

Чтобы породить правильную мотивацию, все вместе прочитаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Как обычно, вначале породите правильную мотивацию: мотивацию укротить свой ум, мотивацию породить великую любовь и сострадание. Это смысл вашей жизни – породить чувства любви и сострадания. Они сделают вашу жизнь значимой. Вчера и позавчера мы с вами говорили, в чем заключается настоящий смысл жизни, а также о том, как породить любовь и сострадание. Также я объяснил вам, что такое настоящая любовь, не мирская любовь – это желание другим счастья. Что касается счастья, то это тоже не просто временное счастье, а вы желаете им обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это является настоящим подлинным счастьем. Чтобы пожелать другим такого счастья – ума, полностью свободного от омрачений, вначале пожелайте достичь такого счастья самим себе.

Пожелайте: «Пусть я достигну состояния ума, полностью свободного от омрачений». В этом настоящий смысл вашей жизни. Это не иллюзия, это реальность. Я сейчас говорю с точки зрения относительной реальности. С точки зрения абсолютной реальности нет ничего самосущего, но с точки зрения относительной реальности ум, полностью свободный от омрачений – это настоящее счастье. Если вы его обретете, то оно никогда не закончится и все время будет источником бесконечного счастья. В буддизме говорится, что здоровое состояние тела – это важно, но что касается полностью здорового ума – это нирвана. Это настоящее счастье. И когда вы занимаетесь буддийской практикой, то ваша главная цель – это достичь именно такого состояния ума, полностью свободного от омрачений. Это безусловно здоровое состояние ума. Это называется нирваной.

А что такое сансара? Сансара означает ваше больное состояние ума. Это сансара. Не думайте, что сансара – это какое-то место. И что если вы куда-то уедете из этого места, то вы освободитесь от сансары. Это не так, сансара – это ваш ум, который страдает от болезни омрачений, который находится под контролем болезни омрачений, этот ум называется сансарой. И когда ваш ум в процессе практики, в процессе применения противоядий освобождается от омрачений, то это называется освобождением. Это нирвана. Так в первую очередь пожелайте себе следующего: «До тех пор, пока мой ум страдает от болезни омрачений, куда бы я ни отправился, по природе все будет страданием». Это страдательная природа. С таким больным состоянием ума, кем бы вы ни стали, все будет природой страданий. Кем бы вы ни были – это природа страданий.

Даже, если вы имеете миллиард долларов, все равно это природа страданий. Вы на эти деньги не можете купить совершенно все, вы не можете купить даже пятиминутного покоя ума. В мире нет ни одного такого магазина, где продавался бы покой ума. Если вы думаете так снова и снова, то, в конце концов, вы начинаете понимать, что действительно это правда. Здоровый ум – это настоящее счастье. Посмотрите на собственном опыте, когда ваш ум становится чуть более здоровым, когда омрачений становится немного меньше, вы можете пережить покой ума. Вы говорите себе, что ваш ум стал немного более здоровым. В нем стало чуть меньше омрачений. И это такое счастье! А если я полностью устраню все омрачения, то это счастье должно быть просто несравненным! Именно такого счастья я хотел бы достичь. В этом смысл моей жизни. И если вы действительно думаете, что в этом смысл вашей жизни, то вы можете пожелать такого счастья также и своим детям.

Когда в настоящий момент вы желаете своим детям счастья, вы желаете им получить образование, жениться, или выйти замуж, завести детей. Вы сами все это проделали, и какого счастья вы достигли? Вы желаете им такого же счастья, но это неправильно. В буддизме говорится, что когда вы желаете другим, также и своим детям, какого-то временного счастья – это не является подлинной любовью. Настоящая любовь – это желать им безупречного счастья, то есть ума, полностью свободного от омрачений. И также желать им причин счастья, то есть обретения мудрости, познающей пустоту, бодхичиты, отречения. Этого вы желаете всем живым существам и своим детям – это и есть настоящая любовь. Что касается сострадания, то сострадание – это не желание освободиться от временных страданий, вы не должны думать о страдании страданий, вам нужно думать о всепроникающем страдании. Вы думаете, что живые существа, когда они рождены под контролем омрачений, их тело и ум обладают всепроникающим страданием – это основа страданий. То, что они родились под контролем омрачений, это само собой является дебютной ошибкой. Из-за этого у них есть основа страданий. Из-за такого рождения под контролем омрачений их ждет страдание от старости, страдание от болезней, также страдание от смерти, умирания без какого-либо контроля. Это по-настоящему печальная ситуация.

Мы стараемся контролировать что-то другое, но при этом мы не имеем контроля над нашими рождениями, над нашей смертью. Это печально. Вы можете контролировать свои рождения и также вы можете контролировать свою смерть. Вы также можете контролировать свой ум. Если вы сможете это, то тогда вы будете свободны от страданий. Все живые существа рождаются в сансаре без какого-либо выбора. Это их первая проблема. Также без всякого выбора они начинают стареть, также без выбора приходит болезнь и также без какого-либо выбора они умирают под контролем омрачений. Подумайте так о себе, и точно также и другие находятся в такой критической ситуации. На нашей планете многие мудрые люди в прошлом не старались контролировать что-то снаружи, они стремились к контролю над своим умом и достигали этого. И когда они обретали контроль над умом, они обретали также контроль над тем, когда умирать, а когда не умирать.

В тибетском обществе, когда кто-то хочет умереть, он собирает всех своих друзей, желает всем счастья, дает советы, а на следующий день умирает в медитации. В Тибете известно много таких историй. Это не фантастические истории, это настоящие истории. Так поступать может сильный человек, мудрый человек. Неумный человек просто копит деньги, как крыса в углу. Так умеют и крысы. По-настоящему умный человек контролирует свой ум. Таким образом, вы можете обрести полный контроль над своим умом, и тогда будете умирать по своему выбору. И когда вы умираете по собственному выбору, вы также рождаетесь по собственному выбору и это не сансара.

Например, Его Святейшество Далай-лама, когда рождается, он рождается не под контролем омрачений, а из сострадания. Такие существа могут находиться в чистой земле, получать там удовольствие, но из сострадания они рождаются в нашем мире. И такое рождение в силу сострадания называется реинкарнацией. В действительности мы все являемся такими реинкарнациями, наш ум в прошлом также существовал в том или ином виде. Но мы рождались под контролем омрачений, поэтому это нельзя назвать реинкарнацией. Это просто как продолжение предыдущей жизни. Настоящая реинкарнация – это когда из сострадания, имея полный контроль над умом, вы принимаете рождение, чтобы приносить

благо всем живым существам. Но вам также нужно понимать, что все, кто в тибетском обществе известны как перерожденцы, их реинкарнации не обязательно должны в действительности являться реинкарнациями. Не все, кто считаются перерожденцами, в действительности являются такой реинкарнацией. Не обязательно.

Однажды группа учеников, обратилась к одному йогину, который медитировал в горах, и имел ясновидение. Они спросили у него: «Пожалуйста, скажите нам, где реинкарнация нашего духовного наставника?» Йогин использовал свое ясновидение и сказал им, что не обязательно находить его. Они сказали: «Нет, нет, это наш духовный наставник и мы хотим найти его реинкарнацию». Йогин ответил им: «Хорошо, в одной деревне родился мальчик с высокими заслугами и возможно он будет полезен для вас, если вы признаете его как реинкарнацию». Они говорили: «Нет, нет, мы хотим найти реальную реинкарнацию». Йогин уточнил у них: «Вы действительно хотите найти реальную реинкарнацию?» Они сказали: «Да, да, мы хотим этого». Он сказал: «Хорошо, тогда отправляйтесь в такое-то место. Вы там увидите очень большой камень. Подвиньте этот камень. Под этим камнем вы найдете настоящую реинкарнацию вашего ламы».

Они направились туда, передвинули камень и увидели под камнем лягушку. Они вернулись к этому йогину и задали ему вопрос: «Почему так получилось?» Йогин ответил, что лама, когда принимал подношения, не делал правильного посвящения заслуг. Он не думал о сострадании, он думал, что ему должны делать подношения. Его Святейшество Далай-лама говорит, что даже ламы, если будут проявлять неосторожность, не смогут избежать проявления закона кармы. Это закон природы. Это не как у русских, если депутат или министр, то его закон не касается. Закон кармы – одинаковый для всех. Если человек неправильно поступит, то всегда получит результат. Если самый лучший врач выпьет яд, то будет болеть. Поэтому врачам тоже нужно быть осторожными. Неправильную еду тоже не нужно кушать, как он советует другим людям, так же он должен поступать и в отношении себя: не есть вредную пищу, не пить водку. А если врач сам курит, то это плохой пример. Он дает людям хорошие советы, а сам не следует этим советам. Поэтому для вас очень важно искренне следовать закону кармы.

А теперь мы вернемся к теме. Под контролем омрачений, где бы вы ни родились, это природа страданий. Когда вы думаете таким образом, подумайте о других живых существах, как они страдают под контролем омрачений. Если у вас есть время, то подумайте о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Сейчас у нас нет большого количества времени на объяснение этой темы, это очень важная тема и она важна для порождения сострадания ко всем живым существам. Вы думаете о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как я вращаюсь в сансаре и о том, как другие вращаются в сансаре. Эту двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения Будда объяснил нам для того, чтобы раскрыть механизм вращения в сансаре, каков механизм сансары, как мы вращаемся в рамках бесконечных рождений и бесконечных смертей без всякого выбора. Это называется сансарой. Циклическое существование, циклы рождений и смертей под контролем омрачений называются сансарой.

Сейчас я вам немного объясню, каким образом Будда передавал учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Однажды один ученик задал Будде вопрос. Этот вопрос был об эволюции нашей жизни. Он спросил: откуда мы

возникли, кто нас создал, каким образом мы появились? Есть начало или нет начала? Благодаря такому вопросу Будда дал следующий ответ. В мой прошлый приезд к вам я объяснял вам, что все религии отвечают на три главных вопроса. И среди них первый вопрос: каково начало нашей жизни? Есть начало или нет? Во многих религиях говорится, что начало есть. Когда нас создал Бог – это было начало. В буддизме говорится, что в нашей жизни нет начала. Потому что нашу жизнь создал не Бог. И если ее создал не Бог, то каким образом она возникла? Она возникла из своей предшествующей причины, та причина возникла из своей собственной предыдущей причины, и таким образом у этого нет начала. Точно также, что относится к нашей жизни, это же относится и к нашим планетам, к нашей мировой системе – у нее тоже нет начала.

Так говорится в буддизме. Наша вселенная возникла из какой-то другой вселенной, а та возникла из предшествующей, и так далее, и у этого тоже нет начала. Так с точки зрения буддийской философии нет ни одной материальной частицы в нашем мире, которая была бы новой. Все материальные частицы являются продолжением каких-то предшествующих материальных частиц. В науке это тоже открыто. Это называется законом сохранения массы и энергии. В буддизме он был известен две с половиной тысячи лет назад. И точно так же, как дело обстоит с материей, то, что не возникает ни одной новой материальной частицы, а все является продолжением предшествующих частиц, это же относится и к нашей жизни. На нашей планете не возникает новой жизни, и все жизни являются продолжением предшествующих жизней. Маленький ребенок, который сегодня родился, он не новый – он продолжение его прошлой жизни. У нашего ума тоже нет начала, он является продолжением предшествующего момента сознания. Я на сто процентов знаю, что до этой планеты существовала другая планета и так далее. И если вы с научной точки зрения понимаете, что большой взрыв – это начало новой вселенной, то таким же образом вам стоит понимать, что смерть является началом новой жизни.

Итак, теперь ответ на вопрос ученика Будды. Будда говорил: «Поскольку существует это, существует то, поскольку возникает это, возникает то». Таким образом, из неведения возникают кармические отпечатки, из кармы – ум с кармическими отпечатками. Далее имя и форма, далее шесть опор чувственного восприятия, прикосновение и так далее. Так возникает двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Теперь, что означают эти слова: «Поскольку существует это, существует то». Что это значит? Здесь говорится о том, что нашу жизнь никто не создавал, поскольку существовало что-то до этого, так же возникла и наша жизнь. Она является продолжением чего-то предыдущего, а оно в свою очередь возникло из чего-то предшествующего. Таким образом, у нашей жизни нет начала, как и у материи.

Далее Будда объяснил то, каким образом мы вращаемся в сансаре. Будда сказал: «Поскольку у нас нет мудрости, мы находимся под контролем неведения, из-за неведения создаем загрязненную карму, из-за этой кармы у нас в уме остаются отпечатки, и когда эти отпечатки проявляются, мы перерождаемся. Мы рождаемся под контролем омрачений и отпечатков загрязненной кармы. Таким образом, мы вращаемся в сансаре». Подробно я объясняю все эти моменты в своей книге по четырем благородным истинам. Если вы думаете таким образом, тогда вы способны почувствовать сострадание ко всем живым существам, рожденным под контролем омрачений. Также вы желаете им всем: пусть они избавятся от страданий. И главное – от всепроникающего страдания, его источника. Не

только это, вы также желаете им, чтобы они избавились также от временного страдания. Когда вы тренируетесь, вначале вы желаете им, главным образом, избавиться от временных страданий, а также от всепроникающего страдания.

Как вам тренироваться в этом? Это очень важно, это очень полезно. Везде, где больше страданий, старайтесь видеть все эти страдания. Когда вы видите страдания других, их боль, их печаль, это что-то затронет в вашем уме. Это природа нашего ума, когда вы видите это, то автоматически у вас появляется такое желание: пусть они избавятся от этих страданий. Что касается того человека, который вам не нравится, то старайтесь больше слушать о том, какие страдания он переживает. Один раз послушаете, как он страдает, и потом будете думать: пусть он перестанет страдать. Это хорошие качества нашего ума. Мы не хотим слушать о его страданиях, только думаем о том, каких успехов он добился, и от этого злимся все больше. У всех есть проблемы, старайтесь смотреть на ситуацию других с точки зрения их проблем, и вы будете испытывать сострадание. Поэтому очень важно проявлять чувствительность к другим людям. Мы всегда смотрим со стороны наших проблем и со стороны успеха других людей. Это неправильно. Поэтому мы испытываем зависть даже к брату или сестре. Вы не знаете, сколько у вашего брата или сестры проблем, но если чуть-чуть успех, то вы начинаете завидовать. Это ненормально. Все люди находятся под контролем омрачений, у всех есть проблемы. Даже если у кого-то очень дорогая машина, я ему не завидую, потому что знаю, что это ненадолго. Если ум находится под контролем омрачений, в конце концов, будет беда. Это для вас очень важный совет. Думайте о страдательной природе других людей. О том, как они страдают.

В Ламриме говорится о шести видах страданий, о восьми видах страданий. В одной из сутр Будда говорил о ста восьми видах страданий. Эти виды страданий переживаем мы и также они есть у других людей. Когда вы думаете таким образом, то вы становитесь чуткими к страданиям других. И когда у вас появляется чуткость к страданиям других, то в вашем уме появляется сострадание. Тогда вы думаете, что моя ответственность – это делать что-то хорошее для других, избавлять их от страданий. Если вы думаете о страдательной природе сансары, то это очень хорошо, а если вы думаете только о своих временных страданиях, то это неправильно. Думать о страданиях хорошо, но если вы слишком много думаете о своих временных страданиях, то это приведет вас к депрессии. «У меня этого нет, этого нет, у меня там болит, там болит. Кошмар! Как я буду дальше жить?» – это неправильно. Надо думать так: «Мой ум находится под контролем омрачений. Поэтому у меня есть основа для всех страданий, это надо лечить. Это нормально». Депрессия возникает потому, что вы думаете о своих временных страданиях, и раздуваете их, делаете их чем-то очень большим. Из-за этого возникает депрессия. Лучшее средство от депрессии – это думать о том, как другие страдают в сансаре, об их страдательной природе. Их ум находится под контролем омрачений, это больной ум, и сколько они создали проблем из-за этого больного ума! В нашем мире люди из-за больного ума на пустом месте создают проблемы: дом есть, все есть. Если голова будет нормально работать, то этих проблем не будет.

В нашем мире есть большое количество таких проблем, которые являются результатом нашей кармы, например, можно сломать ногу, или может произойти что-то другое. Все, что мы можем, это просто принять эти проблемы, но что касается проблем, которые создает наш ум – это настоящие проблемы. У всех живых существ их больной ум проблемы размером с муху превращает в проблемы размером со слона. Поэтому вам нужно испытывать

сострадание. Это больной ум, он всегда вам будет создавать проблемы. Таким образом, всегда проявляйте чувствительность к страдательной стороне других. И ваш ум будет становиться все более и более чутким. Тогда вы пожелаете: «Пусть все они избавятся от страданий, пусть все их страдания проявятся во мне». Тогда вы настоящие герои – так думают бодхисаттвы: «Пусть все страдания других проявятся во мне и пусть другие не страдают. Пусть все мое счастье уйдет к другим и пусть они обретут безупречное счастье». Это одна из самых основных практик лоджонга.

Если вы выполняете эту практику, то ваш ум будет становиться все более и более здоровым. С таким здоровым умом, куда бы вы ни отправились, ваше будущее будет светлым. Все бодхисаттвы из жизни в жизнь жертвуют своей жизнью ради счастья других. И в результате сами становятся все счастливее и счастливее. Это самые счастливые существа. Все хорошее приходит к ним само собой. Это закон кармы. Как вы относитесь к другим, такой результат вы получаете в отношении себя. Это закон природы. Все зависит от того, как вы относитесь к другим: если вы относитесь к ним плохо, то и результат тоже обретае плохой. Это на сто процентов так. Поэтому я живу в соответствии с этим законом: куда бы я ни пошел, я делаю людей счастливыми. Пусть их ум станет более здоровым, пусть они избавятся от болезни омрачений. Если вы так желаете, то всегда будете счастливыми. Вы тоже почувствуйте такое же – это ваша практика. Это то, каким образом вам нужно развивать великое сострадание.

Итак, куда бы вы ни отправились, если вы видите, что кто-то страдает, то сразу же проявляйте чуткость и думайте: «Пусть они избавятся от страданий». Даже если вы слышите, что у вашего врага возникли проблемы, вам нужно испытывать сострадание и думать: «Пусть у него не будет таких проблем. Мы чуть-чуть спорили, но она (или он), не мой враг. Все равно пусть у них таких проблем не будет». У вас есть один враг – это ваши омрачения. Ваши омрачения – это ваш настоящий враг, он вредит вам все время. Другие люди по случайности, может один или два раза, вам навредили, но большое количество раз они были вашими матерями, были крайне добры по отношению к вам. Поэтому вам нужно понять, что у вас нет никаких внешних врагов, а есть только один враг – это ваши омрачения. Когда у вас возникают проблемы, никогда никого в них не вините. Обвиняйте только свои омрачения. У нас есть такая тенденция – винить в проблемах других людей: из-за него у меня такая-то проблема или из-за нее у меня такая-то проблема. Это нездоровый образ мышления. А здоровый образ мышления – это думать: «Все мои проблемы возникли из-за моего собственного состояния ума, из-за моего негативного состояния ума. Винить во всем нужно мое негативное состояние ума, а не кого-то другого».

Например, вы попали в аварию и сломали ногу. Вы лежите в больнице и думаете: «Никто в этом не виноват. В прошлой жизни я создал негативную карму, из-за этого я сломал ногу». Временное условие – это то, что водитель был пьян, из-за этого вы попали в аварию. Это уже второе, но что касается первой причины – это ваша собственная карма. В том, что пьяный водитель врезался именно в вашу машину, на это тоже есть причина. Когда вы это знаете, вы этого пьяного водителя не будете ругать. Нога сломана, но ум спокоен. Никто не виноват. Сам виноват. Нужно очищать негативную карму. Чуть-чуть болит нога, но ум спокоен, никто не виноват. «Кошка виновата, собака виновата, сестра виновата, может даже дорога виновата. Если бы дороги не было, аварии бы не было», – вам нужно понять, что обвинять никого не нужно, а все обвинения адресуйте только своим негативным состояниям ума. Пожалуйста, этого не забывайте. Какая бы у вас ни возникла проблема, вините в этом

себя, а не кого-то другого. Все обвинения адресуйте своим негативным состояниям ума и своим отпечаткам негативной кармы.

Эти отпечатки негативной кармы возникли из негативных состояний ума. И тогда скажите: «Вы, негативные состояния ума, уходите из моего ума. Я никогда не буду вас использовать». Вам нужно сказать вашим негативным состояниям: «Вы не являетесь частью моего ума. Вы болезнь моего ума. Вы как чужие, пришельцы, не являетесь природой моего ума». А ваши позитивные состояния ума – это часть вашего ума. Как, например, в теле легкие, сердце – все это части вашего тела. А болезни, которые возникают у вас в легких, в сердце, они временны, они не являются частью вашего тела. Таким образом, все негативные состояния вашего ума не являются частью вашего ума, они временны, они подобны болезням вашего ума. Зачем вам использовать эти болезни вашего ума, больные состояния ума? После такого вывода вам нужно сказать: «С этого момента я всегда буду использовать только позитивные состояния ума, и никогда не буду использовать свои негативные состояния ума». Это ваша практика. Это этика.

Настоящая буддийская этика – это использовать позитивные состояния ума и никогда не использовать негативные состояния ума. Это настоящая этика. Много кушать, мало кушать – это не главное. В наше время люди думают, что этика – это если человек мясо не кушает, телевизор не смотрит, сидит дома, окна закрыл. Мясо кушать или не кушать – это не главное. Самое главное – не используйте негативные состояния ума, это очень опасно. Для вас не использовать негативные состояния ума, не злиться – это не важно, но вот что касается мяса – вот мясо есть нельзя. Это неправильно. Телевизор не смотреть или вообще не кушать – с такой этикой я не согласен. Никогда не используйте эти негативные состояния ума. Скажите себе: «Если у меня по привычке проявится омрачение, то я остановлю его. Я не буду полагаться на негативные состояния ума». В своей жизни мы слишком много полагаемся на негативные состояния ума в решении наших проблем и в стремлении к счастью. Это очень большая ошибка. Никогда не полагайтесь на свои негативные состояния ума, они никогда не решат ваших проблем, а сделают проблемы только хуже. Это как принимать яд, как можно стать здоровым? Кушать сладкий яд и говорить: «О, как сладко!» Потом хуже будет.

В прошлом никто не стал счастливым через негативные состояния ума, наоборот, становились только хуже и хуже, и в конце стали злым духом. Когда ваш ум полон негативных состояний – вы злой дух. Красное лицо, дым идет, волосы дыбом, стакан разбили. Вы настоящий злой дух. Разрушаете гармонию в доме. С кладбища никто не приходил, это ваш злой дух. Порчу никто не создавал. Ваши негативные состояния ума – это порча. Не думайте, что кто-то другой может навести на вас порчу, они особо ничего поделывать не могут. Но что касается ваших негативных состояний ума – они очень опасны. Они находятся внутри вас. Я вас прошу, пожалуйста, никогда не используйте свои негативные состояния ума. Они возникают из-за ошибочных состояний ума. Их сущность – это яд, а также глупое состояние ума. Их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Тогда зачем же вам использовать такие негативные состояния ума?

Шантидева говорил: «Если вы сидите, и вам на колени падает змея, как вы реагируете?» Вы думаете: «Если я неотреагирую, это очень опасно, это ядовитая змея, она может меня укусить». И поэтому вы сразу же сбрасываете ее. Вы не пытаетесь как-то использовать эту

змею. Чтобы решить проблему, вы просто сбрасываете ее. Никто не разрушает вашу гармонию, это ваши омрачения. Если вы будете слушать мои советы, тогда очень большую причину счастья вы сможете создать за одну секунду. Тогда вы мудрый человек. Это надо практиковать. Если вы сидите в медитации, а ваш ум в это время блуждает, то во всем этом пользы нет. Вы читаете мантры, просите: «Божество приди». Вначале нужна очень сильная философская основа. Никогда не используйте негативные состояния ума. Это ваша практика. Когда вы уже почти использовали негативное состояние ума, остановите себя, не используйте его. Это будет гораздо более хорошей практикой, чем стараться формально практиковать, сидя в позе для медитации. Также всем сердцем полагайтесь на свои позитивные состояния ума. Принимайте прибежище в своих позитивных состояниях ума.

Когда в буддизме говорится о принятии прибежища в Дхарме, то речь не идет о том, что есть какая-то внешняя Дхарма, которая излучает какой-то свет, он падает на вас и таким образом вас защищает. Это не так. Это детский образ мышления. Что касается Дхармы, то, например, духовные реализации Будды – это тоже Дхарма. Говорится, что Дхарма Будды тоже не может вам помочь напрямую. Дхарма Будды помогает Будде, а вам помочь не может. Если бы Дхарма Будды помогала нам, тогда бы мы все были в нирване. Через Дхарму Будда дает нам мудрость. Если мы его слушаем, то из Дхармы Будды в нашем сердце рождается маленькая Дхарма. Поэтому Дхарма Будды полезна. Через Учение Будды, через вашего Учителя в вашем сердце рождается маленькая Дхарма. Дхарма – это хорошие качества ума, любовь и сострадание. Вы принимаете прибежище именно в ней и стараетесь решать проблемы именно с помощью этой мудрости. В любой ситуации в вашей жизни старайтесь решать свои проблемы именно через использование этих состояний своего ума.

Старайтесь достигать счастья именно через использование позитивных состояний своего ума. Если вы, используя эти позитивные состояния ума, создадите определенные комбинации, то это станет очень эффективным. А создавать комбинации через негативные состояния ума – это очень опасно. Все комбинации нужно строить только через позитивные состояния ума, тогда даже маленькое движение будет очень эффективным. Большую причину можно создать в одну секунду. Это называется практикой Дхармы. Нужно чтобы голова хорошо работала. Не обязательно сидеть в строгой позе. Можно даже лежать, главное, чтобы ум понял, как этот механизм работает. Вы можете надевать хорошую одежду, хорошо кушать, но цель не в этом. Думайте так: «Я буду хорошо питаться, буду долго жить, тогда долго смогу практиковать». Мотивация – не ради уважения к вам, а ради того, что вы сможете всем помогать.

Когда девушки наносят косметику, они должны думать: «Люди будут смотреть на меня и будут счастливы, это мой подарок им». Такая мотивация – это буддийская практика. Если вы поете песню, то думаете: «Пусть они слушают и будут счастливы. У меня есть дар, это им как подарок». Тогда у вас жизнь за жизнью будет очень красивый голос. У вас меняется образ мысли. Вы, как и раньше, кушаете вкусную еду, надеваете красивую одежду, но образ мысли у вас другой. Сейчас вы счастливы, а в будущем будете еще счастливее. Если вы думаете, что стали буддистом, поэтому работать вам больше не надо – это сансара, семья вам не нужна – это сансара, то это неправильно. Карман пустой, голова тоже пустая, – так не надо. Мы буддисты двадцать первого века. Российские буддисты должны быть буддистами двадцать первого века. Нам нужно использовать всю мудрость и при этом оставаться хорошими гражданами России. У кого есть семья, кто заботится о своих детях, имеет



хорошую работу, в кармане есть деньги, Дхарма тоже есть. Тогда вы счастливы. Во всем нужен баланс. Когда у вас только Дхарма, Дхарма, а в кармане нет денег, потом вы будете думать, что до буддизма у вас были деньги. Это очень большая ошибка. Поэтому в своей жизни не игнорируйте ничего из этого. Деньги, а также здоровье – все это вам необходимо, но это не самое главное. Деньги вам необходимы, также вам необходимо здоровое тело. Но вам нужно сказать, что самое главное – это здоровый ум. Здоровый ум возникает благодаря использованию позитивных состояний ума. Скажите себе: «С этого момента, сплю я или бодрствую, я буду использовать свои позитивные состояния ума».

Как я говорил вам на первом учении: «Если на меня кто-то злится, я не буду злиться в ответ. Это мое обещание, это моя практика. Я буду использовать позитивные состояния ума. Зачем использовать негативные состояния ума? Это яд. Если меня будут ругать, я никогда не буду ругать в ответ. Если меня будут критиковать, я не буду критиковать в ответ. Даже если меня ударят, я не буду бить в ответ». Это четыре акта ненасилия. Все те, кто считают себя последователя буддизма, должны практиковать эти четыре акта. Поэтому Будда говорил, что это четыре акта последователя Будды. Будда говорил, что если вы мои последователи, то это не означает, что вам нужно каждый день ходить в мой храм молиться. Будда сказал: если вы хотите следовать по моему пути, то если на вас злятся, никогда не злитесь в ответ. Вы можете ходить в любые другие храмы, здесь в буддизме нет каких-то запретов, но что касается гнева, если вы злитесь, вот это запрещается. Если на вас кто-то злится, никогда не злитесь в ответ.

Если на вас кричат, не кричите в ответ. Это ваша практика. И всегда используйте свои позитивные состояния ума, никогда не используйте негативные состояния ума. Это ваша практика. Всегда, когда вы видите живых существ, порождайте любовь и сострадание к живым существам. Всегда, какое бы живое существо вы ни встретили, думайте, что это не просто какое-то живое существо, а что вы были близки на протяжении многих жизней. Все они были вашими матерями, очень добрыми близкими существами. Вы просто не помните об этом. Потому что у предыдущих жизней нет начала, и нет ни одного живого существа, которое бы не являлось когда-то вашей матерью. Такая мысль очень полезна: «Нет ни одного живого существа не близкого мне, все были моей мамой. Пусть они будут счастливы, пусть они освободятся от страданий. Пусть я смогу отблагодарить их за доброту, много-много жизней они мне делали добро». Тогда врагов нет. Любого человека я вижу, как близкого. Все время смотрите глазами любви и сострадания – это очень важно.

Авалокитешвара – это божество, имеющее глаза сострадания, имеющее сострадательный взор. Все время смотрите на живых существ глазами сострадания. У нас очень неправильная тенденция. Наши глаза смотрят на живых существ, не имея сострадательного взора. Не глазами любви и сострадания, а глазами привязанности или глазами гнева. Если кто-то полезен, то вы смотрите глазами привязанности. Если он чиновник, помощник Путина, то ваши глаза становятся большими. Вы говорите: «Вот моя визитка, пожалуйста, позвоните мне». Это неправильно. Если же человек вам не нравится, то в ваших глазах сразу появляется гнев.

Когда вы идете куда-то на вечеринку, в этот момент вам нужно выполнять такую практику. У вас есть тенденция – смотреть на других: кто полезен для вас, а кто бесполезен. Вам нужно сказать себе: «Стоп! Это неправильный подход». Вам нужно сказать себе: «Все они

страдают от болезни омрачений. Как же я могу пытаться использовать их? Это нехорошо, сколько раз я пользовался живыми существами! Это неправильно. Сейчас пришло время что-то дать им. Всем им чего-то не хватает». Никогда не используйте ни одно живое существо – это очень опасно. Если вы используете живых существ, то из жизни в жизнь другие живые существа будут использовать вас. Вы превратитесь в раба, а что касается живых существ, которые стали рабами, это результат того, что в прошлых жизнях человек как-то старался использовать других, злоупотреблял другими ради собственной выгоды. И в результате он родился рабом. Вам очень важно смотреть на то, как живые существа страдают от болезни омрачений. И также порождайте желание: «Пусть они избавятся от всепроникающего страдания и от этой болезни омрачений. Я принимаю на себя ответственность избавить их от страданий.

Поэтому сегодня я пойду на контакт с ними, установлю с ними кармическую связь». Иногда тибетские ламы, которые сидят в горах в медитации, специально спускаются в город и смотрят на своих добрых матерей живых существ: «Они страдают от болезни омрачений. Я хочу им помочь. Что для это нужно? Я буду устанавливать с ними кармическую связь». Поэтому они смеются, делают странные действия, чтобы установить кармическую связь: «В будущем эта связь будет крепкой, я смогу им помогать». Ради блага всех живых существ они очень странно одеваются. Так поступают йогины. Они могут делать все что угодно ради счастья других. А мы, что бы мы ни делали, делаем ради собственного счастья. Ради собственного преимущества, выгоды вы можете плакать, стоять на коленях. Бодхисаттва ради себя никогда ничего не делает. Ради кого-то другого он может плакать.

Итак, мы закончили тему сострадания. Здесь ваша практика в том, что если вы идете на вечеринку или куда-то еще, и у вас в уме появляется неправильная, нехорошая мысль, то вы должны останавливать себя и вспоминать: «Геше Тинлей говорил мне, что необходимо смотреть глазами любви и сострадания». Если вы смотрите глазами сострадания, то вы видите, как они страдают под контролем омрачений, из-за болезни омрачений. И вы желаете: «Пусть они освободятся от этой болезни омрачений». В такой момент вы совершаете невероятно мощную практику, во много раз лучше, чем три часа сидеть и читать мантры. Без сострадания большого результата не будет. Без молока любви и сострадания, чтобы вы ни делали, это будет подобно тому, что вы взбиваете воду. Так в результате вы можете получить только пузыри и не сможете взбить масло.

Третье – это безмерная радость. Что касается безмерной радости, то это не очень трудно. Как только вы обретаете безмерную любовь и сострадание, безмерная радость порождается как результат безмерной любви и сострадания. Если вы порождаете сильные любовь и сострадание, то в вашем уме порождается такая радость: «Как хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий и обрели бы безупречное счастье. Какая бы это была радость!» Это как ваша мечта: «Если у меня будет трехкомнатная квартира, хороший муж, две машины, хорошая зарплата, а работать не надо. Как это хорошо!» Ваша настоящая мечта: «Как хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий и обрели безупречное счастье! Если такое обрету я один, то этого недостаточно. Я бы хотел, чтобы это обрели все живые существа, это бы была настоящая радость». Если ваш брат уезжает в другую страну и там у него дела складываются очень удачно, то если он настоящий брат, он говорит: «Нет, я хочу, чтобы все члены моей семьи жили и работали в свободной хорошей стране». Вы желаете всем живым существам, как членам вашей семьи, полностью

избавиться от страданий и обрести безупречное счастье и думаете, как бы это было хорошо. Это безмерная радость. Если вы пребываете в состоянии безмерной радости, то это делает ваш ум очень счастливым. В тантрических практиках есть особая визуализация, сопряженная с безмерной радостью. Здесь это объяснять не разрешается.

Далее безмерная равнозначность. Эти три безмерных – безмерная любовь, безмерное сострадание и безмерная радость основаны на безмерной равнозначности. Чтобы породить подлинную очень сильную любовь и очень сильное сострадание, в первую очередь вам необходима такая основа, как равнозначность. Старайтесь не делить существ на близких к вам и далеких, старайтесь смотреть на всех, как на родных людей. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Все живые существа были очень близки к вам, также все они были вашими врагами, они были добры по отношению к вам и также вредили вам, поэтому, зачем кого-то считать слишком близким, а кого-то слишком далеким?» Вчерашний враг может стать другом, вчерашний друг может сегодня стать врагом, и поэтому, зачем кого-то из них держать слишком близко, а кого-то из них держать на большом расстоянии?

У вас в уме не должно быть трех корзин. В настоящий момент мы подобны обезьяне, которая всех живых существ распределила по трем корзинам. Если кто-то проявил к вам небольшую доброту, вы сразу берете это живое существо и сажаете в корзину ваших друзей, а завтра, если это существо скажет про вас что-то плохое, вы достанете его из корзины друзей и переместите в корзину врагов. А кто-то из корзины врагов говорит вам, что вы очень хороший, и вы тогда берете этого человека и говорите: «Хорошо, мы друзья. Теперь ты мой друг». Потом он говорит про вас что-то плохое, и вы говорите: «Теперь ты мой враг». Что касается категории тех живых существ, которые не говорят про вас ничего плохого и хорошего, то вы оставляете их в категории просто посторонних людей и не замечаете их. Страдают они или нет, вы не замечаете, если у них счастье, то зависти у вас тоже нет. Нейтральное отношение. Это категория посторонних людей, вы не злитесь на них, также и не испытываете зависти.

Поэтому если Березовский в Англии ехал на дорогом автомобиле, вы не испытывали зависти, потому что он для вас относился к категории посторонних. У Абрмовича много машин, но вы ему не завидуете, вам от этого не холодно и не жарко. Если бы он относился к категории ваших друзей или врагов, например, если бы он был вашим другом, и ехал бы в дорогой машине, тогда вам бы не понравилось: «Почему у него машина лучше, чем у меня, так не должно быть!» Это детский ум. У русских, тибетцев и американцев все одинаково. Три корзины: друзья, враги, нейтральные. Вы перекладываете людей туда-сюда, а потом не знаете, кто этот человек: друг или враг. Нужно узнать, кто он по-настоящему: друг или враг, поэтому запускаете к нему шпиона, который открывает, что он ваш враг. Так жизнь уходит впустую, а потом вы умираете. Это сансара, это больной ум. Я хотел бы попросить вас, чтобы у вас в уме оставалась только одна корзина. Не было бы ни корзины врагов, ни корзины посторонних, была бы только корзина друзей, добрых живых существ. Всех живых существ отправляйте в эту корзину, они все были вашими матерями, были крайне добры по отношению к вам. Исследуйте, правда это или нет, и постарайтесь открыть это для себя.

Если вы откроете, что все живые существа были крайне добрыми вашими матерями, что это ваши лучшие друзья – это будет настоящим открытием. Тогда вы можете позвонить вашему другу и сказать: «Я открыл очень важную вещь». Он спросит: «Что ты открыл?» Вы

ответите: «У меня врагов нет, посторонних нет. Все мои друзья». Он вас не поймет и скажет, что вы сошли с ума. Потому что он этого не понимает. Потому что наш ум неправильно работает. Хорошая основа – это то, что все были добры по отношению к нам. Потому что мы все зависим друг от друга. Мы едим благодаря другим живым существам. Они работают на земле и благодаря ним, мы кушаем. Поэтому скажите себе: «Да, это правда, это факт. Все живые существа, никто из них не является вашим врагом, а все они были крайне добрыми вашими матерями. Это факт. У меня есть только одна корзина, потому что все живые существа были очень добрыми ко мне живыми существами. У меня есть только друзья, у меня нет врагов. Они могут думать, что я их враг, но они не являются врагами для меня. Для меня они очень добрые живые существа. Даже если они меня критикуют, это очень большая доброта по отношению ко мне – они делают меня сильнее. Критика – это очень полезно».

Я думаю таким образом, это моя практика, и я об этом рассказываю вам. Я не говорю о том, что это совершенно запредельное мышление, в прошлом все великие мастера думали таким же образом и жили таким образом. И в настоящий момент в двадцать первом веке я живу такой же жизнью. В нашем двадцать первом веке я вижу даже больше оснований думать таким образом. Сейчас экономика всех стран очень тесно взаимосвязана. Мы можем сказать, что мы все очень сильно зависим друг от друга. Такого не может быть, что экономика в какой-то стране процветает, а в какой-то другой стране экономика переживает проблемы, мы все зависим друг от друга. Мы зависим от всех живых существ и прямо и косвенно. Как страны зависят друг от друга, так и мы все зависим друг от друга. Это понимать очень важно. Прямо или косвенно мы друг от друга зависим.

Мы знаем, что напрямую зависим от категории каких-то живых существ, но каким образом мы зависим от других косвенно, мы не знаем. Это большая ошибка. Вы должны понимать, что и прямо и косвенно мы зависим от всех живых существ. Поэтому, если вы относитесь к ним хорошо, то вы переживаете счастье, а если вы относитесь к ним плохо, то в результате вы испытываете страдание, потому что мы от них зависим. В прошлом мы зависели от них, в настоящем зависим от них и в будущем также будем зависеть от них. Поэтому если вы видите какое-то слабое живое существо и думаете, что я от него не завишу, то это очень большая ошибка. Вы можете подумать так, что в прошлом я от него не зависел, сейчас я от него не завишу или можете подумать так, что в прошлом я зависел от него, но сейчас уже не завишу. Это очень большая ошибка. «Сейчас я от него не завишу, я могу делать, что я хочу», – это очень узкий ум. Вы, может быть, напрямую от него не зависите, но косвенно вы все равно от него зависите. Косвенно вы все время зависите от всех живых существ. «В прошлом, когда мне было трудно, ты мне помогал. Сейчас прямо или косвенно, но я все равно от тебя завишу. В будущем тоже буду зависеть. Поэтому всегда буду относиться хорошо», – тогда вы будете счастливы.

Мы, люди, совершаем такие ошибки: когда мы видим, что не зависим от кого-то напрямую, то уже не относимся к этим живым существам, как полагается. Это большая ошибка. Если вы на слабых живых существ смотрите свысока, то это расстраивает будд и бодхисаттв. Если вы стали немного сильнее и встречаете какое-то живое существо и унижаете его, то будды, бодхисаттвы и ваш Духовный Наставник расстраиваются из-за этого. Только это может их расстроить. Если вы скажете про них что-то плохое, то это их расстроит. Поэтому Шантидева говорил, что и Будда и обычные живые существа в отношении достижения вами состояния будды одинаково добры по отношению к вам. Тогда, как же можно уважать

только Будду и не уважать других живых существ? В отношении вашего духовного развития каждое живое существо является одинаково добрым по отношению к вам. Они очень добры к вам и очень полезны для вас. Думайте таким образом, тогда вы будете счастливы из жизни в жизнь.

Итак, сегодня пообещайте мне, что у вас в уме будет только одна корзина – только категория друзей, и у вас не будет других категорий – категорий врагов и посторонних. Скажите себе, что я уже устал от всех этих делений. Это детская игра, я уже устал. Сейчас я хочу быть взрослым. Все живые существа – только добрые матери живые существа.