

Итак, я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Самый лучший способ решения проблем, лучший способ обретения счастья – это укрощение, оздоровление своего ума. Все учение Будды делает главный упор именно на укрощение ума, но укротить свой ум нелегко. Если вы получаете учение, то, получив его один раз, вы можете подумать, что вы его поняли, но когда вы будете получать учение во второй раз, то в этом случае у вас появится не только лучшее понимание, но также какой-то уровень укрощения ума. Поэтому понять слова учения не очень трудно, но понять смысл действительно трудно. Настоящий смысл учения вы понимаете, когда получаете учение снова и снова напрямую от вашего Духовного Наставника, и вместе с благословением вы обретаете настоящее понимание смысла. Когда вы читаете книгу, все что вы получаете, это информацию, но когда вы напрямую слушаете учение, то вы получаете не только информацию, у вас что-то приоткрывается внутри, и вы порождаете большую убежденность. Большое количество информации вы получаете благодаря именно прямому контакту.

Ученые также исследуют вопрос информации, и говорят, что информация имеет много уровней. Слова могут передать около тридцати процентов информации, а семьдесят процентов информации передается другими путями, в зависимости от многих факторов, атмосферы, жестикологии и так далее, поэтому живой контакт передает больше информации. В буддизме также делается большой упор на живые передачи от Духовного Наставника ученику, когда Учитель передает свои чувства и ум ученика открывается. Информация, полученная таким образом, имеет большее содержание, больший вес. Когда учение слушается вживую, ученики с правильной мотивацией, хорошо подготовленные, получают благословение, и так вы можете получить полное учение.

Поэтому в буддизме говорится, что без Духовного Наставника, если вы просто читаете книги и стараетесь медитировать, то так вы не сможете достичь реализации, это невозможно. Поэтому прямая передача вживую от Духовного Наставника ученикам – это очень важно. Вы должны думать о том, что прямое получение учения от Духовного Наставника – для вас это большая удача. Учение, которое вы получаете таким образом, напрямую от Духовного Наставника, оставит в вашем уме очень сильный отпечаток. И позже, однажды, когда этот отпечаток проявится, вы достигнете реализации. Одна из самых главных причин достижения реализации – это те отпечатки, которые оставил ваш Духовный Наставник в этой жизни и в предыдущих жизнях. Поэтому во времена Будды многие ученики Будды именно во время получения от него учения достигали реализации. Почему это происходило? Потому что в уме этих учеников были очень высокие отпечатки от получения учения во множестве предыдущих жизней. Эти отпечатки уже были практически в проявленном виде, когда ученики получали учение от Будды, и это учение становилось условием, благодаря которому эти отпечатки проявлялись и достигались реализации. Когда Будда заканчивал учение, многие из учеников оставались в медитации, они медитировали на это учение и позже, когда выходили из состояния медитации, то уже достигали высоких реализаций. Вам нужно понимать такой механизм, и что этот механизм заключается в получении учения от Духовного Наставника с очень сильной верой. Поэтому лама Цонкапа говорил о том, что корень всех реализаций – это преданность Учителю.

Когда вы получаете учение напрямую от вашего Духовного Наставника с сильной верой, с сильной преданностью, то это учение закладывает в ваш ум отпечаток, подобный семени, и позже, когда это семя прорастает, вы достигаете реализации. Вы можете получать учение на множестве разных уровней, старайтесь получить все эти учения, все наставления от вашего Духовного Наставника, и тогда в уме вы обретете такое целостное семя. Однажды, когда такое полное семя проявится, вы достигнете полностью всех реализаций, какой-то одной

реализации вам недостаточно, вам нужны все реализации. Для физической тренировки вам недостаточно развивать какую-то одну мышцу вашего тела, вам необходимо развивать все мышцы, полностью все свое тело. Если вы прикладываете усилия только к какой-то одной части вашего тела, то это неправильно, это приведет к дисбалансу. Как подлинный тренер передает вам целостный комплекс упражнений, чтобы вы целиком развили все свое тело, так же и подлинный Духовный Наставник передает вам такое учение, с помощью которого вы могли бы развить свой ум.

Итак, с правильной мотивацией и также с чистым видением получайте учение. Обычно у нас в повседневной жизни нет чистого видения и это ошибка. Из-за отсутствия чистого видения у нас в уме порождается множество странных мыслей, и они беспокоят наш ум. Поэтому очень важно иметь чистое видение и для вас от него одни лишь преимущества. В том случае, если вы хотите что-то купить, вам необходимо пытаться видеть объективно, но в противном случае сохраняйте чистое видение. И для вас от этого одни лишь преимущества. Если у вас есть привычка замечать в других людях только их достоинства, благие качества, то преданность вашему Духовному Наставнику у вас будет еще сильнее. А если вы все смотрите на недостатки других людей, то такая тенденция у вас в уме сохранится, и также вы ее будете применять в отношении вашего Духовного Наставника, будете замечать недостатки Духовного Наставника. Сразу же вы будете приходить к выводу, что Духовный Наставник такой-то и такой-то, и ваша преданность исчезнет. Если вы теряете преданность, для Духовного Наставника это не важно, но вы теряете большие преимущества. Для вас это очень большой источник накопления заслуг, большие преимущества, и вы их теряете. Поэтому мой совет вам: не только в отношении Духовного Наставника – старайтесь замечать его достоинства, но также смотрите на благие качества всех людей вокруг вас. В первую очередь вам нужно понимать, что все живые существа по природе чисты. Это очень важный момент. Из-за того, что видим какие-то нехорошие черты характера в других людях, мы делаем вывод, что по природе эти люди плохие, но это неправильно, это очень большое ложное заключение.

Например, если я приеду в Ростов в сезон дождей и из-за такого опыта скажу, что в Ростове погода просто кошмарная, всегда идет дождь, то это неправильно. В Ростове иногда идет дождь, иногда бывает солнце, иногда стоит очень хорошая погода. Точно также со всеми живыми существами, одинаково. Вы говорите: «О, Наташа – очень плохой человек», но вы видели Наташу, когда она злилась, поэтому вы говорите, что она такая. Вы не видели, как Наташа любит, вы этого не видели. Поэтому один говорит, что Наташа хорошая, а другой говорит, что Наташа плохая. Почему? Потому что один видел ее, когда она была доброй, поэтому он говорит: «Наташа – отличный человек», а другой видел, когда Наташа злилась, и он говорит: «Наташа – это кошмар». В буддизме говорится, что Наташа по природе чиста. Плохой характер и так далее – все это временное. Как говорят русские: «У природы нет плохой погоды». Правильно, у природы плохой погоды не бывает. Иногда идет дождь, иногда снег, но плохой природа не бывает. Точно также все живые существа по природе не плохие, все эти дурные черты характера временные, думайте так. Однажды у них все дурные качества ума исчезнут, и они все достигнут состояния будды. Таким образом, смотрите на достоинства других, уважайте других, и для вас от этого одни лишь преимущества.

В буддизме это одна из очень важных вещей. Уважать старших, уважать своих родителей, затем уважать своего Духовного Наставника – это очень важно. Если вы уважаете Духовного Наставника, заслуги от этого невероятны. Если вы уважаете своих родителей, заслуги тоже очень высоки. Если вы уважаете тех, кто добр к вам, то вы накапливаете очень высокие заслуги, потому что вы испытываете благодарность. Благодарные люди все время накапливают высокие заслуги, а у неблагодарных людей, какими бы медитациями они ни занимались, у них нет корня реализации. Поэтому вам нужно понимать, что благодарность

– это очень важно и в буддизме и также в христианстве. Это очень важное качество ума – не забывать о доброте, которую проявляли к вам другие. Это очень важно, я напоминаю вам об этом, в особенности, что касается доброты вашего Духовного Наставника, никогда не забывайте о ней. Он открыл вам ум, сделал ваш ум немного мудрее, это невероятная доброта. В будущем достижение состояния будды полностью основывается на его доброте. Поэтому, если у вас сохраняется благодарность к Духовному Наставнику, сильная преданность, то даже если вы спите, то накапливаете очень высокие заслуги, это корень всех реализаций. Если вы ленивы, это не страшно, даже если вы ленивы, но сохраняете преданность Учителю, вы накопите очень высокие заслуги. Если вы нарушаете преданность Учителю, то даже если вы медитируете тысячи лет, вы не достигнете никаких реализаций, это то, что упоминается в коренных текстах. Это то, что я хотел бы вам сказать. И все это возникает, порождается, благодаря сохранению чистого видения, оно очень важно.

Точно так же и в семье, очень важно стараться видеть достоинства друг в друге. В своих родственниках и во всех людях, которые окружают вас в обществе, старайтесь замечать только их достоинства и для вас от этого одни лишь преимущества. Благодаря этому вы станете уважать их всех, они станут уважать вас тоже, и вот это взаимоуважение приведет к гармонии. Если вы посмотрите на нездоровые сообщества людей, то в основном они возникают из-за отсутствия уважения друг к другу. Так же и на уровне семьи. Поэтому я бы хотел вам сказать, что с сегодняшнего дня первый шаг в вашей практике – это смотреть только на достоинства в других и уважать других.

Также сохраняйте чистое видение в отношении этого места, считайте его не обычным помещением, а мандалой божества Манджушри, также визуализируйте меня в облике Манджушри и почувствуйте, что вы получаете учение напрямую от божества Манджушри. Обратитесь к божеству Манджушри с просьбой: «Пожалуйста, даруйте мне такое учение, которое помогло бы мне укротить мой ум. Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником из жизни в жизнь». Создайте связь с божеством Манджушри через вашего Духовного Наставника. Через вашего Духовного Наставника, с каким бы божеством вы ни захотели создать связь, вы совершенно точно сможете создать эту связь. Без Духовного Наставника вы не сможете создать связь ни с одним божеством. Говорится, что хотя солнце светит очень ярко, но без увеличительного стекла вы не сможете разжечь огонь. И точно так же мощь всех будд и божеств очень велика, но без увеличительного стекла Духовного Наставника вы не сможете получить никакого благословения. Поэтому Духовный Наставник выступает в роли посредника между вами и божеством. Что касается меня, то я – не Манджушри. Во время учения я визуализирую Манджушри и призываю Манджушри войти в мое тело, и через мое тело я прошу его передавать вам учение. Если вы будете выполнять такую же визуализацию, то этот процесс будет очень мощным. Если Духовный Наставник дает учение с неправильной мотивацией, не выполняет правильной визуализации, думает о том, чтобы собрать с вас больше денег или собрать больше учеников, и у вас с вашей стороны тоже нет правильной мотивации, нет чистого видения, тогда получение учения бесполезно. Даже если с вашей стороны есть чистое видение, правильная визуализация, но у Духовного Наставника нет правильной мотивации, то это учение также не принесет вам очень большой пользы. Поэтому необходимо, чтобы процесс шел с двух сторон: с вашей стороны это чистая вера и правильная визуализация, и со стороны Духовного Наставника это правильная мотивация, мотивация помочь, кроме того, Учитель также выполняет все визуализации, и тогда это будет очень полезно. Итак, мы будем выполнять такие визуализации вместе.

Теперь что касается развития сострадания. Это нечто очень важное в вашей жизни. У вас в жизни очень мало сострадания. Из-за такого маленького сострадания, что бы вы ни делали, даже если вы начитываете мантры, это не очень эффективно, поскольку сострадание очень

мало. Даже если вы медитируете, то сострадание – это главная сила, которая должна толкать вас к практике, к медитации, но у вас эта сила очень мала. Если без сострадания вы медитируете с эгоистичным умом, то это пустая трата времени. Поэтому Лама Цонкапа говорил, что вначале делайте основной упор на развитие великого сострадания. Великое сострадание – это корень всех реализаций Махаяны. Чандракирти, великий философ Прасангики Мадхьямаки, когда он писал текст о мудрости, познающей пустоту (это текст «Мадхьямакааватара»), в начале вознес хвалу не мудрости познающей пустоту, не Манджушри, он вознес хвалу великому состраданию. Он сказал: «Великое сострадание вначале подобно семени древа просветления. Великое сострадание в середине подобно воде и удобрению, благодаря которым растет это дерево, исполняющее желания, древо просветления. И в конце великое сострадание делится плодами со всеми живыми существами. Тебе, великое сострадание, я выражаю поклонение».

Здесь говорится о том, что в отношении любого живого существа, если оно порождает великое сострадание, то оно обретает семя просветления, так вы получаете семя просветления. В середине великое сострадание подобно воде и удобрениям и помогает расти этому древу просветления. В середине все ваши реализации прогрессируют благодаря великому состраданию. Если ваше великое сострадание сильно, то и прогресса вы добиваетесь быстрее, а если великое сострадание слабо, то также медленным будет и прогресс в середине. Поэтому, что касается вашего духовного пути, насколько быстро вы достигаете реализаций, это очень сильно зависит от великого сострадания. Без подобного бензина великого сострадания ваш махаянский автомобиль не способен двигаться. Махаяна – это как автомобиль или, как говорят, колесница, которая приводит к состоянию просветления. Этому средству передвижения, чтобы двигаться все быстрее и быстрее, необходим бензин. И здесь бензину уподобляется великое сострадание. Итак, великое сострадание для вашей колесницы Махаяны подобно бензину, а для древа просветления оно подобно воде и удобрениям. И в конце, когда говорится о распределении плодов сострадания всем живым существам, то это означает, что когда вы в конце достигаете состояния будды, вы не будете просто пребывать в умиротворенном состоянии, а вы будете эманировать бесчисленное количество тел для принесения блага всем живым существам. Итак, в конце вот эти плоды с древа, исполняющего желания, – это вы приносите благо всем живым существам.

Будда говорил: «Чтобы поддерживать жизненные силы, вам необходимо дышать. Если вы прекратите дышать, ваша жизненная сила также прекращается. И точно также жизненная сила Махаяны зависит от великого сострадания. С того момента как вы перестаете дышать воздухом, ветром великого сострадания, жизненная сила Махаяны исчезает, умирает. Тибетский буддизм – это не просто буддизм, это буддизм Махаяны. Поэтому, если вы хотите быть последователями махаянского буддизма, то великое сострадание для вас очень важно.

Если вы хотите следовать пути Будды, то для вас очень важны четыре акта принесения блага другим. Для практика Махаяны такие четыре акта очень важны. Четыре акта пути ненасилия, четыре акта, которые делают вас последователями Будды, – это основа, и в дополнение к ним великое сострадание. Это практика вашей жизненной силы. Вначале выполняйте такую практику, не занимайтесь странной практикой с различными визуализациями, выполняйте простую практику. Вначале не сидите подолгу в формальной практике, не выполняйте сложную формальную практику, а выполняйте практику неформальную. Если мастера кунгфу начнут вас тренировать, они скажут: «Вначале не нужно выполнять чего-то очень сложного, вначале выполняйте простые упражнения. Когда благодаря простым упражнениям вы разовьете чувство равновесия в своем теле, то после этого какие-то сложные вещи вам будет выполнять гораздо легче, они будут получаться

сами по себе». Как последователям Будды в первую очередь вам очень важно следовать четырем актам пути ненасилия. Даже хотя вы знаете об этом, я объясню еще раз, чтобы вы могли правильно практиковать, тогда вы по-настоящему станете последователями Будды. Если вы не совершаете этих четырех актов ненасилия, то вы не являетесь последователями Будды, и вы не являетесь тем, кто движется по пути ненасилия.

Итак, первый акт – это если кто-то на вас злится, не злитесь в ответ. Это ваша практика. Если на вас кто-то злится, и вы сразу же злитесь на этого человека в ответ, то в этом случае вы не являетесь последователем Будды, не следуете по пути ненасилия, а выбираете насильственный путь. Вы следуете насильственному пути, потому что вы злитесь на других. Итак, в первую очередь удостоверьтесь, что вы никогда не злитесь в том случае, если кто-то злится на вас. Если на вас кто-то злится, то вам нужно понимать: «Он или она находится в критической ситуации, это болезнь ума, мне следует помочь ему, как же я могу на них злиться, это болезненное состояние ума». В этот момент вы никогда не думаете об их ситуации, вы думаете, что они злятся на меня, поэтому мне нужно злиться в ответ, иначе он так нагло будет вести себя снова и снова. Это путь насилия. В некоторых ситуациях вы можете остановить кого-то, но это не является правильным способом, это не решит проблему, это сделает ситуацию только хуже и хуже. Поэтому мой совет вам: кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь на него в ответ.

Когда муж на вас злится, в ответ не злитесь, думайте так: «Жалко его, он больной», скажите ему: «Дорогой, садись чай пить», потом ему будет стыдно. Когда он злится, и вы тоже на него рычите, потом хуже будет. Сразу все стаканы перебьете. Когда жена злится, муж тоже должен думать: «Жалко ее, она болеет. Это больной ум. Моя жена добрая, сейчас она находится под влиянием болезни. Это гнев в ней говорит, это не моя жена говорит». Когда человек пьяный, он говорит странные вещи, надо знать, что это не человек говорит, это водка говорит. Когда жена злится, говорит много странных вещей, муж должен понимать: «А, это не моя жена, это водка омрачения говорит», он должен сказать: «Садись, давай чаю попьем», тогда она успокоится. От одной руки хлопка не получится, если же хлопнуть двумя руками вместе, только тогда появится звук. Вначале практикуйте это. Находясь в семье, в обществе и видя, что кто-то на вас злится, обещайте: «Я никогда в ответ злиться не буду». Это ваша главная практика, главнее, чем читать какие-то мантры, делать какие-то сложные практики.

Я не люблю, когда вначале так много и сильно занимаются формальными практиками, это в будущем может превратить людей в фанатиков. Если человек что-то много читает-читает – это не буддийская практика. Буддийская практика – это практика ума: на вас злятся, а вы в ответ не злитесь. Вот это ваша практика. Никогда не злитесь в ответ. Я буду этому больше радоваться, чем, если вы мне скажете «Геше-ла, я начитал сто тысяч мантр». Иногда я говорю ученикам: «Не читай много мантр, зачем так много мантр читаешь, сначала ум сделай нормальным». Я им так говорю, потому что знаю, что эти ученики начитывают мантры с ненормальным умом. Они думают: «Если я начитаю сто тысяч мантр, то божества дадут мне благословение, у меня будет удача». Это неправильные мысли. Если у вас сильное сострадание, любовь, то в будущем, когда вы начитаете сто тысяч мантр, я скажу вам: «Спасибо большое. Вы из сильной любви, сильного сострадания, ради блага всех живых существ начитали сто тысяч мантр, спасибо большое от всех живых существ». Я представляю всех живых существ и говорю вам: «Спасибо большое». Но пока сострадания у вас нет, я знаю. Великое сострадание от вас далеко, даже отречения у вас нет, вы не думаете правильно о своем благе в будущем, тогда как у вас может быть великое сострадание? Этому надо учиться много лет.

Итак, ваша первая практика: кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь на этого человека в ответ, это то, что вам нужно пообещать. Если на вас кто-то разозлился, а вы не разозлились в ответ, скажите себе: «Здорово, я выиграл, это победа». Когда на вас разозлились, а вы не разозлились в ответ, это как если вы выиграли в конкурсе, скажите себе: «Ура, сегодня я победил, он на меня разозлился, а я на него не разозлился». Это победа. Если же он на вас разозлился, а вы разозлились в ответ, это все равно, что вы проиграли в конкурсе, скажите себе: «Фу, я проиграл, он мне забил гол, я разозлился». Когда он злится на вас, ударяет по футбольному мячу, вы – вратарь Махаяны, он сделал очень сильный удар, вы прыгнули, отбили мяч, не допустили гола – это победа. Вот так надо практиковать. Мой Учитель Далай-лама дал мне такое учение. Я так занимался практикой, это очень полезно. Я ленивый, рано утром не встаю, многие вещи не делаю, слишком много книг тоже не читаю, но главными вещами я занимаюсь, теми, которые мне дал Далай-лама, этим я занимаюсь, и когда кто-то на меня злится – я в ответ не злюсь. Вы тоже так делайте, тогда ваша жизнь не будет мешать вашей практике.

Далее ваша вторая практика. Если кто-то вас ругает – не ругайте в ответ. Это путь ненасилия. Когда муж вас ругает, не отвечайте ему, сидите тихо. Думайте, что он поет рэп-музыку. Когда жена ругается, муж также должен думать, что это как рэп-музыка и не отвечать. Вы спокойно сидите, потом скажите: «Ты закончил? Не закончил? Хорошо, продолжай, пожалуйста». Это называется практикой терпения. Пусть ругает – вы не отвечайте. Вчера я рассказывал, что самое главное – это то, кем вы являетесь, а что говорят, что думают о вас – это не главное. Пусть говорят, а вы не отвечайте. Вот это путь ненасилия. Иногда кто-то может вас неправильно понять, и будет ругать за это, но вы никогда не отвечайте. Думайте, что они что-то не так поняли. Если вы совершили ошибку, то скажите: «Я прошу прощения, спасибо за то, что вы меня ругаете, я больше так не буду делать», – это тоже полезно. Поэтому никогда не отвечайте, если вас кто-то ругает. Тогда как может возникнуть конфликт? Муж ругается – жена не отвечает, жена ругается – муж не отвечает, как могут в этой семье возникнуть споры? Никогда споров не будет. Этот путь показал Будда, это мирный путь ненасилия.

Сейчас в двадцать первом веке это очень полезно. Итак, вот это ваша практика. Пообещайте: «Кто бы меня ни ругал, я никогда не буду ругать этого человека в ответ, я буду терпеть». Смотрите на это как на сауну, это очень полезно для развития ментальной силы. Когда ругают – это сауна для ума. Вы сидите и думаете: «О, жарко, но зато как полезно». Сидите и радуйтесь подобно тому, как вы сидите в сауне. В сауне жарко, но вы знаете, что это полезно, вы платите деньги, чтобы там посидеть, и думаете: «Как хорошо». Когда вас ругают, это подобно бесплатной сауне, пусть ругают – не отвечайте, потом скажите: «Спасибо большое за бесплатную сауну». Для вас это очень хороший тренер. Это то, что вы должны пообещать мне, пообещайте, что вы будете поступать именно так. Тогда вы будете все счастливее и счастливее, будете становиться все сильнее и сильнее. День ото дня вы будете становиться все более и более красивыми. Красота – это внутренняя красота, это терпение, терпимость. Если вы сохраняете терпение и не злитесь, то вы все время очень красивы. Даже мисс мира, если разозлится, то станет очень уродливой. Это очень явно. Гнев делает человека некрасивым. Когда она злится – вся косметика падает, из ушей дым идет, глаза большие, красные, она выглядит как злой дух. Даже мисс мира, когда злится, становится злым духом. Кто делает вас таким некрасивым? Никто не делает, это ваш гнев. Ваш гнев делает вас некрасивым. Поэтому, если вы хотите быть вечно красивым, тогда практикуйте терпение. Если вы будете практиковать терпение, то из жизни в жизнь вы будете очень красивыми. Для женщин это очень важно, вы хотите быть вечно красивыми, тогда практикуйте терпение. Терпение – это самое лучшее.

Далее третье: если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Если кто-то про вас говорит: «Он такой-то и такой-то», то не нужно говорить: «Он тоже такой-сякой». Пусть они вас критикуют. Как я вам говорил, не радуйтесь похвале, радуйтесь критике. Критика сделает вас лучше. Критика очень полезна, она делает вас лучше. Поэтому не радуйтесь похвале, но всегда радуйтесь критике. Как я вам говорил вчера, радоваться похвале и расстраиваться из-за критики – это дебютные ошибки. Если вы радуетесь критике, то не сможете разозлиться, не будете критиковать в ответ. Говорится так, что если вас кто-то критикует, то в этот момент не нужно сразу же критиковать человека в ответ, но иногда ради его блага его нужно покритиковать. Буддизм не говорит: «Никогда не критикуйте», иногда, из сострадания, вам нужно критиковать. Но в тот момент, когда вас кто-то критикует, не критикуйте его в качестве ответного действия.

Далее четвертое: если вас бьют, не бейте в ответ. Это путь ненасилия. Ангулимала следовал этому пути. Это самое лучшее терпение и лучший способ себя развить. До того как Ангулимала встретил Будду, он убил много людей. Он убил много людей из-за того, что встретил ложного духовного наставника, который сказал: «Если ты убьешь тысячу человек и сделаешь четки из их пальцев, то достигнешь высоких реализаций». Под влиянием такого ложного учения Ангулимала убил девятьсот девяносто девять человек, ему оставалось убить только одного человека, и он увидел идущего по дороге Будду. Он побежал за Буддой, но никак не мог его догнать, хотя Будда шел очень медленно. Тогда он закричал: «Подождите, подождите!» Будда обернулся и спросил: «Что тебе нужно?» Ангулимала сказал: «Я хочу вас убить». Будда спросил: «Что ты обретешь, убив меня?» Ангулимала ответил: «Если я вас убью, то сделаю четки с вашим пальцем и достигну высоких реализаций». Будда ответил: «Если бы убив меня и сделав четки с моими пальцами, ты достиг высоких реализаций, то я был бы счастлив отдать тебе свою жизнь. Но такое невозможно. Это противоречит законам природы. Есть законы природы, в соответствии с которыми, какую причину вы создаете, такой результат вы и получаете. Из семени перца чили невозможно вырастить яблоню. Это противоречит законам природы. Причиняя вред другим в прошлом, никто никогда не обретал счастья, это также противоречит законам природы. В настоящем то же, причиняя вред другим, в результате вы никогда не обретете счастье. И в будущем это тоже будет невозможно. Это законы природы, эти законы созданы не людьми». Когда Ангулимала услышал это учение Будды, из его глаз потекли слезы, он подумал: «Да, это правильно. Я пошел против законов природы. Это правда, как же я могу обрести счастье, убивая других, причиняя другим вред?» И в этот момент он понял, что перед ним великий мастер. Он поклонился и сказал: «Пожалуйста, будьте моим духовным наставником, я хочу идти по духовному пути, но я не встретил подлинного мастера». И далее Будда передал ему учение.

Первое учение, которое Будда передал Ангулимале, это учение о четырех актах пути ненасилия. Будда сказал: «Если на тебя злятся – не злись в ответ, это твоя первая практика. Второе, если тебя ругают – никогда не ругай в ответ. Третье, если тебя критикуют – не критикуй в ответ. Четвертое, даже если тебя бьют – не бей в ответ. Это твоя практика». Далее Ангулимала также получал множество других учений, и довел до совершенства практику четырех актов пути ненасилия. Чтобы посмотреть, насколько хорошо он натренировал себя, он отправился в то место, где, будучи молодым, он убил много людей. Когда он шел туда, он знал, что будет нелегко, но подумал: «Теперь я хотел бы посмотреть, насколько я хороший практик». Легко быть хорошим практиком, когда никого нет, сидеть и читать мантры. В трудные времена надо проверять, хороший ты практик или нет. Поэтому Ангулимала специально поехал в ту деревню, где он убил много людей. Когда он туда пришел, все люди увидели Ангулималу и стали кричать: «Убийца пришел». Прибежали матери и отцы, чьих детей он убил, они так злились, били его. Ангулимала встал на колени, они злились, били его, но он не отвечал. Он говорил: «Извините меня, я специально пришел сюда перед вами извиниться, я делал вам всем очень больно, у вас есть право бить меня».

Так он сидел, а они его били, и ни одной капли гнева у него не было, он отвечал им сильной любовью и состраданием. Он так сидел, и потом один мудрый старый человек сказал: «Что вы делаете, вы бьете не того Ангулималу, который убил ваших родных, он давно ушел, это новый человек, рожденный учением Будды, это святой человек. Ангулимала, который в прошлом убил ваших детей, был очень агрессивным, а этот человек очень добрый, он всем вам желает счастья». Тогда все посмотрели на Ангулималу, тот сидел очень смиренно, они сделали простирание перед ним и сказали: «Простите нас, мы совершили ошибку». После этого все они стали его учениками. Они сказали: «Даже такой человек как Ангулимала благодаря учению Будды стал святым, тогда мы тоже можем стать святыми. Мы хотим быть очень здоровыми, чистыми людьми». Это очень важная практика, которая поможет настоящему корню буддизма процветать в России. Поэтому я говорю о том, что в нашем мире буддистов очень мало. Многие люди говорят, что они буддисты, но в действительности, только если человек по-настоящему следует этим четырем актам ненасилия, он является буддистом, это последователь Будды. В противном случае вы не последователь Будды, вы просто буддист-фанатик.

Далее в дополнение к этим четырем актам ненасилия вам также необходимо все время поддерживать подобно дыханию великое сострадание и тогда вы будете практиками Махаяны. Тогда вы последователи Махаяны. Вам нужно постоянно дышать воздухом великого сострадания, чтобы поддерживать жизненную силу Махаяны. Никогда не отказывайтесь от великого сострадания по отношению ни к одному живому существу, всегда любите всех живых существ. Даже если кто-то вас критикует, ругает, даже если кто-то вас бьет, не просто не злитесь, а вам нужно испытывать сострадание к этому человеку. Если вы утратили сострадание, то так вы утратили свою махаянскую практику. Что касается великого сострадания, то это если кто-то вас ругает, злится на вас, вы понимаете его ситуацию. Его ситуация хуже, чем ваша, он страдает от болезни омрачения. Гневаясь, он делает свою ситуацию все хуже и хуже. Когда вы видите его ситуацию, то вы испытываете сострадание и желаете: «Пусть он избавится от своей проблемы и от причины своих проблем, от своего гнева». Когда вы порождаете такое чувство, тогда вы породили сострадание. Когда жена злится, ругается, мужу надо испытывать чувство сострадания и думать: «Жалко мою жену, у нее так много проблем, а она еще и злится, от этого ее ситуация будет еще хуже». Когда вы чувствуете сострадание, вы никогда не будете злиться. Когда муж злится, жена тоже должна думать: «Жалко, у него так много проблем, а еще из-за того, что он злится, его здоровье будет хуже». Научкой доказано, что в нашем теле гнев создает очень много болезней, много физических болезней возникает из-за гнева. Плохо с сердцем, беспокоит печень – везде из-за гнева возникают болезни. В уме из-за гнева также возникают болезни. Поэтому – как жалко! У вас есть такое знание, и через мудрость вы легко почувствуете сострадание. Это ваша практика. У вас россиян хороший мозг, я знаю, что вы способны выполнять сущностную буддийскую практику, вот эта практика – это самое главное.

Когда Атиша пришел в Тибет, такое учение – лоджонг он сразу не давал широкой публике. Всем ученикам он давал общее учение, и только Дромтонпе он дал такое учение. Атиша не давал Дромтонпе тантрических посвящений. Дромтонпа спросил у него: «Почему вы мне не даете инициаций, а даете только лоджонг, ламрим?» Что сказал Атиша? «Я не нашел подходящего сосуда для передачи такого учения. Ты являешься подходящим человеком, и поэтому я тебе передаю это учение. Что касается посвящений, то я их передаю в качестве отпечатка для этих людей». Итак, Дромтомпа стал главным держателем этого учения. Для практика лоджонг первое – это четыре акта ненасилия с пониманием восьми дебютных ошибок, о которых я рассказывал вам вчера. Чем лучше вы понимаете восемь дебютных ошибок, тем легче вам следовать этим четырем актам ненасилия. В дополнение к этому необходимо понимание того, как живые существа страдают в сансаре, тогда вы сможете



развить великое сострадание. Чем больше вы способны понять страдательную природу живых существ, тем сильнее будет ваше великое сострадание.

В настоящий момент у вас очень слабое понимание страданий. Даже своего полного страдания вы не знаете. Вы больны, но при этом не представляете полной болезни своего тела. Если возникает какая-то боль, то это вы понимаете как болезнь, а какие-то скрытые опасные заболевания вы не рассматриваете как болезнь, не думаете, что они опасны. Это человеческая ошибка. Поэтому многие люди, когда идут к врачу, уже поздно. Потому что они вовремя не распознали свою болезнь. Только когда голова сильно заболит, тогда они идут к врачу. Каждый год должна быть профилактика здоровья, нужно осмотреть все тело, проверить все органы, это тоже разумно. Даже о своем здоровье мы неправильно заботимся. Вроде в институте учились, биологию все проходили, но это несерьезно. Вы все это учили, но экзамены сдали – всё, о здоровье своего тела не заботитесь. Если человек не может заботиться о здоровье своего тела, как он может заботиться о здоровье ума? Поэтому вначале о здоровом теле заботиться тоже надо, это очень важно. Вам нужна здоровая пища – это самое лучшее лекарство. Тибетская медицина, а также европейская медицина говорят о важности правильного питания. Не пейте алкоголь – это вам вредит, и не курите – это тоже вредно для вашего здоровья. Не пейте то, что вам вредит. Не курите то, что для вас вредно. Цель всего этого – ваше хорошее здоровье.

В нашем мире самый большой убийца – это курение. Посмотрите в интернете, там содержится много полезной информации. В нашем мире, что больше всего убивает? Курение – самый большой убийца. Такие вещи вам знать полезно. Итак, наше здоровье зависит от наших действий. Здоровое тело, здоровый ум находятся в наших руках. Не думайте так: «Бог меня создал, сколько лет он мне дал, столько я и буду жить». Такого нет. Почему тогда бог забирает годовалых детей? Это не бог решает. Все это карма, но не только карма, а также условия, которые вы создаете. Например, масляный светильник может гореть четыре часа, но если вы выставите его на улицу, подует ветер и он сразу же может погаснуть. Итак, масляный светильник может погаснуть в силу двух причин: первое – это он полностью прогорел, все масло закончилось, а вторая причина – это в силу встречи с плохим условием. Так же и ваша жизнь. Вы можете умереть по двум причинам. Первая – это то, что ваш жизненный срок полностью закончился, вторая – это то, что ваш жизненный срок еще не закончен, но вы умираете из-за встречи с плохим условием. Плохое условие не обязательно означает какую-то автомобильную аварию, вы можете просто есть неправильную пищу, пить или курить, и из-за этого умрете раньше. Водку пьете – раньше умрете. Курите – раньше умрете. Говорится, что те, кто пьет и курит, имеют одно преимущество – они не стареют, потому что умирают очень рано.

Очень важно заботиться о здоровье своего ума. Для здоровья ума гнев является самым главным препятствием. Ваше сострадание – это самая мощная сила, которая делает ваш ум сильнее. Поэтому в повседневной жизни порождайте великое сострадание. Для того чтобы развить великое сострадание в первую очередь вам нужно правильно понять страдание, в противном случае вы не сможете породить великое сострадание. Сначала вам нужно понять свои страдания, после этого вы сможете правильно понять также и страдания других. Поэтому в учении о четырех благородных истинах Будда говорил, что в первую очередь нужно признать благородную истину страданий. Вы не знаете полностью всего своего страдания. Поэтому вы устраняете грубое страдание, но при этом страдания никогда не заканчиваются. В этом ошибка. В прошлые времена люди не знали, что представляет собой болезнь полностью и лечили болезни на каком-то поверхностном уровне, устраняли лишь поверхностные проявления болезни, и поэтому они не могли в былые времена вылечить такую болезнь как туберкулез. Потому что они полностью не знали, что это за болезнь, туберкулез. Они думали, что это кашель, высокая температура, они это убирали, чуть-чуть лучше стало – опять кашель, опять температура. Потому что корня этой болезни они не

знали. Поэтому раньше не могли излечивать туберкулез. Точно также мы, люди, всегда говорим: «Страдания, страдания», но полностью страдания не знаем. Страданиями мы считаем, когда болит голова, когда теряем вещи, когда нечего есть – это страдания. Но существуют еще более глубокие страдания, вы этого не понимаете. Поэтому страдания никак не излечиваются. Итак, мы никогда не избавляемся от своих страданий, потому что не знаем свое целостное страдание, точно так же как в этом примере с болезнью.

Поэтому Будда учил нас о трех видах страданий: о страдании страданий, страдании перемен и всепроникающем страдании. Панчен-лама говорил, что страдание страданий вы все знаете, его знают даже животные. Страдание перемен знают даже не буддисты. Индуисты, которые находятся на первом уровне концентрации, понимают, что наши чувственные удовольствия обладают природой страдания. Они понимают, что это природа страдания. Посмотрите, когда вы слишком счастливы от новой встречи, нового подарка, на завтра настроение падает, наступает депрессия. Это сансарическое чувственное счастье, оно вот такое. Стабильного счастья нет. Объект такого чувственного счастья не постояен. Когда этот объект уходит, вам больно. Потому что этот объект невозможно всегда носить с собой. Когда он расходится с вами – это очень больно. Поэтому все сансарическое чувственное счастье – это детское счастье, это ненастоящее счастье, это природа страдания. В буддийской философии говорится, что все мирские виды счастья, речь идет о чувственном счастье, в конце завершаются большим страданием. Это стопроцентно буддийская теория. Совсем теряться в этом не надо. Если вы полностью в этом теряетесь, то в конце случаются большие проблемы. Вы можете испытывать временное счастье с пониманием того, что это ненастоящее счастье, тогда вы не взлетите, вы останетесь на земле, а если вы стоите на земле, то не упадете. А мы что делаем? Получив временное счастье, мы взлетаем вместе с ним, а когда эта сила закончилась – бум, падаем вниз. Чем выше взлетаем, тем больше падать вниз. Мой вам совет: не летайте от любого временного счастья. Вам нужно знать, что в конце будет плохо. Любой взлет заканчивается падением. От временного успеха, обретения какой-то собственности также не взлетайте, иначе в конце вы упадете.

Тогда вам будет очень тяжело пересаживаться из иномарки в «Жигули». Например, вам улыбнулась удача, вы купили иномарку, чувствуете себя крутым, но вот ваши деньги закончились, и тогда вам становится очень тяжело, вы думаете: «Лучше я умру, чем буду ездить на «Жигулях». Все это – дебютная ошибка. Если вы постоянно ездите на «Жигулях» вне зависимости от того, есть у вас удача, или нет, то вы спокойно водите «Жигули», ничего страшного. Поэтому оставаться на земле – это самое главное. Для молодежи этот совет очень полезен. Что касается страдания перемен, то не думайте, что это настоящее счастье, это временное счастье, и в действительности это страдание, страдание перемен. Все то счастье, о котором вы думаете, что это счастье, в действительности это страдание перемен, это ненастоящее счастье. О чем вы думаете, когда закрываете глаза и представляете счастье, – все это страдание перемен. Если же вы думаете, что ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье, то вот это исключение. Только этот ответ правильный, а остальные ответы неправильные.

Далее всепроникающее страдание. Всепроникающее страдание – это рождение под контролем омрачений. Наши тело и ум, рожденные под контролем омрачений, это наше всепроникающее страдание. Это основа для страдания перемен и основа для страдания страданий. В настоящий момент наши тело и ум рождены под контролем омрачений. Поэтому наше тело легко заболевает, ему легко становится холодно или жарко, если его вовремя не покормили, то оно сразу испытывает голод – это основа страданий. Наш ум, который родился под контролем омрачений, чуть-чуть услышит плохое слово – становится несчастлив, ему больно. Почему? Потому что наш ум больной. Это основа страданий. Итак, вам нужно понимать, что рождение под контролем омрачений – это природа страдания.

Думайте так: «Не только я, но кто бы ни родился под контролем омрачений, все обладают природой страданий. Меня и все живых существ, с безначальных времен и по сей день несут четыре реки, это реки рождения, старения, болезни и смерти». Думайте, что эти четыре реки несут вас и всех живых существ без какого-либо контроля. «И не только это, но также я и все живые существа целиком и полностью опутаны оковами кармы. Мы накопили так много негативной кармы, эта негативная карма приводит к результату, и мы непрерывно испытываем страдания. Живые существа, большинство из них, страдает, потому что они создают больше негативной кармы, чем позитивной. Поэтому основную часть времени живые существа страдают. Я и все живые существа, в основном мы страдаем. Создатель кармы – это омрачения, в особенности эгоистичный ум, цепляние за истинность. Это цепляние за истинность находится внутри такой прочной клетки, которую очень трудно открыть. Это такой очень надежный сейф, который трудно открыть и как-то устранить его. Также, что касается этого цепляние за истинность, которое находится внутри очень прочного сейфа, которое является источником всех наших страданий, оно находится в месте, окутанном тьмой, где совсем нет света. Это то, что говорил Лама Цонкапа. Поэтому я и все живые существа с безначальных времен и по сей день, переживаем бесчисленное множество страданий».

Если вы будете думать таким образом, то сможете породить великое сострадание: «У меня и у всех живых существ ум находится под полным контролем болезни омрачений. Неведение, корень всех омрачений, находится в очень безопасном месте, его очень трудно устранить. Поэтому жизнь за жизнью живые существа непрерывно страдают в шести мирах». Далее подумайте: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий. Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы освободить всех живых существ от этих страданий и причин страданий. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы однажды я смог спасти всех живых существ от страданий из-за болезни омрачений». Это называется великим состраданием. Если вы видите, что кто-то сломал ногу и думаете: пусть этот человек избавится от своей боли, то это не великое сострадание, это обычное сострадание. Такое почувствовать может любой человек, также и те, кто не знает философии. Если вы по-настоящему развили великое сострадание, то кто бы перед вами ни был, богатый человек или бедный, со сломанной ногой или здоровый, вы будете испытывать к ним одинаковое сострадание. Наше сострадание таково, что если кто-то ломает ногу, то мы испытываем к нему сострадание, мы плачем, а когда он залечивает свою ногу и становится успешным, едет на красивой машине, мы испытываем зависть. До этого мы чувствовали к нему сострадание, а потом начинаем завидовать. Это детский уровень. Сначала говорим: «Пусть у него не будет страданий, пусть он будет свободен от страданий», а когда он становится свободным от этого страдания, вылечивает ногу, ему сопутствует удача, то вы говорите: «Нет, не такая удача, пусть у него удачи не будет». Это ненормальный ум. Великое сострадание – это когда сломал человек ногу или не сломал, для вас это объект сострадания. Богатый или бедный – все равно они одинаковые объекты сострадания. Если у вас есть настоящее понимание философии, то к человеку, сломавшему ногу, вы испытываете сострадание, но ваше сострадание касается не его сломанной ноги, а его ума, который находится под контролем омрачений. Смотрите, человек, который не знает науки, когда видит, как кто-то кашляет, он думает: «О, пусть он не кашляет». Врач знает, что кашель – это не главное, главное – это болезнетворные бактерии, являющиеся причиной болезни, поэтому врач думает: «Пусть он освободится от этих бактерий, кашель – это не главное, пусть кашляет, он не будет сильно страдать из-за своего кашля, он больше будет страдать из-за своей болезни, из-за бактерий. Пока эти бактерии не уйдут из его легких, он всегда будет кашлять». Тогда кашляет он или не кашляет – разницы нет. Это более надежное сострадание, чем у других людей: когда кашляет – страдают, когда кашля нет – они завидуют. Это детский уровень.

Когда вы понимаете, что настоящее страдание – это всепроникающее страдание, то в этом случае для вас богатый человек или бедный, оба они рождены под контролем омрачений, находятся в одинаковой ситуации. Тот, кто рожден под контролем омрачений, находится в сансаре, вот что называется сансарой. Это болезненное состояние ума называется сансарой. А безусловно здоровое состояние ума называется нирваной. Поэтому вам нужно знать, что нирваны где-то там нет. Ум, ставший полностью здоровым, без единого омрачения, вот это называется нирваной. Это настоящее счастье. И тогда, о каком бы живом существе ни шла речь, о богатом или бедном, президенте или не президенте, человеке или животном, это все одинаково, все они страдают от этой болезни омрачений, они все обладают всепроникающим страданием. Пусть они все избавятся от этого всепроникающего страдания и его причин, то есть омрачений! Если вы желаете этого всем живым существам, вот это называется великим состраданием. Тогда какого бы успеха кто бы ни добился, вы никогда не испытаете зависть, а будете испытывать великое сострадание.

Если буддист завидует удаче других людей, он буддийской философии не знает. Если он знает настоящую буддийскую философию, то никому завидовать не будет. Это как фасад дома. Красивый фасад или некрасивый, какая разница? Однажды этот человек умрет и с собой ничего не возьмет. Поэтому все одинаковы: богатый или бедный, могущественный или не могущественный. Это могущество временное. Он не может все держать в своих руках, он думает, что он очень могущественный, но многие вещи он не может решать. Президент Америки думает, что он очень могущественный, но он не может ничего решать. По телевидению недавно показывали интервью президента Америки по поводу инцидента, в котором один американец расстрелял большое количество людей. Президент в интервью плакал, но он не может изменить закон и запретить продажу оружия. Он не может этого, потому что за его спиной стоит много бизнесменов, у него нет такой власти. Вроде бы президент Америки, он знает, сколько людей умирает из-за этого оружия; но он не может принять закон, запрещающий продажу оружия, он не может этого сделать. Поэтому он плачет. Даже президент все в своих руках не держит. Наш президент Путин тоже хочет многое сделать, но все люди не работают так, как он хочет, поэтому он тоже многого не может. Он мог бы сделать очень много хорошего, люди, которым он говорит: «Ты так делай, а ты так делай», за его спиной делают то, что они хотят. Поэтому не все в его руках. Надо знать, что до тех пор, пока люди находятся под контролем омрачений, у них нет всей власти. Итак, почувствуйте сострадание ко всем живым существам и не завидуйте ни одному живому существу. И когда таким образом вы будете переживать великое сострадание, куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень счастливы.

Например, вы идете на вечеринку к своей подруге. Вы видите на ней красивые украшения, замечаете, что все на нее смотрят, говорят, какая она красивая. Если у вас есть великое сострадание, то вы думаете: «У моей подруги столько проблем, а сегодня она немножко счастливее, она выглядит прекрасно, и пусть она будет такой прекрасной все время». Смотрите, великое сострадание сразу делает из вас святого человека. Вы хотите, чтобы она была такой счастливой всегда, вы думаете: «Я знаю, что это счастье долго не продлится, пусть это счастье будет долгим. Ее красота вечной не будет, пусть она будет вечно красива, потому что однажды все может измениться к худшему». Вот в это время ваш ум вполне нормальный. Когда вы открываете рот – оттуда как будто благоухают цветы, люди любые ваши слова готовы слушать – они все приятны, потому что вы говорите из сострадания. Когда человек ощущает великое сострадание, и его рот открывается – все, что он говорит, это полезно, все хотят его слушать.

А если другая девушка, которая не знает философии, увидит свою подругу на вечеринке одетой красивее, чем она сама, и счастливой, ей будет неприятно. Потому что у нее нет философии, ее ум тупой. Она подумает: «Почему она красивее, чем я? Почему все на нее

смотрят больше, чем на меня?» Из-за этого возникает зависть, это ненормальное состояние ума. Когда вы испытываете зависть, то в первую очередь вы теряете свой собственный покой. Никто не будет счастлив, когда завидует, это явно, а если вы откроете рот, то из него будет выходить только яд, и вы будете разрушать спокойствие всех окружающих. Ваша подруга на один день стала счастливой, но ваш завистливый рот открылся – и лицо подруги стало несчастным. Она была чуть-чуть счастлива, но после этих ваших слов думает: «Как же так, она моя самая близкая подруга, и она мне такую вещь сказала». Вы все это разрушаете из-за зависти. Зависть возникает из-за отсутствия сострадания, из-за отсутствия здравого смысла. Вы не понимаете, не думаете о том, какова ситуация вашей подруги, сколько она страдает. Если вы чуть-чуть об этом подумаете, то скажете: «Как же я могла так думать, моя подруга как много страдала, сегодня она чуть-чуть счастлива, потом опять будут проблемы. Нет-нет, пусть она будет счастлива». В нашем уме есть способность развивать сострадание. Почему у нас так мало сострадания? Потому что мы смотрим на ситуации только со своей стороны, а о другой стороне не думаем. Поэтому не получается гармонии.

В вашей жизни очень важно смотреть с точки зрения других людей, это важная философия. Так вы сможете найти решение любой проблемы. Любую проблему можно решить, если посмотреть с точки зрения другого человека. Это очень важный момент. В моей жизни, поскольку мой Духовный Наставник говорил мне: «Старайся смотреть с точки зрения других людей, и ты сможешь решить эту проблему», – это, действительно, правда. Это невероятная народная мудрость, благодаря которой очень много проблем можно решить за одну секунду. Итак, всегда старайтесь смотреть с точки зрения другого человека, и вы будете переживать только сострадание. В чем состоит наша ошибка? В том, что мы очень эгоистичны, все время думаем только о своих проблемах и не задумываемся о проблемах других. Например, жена говорит: «Я дома готовлю, убираю, я то-то и то-то делаю», она не думает о том, что ее муж тоже много работает. Она думает: «Я всю работу по дому делаю, а муж ничего не делает». Но если вы посмотрите, то увидите, что ваш муж делает в течение дня. Ему нужно поехать в разные места, везде надо успеть, переговорить, деньги принести. Невозможно просто забрать деньги из леса. Надо много работать, зарабатывать деньги – это нелегко. Вы дома спокойно еду готовите, а ему надо много думать. Поэтому, когда жена думает: «Да-да, работа у моего мужа нелегкая, это моя работа легкая, чуть-чуть поработать руками – это тоже гимнастика, это йога». Что такое йога? Движение тела – это йога. Зачем вам отдельно ею заниматься, резать картошку – это тоже йога. Поэтому некоторые женщины говорят: «Я хочу йогой заниматься», но «йога» – это просто индийское слово, обозначающее движение.

Любое движение – это йога. Когда вы дышите, это тоже йога. Просто нужна концентрация: вдох-выдох. Просто сосредоточьтесь на своих вдохах и выдохах, – это дыхательная йога. Зачем надо отдельно учиться йоге, смотреть по телевизору, как тренер говорит: «Правую ногу поставьте сюда, а левую туда» – это он придумал, не обязательно так делать, вы можете делать, как вам удобно. Самое главное, чтобы тело полностью было в движении. Любое полное движение тела – это полная йога. Делать какое-то одно движение – это тоже неправильно. Полное движение тела называется йогой, вместе с концентрацией. Поэтому мытье посуды, уборка дома – все это хорошая йога. Туда-сюда бегать, работать – это очень хорошие движения, это хорошая йога. Думайте так: «О, я йогой занимаюсь для здоровья тела, ем хорошую еду, а мужа жалко, он работает так много, много думает. Когда он придет, надо его хорошо накормить». Это ваша духовная буддийская практика. Еду приготовили, сидите вместе с мужем за столом, кушаете – это счастье.

Один тувинский бизнесмен сказал мне: «Геше-ла, когда моя жена стала буддисткой, утром она медитирует, еду не готовит, мои дети голодные, я тоже голодный, это правильно или неправильно?» Я говорю: «Скажи жене, что это неправильно». Главное – это не медитации.

Все должно быть по ситуации. Все зависит от ситуации, в буддизме нет такого, что какую-то вещь называют самой главной, все это зависит от ситуации. Когда в нашем мире идет война, еды нет, тогда кусок хлеба дороже, чем золото. Поэтому невозможно сказать, что дороже: золото или хлеб. В зависимости от ситуации. В каких-то ситуациях хлеб важнее. Когда у вас есть семья, дети, когда дети голодные, в этом случае медитация не важнее, важнее готовить еду. После таких вопросов мужа, во время учения я сказал, что так поступать не надо, сначала нужно выполнять свои основные, наиболее важные практики, утром ваша самая лучшая практика – это приготовить вкусную еду для ваших детей и вашего мужа. Накормить ваших детей, мужа, себя хорошей едой – это ваша первая практика, доброе дело. Вам нужно знать, что нужно делать добрые дела. Если вы накормили одного человека, это доброе дело. Думайте так: «Это моя ответственность – делать добрые дела». А потом, когда они все уйдут – медитируйте. Я знаю его жену, утром она ленится готовить завтрак, поэтому медитирует, а когда все уходит, она смотрит телевизор. Это хитрость, это не буддийский подход. Если вы хотите медитировать, то потом пожертвуйте просмотром своей любимой программы по телевизору. Но если вы говорите: «Этого я не могу, свою любимую программу по телевизору я обязательно посмотрю, а утром программы нет, поэтому я буду медитировать», – то это эгоизм. Потом я встретил этого бизнесмена, он мне сказал: «Геше-ла, спасибо, сейчас моя жена такую вкусную еду готовит». Вот это буддийская практика, когда люди слушают учение Будды и становятся лучше, добрее, правильно понимают друг друга. Когда люди понимают друг друга, в семье гармония, счастье. Вы сможете друг друга понять, если будете смотреть с точки зрения другого человека, тогда вы друг друга поймете, тогда будет гармония.

В нашем обществе всем необходимо получать такое образование не для того, чтобы стать буддистами, а для того, чтобы стать более хорошими людьми. Меня не интересует, станете вы буддистами или не станете, какая мне разница. В нашем мире и так много буддистов, много фанатиков буддизма, будет только больше позора. Лучше мало, но хорошего качества. Самое главное, чтобы вы стали хорошими людьми, это для меня главное.

Итак, благодаря такому учению вы сможете понять, что можете испытывать сострадание ко всем живым существам. Богатые они или бедные, одинаково старайтесь смотреть на то, что все страдают от болезни омрачений. Думайте так: «Все страдают этой болезнью омрачений. Я тоже страдаю этой болезнью омрачений, меня тоже жалко, их тоже жалко, нас всех жалко. Будды и божества, пожалуйста, защитите нас от этой болезни омрачений». Эти мысли вам нужно иметь. Тогда вы будете испытывать сострадание все время. Когда ваше сострадание будет все сильнее и сильнее, вы по-настоящему захотите достичь высоких реализаций, чтобы помочь другим. Зачем вам нужны буддийские реализации, ясновидение, много разных чудес? Ради блага других, чтобы помогать другим. Не для того чтобы шпионить за другими, за тем, что они думают. Зачем это нужно? Когда у вас есть ясновидение, вы можете эффективно помогать другим людям. Вы знаете, о чем они думают, что им нужно сейчас. Поэтому Атиша говорил, что птица без крыльев не способна летать в небе, и точно также без ясновидения вы не можете приносить благо живым существам. Поэтому развивайте шаматху.

Развивайте шаматху, чтобы породить ясновидение и приносить благо живым существам. Главная цель развития ясновидения – это приносить благо живым существам, а не чтобы участвовать в шоу «Битва экстрасенсов» и занять первое место в России. В буддизме, если вы развили шаматху, вам строго запрещено демонстрировать свое ясновидение таким неправильным способом. Это все запрещено. Среди тибетцев есть много людей, имеющих высокие реализации, но они этого не показывают, это запрещено. Они используют это только во время учений, чтобы передавать учение эффективно, другой цели нет. Поэтому когда вы разовьете сильное сострадание, то все, чего вы хотите – это приносить благо

живым существам, вы не хотите ничего для самих себя, для своего эго. Вы знаете, что когда делаете что-то хорошее для других, ваше счастье приходит к вам само собой. Тогда у вас не остается никакого эгоистичного ума, а сохраняется только сострадание. Тогда вы любите всех живых существ так же, как солнце светит всей вселенной. У солнца нет мотивации: «Если я свечу другим, они будут любить меня», оно так не думает, оно просто светит. Точно также бодхисаттва никогда не думает о каком-то вознаграждении, он только любит живых существ, испытывает к ним сострадание. Вам нужно поступать так же. Это ваша практика. В дополнение к четырем актам ненасилия каждый раз порождайте великое сострадание. А чтобы породить великое сострадание, очень важно смотреть на все с точки зрения других людей. Не думайте только Я-Я-Я, это очень узкий образ мышления, думайте обо всех живых существах, со всех точек зрения. Это мудрый образ мышления.