

Я рад всех вас видеть сегодня – в мой второй день визита в Омск. Как я говорил вчера, когда вы получаете учение, важно знать, как правильно слушать учение, тогда сам процесс получения учения является для вас тренировкой ума, и ваш ум становится немного более здоровым и укрощенным. Если вы слушаете учение с шестью осознаниями, то по окончании учения у вас в уме появляются определенные реализации. Реализации не означают обретение ясновидения или способности летать. В этом нет ничего особенного, от этого ваш ум не будет более здоровым. Реализация – это когда после учения ваш ум становится немного добрее, мудрее и сильнее. Он начинает глубже понимать философию и от этого становится более весомым, чем раньше. Поэтому так важно получать учение с шестью осознаниями, первое из которых – осознание себя большим существом – страдающим от болезни омрачений.

Укрощение ума – главная цель учения Будды. Укротить свой ум, сделать его более здоровым – нелегко. Общее понимание не поможет вам в развитии ума. В любой области, в том числе и в буддийской практике, если у вас есть только общая информация, вы не добьетесь никакого результата. Поэтому вам недостаточно знать, что буддийская практика – это что-то, связанное с укрощением ума, с развитием концентрации. Вам необходимо подробное наставление о том, каким образом укрощать свой ум, развивать концентрацию и медитировать. В первую очередь нужно знать, почему ваш ум не укрощен, почему у вас в уме негативные состояния проявляются спонтанно, а позитивные – нет. Поняв этот механизм, вы сможете изменить свой ум – сделать так, чтобы не омрачения, а позитивные состояния порождались в нем автоматически.

Механизм здесь следующий. Гнев, зависть и прочие негативные состояния ума возникают спонтанно в силу трех факторов. Первый фактор состоит в том, что у вас нет контроля над вашими телом, речью и умом. Вы позволяете телу, речи и уму делать все, что им хочется. Из-за этого неэтичного образа жизни ваши омрачения становятся активными. Ребенок, который находится в лесу, не зная, какие плоды можно есть, а какие – нет, ест все подряд и от этого заболевает. Точно так же и вы не знаете, что следует делать в лесу сансары, а чего делать не стоит. Поэтому вы делаете все в соответствии с любой, пришедшей на ум мыслью. У вас нет никакой самодисциплины. В особенности, употребляя алкоголь, вы становитесь еще более омраченными, совершаете больше странных действий. Из-за этого и окружающие вас люди, и вы сами становитесь несчастными. В буддизме говорится, что ваше счастье и ваши страдания никто не создает, это творение ваших собственных действий.

Второй фактор, из-за которого омрачения возникают спонтанно, – это привычка к негативному образу мысли. Он заключается в том, что, хотя вы и знаете в теории, что следует делать, а что – нет, но на практике в силу привычки все равно продолжаете делать то, что не нужно. Ребенок, находящийся в лесу, знает, что определенные плоды вредны, несмотря на то, что они сладкие. Однако у него уже есть привычка к употреблению этих сладких ядовитых плодов, поэтому он продолжает их есть, и из-за этого у него возникают проблемы. Вы ведете себя аналогично. Зная теоретически, что такие-то действия являются негативными, и вам не нужно их совершать, а другие действия – позитивные, и вам следует их выполнять, из-за привычки к отрицательному образу действий и негативному образу мышления, вы продолжаете совершать негативные действия. Из-за этого и вы, и другие люди становитесь несчастными.

Третий фактор – это отсутствие мудрости: непонимание абсолютной природы себя и феноменов. Вы думаете, что феномены существуют такими, какими являются вам. Вы не хотите страдать и желаете быть счастливыми, но не знаете, как создать причины счастья и устранить причины страданий. Из-за отсутствия этой мудрости омрачения в вашем уме порождаются спонтанно. Итак, вот эти три фактора: отсутствие мудрости, привычка к

негативному образу мышления и отсутствие самодисциплины. Поэтому Будда говорил, что при развитии ума важна троичная тренировка.

Все учение Будды состоит из трех корзин наставлений. Первая – это учения по нравственности. Вторая – наставления о развитии сосредоточения, о медитации. Третья – учение по Абхидхарме, то есть тренировке мудрости. Омрачения возникают в силу трех факторов, и троичная тренировка является противоядием от всех них. Будда говорил, что эти тренировки необходимо выполнять в правильной последовательности. Вначале тренируйте нравственность. Когда ваш фундамент нравственности станет крепким, переходите к тренировке концентрации и медитации. Далее, с хорошим уровнем сосредоточения приступайте к тренировке мудрости.

Сейчас я подробно расскажу, каким образом надо выполнять первую из этих трех тренировок – развитие нравственности. Не думайте, что эта практика похожа на тюрьму, в которой вам запрещено делать те или иные вещи. Тренировка нравственности важна для здоровья вашего ума. Если ребенок в лесу будет есть все плоды, которые найдет, здоровье его тела будет постепенно ухудшаться. Точно так же в лесу сансары, если вы будете поступать в соответствии с любой, пришедшей вам на ум мыслью, ваша ситуация будет становиться хуже и хуже. Поэтому в повседневной жизни не ведите себя так. Сначала исследуйте – позитивное это действие или негативное. Если оно негативное, не совершайте его. Если у вас возникает позитивная мысль, но из-за лени вы начинаете откладывать, говорите: «Я сделаю это потом, позже...», – остановите себя, скажите: «Нет. Я совершу это действие прямо сейчас!» Это и есть тренировка нравственности.

Различают три вида нравственности. Первая нравственность, первый ее уровень – это непричинение вреда ни одному живому существу. Если вам в голову пришла мысль кому-то навредить, немедленно остановите себя и не совершайте этого действия. Это аналогично тому, как ребенок в лесу, почти уже собравшись съесть какой-то ядовитый фрукт, останавливается и говорит: «Нет! Этот фрукт ядовитый. Мне не следует его есть! Если я его съем, сначала мне будет вкусно и сладко, но потом я буду болеть, поэтому я не стану его есть». Когда вы знаете, что это яд, что от него нет никакой пользы, а потом будет только хуже, то, остановившись один раз, второй, в дальнейшем вы уже не захотите его есть.

Говорить об этике легко, но применять это на практике – трудно, надо обладать определенной силой. Бывает так, что монахи говорят красиво, но при этом не могут, как полагается, практиковать. Расскажу историю. Один монах увидел плачущую женщину и спросил: «Почему вы плачете?» Женщина ответила, что у нее умерла мама. Тогда монах сказал: «Все непостоянно. Мама непостоянна, ты непостоянна, я тоже непостоянен. Однажды мы все умрем. Зачем плакать?» Через день эта женщина увидела того монаха в слезах и спросила о причине его горя, на что он ответил: «У меня умерла корова». Женщина удивилась: «Вчера вы говорили такие красивые слова, что мама непостоянна, я непостоянна, вы тоже непостоянны, все непостоянно. Почему же сейчас вы так не думаете?» Монах ответил: «Если умирают чужие люди, ничего страшного, но, когда своя корова умирает, это тяжело. Где я теперь буду брать молоко?»

Говорить красиво о нравственности, давать советы другим людям – легко, но при этом вы не можете дать совет самим себе, и в этом заключается ваша ошибка. Чтобы практиковать нравственность, придерживаться чистой нравственности, вам нужно быть принципиальным человеком. Если у кого-то умирает мать, не следует говорить, что все непостоянно, что все умирают, – это некрасиво. Скажите: «Это очень печально, что умерла ваша мама. Я буду молиться о том, чтобы она обрела более высокое перерождение». Что касается вас самих, когда умирает близкий вам человек, в этот момент думайте, что все непостоянно. Вы же

поступаете наоборот, когда умирает мама чужого человека, вы не говорите: «Как жалко! Как он будет завтра без мамы?» А, если умирает ваша корова, вы думаете: «Как я завтра буду пить молоко?» В этом нет здравомыслия.

Даже побеждая в игре, вы не задумываетесь, что чувствует проигравший вам противник, вы лишь радуетесь своему выигрышу. Одного индийского философа, когда он был маленьким, после игры мама спросила, кто одержал победу, и он ответил: «Я выиграл». Тогда мать попросила его подумать, что будут чувствовать проигравший ребенок и его мать, когда тот придет домой и на вопрос своей матери вынужден будет ответить, что он проиграл. Этот философ говорит, что с тех пор он стал очень чувствительным, и у него пропало желание выигрывать ради себя. После этого он хотел, чтобы выигрывали все. Вам этого не хватает. Когда вы учитесь в школе или в институте, ваши родители и учителя всегда говорят: «Почему ты только второй? Надо было занять первое место!» – ни они, ни вы не думаете, как при этом чувствуют себя другие люди. Это эгоизм. Даже если вы один раз проиграете, вам становится больно. Это неправильно. Всегда невозможно выигрывать. Поэтому, что касается вашей нравственности, когда вы думаете, что только вы должны быть первыми, а остальные неважны, – это неправильный образ мышления. Итак, первый вид нравственности – непричинение вреда другим, поэтому никогда никому не вредите.

Второй вид нравственности – нравственность накопления заслуг. Когда возникает позитивное состояние ума, сразу же появляется лень и говорит: «Потом». Поэтому в этот момент скажите: «Нет, не потом, а сейчас». Дома, например, когда вы поели, вы откладываете мытье посуды, сначала вы хотите посмотреть по телевизору какой-нибудь сериал: «Потом, потом, потом... А, завтра утром». Так у вас образуется целая гора грязной посуды, в результате чего появляются тараканы. Вы жалуетесь: «Геше-ла, у меня дома много тараканов», – травите их, но они все равно размножаются. Даже если вы всю жизнь будете их убивать, их меньше не станет. Но если вы каждый день будете мыть посуду, если в вашем доме будет чисто, то, даже если вы будете умолять тараканов к вам прийти, они не появятся. Тараканы скажут: «У тебя нечего есть, а нам нужна пища, мы лучше пойдем к соседям».

Это ваша дебютная ошибка – постоянное откладывание на потом. Поэтому и в повседневной жизни, и в духовной практике вам нужно говорить не «потом», а «сейчас», отдыхайте после того, как выполните свои обязательства. Ваша нравственность накопления заслуг должна состоять в том, что в повседневной жизни вам минимум тридцать минут нужно выполнять духовную практику, накапливать заслуги. Читайте ежедневную молитву. Те из вас, кто получал посвящение Ямантаки, каждый день читайте садхану и «Сутру сердца» – это также важно и полезно для вас. Вам нужны такие обязательства. Также у вас у всех есть передача мантр, поэтому пообещайте, что каждый день будете читать, скажем, сто мантр Авалокитешвары, сто мантр Тары и так далее. Это нравственность накопления заслуг.

Если вы будете это делать каждый день, не нарушая и не прерывая, то однажды увидите невероятный результат. Не нужно в течение дня выполнять множество разных странных практик, делайте каждый день ту практику, которую начали, тогда это будет эффективно. Брюс Ли говорил: «Я не боюсь сотни различных ударов в разные места. Я боюсь постоянных ударов в одно и то же место». Точно так же и ваши омрачения не только не боятся, но и радуются, если вы выполняете множество различных практик: немного экстрасенсорики, чуть-чуть ньюэджевской медитации и т.д. Если же вы занимаетесь только одной практикой, например, ежедневно читаете «Сутру сердца», то это будет по-настоящему опасно для ваших омрачений. Читайте «Сутру сердца» каждый день, даже если вначале и не понимаете смысла. Просто читайте этот святой текст, слово Будды, и

постепенно отпечаток в вашем уме будет становиться все крепче и крепче, а через какое-то время вы осознаете смысл.

Итак, постоянно заниматься одной практикой – гораздо более эффективно, чем, например, в течение года выполнять строгий ретрит, а потом не делать практику вообще. Если вы ежедневно читаете мантры и молитвы, в вашем уме обязательно произойдут изменения. Капли воды очень слабые, но если они падают в одно и то же место, то могут пробить насквозь даже камень. Регулярная практика накопления заслуг, тренировка, развитие ума – это важная нравственность. Ваша лень вредит вам и в материальном, и в физическом, и в духовном развитии. Поэтому никогда не сдавайтесь, никогда не откладываете на потом и используйте эту теорию также для улучшения здоровья вашего тела и обретения материальных объектов. Начните это делать прямо сейчас, создавайте причину.

Третий вид нравственности – принесение блага другим. Если ребенок в лесу не только перестает поедать ядовитые плоды, но начинает искать и есть полезные плоды, хотя они могут быть совсем не сладкими, то его здоровье улучшается. Если он также перестает откладывать что-либо на потом, а сразу же создает причины счастья, то, где бы он ни находился, везде он будет жить спокойно, умиротворенно. Это логично. Точно так же и вы в лесу сансары, перестав вредить другим, пресекаете причины ваших страданий.

Если вы хотите счастья, оно не придет к вам откуда-то извне, из пространства. Вам нужно создать причину счастья. Различают два вида причин счастья. Главная – это позитивная карма. Позитивный кармический отпечаток подобен семени счастья. Однако одних лишь отпечатков позитивной кармы недостаточно, необходимо, чтобы эти отпечатки встречались с некоторыми внешними условиями. Это как удобрение и вода, с помощью которых из семени вырастет дерево и даст плоды – результат.

Что происходит с вами сейчас? Благодаря современному образованию вы знаете, каким образом получить воду, где найти удобрения. Но, если нет кармического семени, то, сколько бы вы ни поливали и ни удобряли землю, ничего не вырастет. Вначале, может быть, у вас остались какие-то отпечатки позитивной кармы из предыдущих жизней, поэтому, когда вы удобряете и поливаете почву, что-то появится, но затем, когда эти отпечатки закончатся, ничего уже не вырастет. Со мной было то же самое – в какой-то момент в прошлом позитивные отпечатки закончились. Поэтому буддизм говорит, что научный подход – это хорошо, но одного его недостаточно, он создает только условия, а вам нужно создать более тонкие причины – кармические отпечатки.

Здесь можно привести ясный пример. Скажем, в одном городе живут два молодых человека, получившие одинаковое образование, имеющие равные умственные способности. Они занимаются одним и тем же бизнесом, но один добивается успеха, а другой – нет. С мирской точки зрения нет объяснения тому, почему так происходит. Но это знак того, что второму молодому человеку чего-то не хватает. Речь здесь идет об отпечатках позитивной кармы. Миряне этого не понимают. Люди говорят «удача», или «Бог помог одному», «Бог не помог другому». Это неправильно. Бог хочет счастья для всех одинаково. Если вы думаете, что все зависит от Бога, тогда почему у какого-нибудь маленького ребенка, который никому не сделал ничего плохого, обнаруживается тяжелая болезнь? Если Бог – владыка всего, зачем он это делает? В то же время в нашем мире есть люди, которые всегда вредят другим. Например, некоторые диктаторы. Скольких людей они убили! У них нет жалости ни к кому. Почему Бог не насылает на них СПИД или рак?

В буддизме говорится, что все переживают результаты тех причин, которые сами создали. Значит, этот маленький ребенок в прошлой жизни создал какую-то негативную карму. У

него есть небольшая позитивная карма, и, когда она проявится, он будет счастлив. Плохие люди пока переживают последние остатки позитивной кармы. Они немного счастливы, но потом это закончится, придет очередь негативной кармы. Поэтому не нужно думать: «Почему они не страдают?» В конце концов, они будут страдать, их надо жалеть. Те, кто сейчас принимают яд, наркотики, не могут быть счастливыми. Пока они танцуют и радуются, но это их последнее счастье. Когда этот яд распространится по всему телу, у них будет беда.

Вам не нужно ждать, что кого-то накажут, не нужно мстить человеку, который сделал вам что-то плохое. Его поступки сами его накажут. Карма – это самый справедливый закон. Поэтому не думайте, что в нашем мире нет справедливости. Закон кармы одинаково работает для всех существ. Верите вы в него или нет – это закон природы. Итак, для обретения счастья вам нужно накапливать заслуги, а также необходимо, чтобы произошла встреча с определенными внешними условиями – грубыми и тонкими. Поэтому вам нужно работать именно в этом направлении: если вы накапливаете заслуги, создаете причины и условия с помощью мирского образования, то ваша карма проявится, и вы будете временно счастливы. Тогда вы сможете взять с большого дерева много фруктов не только для себя, но и для других. Это система.

Учение по нравственности учит вас жить эффективно. Во-первых, никому не делайте ничего плохого, не совершайте ошибок. Во-вторых, не ленитесь. Когда к вам приходит правильная теория, действуйте. Не надо говорить: «Потом, потом...», – сразу же создавайте причины, как духовные, так и материальные. Далее, третий вид нравственности – не живите только для себя, приносите благо другим. В буддизме Махаяны говорится, что не вредить другим, создавать причины счастья и быть счастливым только одному существу, – это неполноценная жизнь, потому что с безначальных времен и по сей день вы принимаете доброту других.

Посмотрите на эту вашу жизнь, с самого рождения вы зависите от доброты других людей. Сначала вы не умеете ни есть, ни даже вставать на ноги, поэтому сейчас вы живы только благодаря заботе других. Как это можно забыть?! Теперь, когда вы можете немного стоять на своих ногах, можете создавать причины счастья, как вы можете быть равнодушными к тому, что ваша мама, которая вас кормила, испытывает страдания?! Если вы называете себя буддистом, занимаетесь медитацией, а, между тем, ваша мама болеет, как вы можете говорить: «Ничего. Это сансара. Я буду продолжать медитировать»?! Это не буддизм. Если ваша мама заболела, какая может быть медитация? Вам тут же нужно ехать к маме и ухаживать за ней. Это будет эффективнее любой медитации.

И с точки зрения буддизма, и с мирской точки зрения, если вы забываете о той доброте, которую получили от других, и живете только ради себя, – это безнравственно. Речь здесь идет не только о ваших родителях, вы зависите от доброты всех живых существ. Все они с безначальных времен и по сей день в предыдущих ваших рождениях были вашими матерями, были крайне добры по отношению к вам. Поэтому, если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, знаете, каким образом создавать причины счастья, создаете их и переживаете это счастье в одиночестве, – это неэтично с махаянской точки зрения. Если у вас сейчас все в порядке, не надо говорить, что вы не хотите ни от кого зависеть. Это неправильно – в прошлом вы зависели от доброты других живых существ и в будущем, когда постареете, вы вновь будете зависеть от других. В буддизме Махаяны говорится, что всю свою жизнь вы принимаете доброту других. Поэтому ваша ответственность – отблагодарить других за их доброту.

Скажите себе: «Моя ответственность в этой жизни состоит в том, чтобы делать что-то хорошее для других. Где бы я ни находился, в каком бы обществе, в какой бы семье ни жил, я буду стараться делать что-то полезное для других. Куда бы я ни отправился, я везде буду создавать мирную атмосферу. Это моя ответственность». Вместо сплетен говорите такие вещи, от которых возникает гармония. Если вам приходится произносить ложь, ругать других людей, то делайте это только ради их блага – для того чтобы они обрели счастье. Это Махаяна.

Например, если вы видите, что ваши соседи, муж и жена, все время ссорятся, вам нужно взять на себя ответственность, сказать: «Я сделаю что-нибудь, чтобы установить гармонию в их отношениях». К сожалению, в нашем мире, в Омске в том числе, многие люди делают наоборот. Когда они видят, что муж и жена счастливы, их берет зависть: «Всё. Я сделаю так, чтобы между ними была дисгармония». Даже правду говорить из зависти, для того чтобы поссорить кого-то – неправильно. Не делайте так. Всегда думайте: «Куда бы я ни пошел, я буду приносить только гармонию».

Таким образом, встречая свою соседку, скажите ей: «Я видел вашего мужа. Он хороший, добрый человек. Вам несказанно повезло, что у вас такой муж. В наши дни это редко бывает. Многие мужья бьют своих жен, отбирают деньги и все пропивают. Ваш муж мне сказал, что он вас очень любит». Тогда она задумается и начнет ценить своего мужа: «Да. Это правда, он меня не бьет, пьяным не приходит, деньги у меня не забирает, а, наоборот, дает их мне». Встречая ее мужа, говорите ему: «Как вам повезло! У вас такая хорошая жена. Она такая добрая. Сейчас бывают такие жены, которые пьют водку, гуляют, тратят кучу денег на разные бесполезные вещи. Ваша жена так не делает». Тогда он начнет ценить ее: «Да. Моя жена так не делает. Она очень добрая». До вашего разговора он всегда думал о тех, кто лучше: «А, жена моего знакомого работает, приносит в дом деньги. Моя жена так не делает». Потом скажите мужу: «Ваша жена вас так любит!» Это лекарство войдет в его уши, а потом придет и в ум. Ночью, пока они будут спать, это лекарство будет работать у них в умах. Наутро жена откроет глаза и увидит своего мужа прекрасным принцем, то же самое произойдет и с мужем – он будет гордиться своей женой. Это психология.

Когда лекарство работает, вы видите везде только прекрасное. Когда ваш ум отравлен ядом – все для вас окрашивается в негативный цвет. Это механизм ума. Поэтому буддизм говорит, что, если у вас здоровое состояние ума, куда бы вы ни пошли, везде будете счастливы. С негативным состоянием ума вы всегда будете несчастны. Итак, сделайте такой подарок вашим соседям – одно ваше слово из ума, заботящегося о других, принесет им счастье и гармонию. Я начал это делать в семнадцать лет. Куда бы я ни шел, я думал, что это моя ответственность – делать всех людей счастливыми, приносить гармонию в их отношения.

Делать других людей счастливыми – это ваша ответственность, это нравственность принесения блага другим. Кто бы к вам ни пришел, пригласите его в дом, накормите, угостите чаем. Так вы накопите большие заслуги. Улыбайтесь людям на улице. Куда бы вы ни пошли, несите людям добро, делайте их счастливыми – это буддийская практика. Если вы читаете молитвы и мантры, но при этом не говорите и не делаете ничего доброго, это не практика. Это касается и вашей семьи. Если все ее члены берут на себя ответственность, семья становится здоровой. Это нравственность. Самый лучший вид нравственности принесения блага другим – это делиться с ними мудростью, давать им правильные советы. Это ваш третий вид нравственности. Если вы живете свою жизнь не только для себя, а для всех живых существ, если вы молитесь: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ», – тогда ваша жизнь будет полноценной.

Пообещайте мне, что будете выполнять эти три вида практики нравственности. Во-первых, не будете вредить ни одному живому существу. Во-вторых, будете заниматься практикой нравственности накопления заслуг. Примите на себя обязательство, что каждый день будете читать ежедневную молитву, определенное количество мантр, затем – «Сутру сердца». Это очень полезно. Это мой вам подарок. Делая так, год за годом вы будете становиться все счастливее и счастливее. Даже если вы очень заняты, все равно, если вы куда-то едите, в пути вы можете читать молитву. Когда мне было семнадцать лет, мне нужно было выполнять обязательства, и когда я с друзьями шел на дискотеку, мне приходилось делать практику по дороге. Я говорил друзьям: «Идите вперед, у меня есть небольшое дело», – шел за ними и занимался своей практикой. Потом была дискотека.

Если у вас есть обязательства и, закончив их, вы начинаете смотреть телевизор, пить чай, то это настоящее счастье. Я поступаю именно так. Сначала занимаюсь своей практикой, а потом отдыхаю. Сделав все свои дела, вы сможете сказать: «Всё. Дело сделано. Еще один день не прошел впустую. Я накапливал заслуги. Прибыль есть». Вот это настоящее счастье! Если же вы с утра до ночи смотрите телевизор, какое в этом счастье? Я не говорю, что вам вообще не нужны ни телевизор, ни Интернет. Все нужно, но только в меру. В любой области надо знать границы.

Говорится, что излишки во всем – это плохо. Это, действительно, правда. Слишком много сидеть в Интернете тоже нехорошо. Даже медитировать слишком много вначале – неправильно. Необходимо знать, как все выполнять в правильном, необходимом количестве и в положенное время. Как вы поступаете сейчас? Когда ваш ум слегка возбужден медитацией, вы долго медитируете, а потом вообще не занимаетесь. Когда ваш ум чем-то захвачен, вы совершаете слишком много этих действий. Но во всем нужно иметь границы. Если вы что-то не хотите делать, но вам это делать надо, например, мыть посуду, скажите себе: «Я сделаю это». Это называется самодисциплина. Таким люди – принципиальные. Они все делают в свое время.

Итак, если пришло время мыть посуду, мойте, а потом отдохайте и смотрите телевизор. Один раз вы так сделаете, потом – второй, а затем привыкните и не будете ощущать никаких неудобств. Если есть важное семейное дело, вначале сделайте его, не говорите: «Потом, потом...Ничего страшного. Время еще есть». Вы думаете, что у вас еще много времени, а потом окажется, что вы опоздали. Вам нужно понимать, что, если у вас есть свободное время, то время подобно воде. Если вам не хватает времени, то тогда время – это золото. Это хороший совет великих мастеров прошлого. У них был жизненный опыт, и они говорили, что не нужно ничего откладывать на потом, надо все делать заблаговременно. Тогда у вас будет много времени на отдых. Поэтому выполнять ежедневные обязательства так важно.

Если вы будете практиковать эти три вида нравственности и устранили аморальное поведение из своей жизни, то я совершенно точно могу сказать, что день ото дня ваших омрачений будет становиться все меньше, поскольку один фактор уже будет отсутствовать. Омрачения все еще будут, но уже не такие сильные. С поврежденным колесом автомобиль не может ехать так же быстро, как раньше. Сейчас автомобиль ваших омрачений полностью исправен, поэтому движется очень быстро. Если вы повредите хотя бы одну деталь этого автомобиля, он будет ехать, но намного медленнее, чем когда-то. Вот так должно быть!

Далее, второй фактор. Он состоит в том, что ваши омрачения возникают спонтанно, поскольку вы к ним привыкли. Вы – лучший друг омрачений, их преданный раб. Вы говорите омрачениям: «Да, мой господин. Я сделаю все, как вы скажите». Исследуйте это. Если в два часа ночи ваша мама просит вас сходить в магазин за продуктами, вы отвечаете: «Мама, сейчас ночь, спи. Завтра я все куплю». Если же ваши омрачения и привязанности в

два часа ночи скажут вам: «Где лежит такая-то моя одежда? Я давно ее не видел и хотел бы завтра надеть», – вы тут же броситесь ее искать. Почему вы не говорите омрачениям: «Вы сошли с ума? Сейчас ночь. Надо спать. Завтра найду». Нет, вы включаете свет и начинаете искать эту одежду. Вы не только сами не спите, но и других будите. Это рабство от своих омрачений. Из-за этого ваши омрачения так активны, а не из-за того, что они находятся в природе вашего ума.

В сансаре вы подобны детям, которые заблудились в лесу и не знают, какие плоды следует есть, а какие – нет. Это одна из причин ваших страданий. Вторая причина – в сансаре вы являетесь рабами своих омрачений. Вы думаете, что омрачения однажды сделают вас счастливыми. Вы все время используете свои омрачения. Утром, открыв глаза, вы сразу же начинаете думать: «Я! Я! Я!» Потом ваши омрачения придумывают разные комбинации. Они присутствуют и в ваших мыслях, и в ваших разговорах, и в ваших снах. Из-за этого возникают все ваши проблемы. Как же тогда вы будете счастливы?!

Поэтому скажите себе: «Я хочу перестать быть рабом своих омрачений!» В первую очередь вам нужно понять то, что вы – рабы своих омрачений. Раб, который не знает, что является рабом, – постоянный раб. До сих пор вы страдали от болезни омрачений, были рабами своих омрачений, но не знали об этом, поэтому возвращаетесь в сансаре. Между тем, вы не пытаетесь излечиться от этой, самой страшной, болезни, а все время лечите какие-то другие, более мелкие, болезни, которые не так уж важны. Если другие люди трогают руками ваш хлеб, вы говорите: «Я не буду его есть, наверняка, там теперь бактерии, из-за которых я буду болеть». Вы этого очень боитесь, не понимая, что одна болезнь уйдет, а другая придет. Если бы вы поступали по отношению к своей негативной карме как к этому хлебу: «О! Это негативная карма. Даже если я буду голоден, то не стану ее есть. Я не хочу, чтобы мне будет плохо», – как бы это было хорошо! Я не говорю, что вам нужно есть пищу, в которой содержатся опасные бактерии, это, действительно, может создать вам проблемы. Я лишь хочу сказать, что точно так же вы должны думать в отношении негативной кармы.

Итак, вам следует помнить, что вы являетесь больными существами, что вы – рабы своих омрачений, а также то, что с безначальных времен и по сей день вы – туристы, которые никогда не доходят до места назначения. Всю свою жизнь вы идете, идете и никогда не достигаете своей цели. Почему? Потому что вы следуете по кругу в этом цикле сансары, вы не выходите за рамки этого цикла. Сколько бы вы ни крутились в сансаре, вас ждут только страдания. Теперь пришло время сказать самим себе, что пора уже выйти из этого цикла сансары и достичь своей цели – состояния нирваны. Эти слова мастеров Кадампы невероятно полезны, поэтому сейчас я доношу их до вас.

Что необходимо делать, чтобы перестать быть рабом своих омрачений? Медитировать. Медитация, как противоядие, помогает избавиться от этого рабства и пресечь привычку к негативному образу мышления, из-за которого ваши омрачения возникают спонтанно. Вам нужно породить привычку к позитивному образу мышления. Медитация означает освоение. Освоение чего? Вы уже достаточно привыкли к негативному образу мышления, а здесь вы устраняете эту привычку, уменьшаете ваши омрачения и осваиваете позитивный образ мысли. Это подлинная цель медитации. Если после медитации вы стали более добрым и чувствительным к другим людям, если ваши омрачения уменьшились, а позитивных мыслей стало больше, то это называется реализацией. Если же в результате медитации ваши глаза увеличились, вы стали думать, что являетесь необычным человеком, значит, вы достигли противоположного эффекта – ваше эго стало больше. В этом случае лучше не медитируйте.

Чтобы медитировать, необязательно сидеть в строгой позе. Вы можете заниматься как формальной, так и неформальной медитацией. Например, когда вы смотрите телевизор,



пьюте чай, и в этот момент вам кто-то говорит, что ваша подруга Света сказала о вас что-то плохое, вы тут же начинаете медитировать. Вы эффективно выполняете негативную медитацию, хотя при этом и не сидите в строгой позе. Вы уже ничего не видите вокруг себя, а однонаправленно концентрируетесь: «А, Света! Год назад она сказала обо мне то-то и то-то, а два года назад она говорила еще вот это. Вчера я видела ее вместе с моим врагом! Сейчас Света не мой друг! Она мой враг!» Даже если дети бегают возле вас, вы их не замечаете, не говорите: «Дети, не мешайте мне! Я медитирую на гнев». У вас настолько сильная концентрация, что никто не в силах вам помешать.

Так что не говорите мне, что у вас плохая концентрация или плохая память. Нет, когда вы медитируете на гнев, у вас отличная концентрация. Когда вы проводите негативную медитацию, у вас феноменальная память – вы помните, что было с вами двадцать лет назад. Что же касается добрых дел, которое вам сделали люди, вы быстро все забываете: «Когда это вы мне помогли? Ах, да. Я забыл». Это результат негативной медитации, так вы достигаете отрицательных реализаций. Реализация медитации на гнев состоит в том, что от вашей головы идет дым, а лицо становится красным. Вы превращаетесь в настоящего злого духа. В вашем доме возникает такая тяжелая атмосфера, что все разбегаются в ожидании последующего взрыва, и вы остаетесь в одиночестве.

Поэтому, начиная с этого момента, когда вы будете смотреть телевизор, видя, как одни люди делают добро другим, думайте: «Вот так же и все живые существа были добры ко мне, заботились обо мне. А я им так мало помогал! Это неправильно. Я обещаю, что с сегодняшнего дня буду больше помогать всем живым существам. Я буду жить не ради себя, а ради всех людей». Вот так, смотря телевизор и размышляя, вы обретете настоящие реализации, в результате которых ваше лицо начнет сиять. Это неформальная медитация. Вы не сидите в строгой позе, вы смотрите телевизор, а в ваш ум приходят такие мысли: «Как они помогают друг другу! Все живые существа мне тоже много помогали. Я раньше думал, что они мало для меня делают. Это неправильно. Они для меня делают гораздо больше, чем я для них». Это здоровый образ мысли. Если же вы считаете, что много сделали для других, а они для вас – мало, – это больной образ мышления.

Поэтому думайте: «С сегодняшнего дня я всегда буду делать людей счастливыми». Так ваше тело станет здоровым, ваш организм будет сам себя лечить. Когда у вас позитивный образ мышления, ваше тело хорошо функционирует, от него исходит особая энергия. Наука тоже доказала, что, когда добрый человек поливает цветок, тот начинает расти, а если цветок поливает злой человек, тот гибнет. Причина этого состоит в атмосфере. Даже цветок чувствует добрую энергию. Если к добрым, счастливым людям приходят гости, они тоже чувствуют себя счастливыми, расслабленными. А в доме с плохой энергетикой гости чувствуют дискомфорт. Поэтому негативные и позитивные энергии абсолютно точно существуют. Если в доме постоянные споры и скандалы, тогда все оттуда бегут. Если же в доме все относится друг к другу с добротой и уважением, то для них нет места лучше, чем дом. Они с радостью хотят там находиться, готовить еду, смотреть вместе телевизор. Зачем тратить деньги и ездить куда-то? Для них дом – это счастье.

Когда я вижу по телевизору, как кто-то страдает, у меня развивается сильное сострадание: «Это только один пример, а сколько еще людей страдает в нашем мире! Я хочу, чтобы все они избавились от страданий. Сейчас у меня нет достаточной силы, поэтому, божества, благословите меня, сделайте меня немного сильнее, чтобы я смог помогать всем живым существам. Это моя ответственность – устранить их страдания». Это неформальная медитация, которую я выполняю, когда смотрю телевизор. Я хотел бы, чтобы и вы занимались такой медитацией. Когда я вижу страдание, для меня нет разницы – мое оно или чужое.

Шантидева говорил: «Если в вашу ногу попала заноза, почему ваша рука достает эту занозу? Зачем вашей руке помогать вашей ноге? Потому что они являются частями одного тела, и вам нужно устранить страдание». Точно так же, если кто-то страдает, не говорите, что это не ваше страдание, а другого человека. Скажите: «Поскольку это страдания живых существ, то это моя ответственность – устранить эти страдания». Здесь не имеет значения, кто страдает – ваш друг, родственник, враг или посторонний человек, старайтесь ему помочь. Не надо спрашивать: «Как вас зовут? Вы буддист или нет? Если вы – буддист, тогда я вам помогу», – это совершенно неправильно. Это позор буддизму, никогда так не делайте.

В первую очередь вы должны подумать о том, что мы все – живые существа. Принадлежность к человечеству идет на втором месте, национальность – на третьем, а отношение к той или иной религии – на четвертом. Поэтому, когда любой человек страдает, сразу же помогите ему как живому существу, а не как человеку. Я поступаю так и хочу, чтобы вы выполняли такую же практику. По телевизору показывают много ужасных вещей, происходящих в нашем мире. Это может помочь вам раскрыть ваше сердце к тому, чтобы желать всем живым существам избавления от страданий и обретения счастья.

Теперь, что касается формальной медитации. Чем эффективней ваша формальная медитация, тем легче вам будет выполнять неформальную медитацию. Если вы не занимаетесь формальной медитацией, то выполнять неформальную медитацию вам будет непросто. Формальная медитация делится на аналитическую медитацию и развитие однонаправленной концентрации. Сначала поговорим об однонаправленной концентрации. Развивать ее очень важно, потому что она дает определенный контроль над умом. Одна из причин того, что вы не можете устранить возникающие в вашем уме омрачения, состоит в том, что вы не способны сменить тему ваших размышлений. Ваш ум болен.

Когда возникают омрачения, вы все время думаете только об одной вещи, погружаетесь в нее все глубже и глубже и потом не можете вернуться обратно. Так вы становитесь ненормальными. Психологи с этим совершенно согласны. Большинство из нас наполовину сумасшедшие, кто-то – на семьдесят процентов, кто-то – на восемьдесят. Виноваты в этом омрачения – это абсолютная правда. Депрессия возникает точно так же. Например, если парень ушел к другой, его бывшая девушка думает: «Почему он меня бросил? Если бы он был со мной, я была бы так счастлива! Как мне жить дальше?» Это ненормальный образ мышления, из-за этого у нее возникает депрессия.

Как здесь может помочь однонаправленная концентрация? Когда вы разовьете какой-то уровень однонаправленного сосредоточения, если вам не понравится какая-то тема, вы легко сможете изменить ситуацию, просто сказав себе: «Я больше не хочу думать об этой теме». У вас будет контроль над умом, вы будете способны переключаться с ненужной темы на полезную. Вы будете счастливы. Когда у вас есть хорошая концентрация, вы можете включить или выключить ваш ум. Например, если от вас уйдет ваш друг, вы скажете: «Ничего страшного. Все непостоянно. До свидания. Пусть он будет счастлив! Мой самый лучший друг – это хорошее состояние моего ума. Он надежен, он всегда будет со мной, это так хорошо!»

Любите больше свои позитивные состояния ума – они вас никогда не обманут, и в ответ тоже будут вас любить. Ваша подруга, если вы ее любите больше, может сказать: «Он так сильно меня любит! Тогда я могу не так любить. Это запасной вариант, мне надо искать кого-то получше». Так работает ум. Поэтому ваш самый надежный друг – это ваши позитивные состояния ума. Я немного развил однонаправленную концентрацию, поэтому могу вам это советовать. Ко мне тоже приходят проблемы и негативные темы, но я могу их

легко выключить. Я говорю себе: «Все. Остановись – не надо об этом думать». Зачем мне самому делать себя несчастным? Я выключаю негативную тему и включаю позитивную – так за одну секунду я сам себе создаю хорошее настроение, мое лицо сияет. Необязательно говорить: «Я так счастлив!» По-настоящему счастье идет из ума. Сейчас у вас нет однонаправленной концентрации, поэтому ваш ум не может созидать. Когда вы тренируетесь на сосредоточении на одном объекте, у вас возникает способность держать свой ум в руках. Вы уже не думаете о том, о чем не хотите. Вы говорите: «Это негативная тема. Если о ней думать, будут одни проблемы. Это яд. Зачем мне думать об этом? До свидания».

Омраченные темы как экскременты. Заниматься негативной медитацией – это все равно что мешать экскременты палкой. От этого их запах становится только хуже. Какое в этом счастье? Если отодвинуться от экскрементов подальше и не трогать их, тогда они высохнут и не будут дурно пахнуть. Поэтому никогда их не размешивайте, просто смывайте в унитаз со словами: «Все, уходи!» От негативного образа мышления у вас только голова будет болеть. Что вы делаете сейчас? Вы кладете экскременты на стол, берете палочку и помешиваете. Три часа, пять часов вы сидите и думаете: «О! Он мне так сказал. Она мне так сказала». Это негативная медитация.

Потом вы рассматриваете эти экскременты: «Почему они такого цвета?» Во всем этом нет никакой пользы. Смойте все это в унитаз, чтобы ваш дом очистился. Ваш ум – это как дом, не пускайте в него яд экскрементов. Я никогда не мешаю экскременты палкой, поэтому дом моего ума всегда чистый, в нем нет дурного запаха, а есть только запах лекарства, – это счастье. Я не святой человек. Вначале я был таким же, как вы: рассматривал и размешивал экскременты. Но потом я понял, что мне это совершенно ненужно. Поэтому скажите всем негативным темам: «Мне это не интересно». Это в ваших руках.

Иногда вы получаете такие экскременты по телефону. Например, вам звонит ваша подруга и говорит: «У меня есть для тебя новость. Я хочу прислать тебе пиццу экскрементов». Вы отвечаете: «Да-да. Пожалуйста, присылай». Потом она говорит: «Оля о тебе то-то и то-то сказала. И Люба тоже!» Так вы получаете две пиццы экскрементов, открываете их, и в вашем доме появляется дурной запах. Ваше лицо становится красным, из ушей идет дым. Это ошибка. Поэтому, когда вам звонят и предлагают бесплатно экскременты, скажите: «Больше спасибо, мне не нужно! У меня чистый дом. Пожалуйста, займись своим делом – ты не мой шпион». Звонящему это тоже будет полезно. Сделать это просто, но вы, почему-то этого не можете.

Время закончилось. Завтра я расскажу, как заниматься формальной медитацией, как развивать однонаправленную концентрацию, – это важно для вас и в повседневной жизни. В первую очередь вам нужно остановить негативную медитацию. Вам следует сказать людям, чтобы они не отправляли вам такую пиццу экскрементов.