

Я очень рад здесь вас видеть на учении по философии. Я хотел сказать о том, что сегодня День рождения Панчен-ламы. Мы не знаем, где он находится в настоящий момент. Его похитило китайское правительство и нам до сих пор неизвестно жив он или нет. Сегодня сюда в восемь часов придет тибетский лама, и мы вместе помолимся о долгой жизни Панчен-ламы и также о том, чтобы его освободили из тюрьмы. До этого у нас будет учение.

Учение по необычной Гуру-йоге, которое вы получаете, было написано предыдущим воплощением Панчен-ламы. В традиции Гелуг Панчен-лама является одним из главных держателей линии преемственности Энсапы. Сегодня, в День рождения Панчен-ламы, в качестве подарка я дам вам передачу этого коренного текста Гуру-пуджи – «Лама Чодпа», который является коренным текстом по необычной Гуру-йоге.

Итак, Панчен-лама в предыдущем воплощении составил этот текст по необычной Гуру-йоге. Линия передачи этого текста до сих пор непрерывна и сейчас передам его. Также почувствуйте, что здесь присутствует Панчен-лама. Он был известен, как перерождение самого Энсапы, который являлся главным держателем устной линии передачи учения, происходящей от ламы Цонкапы. Так, визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу и также Панчен-ламу в облике Будды Ваджрадхары и чувствуйте, что вы получаете передачу коренного текста. (Передача коренного текста). Сейчас в уме вы обрели настоящее сокровище – получили передачу всей сутры и тантры. «Лама Чодпа» – это текст, который в сжатом виде включает всю сутру и тантру.

Теперь, что касается учения. Вчера я объяснял вам, каким образом выполнять практику прибежища. Можете выполнять ее в течение пятнадцати, десяти или, минимум, двух дней. Не обязательно выполнять ее в течение длительного периода. Когда вы делаете короткий ретрит, то вам не нужно делать упор на подсчитывание количества мантр и поэтому выполняйте практику, как я объяснял вам вчера, то есть визуализируйте перед собой Поле заслуг, в уме породите две причины прибежища: страх перед рождением в низших мирах и веру в Будду, Дхарму и Сангху. Выполняйте все эти визуализации, по отдельности читайте: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая» и так далее, а в конце ретрита выполните подношение цог.

Далее, вторая обычная подготовительная практика – это развитие бодхичитты. Думайте, что те практики шести парамит, к которым я приступаю, пусть создадут причины, чтобы я мог достичь состояния будды. Для того, чтобы вы могли сделать такое посвящение заслуг от тех практик шести парамит, которые вы выполняете в повседневной жизни, чтобы вы посвятили их достижению состояния будды ради блага всех живых существ, вам нужно знать, что представляют собой эти шесть совершенств. Эту практику шести парамит вам нужно выполнять в повседневной жизни и посвящать накопленные заслуги достижению состояния будды. В противном случае, вы очень много говорите, но по-настоящему ничего не делаете. Не пустословьте, а ежедневно занимайтесь практикой шести парамит. Не думайте, что буддийская практика означает, что вы должны сидеть в строгой позе, начитывать мантры. В буддийской практике необходимо собрать вместе все аспекты. Например, что касается физических упражнений, то хороший тренер не скажет вам, что вам нужно выполнять только одно упражнение, например, сгибать руку, а он даст вам комплекс упражнений для проработки всего тела. Буддизм – это упражнения для всего ума. Тренер вам скажет, что физические упражнения для всего тела нужно делать по чуть-чуть, но постоянно. Точно также и с умом. Механизм похожий. В России и Европе слишком много сидят в медитации, с закрытыми глазами, потом становятся ненормальными. Так нельзя. Наша традиция, традиция практики в Калмыкии такова, что мы все аспекты практики собираем вместе и выполняем практику шаг за шагом. Посмотрите, все великие мастера Калмыкии прошлых

времен никогда не называли себя практиком махамудры или дзогчена, бодхичитты, или чола. Они владели всеми аспектами практики. Вы тоже, если делаете полный комплекс упражнений для тела, то оно будет здоровым. Это главное.

Для вашей повседневной жизни, что касается этих практик шести совершенств, то четыре из них относятся к неформальной и два совершенства к формальной практике.

Первое совершенство – это совершенство щедрости. В первую очередь, вам нужно знать, что представляет собой препятствие для вашей практики щедрости. Если вы сможете устранить это препятствие, то сможете выполнять ее гораздо легче. Если вы не устраните этого препятствия, то вам будет очень трудно практиковать щедрость.

Итак, каково препятствие для практики щедрости? Это привязанность. Вы привязаны к богатству, к чему-либо еще и вы не хотите этим делиться. «Никому не дам, это мое», - так рассуждает глупый ум. Вам нужно понимать, что богатство, собственность подобны росе на траве. Если вы их не используете, то, как только солнечный свет упадет на них, они исчезнут. Если вы ни с кем не делитесь ими, они все равно исчезнут и поэтому лучше, еще до того, как они исчезли, отдать их кому-нибудь. Это очень важно. Посмотрите на старых восьмидесятилетних людей, которые копили всю жизнь, что у них осталось? В конце ничего нет. Человек, который всю жизнь дает, в конце получает больше, чем было. Это вы видите на своем опыте. Теория человека, который всю жизнь копил: «Экономическая теория гласит: один плюс один равняется двум. Поэтому я никому не дам», - неправильная теория. В буддизме говорится, что если вы удерживаете богатство и собственность – это все равно, что вы удерживаете в руке кусок льда. Когда вы разжимаете ладонь, на ней ничего не остается. Такова природа богатства и собственности, они разрушаются каждый миг, исчезают у вас. Что касается богатства и собственности. Если вы практикуете щедрость, то это подобно тому, что вы сеете семена в землю. Из них вырастут деревья, на которых созреют тысячи плодов. В этом преимущества практики щедрости. Недостатки жадности или скупости состоят в том, что и в этой жизни вы будете несчастливы, и из жизни в жизнь вы будете бедными людьми. Такова буддийская экономическая теория. Делитесь с другими, и ваше богатство придет к вам само. Это правда. Говорится, что если вы делитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье возрастает. Если вы делитесь с друзьями половиной куска хлеба, то есть этот хлеб очень вкусно. Всегда делитесь своим счастьем с другими. Это называется щедростью. Все будут счастливы. Когда вы делитесь хлебом с другими, вам не будет стыдно попросить его у других. Когда у вас есть, дайте людям, помогите. Когда нет, скажите: «У меня нет денег. Помогите мне». Они скажут: «Да, конечно». Вы будете рады, потому что вы занимаетесь щедростью. Когда человек чуть удачливее других он становится высокомерным; когда удача отворачивается от него, он стыдится своего положения. Ему становится стыдно также просить других людей о помощи, так он сам не помогал. Когда вы помогали, у вас есть право просить помочь вам.

Что касается щедрости, то различают четыре вида. Первое – это щедрость в отношении материальных объектов. Вам нужно практиковать щедрость в соответствии с тем, чем вы обладаете. Например, у моей матери не было большого количества денег, но у нее в кармане все время были какие-то конфеты, шоколадки. Когда она встречала других людей, то она все время делилась ими, угощала. Это так приятно, когда есть щедрость. Если моя мама, не могла дать конфету, ей становилось неприятно. Щедрость стала у нее привычкой. Иногда, когда у людей есть плохие привычки, если они не сделают что-то нехорошее, им хочется это сделать. Точно так же может быть и с хорошими привычками. Поэтому, что касается материальных объектов, чем бы вы ни обладали, иногда отдавайте это другим, делитесь с другими. Это практика щедрости. Если вы видите, что кому-то не хватает денег, немного

помогите этому человеку. Это по-настоящему высокая практика. Это первая практика щедрости в отношении материальных объектов.

Второй вид щедрости – это щедрость в отношении любви. Щедрость не обязательно означает, что вы должны отдавать что-то другим. Если вы желаете другим счастья – это тоже щедрость в отношении любви. Кого бы вы ни увидели, просто поделитесь чувствами любви с этим человеком и для вас это станет практикой щедрости. В Калмыкии иногда люди поступают наоборот. Если им кто-то не нравится, то, когда они видят этого человека, сразу же проявляют чувства неприязни к нему, и люди это чувствуют. Не надо плохо смотреть друг на друга, плохо думать, – это очень неправильно. Тем более тем, кто принял обет бодхичитты. Вы обещали всем буддам и божествам помогать всем живым существам. После такого обещания, как вы можете смотреть на людей плохо? Вам должно быть стыдно. Мои ученики, если вы так поступаете, то вы настроены против моего учения – вы от меня очень далеки. Вам нужно поступать наоборот. Если кто-то демонстрирует по отношению к вам какие-то плохие чувства, вы наоборот, продемонстрируйте любовь к этому человеку. Вам должно стать жалко этого человека. С таким характером он не будет счастлив в этой жизни, в будущем будет еще хуже. Вы должны ему помочь. Даже, если он плохо на вас смотрит, вы сядьте рядом и с улыбкой скажите: «Здравствуйте!» Но не так, как в одной истории про еврея.

Я расскажу вам анекдот. В нем говорится, что однажды, когда один еврей встретил другого еврея, он сказал: «Если тебя кто-то ругает, не отвечай этому человеку, а дай ему что-нибудь сладкое, шоколад, например. Если он снова начнет тебя ругать, то не отвечай ему на гнев, а снова подари ему шоколадку». Тот переспросил: «И что дальше?»

– «А ты продолжай давать ему шоколад до тех пор, пока он не заболит диабетом».

Вам нужно поступать наоборот: если кто-то ругает вас, то давать ему что-то не для того, чтобы он заболел, а наоборот, чтобы помочь ему стать здоровым. Итак, выполняйте эту практику, демонстрируйте им свою любовь. Это трудно. Я иногда чувствую, что если кто-то проявляет по отношению ко мне негативные эмоции, я стараюсь в ответ продемонстрировать любовь. Говорить об этом очень легко, а породить настоящие чувства – сложно. Если вы будете размышлять таким образом: «Это нелегко, но я обещал Далай-ламе, что буду помогать всем живым существам», – то ваш ум станет лучше. Когда вы покажете этому человеку свою любовь, он изменится. Отвечая ему, я улыбаюсь, потом он стыдится своих поступков, становится близким, начинает разговаривать и понимает, что я не такой плохой, как он думал. Он понимает, что был неправ, считая меня плохим человеком. Я отвечал ему любовью, и он начал меняться. Любят вас или нет – это неважно, самое главное, что это живые существа, которые из-за влияния омрачений страдают в сансаре. Они жалеют себя. Это эгоизм, из-за которого они страдают из жизни в жизнь и никогда не были по-настоящему счастливы. Сейчас у них очень тяжелый характер. Потом будет еще хуже. Если вы будете размышлять таким образом, для вас в этом не будет ничего плохого. Если ваш ум сильный, а сердце большое, то даже если вас будут ругать, вы не ощутите боли. Такой человек называется героем. Даже если сто тысяч людей будут ругать вас, а вы в ответ ни на кого не злитесь, а желаете всем счастья, вы – герой. Сейчас в Калмыкии нет настоящих героев, они были раньше, я хочу, чтобы такие герои появились. Обещайте, что будете выполнять такую практику. Куда бы вы не отправились, везде демонстрируйте свою любовь по отношению к другим людям, испытывайте близкие чувства по отношению к ним, а не делите их на врагов и друзей. Никогда не держите ни на кого обиды. Прощайте всех живых существ. Все ошибаются. Но ошибки в прошлом. Забывайте их. Когда вы прощаете, в сердце нет яда, и вам становится очень приятно видеть любого человека. Иначе любовь невозможна. Вы, наоборот, не хотите любить людей. Вы хотите на них смотреть критически.

Все это болезнь удержания злобы. Здесь очень важен такой механизм, чтобы каждое утро вы произносили слова: «Я прощаю всех живых существ. Я ни на кого не держу обиды. Я помню об их доброте». Все были по отношению ко мне крайне добры. Все были моими добрыми матерями. Просто я этого не помню. Кого бы я ни встретил, я буду рад сделать что-нибудь хорошее для других. Тогда, куда бы вы ни отправились, пойте песни, желайте другим счастья. Это ваша практика Дхармы. Такой практикой занимался Друкпа Кунле. Он пел песни, желал другим счастья и говорил, что это его практика. Кто-то ему как-то сказал, что он не йогин, потому что все время поет песни. Друкпа Кунле на это ответил, что лучше петь песню с хорошей мотивацией, чем читать мантры с неправильной мотивацией. Это вам тоже необходимо понимать.

Далее третий вид щедрости – это щедрость в отношении Дхармы. Для щедрости Дхармы вам нет необходимости сидеть на высоком троне и передавать учение. Если вам встречается человек, который допускает ошибку, в этот момент поделитесь с ним хорошим советом. Это будет вашей щедростью Дхармы. Но что касается учения Дхармы, то делитесь этим учением в очень простой форме или советом. Это будет очень хорошей практикой щедрости. Но также, если человек не готов слушать, то вы в этом случае не говорите слишком много. Это было бы неправильным. Вы с радостью должны практиковать щедрость в отношении Дхармы тем, кто готов вас слушать.

Далее, четвертый вид щедрости – это щедрость спасения жизни. Например, если вы видите, что жизни какого-то насекомого грозит опасность, спасите его. Также, если вы видите, что кто-то хочет убить рыбу, и в этот момент вы можете заплатить деньги, спасти ей жизнь – это тоже будет вашей щедростью спасения жизни.

Таковы четыре вида щедрости. В вашей повседневной жизни старайтесь изо всех сил, насколько можете, практиковать эти четыре вида щедрости. Из них самым мощным видом щедрости, является даяние любви. Кого бы вы ни увидели: животное или любое живое существо, проявите любовь по отношению к нему. Некоторые люди поступают совершенно противоположным образом: кого бы они ни увидели, даже, если это животное, они проявляют по отношению к ним гнев, например, бьют собаку. Это очень тяжелая негативная карма. Вам очень важно натренировать свой ум таким образом, чтобы вы проявляли любовь по отношению к любому живому существу, которые вы встречаете. В особенности проявляйте любовь по отношению к своему врагу – это очень трудно, но натренируйтесь в этом, это будет очень полезно для вас. Если вас кто-то ненавидит, а вы, наоборот, любите этого человека в ответ – это будет очень мощной практикой.

Далее, второе совершенство называется совершенством нравственности.

Различают три вида нравственности. Первое – нравственность не причинения вреда другим. Второе – нравственность накопления заслуг. Третье – это нравственность помощи другим. Щедрость в отношении любви, нравственность помощи другим – все эти вещи очень тесно взаимосвязаны.

Первый вид нравственности – нравственность не причинения вреда другим. Здесь вы приобретаете ясное понимание того, что если вы вредите другим, то косвенно, тем самым, вы вредите себе. С таким пониманием никогда не вредите другим – это будет вашей практикой нравственности. Эта этика делает вашу жизнь здоровой. Если вы исследуете, то увидите, что все ваши проблемы – это результат причинения вреда другим. В нашей предыдущей жизни мы не придерживались нравственности, вредили другим и в результате этого, в этой жизни, у нас так много проблем. Наш глупый ум думал, что вредя другим, мы обретем от этого какие-то преимущества. Но, в действительности, мы вредили сами себе. Будда говорил, что в прошлом никто никогда не достигал хорошего результата, причиняя

вред другим. Это то, что Будда сказал Ангулимале. В настоящем тоже, причиняя вред другим, невозможно обрести хороший результат. В будущем будет так же. Это всегда будет приводить только к негативным последствиям. Причина в том, что это противоречит закону природы. Подобная причина приводит к подобному результату – это закон природы. Поэтому, совершенно невозможно, причиняя вред другим, самим обрести хороший результат. Что касается высшего вида нравственности, то ней вы полагаетесь только на свои позитивные состояния ума и не полагаетесь на негативные. Почему в настоящий момент у вас возникают трудности с нравственностью, с этикой? Потому что ваш ум полагается на негативные состояния ума. Мы думаем, что, используя их, сможем решить какие-то проблемы и обрести какое-то счастье. Если вы посмотрите на себя в прошлом, то увидите, что основную часть времени вы использовали негативные состояния ума, думая, что решите свои проблемы и обретете счастье. Эти негативные состояния ума вы сочетали с большим количеством разных хитрых комбинаций, и из-за этого у вас возникало все больше и больше проблем. В конце концов, вы больше обманывали себя, чем других. Вам нужно сказать самим себе: «Как же, используя негативные состояния ума, я могу решить свои проблемы?» Мои негативные состояния ума возникают из ошибочного состояния ума. Их сущность – это яд и глупость. Любой человек, который находится под влиянием негативных эмоций, в этот момент становится глупым.

Однажды одна женщина спросила мужчину: «Кто умнее: мужчина или женщина?»  
– «Конечно, мужчина».

– «Нет. Женщина. Вы видели хотя бы одну женщину, которая бы сказала, что у этого мужчины красивые ноги и потеряла бы голову?»

В другой раз мужчина спросил женщину: «Кто умнее: мужчина или женщина?»

– «Конечно, женщина».

Но он ответил: «Нет. Мужчина умнее. Вы видели хотя бы одного мужчину, который смотрелся бы в зеркало целый час?»

Что это демонстрирует? То, что во время переживания привязанностей и мужчины, и женщины становятся глупыми. Сами люди не глупы, но омрачения делают их глупыми. Живые существа по природе не глупы. Природа их ума – это ясный свет. Но когда у них в уме проявляются омрачения, то в этот момент они становятся глупыми. Итак, кто делает вас глупыми? Ваши омрачения. Поэтому не используйте свои омрачения. Кроме того, ваши омрачения – это яд. Зачем же вам использовать яд? Функция ваших омрачений – вредить другим. В буддийской философии проводится анализ и говорится о том, что омрачения имеют только одну функцию – это вредить вам и другим. Это очень ясно: как только в вашем уме появляются омрачения, в первую очередь, вы сами становитесь несчастными. Пример. Калмыцкая бабушка. Сидит за столом, кушает, смеется. Ей говорят по телефону, что ее подруга плохо о ней отзывается. У бабушки сразу возникают омрачения, она всех ругает и выгоняет. Все это функции омрачений. После возникновения омрачений, вы сами становитесь несчастными и делаете несчастными других. Если бы бабушка не услышала этих слов, в ее уме омрачения бы не возникли, и она была бы долго счастлива. Поэтому функция омрачений – это только вредить вам и другим. Итак, скажите себе: «Я никогда не буду использовать негативные состояния ума».

Далее, позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума. Их сущность – это лекарство, а также – мудрость. Даже очень простой человек, если порождает позитивные состояния ума, то произносит мудрые глубинные вещи, потому что в это время его ум находится под влиянием позитивных состояний ума. Поэтому его слова имеют вес, они полезны. Умным его делают позитивные состояния ума. Если вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, то какие бы слова вы не произнесли, они будут очень мудрыми.

Что касается меня, то я не всегда поступаю мудро. Здесь, когда я сажусь перед вами, я порождаю правильную мотивацию и использую только позитивные состояния ума и благодаря ним, я становлюсь немного мудрее. Позже, когда я не передаю учение и когда попадаю под контроль негативных эмоций, то тоже глупею. В это время я становлюсь глупым человеком, потому что оказывают влияние омрачения. Один и тот же человек, может быть сегодня мудрым, а завтра – глупым. У вас не должно быть шока. Когда ваш друг мудрый, у него позитивные состояния ума. Когда он попадает под влияние негативных состояний, он глупеет. Это не ваш друг. Ваш друг спит. Это говорят его омрачения, а не он. Завтра утром он встанет, ему будет стыдно. Думайте таким образом. Поэтому все время используйте только позитивные состояния ума, поскольку их функция только делать счастливыми вас и других.

Основную часть своего времени я использую позитивные состояния ума и стараюсь не пользоваться негативными. Поэтому я все время счастлив. Иногда по привычке, оставшейся из предыдущей жизни, у меня порождаются негативные состояния ума, и в этом момент я сразу же напоминаю себе, что это яд, это опасно. Это вредит и мне и другим. Когда человек болеет, это не так опасно, как ваши негативные состояния ума, когда они проявляются, вам надо бояться их. Мастера Кадампа говорили, что если вы хотите удерживать на кого-то злобу, то не держите зла на ваших внешних врагов. Они лишь иногда вредят вам. Злитесь на свои негативные эмоции. Это настоящие враги! Они все время вредят вам и вредили бесчисленное количество раз. Как же вы можете до сих пор использовать их и дружить с ними? Не пускайте их в свой дом. Это самый опасный вор. Как вы можете пускать вора – негативные состояния ума – в свободный дом вашего ума, чтобы он делал все, что захочет? Вы сами даете этому аферисту ключи от вашего дома. Негативные состояния ума – это аферист, это враг, это обманщик, это убийца. Он убивает всех – и себя, и других. Как с ним можно дружить? Его функция – вредить мне и другим, его причина – ошибочное состояние ума. Останавливайте ваши негативные эмоции. Это называется нравственностью, этикой. Буддийская этика – это не строгая дисциплина, не догма. Это использование позитивных состояний ума и отказ от негативных состояний. Это ваша практика. Это ваша этика. Тогда вы будете спокойны и счастливы.

Что касается буддийской нравственности, то она не означает, что вам нельзя смотреть телевизор, кушать вкусную пищу и красиво одеваться. Что вам нужно каждую субботу ходить в храм, если вы туда не ходите или если не сделаете подношение, то вы плохой буддист. Это не так. Самое главное в буддийской этике это никогда не использовать негативные состояния ума и всегда пользоваться только позитивными состояниями. Всем сердцем полагайтесь на позитивные состояния ума, и это является прибежищем в Дхарме. Вы думаете, что Дхарма – это книги. Это не так. Дхарма – это хорошие качества ума. Добрые состояния ума – это Дхарма. Полагайтесь на них, помните, что они будут решать ваши проблемы и сделают вас счастливыми. Сейчас ваша Дхарма – это негативные состояния ума, вы полагаетесь на них. Когда возникает небольшая проблема, вы сразу злитесь. Где ваша Дхарма? Прибежище в Дхарме – отказ от негативных состояний ума. Всегда полагайтесь на позитивные состояния ума, даже, если есть опасность для жизни. Человеческая жизнь такова, что вы умираете и рождаетесь снова. Это не главное. Главное – чтобы позитивные состояния ума оставались с вами. Это называется Дхармой. Вот так жили ваши калмыцкие предки. У них был такой принцип – полагаться только на позитивные состояния ума, поэтому они всегда были счастливы. Это практика. Они выглядели такими спокойными и счастливыми, как Тувё Чёпен Ринпоче. Когда он сидел в горах и к нему приходили люди, он всегда угощал их чаем и хлебом, всем, что у него есть. Он полагался только на позитивные состояния ума, поэтому никто ему не мешал. Вам мешают только ваши омрачения. Думайте вот так. В этом практика нравственности, высокая этика. Это то, что сделает вас счастливыми из жизни в жизнь. Выполняйте эту практику. Если вы

полагаетесь на свои позитивные состояния ума, то нравственность накопления заслуг практикуется сама собой. Нравственность помощи другим также практикуется спонтанно, если вы полагаетесь на свои позитивные состояния ума. Если вы не полагаетесь на свои негативные состояния ума, то тогда нравственность не причинения вреда другим, также практикуется спонтанно. Почему вы вредите другим? Потому что полагаетесь на негативные состояния ума, которые говорят, что причиняя вред другим, вы сами обретете какую-то пользу. В конце концов, вы поглупеете. Не забывайте об этом. Я сам занимаюсь такой практикой и хочу, чтобы вы тоже так делали. Какое счастье! В уме нет страха. Когда вы полностью полагаетесь на позитивные состояния ума, то даже во сне остаетесь счастливыми. Вы засыпаете сразу. Как только моя голова касается подушки, я сразу засыпаю. Мне не нужно пить лекарства, для того, чтобы уснуть, потому что, когда ум полностью полагается на позитивные состояния ума, то он расслаблен. Когда ум расслаблен, засыпать легко. У вас есть одна ошибка – полагаться на негативные состояния ума. Если вы устраните эту дебютную ошибку, игра в шахматы вашей жизни пойдет легко.

Далее, третья практика – практика терпения. Терпение в вашей жизни является очень важным. Успешна ваша жизнь или нет, во многом зависит от того, есть ли у вас терпение. Оно делает вас сильными. Вам нужно понимать, что в вашей жизни один килограмм проблем все время будет оставаться. Вы не сможете сбежать от него. Мы все время стараемся избежать этого килограмма проблем, но одни проблемы уходят, а на их место приходят другие. Как долго вы сможете решать проблемы таким образом? В буддизме говорится следующее: не бегите от своих проблем, а развеите терпение. Оно сделает ваш ум сильным и проблема уже перестанет быть проблемой. Например, если у вас слабое тело, то один килограмм для вас тяжело. Если вы натренируете свое тело, станете сильными, то вы сможете просто играть с этим килограммом, и он станет для вас полезен. Точно также, у всех есть килограмм проблем и если вы сделаете свой ум сильным, то он для вас уже не будет проблемой. Шантидева говорил: «Если вы постараетесь всю землю покрыть кожей, то для вас не найдется достаточно кожи. Если вместо этого вы покроете кожей свои ноги, то куда бы вы ни отправились, у вас не будет проблем». Точно также, сделайте свой ум сильным и куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. Итак, терпение для вас – это очень важно. Если вы терпеливы, то куда бы вы ни отправились, у вас нигде не будет проблем, не будет врагов. Везде будут друзья.

Первый вид терпения – не злиться, если кто-то ругает вас или вредит вам. Здесь очень интересно то, что говорил Шантидева: «Если человек ругает вас, вредит вам, в действительности, этот человек не причиняет вам вреда». Шандитева приводит такую аналогию. Если вы ударите кошку палкой, то кошка подумает, что это палка вредит ей. Но, в действительности, причиняет вред не палка. Если вы хотите разозлиться, то злитесь не на палку, а на этого человека. Если я ударю вас палкой, то в этом случае вы не разозлитесь на нее, как кошка. Вы знаете эту взаимосвязь и поэтому отберете палку и ударите в ответ меня. Если ваша логика такова, то, если кто-то под контролем гнева говорит в ваш адрес что-то плохое, зачем вам в этом случае злиться на этого человека? Этот человек подобен палке и им орудует его гнев. Мудрые люди видят, что этим человеком, в действительности, движет его омрачение. Зачем же злиться на него? Он беспомощен, подобен палке. Если в ответ также разозлиться, то его гнев станет еще сильнее. Его гнев можно уничтожить водой любви и сострадания. Так, чтобы уничтожить настоящего врага, вам необходимо любить. Так вы устраните гнев. Вы польете этого человека водой любви и сострадания, чтобы исчез настоящий враг. Тогда этот человек станет вашим лучшим другом. Это та практика, которую вам нужно выполнять в повседневной жизни. Если какой-то человек под контролем гнева говорит в ваш адрес что-то плохое, и вы злитесь на этого человека, то в этом случае, вы подобны кошке, которая кусает палку. Проведите, таким образом, анализ и скажите себе: «Я никогда не буду злиться на человека, который под контролем омрачений как-то вредит

мне. Наоборот, я буду любить его. Он помогает мне практиковать терпение. Большое спасибо! Я получил теоретическое учение у своего духовного наставника, а практику мне обеспечит мой враг: он очень хороший тренер». Размышляйте таким образом и далее вы сможете жить в соответствии с такой философией. Это называется жизненной философией. Философия, которая помогает в жизни решать проблемы – это настоящая философия. Красивая философия, не имеющая связи с жизнью – это пустая, «жириновская» философия: много болтовни, но по-настоящему ничего нет.

Далее, второй вид терпения – это терпение при встрече с болью и страданием. Когда у вас возникают какие-то проблемы, вы переживаете боль, то есть опасность, что в этот момент вы разозлитесь. Вы начинаете искать причины своих проблем, обвиняете других и злитесь на людей. Это ненормально. Мастера Кадампы говорили: «Когда у вас возникают проблемы, никого в них не обвиняйте. Вините только самого себя». Скажите себе: «Эта проблема возникла из-за использования негативных состояний ума. Ты, глупый ум, использовал негативные состояния ума, и теперь я встретился с этой проблемой. Пожалуйста, никогда не используй негативные состояния ума. Они приводят только к страданиям». Позитивные состояния ума никогда не принесут проблем. Когда у вас возникает проблема, однозначно, в прошлой жизни или несколько лет тому назад, вы использовали негативные состояния ума, поэтому она появилась. Если едите яд, то заболеваете. Если неправильно питаетесь, то болеете из-за этой причины. Какая причина, такой результат. Поэтому не используйте негативные состояния ума – это яд. Конечно, когда вы используете негативные состояния ума, возникнут проблемы. Вы сами виноваты, никого не надо винить.

Все эти проблемы возникли из-за кармического результата. Проявилась негативная карма, и вы сделали ошибку. Что вы можете сейчас? Очищать негативную карму. Осознайте, что проблема полезна для вас! Из-за этой проблемы, вы сегодня сидите дома, читаете молитву, занимаетесь практикой Ваджрасаттвы. Это не проблема – это благословение Учителя! Тогда вы счастливы. Думайте таким образом. Тогда вы по-настоящему понимаете буддизм. Это практика терпения. С каким бы плохим условием вы не встретились, ваш ум будет оставаться в покое. Ваше тело будет переживать какую-то боль, но ум будет спокоен и это называется терпением. Не думайте, что терпение – это, если в ваш адрес говорят что-то плохое, вы внутри испытываете гнев, но заставляете себя не злиться. Это не терпение. Терпение – это когда вас ругают, а вы анализируете состояние ума этого человека и понимаете, что он ругает вас под влиянием негативных эмоций. Когда человек пьяный, вы понимаете, что это говорит не ваш друг, а алкоголь. Вы на него не злитесь и соглашаетесь с ним. Не спорьте, потому что он стал совсем пьяным. Из-за своих омрачений он становится ненормальным человеком. В это время, чтобы он ни говорил, будьте спокойны. Он вас оскорбляет, а вы внутри смеетесь, у вас нет на него гнева.

Если вы внутри злитесь, но говорите себе терпеть, то потом вы взорветесь. Это не терпение. Ваш ум должен оставаться спокойным. Это называется терпением. Выполняйте такую практику, и ваша жизнь сразу же изменится. Это настоящее чудо. Раньше я слышал, что в учении Будды есть чудо. Это не возможность научиться летать. Это умет и птицы. В этом нет ничего особенного. Учение Будды состоит в том, что в любой негативной ситуации оно делает ум невероятно счастливым. Куда бы вы ни пошли, везде ваш ум спокоен и счастлив. Это называется чудом. Это я могу гарантировать. Ни в какой другой религии нет такой глубинной философии. В христианстве просто говорится, что если тебя ударили по щеке, надо подставить другую. Вас так ударят три раза, вы разозлитесь. Там не хватает философии. В нашем буддизме такая глубинная философия! Не обязательно другим показывать, что вы не злитесь, так как этот человек может создать негативную карму. Поэтому, не получая удар, не злясь, такого человека остановить тоже можно. Иногда, не злясь, можно даже ударить. В буддийской философии очень много шахматных комбинаций



высокого уровня. В вашем уме нет ни капли гнева, но если человек ведет себя неправильно, то вы, как мама, из сострадания, ради его блага можете его ударить. Так тоже можно сделать. Существует много разных уровней, в зависимости от ситуаций. Самое главное не испытывать негативных эмоций, пользоваться только любовью и состраданием. В нашем мире такой философии больше нет нигде: научной, без единой ошибки, без единого противоречия. Даже в двадцать первом веке это учение нам подходит, потому что в нем нет догм. Это настоящее сокровище. Вам необходимо сохранить его и использовать в повседневной жизни.

Далее, третий вид терпения – это если вы медитируете и не достигаете результата, здесь есть опасность потери терпения. Длительный период времени вы занимаетесь практикой и не получаете результата и здесь есть опасность потерять терпение. Эта ошибка возникает из-за завышенных ожиданий. Вам нужно понимать то, что большой результат достигается медленно, он не может возникнуть сразу же. Например, если вы посадите семя цветка, то через два-три дня оно уже прорастет, потому что это маленький результат. Если вы сажаете семя большого дерева, то оно прорастает не сразу же. На это требуется время. В особенности, если вы сажаете древо, исполняющее желания, древо просветления. На это потребуется три неисчислимых иона, чтобы достичь безупречного результата. Так, с самого начала скажите, что на это потребуется много времени. Не имейте каких-то высоких ожиданий и тогда вы все время сохраните свое терпение. Шантидева говорил: «Когда вы идете по пути к просветлению, хотя это очень длинный путь, но, по мере продвижения по этому пути, вы очень счастливы». Шантидева говорил: «На коне бодхичитты, вы восходите к все более и более счастливому состоянию. Почему же вы ленитесь или падаете духом?» Никогда не падайте духом. Когда вы видите полный путь, то знаете, что постепенно вы идете вперед. Результат есть. Когда вы хотите сразу стать буддой, тогда это невозможно. Вы должны думать, что чтобы стать буддой, нужно создать много причин. Посмотрите на свое состояние ума. Сколько там яда? Пять лет назад у вас было одно состояние ума, а сейчас намного лучше. Результат есть! Помните, что результат есть. Тогда у вас всегда будет большое сердце до конца, до достижения состояния будды вы не потеряете терпение. Это совет, который давал Шантидева.

Далее, четвертое совершенство – это совершенство энтузиазма. Энтузиазм – это получение удовольствия от практики. Практика – это развитие позитивных состояний ума и привыкание к ним. Это буддийская практика. Не привыкать к негативным состояниям ума, а приучать свой ум к позитивным состояниям ума – это то, что в сжатом виде представляет собой практика. Такое привыкание – это медитация. Определение медитации – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Медитация не означает, что вы сидите в строгой позе, а ваш ум где-то блуждает, порождая негативные мысли. Это не медитация. Даже, если с виду не похоже, что вы занимаетесь медитацией, например, смотрите телевизор, но при этом приучаете свой ум к позитивному образу мышления, в этот момент вы тоже занимаетесь медитацией. Смотря телевизор, вы развиваете любовь и сострадание, смотрите и плачете, – в этот момент вы приучаете себя к любви и состраданию. Это тоже медитация. Индийский фильмы очень эмоциональны, вы немного поплачете. Это тоже полезно. Что вам нужно, чтобы развить энтузиазм к освоению позитивного образа мышления? Вам необходимо устремление к позитивным состояниям ума. Думайте о позитивных состояниях ума: какова причина позитивных состояний ума их функция, их сущность. Тогда вы подумаете, что эти позитивные состояния ума – это настоящее богатство и настоящее лекарство. Оно сразу же сделает счастливым вас и других, а в долгосрочной перспективе принесет еще больше счастья. Думайте: «Я бы хотел придерживаться позитивных состояний ума. Я бы хотел развить их и приучить себя к позитивным состояниям ума». В первую очередь, возникает вдохновение. Когда порождается вдохновение, энтузиазм порождается сам собой. Без вдохновения энтузиазм не

породится. Вдохновение порождается благодаря вере в причину, сущность и функцию позитивных состояний ума. Думайте об этом и чем больше вы будете порождать веру, тем сильнее будет ваш энтузиазм. Сначала развивается вера. Благодаря вере, вы порождаете вдохновение и, благодаря вдохновению к позитивным состояниям ума, у вас возникает энтузиазм. Тогда вы будете очень рады пребывать в позитивном состоянии ума, и вы постоянно будете счастливы. Я это пробовал. Когда мой ум в позитивном состоянии ума, какое это счастье! Он полностью расслаблен, он полностью отдыхает. Внутри тела функционируют другие, очень позитивные энергии, тело тоже расслаблено. Ученые говорят, что у человека, находящегося в добром состоянии ума, внутри его тела функционируют особые энергии, которые лечат болезни. Это правда. Если человек злится, у него порождаются негативные эмоции, внутри функционируют энергии, которые разрушают тело, и его здоровье становится хуже. Они это доказали. Поэтому позитивные, добрые состояния ума – это настоящий отдых. Вам никуда не надо ехать. Вы сидите дома, в спокойном, позитивном состоянии ума, читаете книги, кушаете и отдыхаете. Если вы находитесь в ретрите, то вам не обязательно все время сидеть в строгой позе, но вам надо двадцать четыре часа в сутки пребывать в позитивном состоянии ума; не допускать ни одного негативного состояния – это настоящий ретрит.

До свидания. Время закончилось.