

Итак, я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Я очень рад, что сейчас в нашем буддийском Центре Ламы Цонкапы проходит учение по необычной Гуру-йоге. Обычно такое учение – большая редкость, и оно передается только исключительным ученикам. Если я буду ждать исключительных учеников, то такое учение исчезнет в нашем мире. Поэтому у меня нет выбора, и я передаю это учение открыто, чтобы оно оставило отпечаток в вашем уме, и может быть, однажды вы станете достаточно квалифицированы, чтобы практиковать это учение. Необычная Гуру-йога связана полностью со всей практикой тантры, и поэтому без посвящения практиковать ее не разрешается. Также без посвящения не разрешается слушать такое учение. Но поскольку вы здесь собрались, я не могу сказать вам, чтобы вы не приходили. Но когда вы будете практиковать это учение, не выполняйте особых визуализаций, не визуализируйте себя божеством. Если у вас нет посвящения в тантру, в этом случае, когда вы выполняете практику Гуру Пуджи, просто визуализируйте перед собой Поле заслуг и делайте подношения. Но при этом не визуализируйте себя божеством. Вам не разрешается выполнять йогу божества, самопосвящение и так далее. Тем не менее, для вас это очень высокий отпечаток. И поэтому думайте, что сегодня, благодаря тому, что вы получаете это учение, пусть у вас останется отпечаток, в силу которого в будущем вы сможете получить посвящение и сможете полностью практиковать это учение.

Обычно я не люблю давать посвящения. Но поскольку вы, мои ученики, просите меня уже достаточно длительное время, в этом году летом на Байкале я решил передать посвящение в тантру Ямантаки. Итак, у тех из вас, кто не имеет посвящения, в этом году будет шанс получить посвящение, и после этого вы станете полноценным практиком, который сможет очень эффективно выполнять практику. В любой области – в области бизнеса или в духовной области, если вы полностью квалифицированы, пусть даже вы совершаете какое-то небольшое действие, но оно будет очень эффективным и быстро принесет результат.

Итак, в любой области профессионализм очень важен. Без профессионализма вы можете что-то делать, выполнять множество различных действий, но результат будет очень маленьким. Когда вы становитесь профессионалом, вы можете думать, что ничем особым не занимаетесь, но при этом, если вы выполняете практику в течение одного часа после того, как сделаете себя профессионалом, это будет гораздо более эффективно и результативно, чем в случае человека, который еще не является профессионалом и выполняет пятилетний ретрит. Поэтому в буддизме количество не так важно, а очень важно качество практики. Качество практики возникает благодаря правильному пониманию учения. И не только это. Вам также необходимо подготовить себя полностью для практики всей сутры и тантры. Если все Учение Будды, всю сутру и тантру вы можете практиковать в сжатом виде, то вы становитесь очень мощным практиком Дхармы. Тогда ваша жизнь становится значимой, и у вас появляется шанс достичь состояния будды за одну жизнь.

Поэтому мой совет ученикам: вначале не слишком перевозбуждайтесь, и не слишком стремитесь выполнять ретрит в течение года или двух лет, а вначале постарайтесь полностью понять все учение. А что касается того учения, которое вы получаете, то используйте эти советы в повседневной жизни для того, чтобы сделать себя лучше. В повседневной жизни очень важно себе напоминать: «Я страдаю от болезни омрачений». Когда вы видите окружающих людей, может быть, своих родственников, близких друзей, или богатых, знаменитых людей, думайте одинаково: «Как жалко. Они тоже страдают от болезни омрачений». Это неизлечимая болезнь омрачений, и мы страдаем этой болезнью с безначальных времен, и по сей день. Это то, что называется сансарой. Когда говорится о сансаре, то речь идет не о чем-то абстрактном, сансара – это наш собственный больной ум, страдающий от болезни омрачений. Это сансара. Это источник всех наших страданий. До тех пор, пока вы обладаете таким больным состоянием ума, куда бы вы ни отправились – все по природе страдания. Каким бы богатым вы ни стали, все равно это природа страдания.

Каким бы известным человеком вы ни стали – все равно это природа страдания. Куда бы вы ни отправились – это природа страдания.

Итак, подумайте о себе и породите отречение. Подумайте о страданиях других живых существ и породите сострадание. Когда вы выполняете такую практику в повседневной жизни, она не мешает вашим повседневным делам. Когда вы куда-то идете, видите какого-то человека, и у вас уже почти возникла зависть, скажите себе: «Глупый человек! Ты глупец! Как же ты можешь завидовать? Он (или она) страдают от болезни омрачений, обладают природой страдания. Это лишь иллюзия, если ты думаешь, что он или она счастливее, чем ты. Мы одинаково обладаем природой страдания, страдаем от болезни омрачений». Вас никогда не должны вдохновлять какие-то богатые, известные, популярные люди. Вас должны вдохновлять люди, которые обладают здоровым умом, умом, свободным от омрачений. И по отношению к ним также не испытывайте зависти, а испытывайте вдохновение, думайте так: «Пусть однажды я тоже стану таким же».

Это практика, которую я выполняю в повседневной жизни, и я хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Если вы так думаете, то, в каком бы обществе вы ни находились, в окружении плохих людей или хороших людей, ваш ум все время будет оставаться спокойным. Итак, я хотел бы дать вам такой совет. Для такой практики вам не требуется шаматха или какие-то высокие реализации. Просто помните эти наставления. В особенности в повседневной жизни необходимо использовать учение по четырем благородным истинам. Вы изучаете математику и другие науки в университетах, но в повседневной жизни вы не используете эти знания. Вы изучаете это просто для того, чтобы сдать экзамены. Но математику также необходимо использовать в повседневной жизни. Например, теорию вероятности. Если вы используете теорию вероятности в повседневной жизни, то вы не потратите большого количества времени впустую. Поэтому любые знания, которые вы получаете, и в мирской области, и в духовной, используйте в повседневной жизни, чтобы стать лучше. И это называется практикой.

А теперь, что касается практики необычной Гуру-йоги. Визуализируйте это помещение как мандалу Ямантаки. Также визуализируйте меня в облике Ямантаки. Визуализируйте, что вы находитесь внутри этой мандалы. И я также буду визуализировать то, что вы находитесь внутри мандалы. Те из вас, кто получал посвящение, визуализируйте себя божествами, а те, кто не получал посвящения, визуализируйте, что вы обычные люди, но при этом вы находитесь внутри мандалы. Тантра – это уникальный метод, с помощью которого можно сделать свой ум здоровым очень эффективным способом. Тантра – это более сложная техника, поскольку в ней используется союз метода и мудрости, также используется самый наитончайший ум и наитончайшая энергия. Тонкий ум и тонкое тело, которыми вы обладаете, вы трансформируете в безупречное тело и в безупречный ум.

В настоящее время ученые, те, кто изучает квантовую физику, говорят о том, что если речь идет о грубой материи, то эта грубая материя очень быстро меняется, поскольку она зависит от большого количества факторов. Очень легко возникают взлеты, падения. Какие-то крупные изменения происходят очень быстро, поскольку грубая материя зависит от большого количества внешних факторов. И также ситуация очень непредсказуема. Но когда дело доходит до наитончайшей материи, в этом случае, поскольку эта наитончайшая материя не зависит от большого количества грубых факторов, то она, хотя и меняется, но при этом от момента к моменту остается практически одинаковой.

И также в буддизме говорится, что если вы научитесь использовать наитончайшее состояние ума, то, хотя оно непостоянно, но при этом во времени оно практически остается одинаковым. Это все время спокойное состояние ума. Также если вы научитесь

использовать наитончайшее тело, в этом случае оно будет называться ваджрным бессмертным телом. Это иллюзорное тело трансформируется в такое бессмертное ваджрное тело, которое, считается, что не рождается и не умирает, и оно обладает вечной красотой. Итак, когда вы научитесь использовать наитончайшее энергетическое тело, то оно способно эманировать бесчисленное множество различных форм – сколько вы хотите эманировать своих тел, столько вы и сможете эманировать. Вы сможете отправляться в этих телах в различные вселенные, приносить благо живым существам.

Такие методы, такое учение передается только тем ученикам, которые обладают сильной бодхичиттой. В противном случае, другим людям, которые могли бы злоупотребить таким учением, оно не передается. Зачем вам необходимо бесчисленное количество тел? Потому что в вашем уме сострадание распространяется на всех живых существ. Вы хотите помочь всем живым существам, страдающим от болезни омрачений, и поэтому вам необходимо бесчисленное множество тел, чтобы для вас было реалистично приносить благо всем живым существам.

Однажды Манджушри сказал ламе Цонкапе: «Ты передаешь учение жителям Тибета. Это очень хорошо. Но если бы ты выполнил ретрит, это было бы еще лучше. Потому что, если говорить о живых существах – это не то ограниченное количество людей, которые живут на этой планете. Существуют миллиарды и миллиарды различных мировых систем. В сравнении с ними, если ты помогаешь лишь маленькой группе людей в этом мире, это не очень эффективно. Если ты выполнишь ретрит, твой потенциал возрастет, и ты сможешь стать источником счастья для всех живых существ». Поэтому выполнять ретрит – это лучший способ принести благо живым существам. И это очень важное наставление, которое передал Манджушри.

В прошлые времена в буддизме не делалось большого упора на какую-то общественную работу, на то, чтобы делиться с другими лекарствами, едой и так далее. Основной упор делался на то, чтобы выполнять ретриты, и это более реалистичный способ принести благо многим живым существам. Передача учения – это лучший способ принести благо живым существам. Все великие мастера прошлого делали большой упор именно на это. Потому что если вы поделитесь с людьми пищей, то на следующий день они все равно будут страдать. Это не решит полностью всех их проблем. На следующий день они проголодаются снова, и кто их тогда накормит? Поэтому научить их тому, каким образом раздобыть еду – это гораздо более эффективно, чем просто поделиться с ними пищей. Но даже если они знают, как раздобыть пищу, но их ум страдает от болезни омрачений, все равно они обладают теми же проблемами. И тогда мы приходим к выводу, что самый лучший способ принести благо живым существам – это передать им учение, открыть их глаза и сделать их ум более здоровым. Это лучший способ принести благо живым существам. В повседневной жизни, когда вы разговариваете с друзьями или родственниками, говорите таким образом, чтобы немного приоткрыть их ум к благим качествам. Нет необходимости стараться сделать их буддистами, а очень важно постараться открыть их ум, чтобы их ум стал более здоровым, чтобы он стал лучше.

А теперь практика Гуру-йоги. Что касается практики прибежища – мы закончили эту тему. И сейчас мы подошли к теме порождения бодхичитты. Итак, чтобы развить бодхичитту, подумайте: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды». Почувствуйте это. Что касается состояния будды, то это не какая-то абстрактная идея, здесь речь идет о безупречном состоянии ума и также о безупречном теле, которое способно эманировать бесчисленное множество тел. Когда вы достигаете таких состояний тела и ума, то вы достигаете просветления. Все ваши ограничения устраняются, и весь потенциал вашего тела и ума полностью развит. В это время вы действительно на практике становитесь источником счастья для всех живых существ. Вы обладаете очень

здоровым умом и также обладаете потенциалом для того, чтобы помогать другим людям обрести здоровое состояние ума.

С очень сильным состраданием подумайте: «Пусть однажды я смогу обрести такое безупречное состояние тела и ума, и с этой целью я приступлю к практике шести парамит». Итак, после порождения в уме бодхичитты, ваша практика как практика, практикующего Махаяну, – это шесть парамит. Эти шесть парамит вам необходимо практиковать в повседневной жизни. Сегодня я вам немного расскажу о шести парамитах. Как говорится в «Ламрим» об этих шести парамитах – если вы способны в каждую из этих шести парамит включить остальные пять парамит, то это становится очень эффективной, очень мощной практикой шести парамит. Это нелегко. В повседневной жизни вы можете практиковать эти шесть парамит в неформальном виде.

Первая – это практика щедрости. Почему мы не можем практиковать щедрость? Вам необходимо знать, в чем состоят препятствия. И препятствия здесь в том, что мы имеем привязанность. Поэтому для того, чтобы практиковать щедрость, очень важно уменьшить привязанность к богатству, к собственности. Существует большое количество разных видов привязанности, и здесь речь идет о привязанности к богатству, к обладанию чем-либо. Повторяйте себе в повседневной жизни, что богатство и собственность подобны росинкам на траве. Используете вы это или не используете, оно исчезает само собой, когда на росу падает солнечный свет. Если вы это понимаете, то еще до того, как богатство иссякло, вы сможете использовать его для принесения блага живым существам. Вам нужно понимать, что ваше богатство, ваша собственность – очень ненадежные, хрупкие объекты, они подобны объекту, созданному из льда. Как только погода меняется, эти объекты тают, превращаются в воду.

Мировой экономический кризис очень ясно продемонстрировал природу богатства и собственности. Экономисты, специалисты в экономике, проводили исследования, и они поняли, что богатство и собственность очень ненадежны, они могут исчезнуть у вас в любой момент. В буддизме об этом было известно две с половиной тысячи лет назад. Когда вы начинаете это понимать, вы понимаете, что совершать инвестиции в какие-то материальные объекты глупо. Также делать вклады в чужие банки – это не очень надежно. Самая лучшая инвестиция – это инвестиция в банк вашего ума. Самый лучший банк в мире – это банк вашего ума. И самое лучшее богатство, лучший объект обладания – это ваша собственная позитивная карма и благие качества вашего ума. Это настоящее богатство, настоящая собственность. Как только вы это понимаете, вы также понимаете, что если практикуете щедрость, то ваше собственное богатство от этого возрастает. Например, когда фермер сажает семена в землю, в это время он очень радуется. Он не чувствует, что что-то потерял, а наоборот, знает, что со временем он сможет собрать богатый урожай.

Таким образом, если говорить о практике щедрости в повседневной жизни, то здесь речь не обязательно идет о деньгах или о каких-то материальных объектах, в первую очередь здесь говорится о щедрости любви. Желайте счастья всем вокруг. Это щедрость в отношении любви. Поэтому в повседневной жизни самое первое – это любовь ко всем живым существам. Кого бы вы ни увидели – любите всех живых существ. Кого бы вы ни увидели, смотрите на этих людей как на очень близких, очень хороших людей и любите их. В буддизме очень ясно доказывается, что все живые существа были вашими матерями. Почувствуйте высокую близость к ним, развеите видение их своими матерями. Выражать, проявлять к ним свою любовь – это очень важно, улыбаться очень важно. И даже неважно, улыбаются вам в ответ или нет. Может быть, подумают, что вы странный человек. Все равно, неважно. Просто улыбайтесь. Улыбаться – это не странно, а вот не улыбаться – это

странно. То есть здесь все наоборот. В Москве раньше, когда я ездил в метро, я улыбался. А люди думали, что я ненормальный человек.

Итак, кого бы вы ни увидели – просто улыбайтесь этим людям. Может быть, сначала они подумают, что вы странный, но это неважно. Просто улыбайтесь им. И тогда со временем они тоже почувствуют, что улыбаться – это хорошо, это правильно. Когда вы проявляете свою любовь к другим, это меняет их настроение. Даже если они в очень плохом настроении, если они злятся, но вы демонстрируете им свою любовь, улыбаетесь им, постепенно они успокаиваются. Самый лучший способ принести благо живым существам – это проявить по отношению к ним свою любовь. Живым существам очень не хватает любви.

Я выполняю такую практику щедрости, и если вы – мои ученики, также выполняйте эту практику. Ведите себя, как обычный человек, улыбайтесь, делайте других счастливыми. Это ваша практика. А не так, что вы чувствуете, что вы йогин. Не носите четок у себя на шее, не перебирайте их, начитывая какие-нибудь мантры. Это не мой стиль. И также это не стиль моего Духовного Наставника. Традиция моих Духовных Учителей – это внутри быть высокими мастерами, духовными личностями, обладающими высоким богатством сутры и тантры, а внешне необходимо вести себя просто как обычный человек. Итак, традиция моих Духовных Учителей восходит к ламе Цонкапе, к Дромтонпе, к Атише. А главный совет Атиши – то, что необходимо меняться внутри, а внешне не нужно менять стиль одежды, менять свое поведение. Нужно оставаться такими же, как раньше. Если вы очень любите поговорить, то не меняйте эту черту своего характера. Это просто ваш характер. Но когда вы о чем-то говорите, произносите что-то позитивное.

Даже когда вы достигнете состояния архата, в этом случае ваш характер не изменится. Вы просто станете совершенно позитивным существом, но характер останется таким же, как раньше. Поэтому среди архатов есть также архаты с разными характерами. Кто-то любит смеяться, прыгать, петь песни и так далее. Кто-то, наоборот, придерживается более строгого, молчаливого поведения. Этот характер не меняется также у архатов. И у тех, и у других ум полностью свободен от омрачений, а что касается индивидуальных черт характера, то их вам менять не стоит. Некоторые архаты немного хулиганы, но внутри они очень чисты. Если я стану архатом, то я буду таким архатом-хулиганом. Что касается хулиганства, то когда я был маленьким, я любил прыгать, вел себя непослушно, любил шутить. Здесь необходимо быть позитивным, но такой характер менять не нужно.

Далее, что касается второго вида щедрости – это щедрость в отношении материальных объектов, материального богатства. Вам нужно помнить о четырех практиках щедрости. Первая – щедрость любви. Вторая – щедрость в отношении материальных объектов. В отношении материальных объектов Шантидева говорил очень ясно, что иногда, если нет потребности в объекте, то не стоит его давать. Иногда не дать что-либо – это хорошо, если это соответствует ситуации. Если, например, тот объект, который вы передаете, может навредить другим, в этом случае, не давайте его. Иногда, если вы помогаете людям, они могут совсем облениться и не захотят работать, как-то зарабатывать деньги. Потому что они будут думать, что вы все равно им поможете. В этом случае давать им деньги – это не помощь, а вред. Поэтому иногда не давать такие объекты – это лучше. А если что-либо требуется, но вы не отдаете, то это очень большая ошибка. Если кто-то старается встать на свои ноги, в этот момент поддержать этого человека очень важно. Если кто-то болеет, в этот момент помочь ему чем-то материальным очень важно. Вы, россияне, часто впадаете в крайности. Вам не нужно делать этого в отношении щедрости. Когда выпьете чуть-чуть водки, вы становитесь слишком щедрыми. Все отдаете. Когда вы чуть-чуть в хорошем настроении – вы все отдаете. Так нельзя. Это неправильно.

Что касается даяния материальных объектов, то подумайте, что вы будете отдавать десять процентов своей прибыли стабильно, постоянно. Планируйте так, чтобы помогать другим этими десятью процентами своей прибыли. Или вы можете откладывать деньги, копить их, и при этом думать, что вы копите их не для себя, а для того, чтобы однажды, когда потребуется ваша помощь, вы могли бы помочь этими деньгами. Вы думаете, что они принадлежат не вам, а предназначены для блага всех живых существ. Также очень важно помогать людям, проявлять щедрость в отношении материальных объектов, помогать деньгами людям так, чтобы они могли получать учение. В Тибете раньше традиционно учение передавалось бесплатно, но находились спонсоры, которые помогали людям получать учение.

Также я знаю, что вы все делаете взносы в кассу Центра. И это очень хороший способ практиковать щедрость, поскольку этот Центр существует для людей, и тем самым вы помогаете людям. Это также практика щедрости. Также очень полезно делать подношения на то, чтобы издавались книги. В будущем фактически в силу этой щедрости вы помогаете тем людям, которые прочитают эти книги, обрести мудрость.

Сейчас у нас есть очень хорошая новость о том, что правительство Москвы предоставляет помещение Центра для нас бесплатно. Еще до конца не решили. Мэр уже выступил с распоряжением, и теперь осталось просто получить окончательное распоряжение, бумаги и так далее. Это очень хорошая новость о том, что теперь московское правительство также поддерживает наш буддийский Центр. Это очень хорошо. Это означает, что наш Центр делает что-то хорошее для общества. И это означает, что правительство признает это.

Далее, третий вид щедрости – это щедрость в отношении Дхармы. Что касается щедрости в отношении Дхармы, то здесь для вас нет необходимости сидеть на высоком троне и передавать учение. Если кто-то задает вам вопрос, и вы знаете полностью, как ответить на этот вопрос, то в этом случае помогите. Если вы не знаете, как положено, какой-либо темы, то в этом случае так и скажите, что вы не очень хорошо знаете этот материал. В этом случае ничего не сказать было бы очень хорошо. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если у вас нет хороших знаний Дхармы, в этом случае не передавать учение – это очень хороший вклад в сохранение Учения Будды». В наши дни распространяется большое количество ложных учений, и в будущем возникнет ситуация, когда ложных учений станет больше, а подлинных учений станет меньше, и люди будут считать ложные учения подлинными.

В Бутане существует восемь различных переводов текста «Тангьюр». И когда проводили сравнение этих переводов, то обнаружили, что семь из них очень похожи друг на друга, а восьмой очень сильно отличается. Итак, они сказали: «Ну, поскольку эти семь переводов очень похожи, именно они являются подлинными переводами». А тот перевод, который в действительности был подлинным, они посчитали неподлинным. Такое также может происходить в будущем. Поэтому мой вам совет – если вы не знаете учения, то не передавайте его. Потому что ложное учение очень легко проникает в сердце. Это очень странно. Наш ум является омраченным умом. Поэтому, если учение как-то связано с омрачениями, наше эго сразу же говорит: «Это правильно. Это удобно. Мне это нравится». Вы очень хотите получить это учение, думаете, как хорошо, что вы его получили. Вашему эго это нравится. Это очень опасно! Что касается настоящего, подлинного учения, то оно вам может не нравиться, но вам необходимо принять его. Например, в отношении различных вирусов, бактерий, мне очень не нравятся эти темы, и я не хотел бы с ними соглашаться, но я должен согласиться, потому что это факт, хотя мне это не нравится. Сансарические страдания мне тоже не нравятся, но я должен согласиться с тем, что то, что мы испытываем каждый миг, это природа страдания. И это правда, это реальность. Нам следует принять ее. Однажды в Америке одна женщина пришла на учение, в котором речь

шла о страданиях. Эта женщина сказала: «Сейчас у меня достаточно проблем, а этот буддийский мастер создает мне еще больше проблем, говорит о новых проблемах. Зачем мне нужны эти новые проблемы?» И она ушла. Итак, здесь я хотел сказать, что учение, которое является неподлинным, иногда может очень понравиться нашему уму. Наш ум может схватиться за него и держаться. Поэтому будьте осторожны.

Далее, четвертый вид щедрости – это щедрость спасения живых существ от опасности. Например, когда вы видите какое-то насекомое, видите, что ему грозит опасность, что оно может умереть, то спасти его, перенести его в безопасное место – это является щедростью спасения жизни. Итак, в повседневной жизни старайтесь спасать окружающих от опасностей, от проблем. Это также щедрость. Иногда, чтобы спасти других от проблем, примите вину на себя. Это очень хороший вид щедрости.

Итак, это четыре вида щедрости. Это называется совершенством щедрости, парамитой щедрости.

Далее, следующее – нравственность. Различают три вида нравственности. Это нравственность бодхисаттв. Первый вид нравственности – это нравственность не причинения вреда другим. Что такое нравственность, что такое этика? Этика и нравственность – это не совершение таких действий тела, речи и ума, которые вредят вам самим и вредят другим. Это называется этикой. Более высокий уровень этики – это не только воздержание от совершения вредоносных действий, но также, когда вы стараетесь увеличить свои позитивные качества и стараетесь помогать другим. Это тоже этика. Этика означает очень искусные действия тела, речи и ума. В наше время говорят о дипломатии, о связях с общественностью. Это также имеет отношение к этике, но это не очень высокий уровень этики. Что касается этики, то первый вид этики – это этика не причинения вреда другим, а также не причинение вреда себе. Каким образом вы вредите себе? Если вы принимаете алкоголь, курите, ведете себя неправильно, нехорошо, то тем самым вы вредите сами себе. Это неэтичные действия, а вредить другим – еще хуже. Поэтому здесь первый уровень вашей этики – это не вредить другим и не вредить себе.

Далее, второй уровень вашей практики этики – это этика накопления заслуг. Это когда вы увеличиваете благие качества своего ума, накапливаете заслуги. Это второй вид этики. И третий вид этики – это этика принесения блага живым существам. На чем основываются эти три вида этики? Они основываются на состоянии вашего ума. Что является препятствием в вашей практике этики не причинения вреда другим? Это ваши омрачения, когда вы полагаетесь на свои негативные состояния ума. Если вы полагаетесь на свои негативные состояния ума, думая, что они решат ваши проблемы и помогут вам как-то обрести счастье, то в силу этого возникают неэтичные действия вашего тела, вашей речи и вашего ума. И вы превращаетесь в источник страданий для других. Одновременно с этим вы также становитесь источником страданий для себя. Поэтому для того чтобы сохранять этику в чистоте, в первую очередь – не опирайтесь на негативные состояния ума.

Для этого очень важно знать в отношении ваших негативных состояний ума, какова их причина, их сущность и их функция. Их причина – это ошибочное состояние ума. Их сущность – это глупость и ядовитое состояние ума. И их функция в том, что они лишь вредят вам и вредят другим. Они никогда не принесут вам счастья и никогда не принесут счастья другим. Когда вы обретаете уверенность в этих положениях, вы уже никогда не захотите полагаться на свои негативные состояния ума, как на методы решения проблем и обретения счастья. Поэтому не полагаться на свои негативные состояния ума – это самый лучший способ развить чистую этику в своем уме.

Далее, с другой стороны, если вы полагаетесь на свои позитивные состояния ума, то в этом случае этика накопления заслуг и этика принесения блага живым существам у вас выполняется сама собой. Почему у вас нет этики принесения блага живым существам и этики накопления заслуг? Потому что в уме вы не полагаетесь на позитивные состояния ума. Вы не понимаете того, что ваши позитивные состояния ума являются источником счастья не только для вас, но и для всех живых существ. Как только вы обретае уверенность в том, что позитивные состояния ума являются источником вашего счастья, после этого вы все время будете полагаться на свои позитивные состояния ума. Этика – это не какая-то строгая дисциплина, этика – это состояние ума.

Если вы полагаетесь на свои негативные состояния ума, но при этом ведете себя как очень хороший монах, то это не является этичным поведением. Некоторые люди думают, что этика – это то, что имеет отношение к монахам, а к нам, мирянам, это не относится. Но это не так. Всегда полагайтесь на свои позитивные состояния ума, в любой трудной ситуации всегда опирайтесь на позитивные состояния ума. Даже если вас кто-то ругает – полагайтесь на свои позитивные состояния ума. Такие звуки должны влетать у вас в одно ухо и вылетать из другого. Просто почувствуйте сострадание к своему другу, подумайте так: «Сегодня моя подруга (или мой друг) в плохом настроении. Они несчастливы, поэтому говорят такие вещи. Как жалко! Что мне сделать для того, чтобы мои друзья были счастливы?» Если вы думаете: «О, что он мне сказал! Как мне ответить?» – это неправильные мысли.

Итак, положитесь на свои позитивные состояния ума, и вы сразу же испытаете сострадание к своему другу или подруге. Тогда, что бы они ни говорили, ваш ум будет оставаться спокойным. Это то, что называется терпением. Терпение – это не то, когда вы злитесь и сдерживаете себя, чтобы не злиться. Это не терпение. Здесь вы уже разозлились. Это не терпение. Это просто вопрос того, проявите вы гнев или не проявите. Тогда лучше уж проявить, чем вот так сидеть, злиться внутри. Терпение – это когда, что бы ни говорили в ваш адрес, вы все время полагаетесь на свои позитивные состояния ума и думаете, что если эти люди вас ругают, то они дают вам шанс сделать ваш ум сильным: «Как хорошо! Я слушал много учений, и сегодня у меня появился такой шанс для практики. Наверное, это мой Учитель дает мне возможность посмотреть, как я смогу выполнить настоящую практику. Спасибо большое!» Слова влетели в одно ухо, в другое вылетели – ум спокоен. Никакого неудобства нет. Тогда это терпение.

Не принимайте слишком серьезно то, что говорят люди. Вам нужно понять, что то, кем вы являетесь – это важно, а что о вас говорят, что о вас думают – это неважно. Мы принимаем то, что не является важным, как нечто очень важное. А то, что является важным, мы не считаем важным. Это большая ошибка. Если вас называют плохим, то вы не становитесь от этого плохим. Тогда зачем же расстраиваться? Если то, что о вас говорят, – правда, то это очень хорошо, поскольку они указали вам на ваши ошибки. Постарайтесь исправить эти ошибки.

Далее, нравственность принесения блага другим также возникает благодаря опоре на позитивные состояния ума. Когда вы полагаетесь на позитивные состояния ума, вы будете очень рады делать что-то хорошее для других. И тогда, если кто-то вам скажет: «Если ты сделаешь что-то хорошее для других, то я тебя накажу», – этот человек не сможет вас остановить. Вам очень хочется делать что-то хорошее для других, потому что вы полагаетесь на позитивные состояния ума. У вас как будто что-то чешется, даже просто хочется сказать что-то приятное людям. Это хорошее состояние! Если вы полагаетесь на свои негативные состояния ума, в этом случае, если вам кто-то скажет: «Если ты навредишь кому-то, я тебя накажу», – то вы все равно захотите навредить. Вы будете стараться как-то навредить другому человеку, потому что у вас как будто будет что-то чесаться. Когда ум



слишком полагается на негативные состояния, тогда, если вы не вредите другим, то становитесь несчастными. Это очень ненормально! В нашем мире такие люди тоже есть. Если они один день не злятся, то они несчастны. Если они один день не вредили людям, то думают, что чего-то сегодня не хватает. Это очень ненормальный ум.

Далее, третье совершенство – это совершенство терпения. Различают три вида терпения. Итак, в первую очередь, что такое терпение? Из того, как я вам это излагаю, вы должны понять, что все эти совершенства очень сильно взаимосвязаны друг с другом. Даже если я говорю о нравственности, терпение тоже там присутствует. Они все друг с другом связаны, как родные братья-сестры. Если одно сильное, то и другое тоже будет сильным. Терпение – это такое состояние ума, когда вы не расстраиваетесь, встречаясь с нехорошими условиями. Это называется терпением. Что такое терпение? Терпение – это очень сильное состояние ума. Какое бы плохое условие ни возникло, оно может быть даже очень большим, очень сильным, ужасным, но даже в этом случае оно не задевает ваш ум. Ваш ум остается спокойным. Это называется терпением. Итак, какая бы ситуация ни возникла, в вашем уме не порождается ни одного негативного состояния, и все время сохраняется позитивное состояние ума. Тогда, куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. Когда вас кто-то хвалит, у вас не будет возникать негативного состояния ума. Если вас кто-то критикует, также негативного состояний ума не породится, а будет присутствовать только позитивное состояние ума. И это называется терпением. С какой бы ситуацией вы ни встретились, она вас не беспокоит, ум остается спокойным, умиротворенным. Это то, что называется терпением.

Такое терпение вы можете практиковать, когда идете на работу. Это очень хорошее место для тренировки. В Москве вам каждый день выпадают такие хорошие шансы практиковать терпение. Первая практика терпения – когда вы едете за рулем автомобиля и попадаете в пробку рано утром. Практикуйте терпение. Не надо гудеть сильно, нервничать. Это просто вопрос одной секунды – пропустить другого человека. Вспомните, что геше Тинлей поручил вам практиковать терпение и пропустите этого человека. В действительности, вы из-за этой секунды не опоздаете. Скорее всего, на светофоре вы будете стоять вместе. Он проехал раньше, но все равно там стоит. Если все люди в Москве будут практиковать терпение, то не будет аварий. Когда тренируют людей водить автомобиль, для чего это делают? Для того чтобы люди не попали в аварию. Но одновременно с этим также важно тренировать людей сохранять терпение. Это тоже помогает избежать аварий.

Итак, что бы ни происходило в вашей жизни – вас может ругать ваш начальник, или ваши конкуренты испытывают к вам зависть – никогда не злитесь, и всегда думайте об этих людях, как о детях. Как их жалко! У них детский ум. Сегодня они вам завидуют, а завтра они вас полюбят. Вот такой нестабильный ум. Поэтому их жалко, они необразованные. Вроде, диплом есть, но настоящего образования нет. Тогда вы гораздо легче сможете развить терпение. Когда вы практикуете терпение, кто в этом случае обретает преимущества? Именно вы сами обретаете преимущества, а не другие люди. Если вы злитесь, то в этом случае вы неудачники. Поэтому, если вы не хотите быть неудачниками, никогда не злитесь. Все время сохраняйте терпение. Как я говорил вам, терпение – это не когда вы, стиснув зубы, что-то терпите, а когда в любой, даже самой трудной ситуации, внутри, в уме вы остаетесь спокойными, умиротворенными, не позволяете возникнуть негативным состояниям ума. Полагайтесь только на позитивные состояния ума. Тогда вы очень легко сможете практиковать терпение, и ваша жизнь станет значимой.

Сначала научитесь выполнять такую практику. И затем, после этого, когда вы отправитесь в горы, практиковать в горах вам будет гораздо легче, поскольку ваше терпение будет нерушимо, оно будет подобно горе. Если у вас нет такого, подобного горе терпения, то в этом случае практиковать в горах вам будет очень трудно. Электричества нет, воды нет,

никаких условий нет. Вы посидите там не более двух дней, и потом скажете: «До свидания». Потому что нет терпения. Вам нужно иметь терпение, подобное горе. Тогда вы, как Миларепа, легко сможете практиковать. Вы будете самыми счастливыми. Итак, здесь самое главное – это терпение. Именно терпение сможет помочь вам практиковать в горах и в практике провести всю свою жизнь.

Итак, что касается видов терпения, то первый вид терпения – это когда вы не огорчаетесь при встрече с плохими условиями. Второе – это терпение, при котором вы не огорчаетесь, если кто-то говорит о вас что-то плохое. Третий вид терпения – это когда вы выполняете духовную практику в течение длительного периода времени. И если вы не достигаете результата, то не сдаётесь, а продолжаете свою практику – это третий вид терпения. В отношении развития ума, с какими бы трудностями вы ни встретились, вы не сдаётесь, продолжаете практиковать. Это называется терпением.

Это общее учение. Оно полезно для вас? Я знаю, что вы каждый день занимаетесь практикой. Когда вы занимаетесь практикой, даже если у вас много дел, нога болит, спина болит – вы все равно практикуете. Это называется терпением. Если у вас чуть-чуть заболела нога, и вы говорите: «Все, я не могу», – это означает, что у вас нет терпения. Каждый день вам нужно тридцать минут заниматься практикой, в любой, даже трудной ситуации. Это называется терпением. Так каждый день вы будете практиковать терпение. Выполняйте практику в течение тридцати минут. Даже если вы очень сильно устали, выполните такую получасовую практику. Это также будет практикой терпения. Что касается вашей практики, то выполнить ретрит в течение одного года, а затем не практиковать вообще – это не имеет смысла. Это не принесет результата. Гораздо лучше каждый день выполнять практику минимум по тридцать минут с хорошим терпением, с хорошей концентрацией. И это практика шести совершенств. Когда вы выполняете сессию, сосредоточьтесь однонаправлено. Это будет совершенством однонаправленной концентрации. Когда вы порождаете любовь – испытайте любовь ко всем живым существам. И это будет совершенством щедрости. Далее, с какими бы трудностями вы ни встретились, вы не позволяете своему уму расстроиться, вы продолжаете свою практику. И это совершенство терпения. Во время практики не полагайтесь на негативные состояния ума, полагайтесь только на позитивные состояния ума. Это совершенство нравственности. И если вы будете так поступать каждый день, то спустя год вы увидите, что в вашем уме вы обрели очень большой результат. Эти шесть совершенств должны быть связаны с вашей повседневной практикой. Это очень важно.

Далее, следующее совершенство – это энтузиазм. Когда говорится об энтузиазме, здесь речь идет о том, что вы с радостью выполняете практику. Это называется энтузиазмом. Энтузиазм – это не когда вы себя толкаете к практике, а когда вы с радостью, с удовольствием занимаетесь практикой. Это называется энтузиазмом. Например, если вам нравится какая-то область, то вы с радостью чем-то занимаетесь в этой области. Если вы очень много думаете о футболе, то когда приходите на стадион, вы очень рады, и это называется энтузиазмом. Например, у вас новый мяч, у вас на ногах новые бутсы, и тогда ноги у вас начинают чесаться, вы хотите поскорее пнуть мяч своей ногой. В этот момент вы пребываете в очень высоком состоянии духа. И даже если вы споткнетесь и упадете, поцарапаете ногу, то не почувствуете боли. Боли не чувствуется, когда в вашем состоянии ума есть энтузиазм. Вам это нравится. Даже если у вас рана – вы боли не почувствуете. Когда вам не нравится играть в футбол, даже если папа говорит: «Сын, давай, надо играть в футбол», вы чуть-чуть упали и кричите: «О, я сломал ногу, не буду играть!» И сразу плачете. Это означает, что у вас слабый дух.

В области развития ума энтузиазм очень важен. Энтузиазм возникает не в силу толкания, не из принуждения себя. Каким образом развить энтузиазм, очень ясно объясняется в «Ламриме». Сначала необходимо породить веру, затем вдохновение и далее возникает энтузиазм. Что касается веры, то здесь не идет речи просто о вере в Будду или вере в карму. Существует множество различных видов веры. И здесь речь идет о вере в то, что вы

способны реализовать весь свой потенциал. Вы обладаете таким драгоценным умом, потенциал вашего ума точно такой же, каким является потенциал ума Будды. И то учение, которое Будда передавал о природе будды, очень важно для развития энтузиазма.

Что касается нашей лени, то лень является одним из препятствий для развития энтузиазма. Существует множество различных видов лени. Один из таких видов лени называется ленью самоуничтожения. Такая лень у вас возникает, когда вы думаете «я не могу этим заниматься, я живу в большом городе», или «я женщина», или «я тупой мужчина». Множество подобных мыслей дают такой результат, что вы думаете, что для вас это невозможно. Вы думаете: «Я не могу это развить», – это тоже лень. Это не скромность. Вы думаете: «Я ни на что не способен. И это моя скромность». Но в действительности это не является скромностью. Это лень.

А что такое скромность? Скромность – это когда вы ни на кого не смотрите свысока. Вы видите потенциал всех людей вокруг вас, то, что они обладают природой будды. Однажды они достигнут состояния будды. Вы уважаете других. И это называется скромностью. Что касается самих себя, то вы сохраняете скромность, но при этом думаете: «Я тоже не хуже, чем другие. У нас одинаковый потенциал». «Они могут, а я не могу», – это слабый ум. «Они могут, и я тоже могу», – это ровный ум, очень сильный ум. Поэтому скромность не означает «я ничего не могу». Это лень. «Я могу, и они могут. У нас у всех одинаковый потенциал. Я даже могу за один день стать буддой. У меня есть природа будды», – это реально.

Итак, никогда не принижайте свои способности, свой потенциал. В особенности, если речь идет о практике тантры, такое принижение себя – это очень большая негативная карма. Это нарушение тантрической самаи. Что касается тантрической самаи, то есть один из таких обетов, что если вы полностью отказываетесь от привязанности – это тоже нарушение тантрической самаи. В тантре на это существует причина. Поскольку наши омрачения – это яд, то обычные люди принимают яд в сыром виде. Тогда это очень опасно. Поэтому говорится, что не надо использовать яд. В сутрах говорится: полностью устраните омрачения. Но в тантрах говорится, что не нужно полностью устранять привязанность. Это было бы неправильно. Потому что, если смешать ее с некоторыми другими компонентами, то ее можно трансформировать в очень мощное лекарство. Поэтому в тантрах говорится о привнесении привязанности и гнева на путь. Здесь говорится не об обычном гнев. Здесь говорится о том, что небольшой гнев можно привнести на путь, и небольшую привязанность можно привнести на путь. Это здравомыслие: чуть-чуть яда вместе с хорошими компонентами может стать лекарством. Много яда – это невозможно, а чуть-чуть яда может стать очень хорошим лекарством. Но если вы не знаете в настоящий момент, каким образом трансформировать яд в лекарство, то сейчас не принимайте такого яда. Но при этом также не отказывайтесь от него полностью.

Итак, что касается энтузиазма, то здесь я говорил о вере. Это вера в свой собственный потенциал, вера в то, что вы можете достичь всех этих реализаций. Это очень важно. Как только вы обретете такую веру, вдохновение появится само собой. Если у вас порождается вдохновение, то энтузиазм приходит к вам сам собой. Тогда вы будете с удовольствием заниматься духовной практикой. Тогда вы будете получать удовольствие от медитации. Когда вы увидите какое-нибудь отдаленное уединенное, тихое место, вы подумаете: «Какое же это хорошее место! Я хотел бы в будущем медитировать в таком месте». Это энтузиазм.

Итак, поскольку различают три вида лени, то существует и три вида энтузиазма. Первый вид лени – это лень откладывания на потом. Второй вид – это лень самоуничтожения. Третий – это лень, когда вы ничего не делаете. Итак, развитие энтузиазма противоположно этим трем видам лени. Если вы хотите чем-то заняться, то приступите к этому прямо сейчас – не откладывайте на потом. Один из хороших советов, который передавал Мао Дзедун китайскому народу, следующий: «Ту работу, которую вы можете сделать завтра, выполните сегодня». Тогда ваша жизнь будет гораздо легче. Вы в России поступаете наоборот. Насчет той работы, которую необходимо сделать сегодня, вы говорите, что можете справиться с ней завтра. Но Мао Дзедун говорил с мирской точки зрения, о мирских вещах, о чем-то не очень

эффективном, например, как о взбивании воды. Мирские действия – это все равно, что взбивать воду. Если вы взбиваете воду сегодня, не откладывая это на завтра, то все равно вы не сможете извлечь из нее масло. Итак, вся мирская деятельность подобна такому взбиванию воды. То, что может возникнуть в результате, – это появятся пузыри на поверхности, но вы не сможете взбить масло. Как только появляется пузырь, вы думаете, что это удача, но потом опять ничего нет. Так мы живем. Это ошибка. Здесь ошибка в том, что объект, с которым вы работаете, это вода. И вы пытаетесь из него извлечь масло счастья. Но это невозможно. Если вы хотите обрести масло счастья, то вам необходимо взбивать молоко Дхармы. Тогда, совершенно точно, вы сможете получить масло счастья.

Итак, еще один вид лени – это лень привязанности к мирским делам. Это тоже лень. В Москве буддисты очень рано встают и работают, работают... Это тоже лень. Лень привязанности к неправильным действиям. Потому что от этого не будет результата. Это то, что становится препятствием к развитию энтузиазма в отношении развития ума. Подробно это излагается в «Ламриме». Я просто объяснил вам эти темы в сжатом виде. А шесть парамит подробно излагаются в «Бодхичарьяаватаре» – тексте, написанном Шантидевой. Там говорится и о терпении, и о развитии энтузиазма, и так далее.

Далее – концентрация. Концентрация – это когда вы не позволяете своему уму отклоняться от того объекта, на котором вы сосредоточились. Когда вы контролируете свой ум, в этом случае вы развиваете концентрацию. В настоящий момент мы совершенно не контролируем свой ум. Какая бы нам ни пришла на ум мысль, мы сразу же следуем за ней. Поэтому очень важно развить концентрацию, сделать ум прочным, однонаправленным. А для этого вам необходимы подробные наставления о том, как развить однонаправленную концентрацию. Это одна из очень важных практик бодхисаттв. Итак, медитация на развитие шаматхи крайне-крайне необходима. И в повседневной жизни также очень важно развивать какой-то уровень концентрации. Чем бы вы ни занимались, сосредоточивайтесь на этой области. Это тоже развитие концентрации. В этот момент не позволяйте своему уму породить какие-либо мысли, а просто сосредоточьтесь на этих объектах. Например, если вы за рулем, то только лишь ведите машину. Если вы принимаете пищу, просто принимайте пищу.

Например, медитация на ходьбу – это в действительности развитие внимательности. Когда вы идете, просто думайте о том, что вы идете. Когда вы куда-то кладете ключ, кладите его в конкретное место. В этом случае вы знаете, что всегда кладете ключ в одно и то же место, какие-то другие вещи вы кладете в другие, положенные для них места. И тогда у вас в доме все будет прибрано, все будет очень систематично. Слепые люди, поскольку они не видят, всегда кладут вещи на свои места, и находят их легко. Вы не слепые, поэтому говорить: «Не знаю, куда я положил ключ», – это стыдно. Слепые люди знают, где у них лежат ключи, где – книги. Вы не слепые, но не знаете этого. Это стыдно. Что касается слепых людей, то у них есть эта проблема – слепота, и поэтому они сильно сохраняют внимание на объектах, на том, куда они их кладут. А вы – не слепые люди. Вы должны сосредоточиваться еще больше.

Если люди не помнят, куда они кладут ключи, где они оставляют книгу, которую читают, и при этом говорят, что хотят развить шаматху, то это просто смешно. В первую очередь в вашей жизни все должно быть очень систематично, очень аккуратно. И тогда для вас развить шаматху будет возможно. Вы живете в Москве. Дома у вас все чисто, все в порядке. Вы не пьете, не курите, ведете нормальные разговоры. Не говорите: «Сансара, нирвана. Я в нирвану пойду, а вы в сансару. До свидания». Люди подумают, что вы ненормальный. Такие вещи не говорите. Ваши родители будут рады: «Как хорошо! Мой сын (моя дочь) в буддизме, не курит, не пьет, дома чисто, аккуратно, учится, работа есть». Все должно быть в порядке, систематично. Дома не должно быть бардака.

Итак, когда вы делаете уборку у себя дома, в этом случае думайте, что в этом доме находитесь не только вы. Здесь вы выполняете практику, и в этот дом приходят будды, божества, в особенности, ваш Духовный Наставник. Если вы выполняете практику, выполняете призывание Духовного Наставника, то совершенно точно, он будет в этом месте. Поэтому, как же вы можете призывать будд, божеств к себе домой, когда у вас

грязно, не прибрано? В буддизме говорится, что если у вас бедный дом, то это неважно. Но главное, чтобы у вас было чисто. Чистота – это очень важно. Также зажигайте благовония. У вас будет очень приятный запах в комнате. Не курите. Не пейте водку. Это загрязняет атмосферу. Когда я был маленьким, мама с папой были в Индии беженцами, у нас ничего не было. Не было паспорта, пенсии. Мы жили в очень скромном доме. Там не было никакой мебели – все папа сам, своими руками сделал. Но там всегда было чисто. Такой чистый алтарь! В доме не было много вещей, но когда там сидишь – такой счастливый дух! Это на сто процентов. Сейчас в домах куча вещей, но дома сидеть неохота. Там бардак. Все вещи раскиданы. Чего там счастливового? Не нужно много вещей дома. Дома должно быть чисто, хороший запах. Сигарет нет, водки нет. Дома будет другая атмосфера. Там будет другая энергия. Вам будет приятно там спать.

Также очень важно сохранять в доме добрые отношения. Сейчас наука доказала, что если цветы поливает негативный человек, цветы плохо растут. Потому что раньше они не понимали, что доброта или злость меняют атмосферу. А если добрый человек поливает цветы, то они хорошо растут, цветут. Сейчас наука уже убедилась, что есть позитивная и негативная энергия. Это влияет не только на цветок, на человека тоже влияет. Поэтому, если в доме люди спорят, ругаются, это очень плохо. Дети будут болеть. Поэтому дома не надо никаких сплетен, скандалов.

Поэтому у вас в доме ведите только хорошие, позитивные разговоры. И если речь заходит о каких-то скандалах, ссорах и так далее, говорите, что вас это не интересует, я у себя дома хотел бы вести только хорошие разговоры. Особенно в Центре Ламы Цонкапы. Ведите только позитивные разговоры. Никого не судите. Никакие плохие вещи не говорите. Говорите только о Дхарме. Хвалить тоже не надо – они летать будут. Критиковать тоже не надо – им будет плохо. Только разговоры о Дхарме.

Один индийский мастер говорил следующие слова: «Не слишком хвалите других. Лучше сами совершайте эти действия. Не критикуйте других. Лучше сами не поступайте так». Поэтому слишком хвалить – тоже не надо, слишком критиковать – тоже не надо. Люди, если их хвалить, взлетают легко. Поэтому лучше не хвалить и не критиковать. Тогда будет спокойно.

До свидания!