

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. В этом XXI веке мы все очень заняты, но при этом вы нашли время, чтобы прийти сюда послушать учение. Я очень рад этому. В нашей жизни мы делаем очень много всего, но большинство из этих дел – это незначимая деятельность. Как, например, взбалтывать воду: все, что мы получим в результате, это только пузыри, мы не сможем таким образом сбить масло сущности. Настоящая сущность в нашей жизни появляется благодаря взбиванию молока Дхармы. Поэтому, что касается того учения по Дхарме, которое вы получаете, оно является источником счастья не только для вас, но также и для окружающих вас людей. Поэтому даже простое получение учения по Дхарме – это настоящий поиск внутреннего покоя. И обдумывать то учение, которое вы получаете, это тоже самый лучший способ сделать себя счастливым и сделать счастливыми окружающих вас людей. Далее медитация. Что касается того учения, которое вы получаете и которое вы обдумываете, медитируйте на него и тогда вы сможете сделать свой ум безупречным.

Безупречно здоровое состояние ума – это то, что называется нирваной. Буддийские философы – Будда и великие мастера прошлых времен исследовали этот вопрос и пришли к выводу, что самая главная причина всех наших бесконечных, непрекращающихся проблем – это нездоровое состояние нашего ума. Это самый ключевой фактор, и если вы не произведете внутренних перемен, то, что бы вы ни меняли во внешнем мире (вы можете как-то изменить свое лицо, тело или стиль одежды), это ничего не изменит. Даже если вы сделаете свой дом очень красивым, при этом будете носить красивую, дорогую одежду, будете ездить на дорогой машине, но если при этом ваш ум болен, то для вас невозможно будет испытывать счастье. Поэтому люди хотят счастья, но при этом они не знают, в чем состоит ключевой фактор, благодаря которому они могут стать счастливыми. Вам нужно понимать, что ключевой фактор – это безупречно здоровое состояние ума. Но невозможно моментально сделать свой ум безупречно здоровым, поэтому день ото дня постепенно, по чуть-чуть делайте свой ум все более и более здоровым, это очень важно. Делать свой ум здоровым нужно день ото дня, потому что невозможно просто сесть и как-то моментально сделать свой ум безупречно здоровым, просто выполнив какую-то медитацию, это нереалистично. Если вы чуть-чуть послушали учение по Дхарме, и затем сразу занялись медитацией, закрыли все окна и двери, так вы не добьетесь здорового ума. Наоборот голова будет ненормальной. Поэтому и к здоровью тела, и к здоровью ума необходимо подходить систематично, невозможно сделать их безупречно здоровыми сразу же, моментально. Это нереалистично. Что касается пути, по которому вам нужно следовать, то это подлинный путь, указанный мастерами прошлого. Продвигайтесь шаг за шагом, а это означает поэтапный путь к просветлению «Ламрим». Теперь, каким образом в повседневной жизни делать свой ум все более и более здоровым? Для вас это более важно, чем просто сесть и, выполнив какую-нибудь медитацию, сделать свой ум безупречно здоровым. Для вас гораздо важнее в повседневной жизни делать свой ум чуть более и более здоровым. Если вы сегодня сделаете себя немного лучше, чем тот, кем вы были вчера, а завтра сделаете себя лучше, чем тот, кем вы были сегодня, то таким образом вы будете добиваться прогресса.

Это то, что необходимо выполнять, используя два процесса (не только один процесс). Один из них – это строгая дисциплина. Второй – благодаря пониманию философии делать свой ум все более и более широким. Если вы применяете только одну технику, например, строгую дисциплину, то так вы не протянете слишком долго: однажды у вас все рухнет. Также, если вы изучаете только философию и при этом не придерживаетесь совершенно никакой самодисциплины, которая называется нравственностью, то в этом случае все останется просто красивыми словами и не перейдет в практику. Поэтому очень важно в повседневной жизни придерживаться определенной самодисциплины – практики нравственности. Выполняйте ее и также сочетайте с тем, чтобы в повседневной жизни обдумывать «Ламрим» и делать свой ум все более и более широким. Шантидева говорил: «Если вы не следите за

своим умом, то какая польза от большого количества этических принципов?» Что касается самого важного в практике нравственности, то это наблюдение за своим умом. Это охрана своего ума – как только у вас в уме возникает какая-то негативная мысль, сразу же останавливайте ее, не следуйте за ней. Так делали мастера Кадампа, например, такой мастер как Дромтонпа. Как только у него появлялась негативная мысль, он сразу же перед собой клал один черный камень. Перед ним лежали белые и черные камни, и как только появлялась позитивная мысль, он клал белый камень, а если появлялась негативная мысль, то черный камень. Вначале у него была очень большая куча черных камней. Поскольку он видел перед собой больше черных камней, чем белых, то он себя ругал и говорил: «Какой в этом случае для тебя смысл получать такое большое количество учений, если твой ум неправильно работает?» Когда он отмечал это, то сразу переходил к строгой самодисциплине, он говорил: «Я не позволю себе порождать такое большое количество негативных мыслей», и благодаря этому у него в уме становилось все меньше и меньше привязанности, зависти, гнева и так далее. Так он добивался прогресса.

Вы можете использовать другую технику: например, надевать на руки белые и черные кольца. Появляется негативная мысль – надевайте на руку черное кольцо. И когда вы увидите, что у вас на руке больше черных колец, говорите: «Это очень плохо». Мышление здесь точно такое же, но вы можете применять разные средства, это не так важно. Самое главное здесь – это самодисциплина. Но если вы делаете только это, без философии, то не сможете протянуть очень долго. Это очень важно, но это как поверхностные изменения, одновременно с этим вам необходимо меняться внутри на глубоком уровне. Что касается глубинных изменений, то они касаются мотивации, намерения.

Намерение, мотивация – это то, что называется кармой. Когда мы говорим о карме результата, то это проявление кармических отпечатков. Это уже результат, результат проявления кармических отпечатков. Результат проявления кармических отпечатков – это не карма, а что касается настоящей кармы, то настоящая карма – это намерение. Ментальная карма – это намерение, а что касается кармы вашей речи и вашего тела, то это вторично, это то, что возникает благодаря ментальной карме. Васубандху в «Абхидхарме» говорил о том, что карма – это действие. Что касается видов кармы, то один из этих видов – это ментальное действие, а второе – это путь, возникающий благодаря ментальному действию. Поэтому наша мотивация, наше намерение – это главная карма и благодаря ней возникает карма нашего тела и карма нашей речи. Так, два вида кармы: карма тела и карма речи называются путями кармы. Это то, что возникает в силу намерения, мотивации ума. Так, карма – это действие, а что касается действия, то речь идет о ментальном действии, о намерении или мотивации. Это то, что называется кармой. Поэтому нам нужно менять мотивацию, намерение, и это самая главная цель. Исследуйте и вы увидите, что в вашей жизни мотивация, намерение спонтанно являются негативными. «Негативное» означат, что вы придерживаетесь негативного образа мышления. Это то, что называется «негативное». Что касается негативного мышления, то это не означает, что в этот момент вы очень плохие, злые, а речь идет о глупом, нездоровом образе мышления. Из этого нездорового образа мышления возникают гнев, зависть. Все это порождается спонтанно. Вы можете начать завидовать даже своим братьям, сестрам или лучшим друзьям. Из-за такого нездорового намерения, из-за такой нездоровой мотивации все это появляется спонтанно. Если вы придерживаетесь здорового намерения, здоровой мотивации, в этом случае, даже если радуется ваш враг, если ваш враг добивается успеха, вы будете очень рады: «О, как здорово, как хорошо! Они счастливы, и я тоже буду счастлив. Они несчастны – и я тоже несчастлив. Как хорошо, всем нужно счастье!»

Если вы хотите изменить свою жизнь, то измените свое намерение, это то, что относится к карме, измените свой негативный образ мышления на позитивный образ мышления. В

первую очередь применяйте это к слушанию учения и к размышлению над учением, не беритесь сразу же за медитацию, это очень далеко. Слушайте учение, размышляйте о нем, и при этом необязательно сидеть в медитативной позе. Это тоже как медитация. Не ведите себя так, как будто вы занимаетесь медитацией, как будто вы очень духовные люди, это все ловушки эго. Например, один мой друг медитировал в поезде, я знал, что он медитирует, но он делал вид, как будто спит. Он накидывал капюшон себе на голову и делал вид, что спит, но в действительности он медитировал. В наше время люди поступают наоборот: садятся в позу для медитации и выглядят, как будто они медитируют, но в действительности их ум блуждает здесь и там, они думают: «Что обо мне думают другие?» Это детский образ мысли: «Меня будут хвалить, как хорошо!» – это детский ум. «Я особый человек. Я медитирую, я духовный человек», – это детский образ мысли.

Теперь, что касается мотивации, намерения, то это карма ума. Что об этом говорит лама Цонкапа? В своих «Сорока двух вопросах к медитирующим» лама Цонкапа говорит, что вначале, если у вас нет ответов на эти сорок два вопроса, не отправляйтесь в горы медитировать, а вначале постарайтесь найти ответы на эти сорок два вопроса. Когда вы найдете все ответы на эти сорок два вопроса, я с радостью скажу вам: «А теперь отправляйтесь в горы и медитируйте». В противном случае, если без знания Дхармы вы сидите в горах и пытаетесь медитировать, то никаких изменений не произойдет. Олени всю свою жизнь проводят в горах, но не добиваются никаких изменений ума из-за отсутствия мудрости. Но если вы обладаете полными знаниями и продолжаете оставаться в городе, то это тоже ошибка. Итак, вам нужно понимать, что, не имея полных знаний, отправляться в горы – это ошибка, но с другой стороны, имея полные знания, оставаться в городе – это другая ошибка.

В наши дни очень редко появляются настоящие духовные практики, достигающие результата, из-за того, что большинство людей совершают одну из этих двух ошибок. Мой духовный наставник Пананг Ринпоче говорил: «Не совершай этих двух ошибок». Теперь, один из тех сорока двух вопросов, которые задавал лама Цонкапа, следующий: «Что представляет собой начало медитации?» И здесь разные мастера дают разные ответы. Некоторые говорят, что начало медитации – это прибежище, другие говорят, что начало медитации – это развитие концентрации. Но и те и другие неправы. На эти сорок два вопроса ламы Цонкапы ответил один из великих мастеров, который относился к монастырю Гоман. Это был один из великих мастеров. Его ответ был таким: он говорил, что начало медитации – это развитие правильной мотивации. И это правильно.

Итак, начало медитации – это не развитие концентрации, не прибежище, а это порождение правильной мотивации. Правильная мотивация – это правильное направление. Если вы отправляетесь в какое-то место, то вам необходимо знать направление, и тогда, даже если вы идете медленно, вы идете к своей цели, А если направление неправильное, то даже если вы бежите, вы будете только отдаляться от своей цели. Итак, мотивация – это самый ключевой фактор в нашей жизни.

Теперь, что касается мотивации, то различают два вида мотивации: один из видов мотивации – это то, что называется «нездоровой мотивацией», это то, что вам нужно устранить. Другая – это здоровая мотивация, которую вам необходимо развить. Это две очень важные практики, и все учение «Ламрим» включено в эти две практики – это устранение нездоровой мотивации и развитие здоровой мотивации. Итак, ваша медитация начинается с мотивации, и далее вся ваша практика должна завершаться, в конце концов, этим самым моментом, то есть мотивацией. Вы начинаете с правильной мотивации и заканчиваете также правильной мотивацией. Мирская жизнь начинается с того, что она начинается с работы и заканчивается работой. А здесь, если говорить о медитации, то она, таким образом, должна начинаться с правильной мотивации и заканчиваться опять же

правильной мотивацией, это настоящая медитация. Итак, медитация не означает, что вы обязательно должны сидеть в строгой позе, прикрыть глаза и так далее. Медитация означает, что вы порождаете правильную мотивацию и далее осваиваете, привыкаете умом к этой правильной мотивации. Вы начинаете с устранения негативной, нездоровой мотивации и приучаете себя к этому. И вам необходимо выработать у себя такую привычку к устранению негативного образа мышления.

Геше Бен практиковал таким образом, поэтому за одну жизнь он достиг очень высоких реализаций, благодаря такой практике. Он стал великим практиком махамудры, и начал он с порождения правильной мотивации, с кармы. Посредством практики кармы, намерения он достиг реализации махамудры. В наши дни люди думают, что эти фундаментальные практики неважны, надо сразу же переходить к высоким практикам, но это ошибка. С эгоистичным умом, с неправильной мотивацией тантра бесполезна. Поэтому дакини очень строги в этом отношении, они говорят о том, что тем, у кого нет бодхичиты, нет даже запаха бодхичиты, таким людям нельзя показывать даже тантрическое изображение, давать учение по тантре. Потому что это не принесет им пользы, это только навредит им.

Поэтому тантра – это тайное учение. Тайное оно потому, что не подходит людям с эгоистичным умом, с нездоровым образом мышления. Если у существа здоровый ум, если оно заботится о других больше, чем о себе, таким тантра подходит. Итак, геше Бен непрерывно следил за своей мотивацией, за намерением. Однажды он украсил свою пещеру для медитаций, сделал ее более красивой, поставил более красивые подношения, убрался. Затем он сел и задумался: «Почему сегодня я сделал в своем доме нечто такое, чего не делал каждый день? Почему я расставил более красивые подношения, убрался? А, ко мне придет спонсор! Придет спонсор, увидит эти более красивые подношения и сделает мне большее пожертвование». Он сказал: «А, это ты, мирская мотивация!» И он сразу же взял в руку горсть песка и швырнул ее в подношения. Далее он сел и начал медитацию. В это время один великий йогин, который медитировал в горах, с помощью своего ясновидения увидел все это и сказал: «Сегодня один духовный практик швырнул горсть песка в восемь мирских дхарм, я очень рад этому! У нас появился настоящий практик». Это настоящий практик, такая радость! И вам нужно практиковать таким образом.

Однажды геше Бен молился с группой монахов, спонсор в этом доме разносил монахам йогурт, а геше Бен сидел в последнем ряду. Геше Бен очень любил йогурт. Он увидел, что спонсор разливает очень много йогурта и подумал, что если он будет лить так много, то, когда он подойдет к нему, то у него уже не останется йогурта. Тут он сразу поймал себя за этой неправильной мотивацией, за этим нездоровым образом мышления, И когда этот человек с йогуртом подошел к нему, геше Бен перевернул свою чашу вверх дном и сказал: «Я уже получил йогурт». Таким образом вам нужно практиковать. Как только появляется неправильная мотивация, сразу же наказывайте себя. Это то, что называется самодисциплиной.

Это очень важная стратегия. Если вы таким образом каждый раз будете себя дисциплинировать, в этом случае вы сможете уменьшить свои негативные эмоции: гнев, зависть. Если вы подсечете корень омрачений, то, что касается омрачений, – это листья, плоды, и эти омрачения высохнут сами собой. Если в тот момент, когда у вас появляется неправильное намерение, вы сразу же будете его устранять, то вам очень легко будет остановить негативный образ мышления. Как только возникает какая-нибудь негативная мысль о другом человеке, сразу же остановите себя, скажите: «Это не твое дело!» Смотрите на свои ошибки, а ошибки других – это не ваше дело. Когда вы не видите ошибок других, ваш ум спокоен. Если вы увидели какой-то недостаток другого человека и говорите о нем, а ваша подруга вас поддерживает: «Да, да, он такой-сякой», – в результате ваши омрачения увеличиваются. Поэтому в первую очередь не смотрите на недостатки других, а второе – не говорите о недостатках других людей. Потому что, если человек, о котором вы говорите

что-то негативное, окажется бодхисаттвой, это будет очень тяжелая негативная карма. А кто знает, где бодхисаттва, а где не бодхисаттва? Поэтому Будда говорил, что тем, у кого нет ясновидения, не следует судить других. Огонь под пеплом очень трудно разглядеть.

Итак, ваш первый момент, касающийся самодисциплины, – вы должны сказать себе: «Я никогда не буду смотреть на недостатки других людей, никогда не буду думать плохо о других, никогда не буду говорить что-то плохое о других. Это моя дисциплина». Это очень важная практика! Я практикую таким образом и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Тогда, даже если вы лежите, это очень мощная практика. Ни о ком плохо не думаете, лежите, чуть-чуть отдыхаете, или спите. В этом нет ничего плохого. Далее, когда вы породите правильную мотивацию, вы увидите, что сон – это тоже ошибка. Я вам скажу, когда спать, а когда не следует спать. Если вы чувствуете, что вашему уму угрожает нечто негативное, то я прошу вас, пожалуйста, спите в этот момент. В это время спать – это самая лучшая практика. А когда у вас порождается позитивное состояние ума, тогда не спите. Тогда это была бы очень большая утрата золотого времени. Когда вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, когда у вас порождается правильная мотивация, и вы знаете, как порождать правильную мотивацию, то меньше спать – это также очень важно. Миларепа говорил: «Если мы спим, то сну не будет конца». Однажды во время медитации, когда на него навалилось сонное состояние ума, Миларепа подумал: «Я хотел бы сначала полностью выспаться, и уже после этого медитировать». Он подумал: «Я сейчас полностью выплюсь, а потом продолжу практику». Так он проспал всю ночь, а когда проснулся, все еще хотел спать. Тогда он подумал: «А, сон – это как соленая вода, невозможно напиться». В тибетской медицине говорится, что самое лучшее время для сна, полезное для здоровья, – это засыпать где-то после десяти часов вечера и спать до четырех-пяти утра. Великие мастера прошлого строго следовали этому, они рано ложились спать и также рано просыпались, но я не могу так. Это моя ошибка, но во время ретрита я следую этому. В действительности вам следует следовать этому в повседневной жизни, поступайте так же, как Его Святейшество Далай-лама, это самая лучшая практика. Лучше всего следуйте примеру самого лучшего Духовного Наставника. А это Его Святейшество Далай-лама. Что касается моих ошибок, моих недостатков, то не следуйте им, а следуйте моим хорошим сторонам. Не надо говорить, что мой Учитель геше Тиглей поздно ложится спать, и я тоже буду поздно ложиться спать. Это неправильно. Если вы выработаете у себя такую привычку, то это тоже было бы очень хорошо, но если вы этого не можете сделать, то это ошибка, но небольшая ошибка. Это неопасная, небольшая ошибка, из-за которой развитие хороших качеств будет чуть-чуть меньше.

А теперь, что касается мотивации Вам необходимо устранять негативную мотивацию посредством философии. До этого я говорил вам о нравственной дисциплине, об устранении негативного образа мышления и развитии позитивного образа мышления, а теперь поговорим о философии. О том, каким образом с помощью философии развить правильную мотивацию, правильный образ мышления, и как с помощью философии устранить негативную мотивацию и нездоровый образ мышления. В первую очередь вам нужно начать с того, чтобы с помощью философии уменьшать негативный образ мышления.

Одна из самых опасных негативных мыслей, которая возникает в повседневной жизни, это концепция постоянства. Это мысль: «Я буду жить очень долго. Для этого мне необходимо богатство, какое-то имущество, слава, репутация, красивое тело». Тело не должно становится уродливым. Такая мотивация возникает благодаря концепции постоянства. Как будто другие люди умирают, а я буду жить очень долго. Это нездоровая мотивация, которая является корнем восьми мирских дхарм. И далее вы начинаете следовать за этими восьмью мирскими дхармами. Так, в большинстве случаев, когда люди просыпаются в Москве и во всем мире, что касается намерения, то у них появляется мысль: «Я буду жить вечно, поэтому

мне необходимы деньги, слава, репутация, власть. Определенную группу людей мне нужно защищать, а что касается другой группы людей, то мне нужно вредить им, уничтожить их». У вас открываются глаза, и сразу же в уме появляется эта неправильная, негативная мотивация, которая заставляет вас совершать все неверные поступки. Начинает появляться зависть, гнев, соперничество, и так далее – все ваши негативные эмоции в уме кипят, как молоко. Из-за этого вы сами несчастны и не можете сделать других счастливыми. И таким образом однажды придет смерть. Вы приходите одни и умираете тоже одни, с пустыми руками. Сколько бы богатств у вас ни было, вы не сможете взять ни копейки. Вы уйдете из этой жизни, как волос выходит из масла, – вот так, с пустыми руками. Это самый большой обман.

Это безупречная, подлинная теория, и это не я раскрываю вам эту теорию, это то, чему точно так же учили Будда и великие мастера прошлых времен. Итак, речь идет об ошибке не размышления о непостоянстве и смерти, поэтому думать о непостоянстве и смерти – это лучший способ утратить нездоровую мотивацию. Каждый день, когда вы просыпаетесь, напоминайте себе о непостоянстве и смерти. Как мастера Кадампа – когда они засыпали, перед сном они думали: «Кто знает, завтра утром буду я жив или нет?» Подумайте: «Со многими людьми так – сегодня они засыпают, а на завтра утром они уже мертвы. Такое может случиться также и со мной». Вы знаете биологию, устройство вашего сердца. Сердце устроено очень тонко, оно – не из метала. Даже машина, изготовленная из метала, может сломаться. Наше сердце очень деликатное – оно может в любое время остановиться. Поэтому каждый день думайте так: «Я не умер, мне повезло». Как русские «Жигули» – если не сломались, вы говорите: «Как мне повезло, мои “Жигули” не сломались». Но даже «Жигули» намного лучше вашего сердца. Машина сделана из метала, она крепкая, а наше сердце, наше тело очень ненадежное, очень хрупкое, оно может сломаться в любое время. Поэтому вы должны говорить: «Мое тело не умерло, я еще живой. Это чудеса. Как мне повезло!» Это очень важный момент, который упоминается в «Ламриме». Там подчеркивается, что наше тело – очень уязвимый механизм. Оно очень хрупкое и с ним может произойти все что угодно в любой момент. Поэтому, если утром вы просыпаетесь, и все еще живы, то вам по-настоящему повезло. Кроме того, в «Ламриме» также говорится, что кроме этого существует огромное количество болезней и факторов, из-за которых мы можем умереть, и при этом, если мы все еще продолжаем жить, то это по-настоящему чудо! Поэтому, когда встаете утром, думайте так: «Как здорово, я живой! Это очень большое счастье!» Даже если у вас нет руки или ноги, но вы живы, думайте так: «О, как хорошо! Ум есть, я могу медитировать, слушать учение. Это не беда, я живой, нет руки, нет ноги – все равно у меня есть жизнь. Вот когда нет ушей, глаз – тогда кошмар, я не смогу слушать учение. А так я еще живой, как хорошо!» Если в аварии вы сломаете ногу, подумайте: «Зачем мне ноги? Туда-сюда ходить, а сейчас я буду слушать учение, сделаю мой ум здоровым». Как хорошо, тогда у вас не будет стресса! Думайте, что каждый следующий день, пока вы живы – это для вас как бонус. Ваша драгоценная человеческая жизнь не ушла от вас, это настоящее богатство. Ваша драгоценная человеческая жизнь – это богатство, а не какое-то большое кольцо. Кольцо – это не богатство. Богатство – это драгоценная человеческая жизнь. Если она у вас есть, то это самое большое богатство, которого нет у огромного количества живых существ. Даже боги: Брахма, Индра видят наше драгоценное человеческое тело, видят то, что мы встретили учение, и думают: «Как здорово!» Даже они завидуют нам белой завистью. Не черной, а белой завистью. Когда у вас есть жизнь, пусть даже вы все потеряли – дом и так далее, вы думаете: «У меня есть самое главное богатство – драгоценная человеческая жизнь. Ее я не потерял, я богатый человек».

Такой образ мышления очень полезен. Когда я пребывал в горах, медитировал, я думал таким образом и поэтому чувствовал себя очень богатым, хотя не обладал многим. Я думал: «Я такой богатый. Эта драгоценная человеческая жизнь однажды уйдет. Сейчас каждый

день она у меня есть, что мне еще нужно? Красивая одежда мне не нужна». Драгоценная человеческая жизнь – это невероятно! Человеческий мозг помогает нам много знать, помогает понять корень, причину наших страданий и то, как ее убирать, а также как создать корень, причину нашего счастья. Наш человеческий мозг это может понять. Если у вас будет мозг животного, то он не сможет далеко думать, поэтому мы говорим: «Моя голова здорова, она работает, больше мне ничего не надо». Тогда развивается внутреннее богатство. Когда у вас развивается внутреннее богатство, то одежда вам не нужна, украшения не нужны, вы всегда будете счастливы. Это одно из моих сердечных чувств, в соответствии с которым я живу, и я передаю его вам. Это практика. Выполняйте такую практику, это нечто очень простое, начните с простой практики и тогда, позже сложные практики будут для вас очень легки.

Каждый день напоминайте себе о непостоянстве и смерти. Утром переворачивайте свою чашу, ставьте ее правильно и думайте: «Я все еще жив, я не умер». И каждый раз, когда ваш ум устремляется к восьми мирским дхармам, вспомните о непостоянстве и смерти. Будда говорил, что из всех следов самый большой – это след слона. Из всех осознаний самое лучшее – это осознание непостоянства и смерти. Вначале нет более высокого осознания, чем осознание непостоянства и смерти. Думайте так: «Смерть определена. Однажды на сто процентов я умру». Например, если с десятого этажа здания вы бросаете ручку, то совершенно точно она упадет на землю. И если вы сами падаете, летите с десятого этажа вниз, то не думайте, что вы летите, с каждым мигом вы приближаетесь к земле. И точно также с самого первого момента нашего рождения мы с каждым мигом приближаемся к смерти, все равно, что летим с десятого этажа. В «Ламриме» приводится пример с рекой, говорится, что река с каждым мгновением приближается к океану. Она не стоит на месте, она движется, не останавливается даже на мгновение, движется непрерывно и все время приближается к океану. И точно также с самого первого момента нашего рождения, подобно реке, с каждым мигом мы приближаемся к океану смерти. Это очень здоровый образ мышления, это знание одной из своих реальных ситуаций. Если вы знаете одну такую свою реальную ситуацию, тогда вы сделаете правильный выбор.

Например, если человек, выпавший из самолета с группой людей, не знает своей реальной ситуации о том, что он падает, и эта группа людей говорит ему: «Вы очень умный человек, пожалуйста, станьте нашим лидером», – в этом случае он очень радуется и говорит: «Да, конечно я стану вашим лидером». Он скажет: «Сделайте для меня трон». Он сядет на этот трон как лидер, но каждый миг он приближается к земле. А если он знает, что не летит, а падает, и ему предложат: «Пожалуйста, будь нашим лидером», то он скажет: «Каким лидером? Мне это не нужно». Если ему скажут, что подарят большую золотую цепочку, и он сможет надеть ее, он скажет: «Нет, мне не нужны золотые цепочки. Золотая цепочка мне не нужна, большой трон не нужен, мне нужен парашют, потому что я падаю вниз. Деньги полезны, можно что-то купить, но я падаю, поэтому мне нужен парашют. Ничего другого мне не нужно». Что такое мирская дхарма? «Хочу сидеть на троне, хочу славу и репутацию, хочу угощений», – это детским ум, который не знает настоящей ситуации. Что касается, мудрых людей, то в отношении нашей реальной ситуации они знают, что с момента рождения мы все равно, что выпали из летящего самолета. Все это детский образ мышления, все это бесполезно, полезным является только одно – это парашют Дхармы. Думайте так: «Мне нужен парашют Дхармы, а все остальное бессмысленно, то есть имеет какую-то временную пользу, но в целом бессмысленно». И тогда ваш ум повернется к Дхарме. Если благодаря размышлению о непостоянстве и смерти вы понимаете, что самое важное в вашей жизни – это Дхарма, а все остальное бессмысленно, потому что вы приближаетесь к смерти, в этом случае ваш ум поворачивается к Дхарме.

А теперь, что такое Дхарма? Дхарма – это не что-то внешнее. Если вы думаете, что из желтой книги падает свет и благословляет вас, то это не то. Дхарма – это ваше здоровое состояние ума. Мудрость, доброта вашего ума – это называется Дхармой. Это вам поможет. Это вас защищает. Не думайте, что бог защищает вас руками. В определенной ситуации, когда созревает ваша карма, в этот момент божество может защитить вас, в определенных ситуациях такое происходит. Такое происходит, но это второстепенная защита в том, что касается божеств. А самое главное, что вас защищает, это ваши внутренние позитивные состояния ума. Это Дхарма. Далее, пресечение омрачений – это тоже Дхарма. Если ваших дурных привычек становится немного меньше, то это Дхарма, и если ваших позитивных состояний ума становится больше, то это тоже Дхарма. И это ваша главная защита. Из жизни в жизнь эта Дхарма будет делать вас все более и более счастливым. Жизнь будет продолжаться, смерть – это не конец вашей жизни, это начало новой жизни. Поэтому жизнь будет все время продолжаться. Даже если вы умираете, это начало новой жизни. Поэтому не думайте, что ваша жизнь закончится, ваша жизнь никогда не закончится. Вы все время будете жить, но при этом менять свои тела. Как материя все время существует, хотя меняет форму.

Это теория науки и буддизма – мы все время продолжаем существовать, просто меняется форма, даже если вы живы, ваша форма меняется. Когда вы умираете, происходят очень большие перемены в форме. Появляется новая форма. Поэтому, основываясь на этой теории, жизнь будет продолжаться. Даже после смерти жизнь продолжится, тогда, что самое главное? Смерть может наступить, когда угодно, даже завтра может наступить. Поэтому главное – это доброе состояние ума, правильная мотивация, правильный образ мысли. Это самое главное. Позитивные мысли даже в этой жизни приносят счастье, так вы будете еще сильнее верить в закон кармы. Тогда вы станете настоящими духовными практиками. Лама Цонкапа говорил: «Критерий того, духовный человек или недуховный, состоит не в том, какую одежду вы носите». Это оценивается не с точки зрения общины, в которой вы находитесь. Даже если вы говорите: «Я член центра ламы Цонкапы», – это не обязательно означает, что вы духовный практик. Это не общество, это не одежда, это не слова «я буддист» или «я не буддист». Здесь тоже разницы нет. Что касается критерия, то это происходит в тот момент, когда ваш ум отворачивается от восьми мирских дхарм и в большей степени начинает заботиться о вашей будущей жизни, когда у вас появляется большой интерес к внутреннему здоровому состоянию ума. Вы знаете о том, что все ваше счастье зависит от этого внутреннего здорового состояния ума, и тогда вы духовный человек. Вы знаете: «Через духовное развитие я буду счастлив, и я смогу сделать других людей счастливыми», – тогда вы духовный человек. Если вы делаете упор на материальное развитие: «Я буду счастлив через славу и репутацию», – это не духовный человек. Но здесь только вы сами знаете себя – духовный вы человек или не духовный. Других людей вы не можете понять. Не пытайтесь судить о том, духовные другие люди или нет. Это не ваше дело. Я сижу на этом троне и мне необходимо следить за своей мотивацией. Если я передаю учение с желанием славы и репутации, чтобы собрать с вас денег, тогда я не духовный человек, я вас обманываю. Именем учения обманывать – это большой обман. Хуже этого нет. Если именем мамы вы делаете плохо детям, то дети потеряют веру во всех мам. Если именем Духовного Учителя вы один раз обманите, то все люди потеряют веру в Духовного Учителя. Поэтому Учитель, который сидит на троне, вообще не должен допускать неправильного образа мыслей. Вы тоже в будущем станете Учителями, пожалуйста, проверьте мотивацию. Ради славы и репутации, ради денег не становитесь Учителем. Я все время за собой слежу и не допускаю таких мыслей. Если вы не будете за собой следить, то, как вор, сразу же такие мысли проникнут в ваш ум. Потому что в нашем уме в течение многих жизней сложилась такая привычка. Если вы не исследуете ваш ум на предмет того, какова ваша мотивация – правильная или нет, то неправильный образ мыслей – как вор, и когда вы чуть-чуть расслабитесь, этот вор сразу же войдет внутрь вашего ума. Поэтому



сохраняйте самодисциплину, все время следите за своей мотивацией, все время проверяйте – правильная ваша мотивация или неправильная. Когда вы сюда приходите, читаете молитвы, красиво поете, спрашивайте себя: «Почему ты красиво поешь? А, чтобы люди думали, что я старый ученик, поэтому, красиво пою. Стоп, зачем тебе это надо?» Наш мирской образ мысли везде приходит. Например, если сюда приходит старый ученик – в руках четки, мало разговаривает, говорит: «Вы этого еще не знаете», то это тоже мирская дхарма. Вы должны быть как Дромтонпа, не надо говорить «Я старый ученик». Какая разница – старый ученик или не старый? Самое главное – надо делать свой ум правильным. Это моя просьба к вам. Пожалуйста, меняйтесь внутри. Внешне не меняйтесь, не ведите себя так, как будто вы духовный человек, как будто вы духовная личность, внутри будьте духовной личностью, то есть не имейте интереса к восьми мирским дхармам. Поэтому каждый день вспоминайте о непостоянстве и смерти. Для этого очень важно дома иметь фотографию скелета. Таким образом, вы уменьшите свою неправильную мотивацию и восемь мирских дхарм.

А теперь, что касается порождения правильной мотивации. Эти восемь мирских дхарм, которые я называю восьмью дебютными ошибками, – это неправильная мотивация, и вам необходимо устранить их. Подробно я эту тему не объясняю. Прочитайте мою книгу: «Восемь дебютных ошибок», которые вам нужно уменьшать в своей жизни. В повседневной жизни не совершайте эти восемь дебютных ошибок. Восемь мирских дхарм – это восемь дебютных ошибок в нашей жизни. Если в шахматной игре вы допустите дебютные ошибки, то в середине партии у вас не будет выбора, вам придется совершить очень много неправильных ходов, и ошибкам не будет конца. А если дебют правильный, то в середине вы совершаете правильный ход, и это вам подходит. Если дебют неправильный, то даже если в середине вы хотите сделать правильный ход, ничего не получится, потому что дебют был неправильный. Наши жизнь и шахматы очень похожи. Наша жизнь – как шахматы.

Поэтому не совершайте этих восьми дебютных ошибок, и тогда в середине все те советы, которые передавали великие мастера прошлых времен, будут подходить вам, вы будете чувствовать себя очень комфортно, вам будет удобно следовать этим советам. Если у вас неправильный дебют, то в середине вы тоже сделаете неправильный ход, и тогда эти советы вам не подойдут, и внутри у вас будет конфликт. Ваш внутренний голос говорит вам: «Это неправильно. Ты не должен так делать». Поэтому возникает конфликт. Из-за этого депрессия. Вот это причины депрессии.

А теперь то, что касается порождения правильной мотивации. С точки зрения правильной мотивации можно говорить о трех разных уровнях мотивации, и первая мотивация касается счастья в будущей жизни. Ради счастья в будущей жизни вам недостаточно просто думать, что однажды придет смерть, и однажды вы на сто процентов умрете, вам также нужно обрести убежденность в том, что жизнь не остановится, она будет продолжаться после смерти. Итак, после смерти жизнь продолжится, и поскольку она продолжится, то каким образом она продолжится? И здесь можно говорить, что есть только два пути – это либо высшие миры, либо низшие миры. А кто определяет, куда вы отправитесь – в высшие миры или в низшие миры? Это находится не в руках бога и не в руках Будды. В некоторых религиях говорится, что бог определяет то, где вы родитесь в будущем, но в буддизме говорится, что это определяет не бог, ваше будущее находится в ваших руках. Если бы все это находилось в руках бога, то бог любит живых существ, он бы всем обеспечил безупречное существование. Человек по своей природе не бывает плохим. Когда дети совершают ошибки, мама и папа их прощают. Вас никто не будет наказывать. Поэтому в буддизме говорится, что то, куда вы отправитесь – в высшие или низшие миры, это зависит от вашей кармы, от кармических отпечатков. Далее Будда говорил, что низшие миры – это результат проявления ваших негативных отпечатков кармы, а высшие миры – это результат ваших положительных кармических отпечатков. Поэтому то, где вы родитесь после смерти,

зависит от проявления этих ваших кармических отпечатков. Итак, причина – это кармические отпечатки, а далее эта причина должна встретиться с условиями, и здесь важны два фактора. Что касается условий – если в момент смерти проявится негативное состояние ума, то оно станет условием для проявления отпечатка негативной кармы. А если в момент смерти проявится позитивное состояние ума, то оно станет условием для проявления отпечатка позитивной кармы. Поэтому состояние нашего ума, наше намерение создает причину рождения в высших или в низших мирах, и также состояние нашего ума, наше намерение является условием для проявления наших кармических отпечатков. Поэтому сейчас ваше намерение играет очень большую роль, и в момент смерти ваше намерение играет также очень большую роль.

Поэтому все время придерживайтесь позитивного состояния ума, для вас это самая лучшая защита от рождения в низших мирах. Чтобы не родиться в низших мирах, все время приучайте себя к позитивным состояниям ума, в этом случае, даже если у вас будут отпечатки негативной кармы, они не проявятся в момент смерти. Васубандху говорил в «Абхидхарме»: «Где вы родитесь после смерти – в высших или низших мирах, это очень сильно зависит от вашей текущей ситуации». Будда также говорил: «Кем вы были в прошлом, судите по вашему текущему состоянию жизни. Кем вы будете в будущем, судите по вашему текущему состоянию ума». В настоящий момент ваша ситуация критическая. Это правда. Я как доктор говорю вам о вашей реальной ситуации, и здесь нет догм, здесь говорится с точки зрения теории вероятности.

Буддизм – это наука, и она говорит о теории вероятности. Здесь не говорится, что все находится в руках бога, и если вы порадуете его, то он что-то для вас сделает. Это не так, здесь говорится о том, что все очень сильно зависит от вашего собственного состояния ума. Поэтому Васубандху говорил: «Следите за своим умом, в вашем уме есть большое хранилище отпечатков негативной кармы». Что касается отпечатков негативной кармы и омрачений, то в этом отношении мы очень богатые люди. Это, например, как у богатого человека в доме есть одна маленькая антикварная вещь, такая качественная, очень качественная красивая вещь, дорогая. Вот также все негативные состояния ума – их не просто много, они качественные. Почему все это высокого качества? С точки зрения мотивации у нас появляется очень качественная негативная мотивация.

Что касается качества кармических отпечатков, то они зависят от четырех факторов, и первый из них – это мотивация. Когда мы создаем отпечаток негативной кармы, то первый фактор – это мотивация, и у нас присутствует очень чистая негативная мотивация. Не искусственная, а очень чистая, спонтанная негативная мотивация. А что касается позитивной мотивации, то она у нас не спонтанная и очень сильно смешана с эго, поэтому она нечистая. Далее – действие. Когда вы делаете что-то неправильное, вы делаете это безусловно, с однонаправленной концентрацией. У вас концентрация очень хорошая. Когда вы злитесь, телевизор вам не мешает. Если дети бегают, они тоже не мешают, вы не говорите: «Я медитирую на гнев, не мешай мне!» Вы ничего не слушаете, думаете только: «Он так сказал, он так сказал. Два года назад он так сказал, три года назад так сказал». Получается очень хорошая однонаправленная концентрация. Далее третий фактор – это объект. Вы совершаете негативную карму по отношению к большому количеству весомых объектов. Что касается вашего Духовного Наставника, то это невероятно весомый объект. Далее – завершение. Вы завершаете с радостью, например, если вы кого-то отругали, вы думаете: «Как я рад, что отругал этого человека, он даже не смог мне ничего ответить. Как я доволен, теперь я буду спать спокойно». Таким образом, создаются все эти четыре фактора, и кармический отпечаток становится очень качественной кармой. Это очень качественный, очень могущественный отпечаток. Один маленький, но очень качественный отпечаток, и он становится как ядерная бомба. Даже если этот отпечаток маленький, но качественный, – это

очень опасно. Если проявится этот кармический отпечаток, то в течение эонов вы будете находиться в аду. Этот механизм открыл Будда благодаря своим подлинным реализациям.

Это как сокровище богатого человека – у него очень много отпечатков негативной кармы, и они очень высокого качества. А что касается отпечатков вашей позитивной кармы, то один из мастеров говорил, что наши позитивные кармические отпечатки – как сокровище бедняка. Чашка есть, но сломанная. Это сломанное, и то сломанное, а это грязное. Стакан старый, кривой. Такова ситуация с нашими отпечатками позитивной кармы. Те отпечатки позитивной кармы, которые у нас есть, во-первых, их немного, а во-вторых, они очень слабые. Из-за этого с точки зрения теории вероятности, если говорить о нашей текущей ситуации, то у нас есть восемьдесят процентов вероятности переродиться в низших мирах, если мы ничего не изменим. Но есть один момент – если вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе в момент смерти, даже если у вас есть отпечатки очень тяжелой негативной кармы, то на одну следующую жизнь вы будете спасены от рождения в низших мирах, у вас проявится отпечаток позитивной кармы.

Поэтому, что касается метода обретения счастья в будущей жизни, то первый метод – это принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Вы принимаете прибежище в Будде, как в подлинном проводнике или подлинном докторе. Вы принимаете прибежище в Дхарме, как в лекарстве. И в Сангхе вы принимаете прибежище, как в медсестрах. При этом себя вы осознаете, как страдающего от болезни омрачений, больным человеком. Так вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, а не думая, что Будда – это создатель вашего счастья. Вы не принимаете прибежище в Будде, как в творце вашего счастья. Так, первый способ обретения счастья в будущей жизни – это принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Сегодня вы принимаете прибежище Будде, Дхарме и Сангхе, потому что завтра вы можете умереть. Итак, в настоящий момент единственное, что вам необходимо, это принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, поскольку у вас очень много отпечатков негативной кармы и они очень мощные. А что касается условий их проявления, то это негативные мысли, и они у вас также проявляются спонтанно. Поэтому в настоящий момент у вас есть только один вариант, и это самый мощный метод для вас – это принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Поэтому в тантре Гухьясамаджа говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджи не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища. Вы сами знаете – начинающие вы или нет. Если в вашем уме в большей степени преобладают негативные эмоции и очень трудно породить позитивные состояния ума, если вы не можете сосредоточиться даже на одну минуту, если ваш ум блуждает здесь и там, и у вас очень часто возникают омрачения, депрессии, то это признак того, что вы начинающий.

Если вы практик среднего или продвинутого уровня, то признак этого состоит в том, что у вас меньше омрачений, а позитивные состояния ума порождаются спонтанно. Что касается отпечатков вашей позитивной кармы, то для вас это как богатство богатого человека, а что касается негативных кармических отпечатков, то оно у вас – как богатство нищего. Это признаки практика среднего и высшего уровня. Если вы порождаете бодхичитту спонтанно, то вы практик высшего уровня. Тогда вы являетесь подходящим сосудом для практики тантры. Тогда вы получите настоящее посвящение. До этого посвящение будет ненастоящим. Оно будет просто как благословение.

Далее Васубандху говорил, что следующий важный момент – в будущей жизни очень трудно обрести высокое перерождение, есть большая вероятность родиться в низших мирах, потому что наши отпечатки негативной кармы тяжелее, весомее, чем отпечатки позитивной кармы. Далее следующий очень важный момент состоит в том, что у нас нет противоядия. Это то, что объясняется в «Ламриме» – у нас нет противоядия от отпечатков негативной кармы, но есть очень много противоядий от отпечатков позитивной кармы, и это один из ключевых факторов, из-за которого наша текущая ситуация нестабильна. Так, если вы

делаете практику, то ваша мотивация или нейтральная, или иногда неправильная. Чистая, хорошая мотивация возникает очень редко, во время практики ум блуждает туда-сюда. Иногда вы спите или думаете о другой вещи. Об объекте – живых существах вы не думаете. Поле заслуг тоже неправильно представляете, и далее – завершение тоже не очень сильное. Поэтому противоядие от негативных впечатков очень слабое. Если вы не будете применять противоядие от впечатков негативной кармы, то они будут расти у вас день ото дня. Так, это нечто очень опасное, проведите такой анализ, и вы увидите, что ваша ситуация в будущем не очень надежная. Будьте как экономисты. Они говорят, что маловероятно, чтобы экономика росла, потому что для этого мало факторов, ничего не меняется. Такой анализ давно сделали о нашей будущей жизни.

А что касается впечатков позитивной кармы, которые являются причинами нашего счастья, то от них у нас есть противоядие. Это наш гнев. Шантидева говорил: «Один момент гнева уничтожает целую кальпу созданной позитивной кармы». Подумайте, за один день – сколько раз вы злитесь? Поэтому вы нищие, богатство есть, но поврежденное из-за гнева. Тогда, как в будущем может быть хорошо? Это наша ситуация. Итак, думать, что мое будущее безупречно – это иллюзия. Это самообман. Если больной человек думает, что он здоров, то это самообман. Когда он говорит: «У меня нет болезни, я здоров», – это просто самообман. У вас есть время измениться, пока не поздно. Поэтому нужно согласиться, но ваше эго не хочет, и это неправильно. Поэтому мое учение по Дхарме – это нехорошая новость для вашего эго, это очень плохие новости для вашего эго. Но оно очень полезно для вашей жизни. Также и в моем случае, когда я получал такое учение, вначале мне было не очень комфортно, но оно было очень полезно. Меня, так же как и вас, интересовала вначале тантра, махамудра, но мой Духовный наставник опустил меня на землю. Он говорил: «Вначале лечи хронические болезни, махамудрой заниматься пока рано». У вас очень много хронических болезней, поэтому, пока не поздно, лечите их. Для меня это очень полезно. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье много раз ругал меня, говорил: «Опускайся на землю». Что касается вашего эго, то когда оно возникает в области Дхармы, оно по-настоящему может помешать вам, из-за этого вы взлетите.

Итак, что вам необходимо сделать – это в повседневной жизни делайте противоядие от впечатков негативной кармы все сильнее и сильнее, каждый день очищайте негативную карму. Каждый день выполняйте практику Ваджрасаттвы, порождаете четыре противоядия и очищайте впечатления негативной кармы. Если бы наши впечатления негативной кармы имели форму, тогда в солнечной системе не хватило бы места для наших негативных впечатков. Поэтому ваше маленькое очищение впечатков негативной кармы недостаточно для очищения таких впечатков, которые вы создавали с безначальных времен. Некоторые люди говорят: «Я начитал сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, мое очищение закончено, нёдро закончено. А сейчас я буду выполнять шесть йог Наропы». Но это самообман. Если вы сто тысяч раз начитали мантры, но ваш ум блуждал при этом, то хорошего очищения не было. Поэтому, как можно говорить о том, что вы закончили нёдро? Итак, каждый день правильно выполняйте очистительную практику с присутствием четырех факторов.

Далее, с другой стороны, что касается противоядия от впечатков позитивной кармы – никогда не допускайте гнева в своем уме. И здесь вам необходима сильная решимость: «Я никогда не позволю своему уму злиться». Гнев возникает из-за неправильного понимания. Для гнева нет основы. Шантидева говорил, что для гнева нет никакой основы. Это просто некоторое недопонимание. Гнев возникает из-за недопонимания, поэтому скажите, что в этом случае на сто процентов для гнева нет основы. Например, вы спите в этой комнате, а кто-то в соседней комнате заболел и кашляет. И когда он кашляет, это мешает вам спать. Из-за этого вы начинаете злиться. Но в действительности тот человек – это не объект гнева, это объект сострадания. Из-за своей болезни без всякого выбора он кашляет. Поэтому он объект сострадания, а не объект гнева. Когда вы видите, что этот человек не может спать, что его

ситуация хуже, чем ваша, думайте так: «Как я могу злиться на этого человека?!» И точно так же любое живое существо под контролем омрачений – словно больной человек. Никто не хочет быть негативным, но под действием болезни без всякого выбора они становятся негативными. Когда в уме этих людей возникает болезнь омрачений, так же подобно кашлю возникают плохие слова. И все эти плохие слова – как кашель болезни омрачений. И если вы все это понимаете, то у вас нет повода злиться, такой человек – это объект сострадания. Даже если человек говорит очень плохие вещи, думайте, что это говорит не человек, а его омрачения. Он делает это не по своей воле, у него нет выбора, его очень жалко. Тогда злости нет. Сейчас, если вам даже одно плохое слово скажут, вы места себе не находите и вспоминаете, что год назад он так сказал, два года назад он так сказал. И потом ум закипает. Это неправильный образ мысли. Итак, даже если вас ругают, говорят что-то плохое, не позволяйте своему уму злиться, и это очень мощная защита для отпечатков позитивной кармы. Если вы злитесь, то это уничтожает отпечатки позитивной кармы. Не злиться – это одна из главных буддийских практик. Это путь ненасилия. Будда говорил: «Мои последователи должны следовать четырем актам ненасилия. Это путь счастья». Если мы следуем Будде, то нам необходимо следовать четырем актам пути ненасилия, четырем актам добродетели. Это то, чему следовал Ангулимала, и каких высоких результатов он смог достичь! Теперь, если вы буддисты, то скажите: «Я буду следовать по пути Будды». Просто говорить: «Я буддист», надевать четки – это не буддизм. Будда дал совет следовать четырем актам ненасилия, и если вы буддист, то вам нужно следовать этим четырем актам. Если вы не практикуете четыре акта ненасилия, то вы буддийский фанатик, а не последователь Будды.

Итак, первый среди этих четырех актов, которые делают вас последователем Будды (если вы следуете этим четырем актам добродетели, или четырем актам ненасилия, то вы настоящий последователь Будды): если на вас злятся – не злитесь в ответ. Это практика терпения. Сколько бы на вас ни злились, не злитесь в ответ, и это ваша первая практика. Далее вторая – если вас ругают, не ругайте в ответ. То есть, если не просто злятся, а ругают вас, то никогда не ругайтесь, сидите тихо. Далее третья – если вас критикуют, не критикуйте в ответ. И четвертое – даже если вас бьют, не бейте в ответ. Итак, это четыре акта добродетели, которые делают вас настоящим последователем Будды. В противном случае, если вы этому не следуете, даже если вы носите монашеские одежды и живете в монастыре, – вы не последователь Будды. Поэтому с сегодняшнего дня вам следует следовать этим четырем актам добродетели, или четырем актам ненасилия.

Ангулимала убил девятьсот девяносто девять человек, и ему оставалось убить еще одного человека. Он увидел Будду, идущего по улице, и сказал: «Подождите!» Будда остановился и спросил: «Что тебе нужно?» Он сказал: «Я хочу убить вас». Будда спросил: «Зачем ты хочешь меня убить?» Ангулимала ответил: «Потому что, когда я вас убью, я отрежу ваш палец, насажу его на четки, тогда у меня появятся четки из тысячи пальцев, и я достигну высоких реализаций». Будда сказал: «Если бы таким образом ты смог достичь высоких реализаций, то я с радостью отдал бы тебе свою жизнь, но такое невозможно. Причиняя вред другим, достичь хорошего результата невозможно. Это невозможно было в прошлом, невозможно в настоящем и в будущем будет невозможно. Какая причина – такой и результат. Хорошая причина – хороший результат, плохая причина не даст хорошего результата». Когда Ангулимала услышал это учение, он начал плакать. Он понял, что шел по неверному пути и сказал Будде: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником. Я буду следовать тем наставлениям, которые Вы мне даете». Первые наставления, которые ему передал Будда, состояли в том, чтобы Ангулимала следовал четырем актам добродетели. Будда не передал учение о махамудре, о ясном свете или о шести йогах Наропы. Будда не давал такие учения широкой публике. Такие учения Будда давал только исключительным ученикам в облике Будды Ваджрадхары, в строгой тайне. В наши дни те,

кто открыто передает учение Будды, поступают против учения Будды. Нет более искусного Учителя, чем Будда.

Далее впоследствии Ангулимала следовал этим четырем актам добродетели. Он достиг прочности в своей практике и позже отправился в ту деревню, где убил большое количество людей, чтобы проверить, какого уровня практики он достиг. Он поехал туда, где убил много людей. Люди при виде него начинали сильно злиться, все кричали, били его. Он сидел и никому не давал сдачи. На него все злятся, а он не отвечает в ответ. Его ругают – он ничего не говорит. Его критикуют и даже бьют, а он извиняется: «Я сделал вам очень больно, простите меня». Он не сказал им ни одного плохого слова, потому что понимал, что у них есть право так поступать, и он говорил: «Простите меня». Затем один пожилой человек спросил у этих людей: «Что же вы делаете? Тот Ангулимала, который убил большое количество ваших родственников, уже давным-давно покинул тело этого человека. А этот человек – вновь рожденный из учения Будды. Вспомните того Ангулималу, который в гневе убивал большое количество людей, и посмотрите на этого человека, у которого нет ни малейшего оттенка гнева на лице, когда вы бьете его. Наоборот – он испытывает к вам любовь и сострадание. Он святой человек. Вы злитесь на него, а он не злится в ответ, вы ругаете его, а он не ругает в ответ, вы даже бьете его, но он не бьет вас в ответ». Так они взглянули, а Ангулимала смиренно сидел, сложив руки, и позже эти люди начали делать простирания перед ним. Далее они спросили: «Как же ты смог так измениться? С тобой произошли феноменальные перемены, мы бы тоже так хотели измениться». И тогда Ангулимала передал им учение, которое получил от Будды, он сказал: «Нам нужно менять наш образ мышления».

Теперь это ваша практика, и вам необходимо выполнять ее. Сделайте упор в своей практике на эти четыре акта добродетели, как и практикуют последователи Будды. Вы сейчас пойдете в метро, и если вас толкают, не толкайте в ответ. Если вас ругают – не ругайте в ответ. Эта практика будет делать ваш ум все сильнее и сильнее. Если вы один раз не разозлитесь, второй раз не разозлитесь, то потом вам вообще будет очень сложно злиться. Это счастье, это лекарство от вашей самой страшной болезни гнева, из которой возникают болезни тела. Здоровое тело возникает из здорового ума. В этом заключается буддийская практика, а не в том, что вы сидите как-то строго, напряженно. Это не самое главное, а самое главное – это меняться внутри, не пускать гнев, очищать негативную карму, менять свою мотивацию.

Неправильную мотивацию необходимо уменьшать, а правильную мотивацию необходимо увеличивать благодаря размышлениям по темам Ламрима. Это моя просьба к вам, я сам практикую таким образом и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Это в том числе является молитвой о долгой жизни вашего Духовного Наставника. Молитва о долгой жизни вашего Духовного Наставника – это не когда вы читаете текст подношения Цог или с хадаками выполняете какую-то большую пуджу, делаете подношение. Это не пуджа долгой жизни. Настоящая пуджа долгой жизни – это когда вы по-настоящему искренне следуете советам, которые дает ваш Духовный Наставник. Итак, порождайте правильную мотивацию, будьте добрыми людьми. Никогда не позволяйте себе злиться. Думайте, что разгневанный на вас человек – это ваш Духовный Наставник, он учит вас терпению, поэтому, никогда не злитесь.