудь записать слова, которые вы произносите. Потом вы скажете: «Это не я, я не мог настолько сойти с ума». Поэтому, благодаря получению подлинного учения от подлинного наставника, вначале постарайтесь сделать свой ум на пятьдесят процентов нормальным. Когда ваш ум станет нормальным на пятьдесят процентов, тогда я научу вас тому, как выполнять медитацию.

Сказать вам по правде, не обижайтесь на меня, но в настоящий момент вы не знаете, как правильно медитировать. Даже если вы медитируете, то это не является медитацией. Это выглядит как медитация, но это не медитация. Когда я был в Индии, там возле ступы сидел один мужчина, так он сидел пять часов. Мужчина сидел под ступой, совершенно не шелохнувшись, в позе для медитации в течение пяти часов, и я сказал, что, наверное, это россиянин. Позже оказалось, что это действительно был россиянин. Он хотел показать: «Я мужчина, я сильный, я могу много медитировать» – но много не обязательно, хорошо? Сейчас я россиянин и я говорю об ошибках россиян. Раньше я был тибетец, а сейчас я не тибетец. Я живу в России двадцать лет, ем российскую картошку, российский хлеб. Ученые говорят, что за пять лет полностью меняются все клетки в теле, а у меня эта смена произошла уже четыре раза, поэтому я чисто русский. Я думаю как русский мужчина.

Поэтому я хотел бы вам сказать, что когда в уме вы придерживаетесь высокой этики, высокой нравственности, тогда медитация становится настоящей медитацией. Когда ваша этика становится выше, тогда вы хотите заниматься развитием ума, хотите обрести ум полностью свободный от омрачений и для этого вы хотите обрести однонаправленную концентрацию. Каким образом? Благодаря практике нравственности, этики вы обретаете какой-то уровень покоя в уме на собственном опыте. Вы говорите: «На собственном опыте я знаю, что моих омрачений стало меньше, и ровно настолько я обрел покой в своем уме. Если бы мой ум полностью освободился от омрачений, то это было бы невероятное счастье. Я хотел бы достичь такого состояния ума полной свободы от омрачений, пережить на собственном опыте».

Далее вы подумаете о том, как же это возможно. Для этого каждый день просто читать мантры недостаточно или каждый день сохранять чистую нравственность тоже недостаточно, для этого вам необходима концентрация очень высокого уровня, чтобы устранить омрачения из своего ума, полностью устранить их из ума. Тогда вас начнет интересовать шаматха: что такое шаматха, как развить шаматху, я хотел бы получить полные наставления на этот счет. Далее вы скажете, что одной лишь шаматхи недостаточно, мне необходима мудрость познания абсолютной природы феноменов. И как только с помощью шаматхи вы обретете мудрость, познающая абсолютную природу феноменов, вы сможете полностью устранить омрачения из своего ума. Тогда вы достигнете освобождения. Это общий результат для Хинаяны и Махаяны. В Махаяне, для того чтобы принести благо всем живым существам мне необходимо не только избавиться от омрачений, но также

необходимо развить весь свой потенциал, чтобы я смог приносить благо всем живым существам. Для этого в первую очередь вам нужно делать что-то хорошее для других. Когда вы начнете помогать другим, то увидите, что у вас очень слабое тело, вы не можете многим помочь, вы можете помочь лишь некоторым. И тогда вы подумаете, что если я обрету более мощное тело, более мощную речь и более мощный ум, то скольким живым существам я смогу помочь! А сейчас я могу помочь лишь немногим. Тогда, исходя из собственного опыта, вы скажете, что для того чтобы приносить благо всем живым существам пусть я смогу достичь состояния будды, то есть избавиться от всех ограничений в своем уме и раскрыть весь потенциал своего ума. И тогда из жизни в жизнь на практике я смогу приносить благо всем живым существам. Это называется ботхичиттой.

Ботхичитта возникает на основе практического опыта в совершении каких-то хороших действий для других. Когда человек не делает ничего хорошего для других, а просто молится: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», – это становится игрой эго. Ваше эго красиво говорит: чтобы помочь всем живым существам, я хочу достичь состояния будды, подобно тому, как политики говорят: чтобы помочь народу в России или в какой-либо другой стране, я хочу стать президентом. Но в действительности здесь помощь – это только красивые слова, а эго хочет стать президентом, или эго хочет стать буддой. Если ваше эго хочет стать буддой, то это очень опасно. Если ваше эго получает посвящение и превращается в йогина, то это очень опасно. До этого оно было мирским эго, а тут становится духовным эго – это очень опасно. Если ваше эго становится духовным, тогда духовное учение не сможет вам помочь. Например, если говорится о такой болезни как туберкулез, которую вызывают особые бактерии в организме, если вы не принимаете правильных лекарств от этих бактерий, принимаете лишь немного, а потом перестаете, то эти бактерии становятся не восприимчивыми к этим антибиотикам. То есть если вы немного пьете лекарства, а потом перестаете, принимаете их не систематично, тогда бактерии становятся не восприимчивыми к лекарству. Так же и ваш ум, если вы немного получаете учение, не практикуете его, затем снова немного получили учение, а потом не практикуете, то есть не выполняете практики искренне, тогда ваш ум становится не восприимчивым к Дхарме. Такого человека излечить очень трудно.

А теперь вернемся к нашей теме. Третья характеристика кармы. Если вы создали карму, то она не исчезает, и однажды на сто процентов вы переживете результат. Позитивная карма, которую вы создаете, однажды на сто процентов даст результат. Поэтому даже маленькую позитивную карму всегда создавайте. Даже на уровне улыбки, например, просто улыбнитесь кому-то, это тоже позитивное действие. С позитивным состоянием ума улыбаться другим – это тоже практика. Вы, русские, в метро вообще не улыбаетесь друг другу. Когда я впервые приехал в Россию и поехал в метро, то я улыбался другим, а люди на меня смотрели и считали меня странным человеком. Я носил странную одежду, улыбался другим людям, они на меня смотрели и думали, что, наверное, это не очень нормальный человек. Вам нужно понимать то, что в улыбке нет ничего ненормального, а не улыбаться – это ненормально. Это ненормально. Вам не обязательно знать этого человека, просто по-человечески улыбнитесь ему. Когда человек грозно смотрит – это неприятно, а когда с улыбкой – это приятно. Поэтому всегда улыбайтесь чуть-чуть. Тогда вы создадите другим людям очень хорошее настроение. Если все будут улыбаться, то атмосфера в вагоне метро будет совершенно другой. Вы не будете вместе слишком долго, на следующей станции или вы выйдете, либо они выйдут, поэтому просто улыбайтесь друг другу, чтобы они не думали – это не важно. Как и обо мне, пусть они думают, что вы ненормальный, хорошо? Но не беспокойте их, не спрашивайте: «Чем вы занимаетесь, что вы читаете?»

Далее четвертая характеристика. Это то, что карма приумножается. Если вы создаете даже маленькую карму, то она подобна семени, если вы сажаете семя в землю и создаете все



условия, то из него вырастает дерево, на котором созревает множество плодов. Если вы делаете что-то хорошее для других, то когда этот кармический отпечаток проявляется, вы получаете невероятно большой благой результат. Поэтому если вы хотите счастья, то совершайте такие действия. Создание кармических причин счастья – это творческий подход к созданию причин счастья. В настоящий момент экономика в нашем мире не отличается креативностью, она подобна тому, как тараканы собирают крошки хлеба. Тараканы собирают крошки хлеба, а крысы копят зерно, и куда бы это зерно ни перемещали, оно все равно остается на столе. Посмотрите на мировую экономику разных стран, она очень похожа на то, как зерно перемещают эти животные – крысы, экономика не является креативной, она основана на постоянном перемещении средств из одного места в другое. Конечно, есть и творческий подход, но это очень грубое творчество. Как только вы поймете, что карма приумножается, то это будет очень глубокой теорией для креативной экономики. Каждый день накапливайте позитивную карму, а что касается результата, то эта карма приумножается, поэтому вы получите в тысячи и тысячи раз больший результат.

Итак, вы будете счастливы, и также у вас появится больший потенциал помогать другим. Если ваш ум не понимает механизма кармы, также не понимает того, что карма приумножается и не придерживается такого креативного подхода к созданию причин, тогда ваш ум – примитивный ум. Когда вы обретаете понимание на более высоком уровне, благодаря учению Будды, как создавать причины счастья творчески, основываясь на четырех характеристиках кармы, это называется креативностью. Как только вы на сто процентов убеждаетесь в том, что создание причин счастья на далекое будущее – это творческий метод создания долгосрочных причин, вы будете рады накапливать богатство заслуг. И когда вы поймете в отношении негативной кармы, что даже эта маленькая негативная карма, когда встречается с условиями, приумножается, когда вы это поймете, вы будете бояться создавать даже малейшую негативную карму.

В одном из стихотворений Будда говорил следующее: «Не создавать негативной кармы, накапливать богатство заслуг, укротить свой ум полностью – в этом учение Будды». Здесь Будда указывал на практику, основанную на законе кармы. Благодаря обретению убежденности в четырех характеристиках кармы вы не хотите создавать даже малейшей негативной кармы, потому что если она проявляется, то приумножается, то есть дает очень большой результат, вы испытываете множество результатов. Из-за этого вы боитесь создавать даже малейшую негативную карму, и это становится следованием совету Будды не создавать негативной кармы. Второе – здесь говорится о накоплении богатства заслуг. Что касается позитивной кармы, то даже если это маленькая позитивная карма, когда она встречается с условиями и проявляется, то приносит очень большой результат. Ваше богатство, собственность будет само гнаться за вами, если вы накопили большие заслуги. Без заслуг вы можете работать день и ночь, но не разбогатеете. Это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы накопили высокие заслуги, то в следующей своей жизни с самого рождения – вы уже миллиардер. Например, вы можете родиться принцем или принцессой у английской королевы. Так с рождения вы будете миллиардером. Это все результаты кармы.

Итак, когда вы знаете о механизме кармы, когда вы обретете убежденность в нем, тогда вы захотите накапливать богатство заслуг. Вы скажете, что вначале не создавать негативной кармы, накапливать богатство заслуг – это мой уровень практики. Это является фундаментом, и в дальнейшем с помощью шаматхи вам нужно укротить свой ум полностью. А как вы можете полностью укротить свой ум? Полностью устранив омрачения из своего ума. Это полное учение Будды. Все учение Будды предназначено для укрощения ума. Укротить свой ум сразу же невозможно, поэтому вначале не создавать негативной кармы и накапливать богатство заслуг очень важно.

А теперь я вам объясню, каким образом не создавать негативной кармы и как накапливать богатство заслуг. Сейчас я вам даю практические наставления, которые я получил у своего Духовного Наставника, который в течение тридцати пяти лет медитировал в горах. Когда он передавал мне учение, он не говорил мне сразу же: «Иди и медитируй», он мне говорил: «Сначала старайся понять». Не просто понять, а обрести безошибочное понимание. Безошибочное понимание – это очень важно. У русских есть такая ошибка: чуть-чуть послушал – и все понял. Это ошибка. И мужчины и женщины в этом похожи: чуть-чуть получается – все, я понял. Вот это ошибка. Даже если вы понимаете, убедитесь в том, что ваше понимание совершенно безошибочно, на сто процентов безошибочно. Поэтому буддийская традиция – получать учение по Ламриму принято не один раз, а десять, двадцать, может быть, сорок раз. Один монгольский геше говорил, что после того как он тридцать пять раз послушал комментарий на Ламрим, он понял тонкий механизм Ламрима. Он сказал: «Теперь я начал понимать Ламрим. До этого я думал, что я понимал это учение, но я все еще не понимал тонкого механизма».

Я уверен, что россияне, если получают полностью целостное учение по Ламриму два раза, то они скажут: «Ну все, я понял это учение достаточно, и теперь я хотел бы послушать комментарий на более высокие практики». Это ошибка.

Мне нравится совет Ленина: «Учиться, учиться и еще раз учиться». У него было также много плохих качеств, но были и хорошие качества, в частности это высказывание. Учиться, учиться и еще раз учиться – это очень правильно. Почему? Потому что корень всех наших проблем – это неведение, неведение и еще раз неведение. Поэтому, чтобы устранить корень наших проблем, нужно учиться, учиться и учиться. Чтобы полностью устранить неведение из своего ума, как я вам говорил, вам необходима шаматха. В настоящий момент у вас нет шаматхи. Также вам необходимо на пятьдесят процентов нормальное, здоровое состояние ума. В настоящий момент у вас этого нет. Почему у вас нет на пятьдесят процентов нормального ума? Потому что у вас в уме очень много омрачений. Что в настоящий момент для вас практично – это уменьшение омрачений. Когда вы уменьшаете омрачения, то естественным образом негативной кармы становится меньше.

Итак, не создавать негативной кармы – первая ваша практика происходит автоматически, если вы уменьшаете омрачения. Омрачения не похожи на ткань, которую вы можете отрезать, и она уменьшится. Вы их не видите, но вы их можете почувствовать. Вы чувствуете, как они возникают, как они начинают преобладать в вашем уме и вредят вам и вредят другим. Как злой дух, они вредят вам и вредят другим. В Санкт Петербурге нет ни одной такой истории, чтобы с кладбища к кому-то домой пришел злой дух и перебил все стаканы и тарелки. Почему люди боятся злых духов? Кто-нибудь их видел? Не видели. Я тоже не видел. Мы боимся злого духа, но никто его не видел, никому он не вредил. Ни одной такой истории нет, но все злого духа боятся, а внутреннего злого духа никто не боится. Теперь посмотрите, в Санкт Петербурге каждый вечер внутренний злой дух бьет чашки и тарелки. Сначала муж под контролем омрачений стал злым духом и разбил один стакан. Потом жена (чем ее злой дух хуже?) разбила два стакана. Поэтому злой дух ваших омрачений – самый опасный. Это создатель ваших страданий. Это не только создатель страданий, это то, что делает вас рабом. Мы все являемся рабами своих внутренних злых духов. Например, среди ночи просыпается ваш внутренний злой дух и спрашивает: «Где моя красивая одежда?» Тогда вы сразу же открываете глаза и начинаете искать эту одежду. Вы всегда слушаете этого своего внутреннего злого духа и являетесь настоящим его рабом. Вы не скажете ему, что сейчас ночь, я хочу спать, я не хочу тебя слушать, вы очень слушаетесь этого злого духа. Это демонстрирует то, что вы являетесь рабом своего злого духа. Мы все рабы своих омрачений. До тех пор пока мы остаемся рабами своих омрачений, невозможно

быть счастливыми. Мудрые люди прошлого говорили: «Раб, который не знает, что он раб, это постоянный раб». Мы в сансаре являемся постоянными рабами, потому что мы до сих пор не знали, что мы рабы своих омрачений. Даже если мы выполняем духовную практику, то думаем, что что-то придет к нам извне, мы станем особыми людьми, а не для того, чтобы избавиться от болезни омрачений, не для того, чтобы освободиться из рабства омрачений. Тогда мотивация неправильная.

Итак, какую бы духовную практику вы ни выполняли, вам нужно выполнять ее для того, чтобы освободиться из этого рабства омрачений. Для этого, в первую очередь, вам нужно понять то, что вы являетесь рабами своих омрачений. И когда вы это замечаете, то, что вы рабы своих омрачений, что до тех пор, пока вы рабы своих омрачений, в будущем вас ждут одни лишь страдания, тогда произойдет внутренняя революция. Это слово «революция» также возникло из буддийской философии. Речь шла не о внешней революции, а о внутренней революции. Избавить себя от рабства своих омрачений – это то, что называется революцией.

Завтра я вам объясню, каким образом избавиться от рабства своих омрачений. Какой вам для этого необходим первый шаг? Первый шаг, второй шаг, третий шаг. Вот так. Сразу достичь реализаций невозможно. Такого не было в прошлом, нет сейчас, и не будет в будущем. А также не существует легкого пути, это невозможно. Если бы существовал легкий путь, а я очень ленивый человек, я уже давно нашел бы его. Путь должен быть, но легкого пути нет. Легкого пути не существует, и все зависит от фундамента – насколько хороший фундамент вы создадите, такого духовного развития вы и добьетесь. Это на сто процентов чистая теория.

Каждый день очень важно вспоминать о том, что вы являетесь рабом своих омрачений, – это первый шаг. Далее думайте: как было бы хорошо, если бы я освободился от этого рабства своих омрачений – это отречение.