

Я очень рад видеть всех вас, жителей Новосибирска, после долгого перерыва. Я знаю, что в вашей жизни есть подъемы и спады, знаю, что финансовая ситуация нестабильна, но все равно вижу улыбки на ваших лицах и это очень хорошо. Не думайте, что проблемы есть только у нас, проблемы испытывают люди во всем мире. Поскольку экономическая ситуация зависит от материальных вещей, а материальные объекты не являются надежными, то взлеты и падения — это проявления природы. Дигнага около полутора тысяч лет назад доказал, что сколько бы вы ни полагались на материальное развитие, в конце концов оно рухнет, поскольку материальные объекты ненадежны.

Также и в физической тренировке тела: если вы тренируетесь в прыжках в высоту, то сможете натренироваться прыгать на определенную высоту, но выше, сколько бы вы ни тренировались, вы не прыгнете, а все время будете падать вниз. Далее будет деградация, поскольку физическое тело ненадежно. Поэтому Дигнага говорил, что самый надежный объект в вашей жизни — это ваш ум, его нелегко натренировать, но если вы это сделаете, то это развитие будет оставаться с вами жизнь за жизнью. Это является надежным объектом, на который можно по-настоящему положиться. Какой бы вы ни были умный, но если вы полагаетесь на ненадежный объект, то в этом не будет здравомыслия.

Вот эти события, которые происходят в вашей жизни, должны стать для вас очень хорошим учением и должны научить вас тому, что не стоит особо полагаться на материальные объекты, они ненадежны. Но и не игнорируйте их, это тоже было бы ошибкой. Вы либо полагаетесь на эти объекты слишком сильно, либо вообще о них не заботитесь, но это неправильно. Поэтому сидите спокойно, будьте расслаблены в любой ситуации. Работа и материальные вещи важны, об этом вам тоже нужно заботиться, чтобы у вас был источник дохода. Но не переусердствуйте в этом. Вам необходимо заботиться обо всех аспектах вашей жизни, не игнорировать ни один из них. Но если вы прикладываете слишком много усилий к развитию одного из аспектов, который не является надежным, тогда вы глупы. Если же вы больше усилий прикладываете к развитию ума, то это надежно, поскольку это очень надежный объект.

Теперь что касается учения. Очень важно породить правильную мотивацию. И мне самому очень важно породить правильную мотивацию, и вам также важно это сделать. Если я буду давать вам учение ради славы, репутации, ради того, чтобы собрать с вас денег, то в этом случае мое учение не будет Дхармой, оно будет противоречить Дхарме. Если с такой мотивацией я буду давать учение, то эти слова будут вредить учению Будды. Поэтому в наши дни очень важно, чтобы учитель порождал правильную мотивацию, а также, чтобы ученики, со своей стороны, также порождали правильную мотивацию. Я буду очень осторожным, но и вы также будьте очень с этим осторожны.

Итак, с обеих сторон очень важно чтобы мы породили правильную мотивацию, я буду давать учение с чувствами любви и сострадания, а вам также необходимо слушать учение ради обретения здорового состояния ума. Но если это возможно, то ваш ум должен быть сильно побуждаем чувствами любви и сострадания: «Для того чтобы помочь другим, чтобы избавить других от страданий сегодня я получаю учение», — это самая лучшая мотивация. Итак, ум должен быть побуждаем сильными чувствами любви и сострадания, а также желанием обрести здоровое состояние ума. Эти две мотивации очень важны, не должно быть эгоистичного ума.

Вы очень сильно привыкли к эгоистичному состоянию ума, поэтому оно будет проявляться так же и в ваших делах в духовной области, лишая вас такого золотого шанса — драгоценной человеческой жизни. Наш эгоизм — это наш худший враг, будьте очень осторожны с ним. Например, если вас кто-то обманывает, вы говорите: «Вот этот человек

обманул меня уже три раза». Но ваш эгоистичный ум обманывал вас миллионы раз, при этом вы никогда не говорите, что он является обманщиком. Вы никогда не говорите: «Мой эгоизм обманул меня здесь, здесь и здесь». Если же вас обманет человек, то вы тут же восклицаете: «О, что это за человек! Он обманул меня год назад и два года назад! Это аферист! Такой плохой человек!».

А ваше собственное эго постоянно вас обманывает, постоянно вредит вам, а вы ни слова поперек ему не говорите. Вы стали слугой своего эго, это неправильно. Тот враг, который находится внутри, является более опасным. Ваш самый худший враг — это ваше эго. Именно из-за этого в вашей жизни происходят все трагедии. Из-за этого эгоизма вы не обретаете освобождения. Он все время вас обманывает и уже так много раз вредил вам.

Если посмотреть на жизнеописание Будды, то рассказывается история о том, как однажды Будда и Девадатта участвовали в спортивном состязании и Будда победил. Девадатта все время соперничал с Буддой, думая, что Будда его худший враг. Друзья Будды также расценивали Девадатту, как худшего врага Будды. И когда Будда, который был в то время принцем, победил в этом состязании, то друзья Будды сказали ему: «Мы очень рады, что вы победили своего врага — Девадатту!». Будда ответил им: «Девадатта не мой враг. Мой враг находится внутри. До тех пор, пока я не уничтожу своего внутреннего врага, куда бы я ни отправился — все по природе страдание. На тот момент Будда уже был высоко реализованным, просто вел себя как обычный человек, чтобы дать нам урок.

Тем самым он говорил, что для нас не существует внешних врагов, что наш настоящий враг — это наши омрачения, которые находятся внутри нас. А то что вы стараетесь сделать — следите за своими врагами, собираете информацию, смотрите, что они замышляют, чтобы как-то остановить их, — вся эта информация, возможно, поможет вам предотвратить какой-то вред идущий извне. Но что касается худшего вреда, который исходит изнутри, о нем у нас нет совершенно никакой информации. Мы сталкиваемся с этим каждый день, но даже не думаем о том, как работает ум, правильно или неправильно, в каком состоянии находится сейчас. Это ошибка.

Как говорит Шантидева в «Бодхичарья-аватаре»: «Все время сохраняйте внимательность в отношении того, какие процессы происходят в вашем уме. Под каким влиянием находится ваш ум. Находится ли он под влиянием негативных или позитивных состояний ума». Следите за всем этим и не позволяйте уму полностью оказаться под влиянием негативных состояний. Таким образом каждый день проверяйте ум и старайтесь сохранить инициативу за позитивными состояниями ума. Как в футбольной игре. Как говорит футбольный тренер, какой бы сильной ни была противоположная команда, как бы хорошо они ни играли в футбол, если вы будете контролировать мяч, если будете сохранять инициативу, то в этом случае они не смогут забить вам гол. Как бы хорошо они ни играли, без мяча они ничего не смогут сделать.

Точно так и стратегия развития ума. Если вы хотите развивать ум при помощи буддийской практики, то это не просто начитывание мантр, должна быть стратегия. Если инициатива принадлежит позитивным состояниям вашего ума, тогда омрачения его не захватят. Благодаря философии ваш образ мыслей меняется. Позитивные состояния должны удерживать инициативу в вашем уме, контролировать его. Если позитивное состояние будет удерживать контроль над вашим умом, то какими бы сильными ни были негативные состояния ума, они ничего не смогут сделать.

Поэтому каждое утро, еще до того, как кто-то успел сказать вам что-то такое, что явится условием для возникновения негативных состояний ума, вы сами порождаете позитивное

состояние ума и стараетесь сохранить за ним инициативу, это очень важно. Я именно так и занимаюсь: когда открываю утром глаза, то впускаю только хорошие мысли. Вы же поступаете ошибочно, только открыв глаза думаете: «Он меня так назвал, она меня так назвала, этот мне сделал не так, мне срочно нужно всем им ответить!» Это неправильная стратегия, вы проиграли утреннюю партию.

Итак, очень важно, чтобы ваше позитивное состояние ума сохраняло за собой инициативу. Сделайте так один раз, второй и постепенно ваш ум станет очень счастливым. У меня есть такой опыт. Опыта высокой реализации у меня нет. Ясновидения у меня нет, летать я не могу. Но этот опыт у меня есть: когда большую часть времени ум пребывает в позитивном состоянии, то он очень счастлив. И все тело в этом случае отдыхает. Это настоящее счастье! Когда у вас внутри неправильные мысли, то ум несчастлив, а вашему телу плохо. Вы можете ощутить это: когда негативные состояния ума активны, то каждая клеточка вашего тела находится в напряжении, энергия неправильно циркулирует в теле и от этого возникают болезни. Это на сто процентов неправильно. Ученые исследовали этот вопрос и доказали, когда человек злится, находится в негативном состоянии ума, то все органы в его теле работают неправильно. Из-за негативных состояний ума в теле образуется настоящий яд, и это научно доказанный факт.

Поэтому ваше счастье находится в ваших руках. Это означает, что вам нужно все время стараться сохранять позитивные состояния ума, не отпускать их. И не допускайте негативных, тогда вы всегда будете счастливы. Не позволяйте негативным состояниям проникнуть внутрь и не позволяйте позитивным состояниям как-то исчезнуть, уйти. Для такой практики вам не нужно сидеть в позе для медитации, вы можете даже лежать и сохранять такое состояние ума, это возможно. Так, если вы все время будете пребывать в позитивном состоянии ума, то глубоко внутри вашего сердца вам будет очень приятно, очень хорошо. Это такое счастье! Такое приятное ощущение невозможно купить за деньги.

И если кто-то вдруг скажет что-то негативное, то для вас это станет как дурной запах в туалете. Если вы добились такого, то стали более прочными. До тех пор, пока вы не добились такой стабильности, тренируйтесь в том, чтобы контролировать мяч, не упускать мяч позитивных состояний ума. Так же, как хорошие игроки в футбол все время сохраняют контроль над мячом. Так Месси ведет мяч и не отпускает его, какое бы плохое условие ни возникло. Даже когда его толкают одновременно три человека, он все-равно не теряет мяч, контролирует его. Вот так нужно: когда люди вам мешают, вы должны удерживать позитивное состояние ума, не упускать его. Это нелегко, требуется длительное время, чтобы натренировать футбольную команду, чтобы она сохраняла такой контроль, точно так же и вам нужно будет тренироваться очень долго, чтобы научиться сохранять такой контроль. Учение, которое необходимо для того, чтобы научиться его сохранять, — это лоджонг, учение по тренировке ума.

Что касается критерия обретения стабильности в практике тренировки ума, то здесь мастера приводят в пример опытного всадника, который едет верхом на лошади: даже если он расслаблен, он все равно не падает с лошади. Это старый пример, который в наши дни для вас может не иметь особого смысла, потому что вы не ездите верхом на лошади. В наши дни хорошим примером может служить сравнение с игрой в футбол. Даже если против вас выступит три человека, вы все равно не потеряете контроль над мячом, сохраните ведущую роль. Так же и в вашей жизни, какие бы трудности ни возникли, не теряйте позитивного состояния ума. В этом и заключается учение по тренировке ума.

Даже если вас кто-то ругает, улыбайтесь в ответ и тогда это станет очень хорошей тренировкой ума. Если это невозможно, то, по меньшей мере, не принимайте всерьез то, что

они говорят. Почему? Если бодхисаттва говорит про вас: «Ты такой-то и такой-то!», тогда принимайте это всерьез. Потому что бодхисаттва – это нормальный человек, который видит все очень объективно. Поэтому, если он что-то говорит, принимайте это всерьез и скажите себе: «Мне нужно быть очень осторожным». Если же что-то говорит ненормальный человек — не принимайте это всерьез. Если пьяный человек говорит вам: «Ты такой-то и такой-то!», вы к этому серьезно не относитесь. Почему? Потому что он пьяный, какая разница, что он говорит.

Точно так же, если кто-то находится под влиянием омрачений и говорят вам что-то такое, они тоже словно пьяные, поскольку выпили алкоголь омрачений. В данный момент он ненормальный, в нем говорят омрачения. Человек начинает метаться, говорит, что медитация не нужна. Потом вспоминает, кто что ему сказал год или два назад, медитирует на это, потом глаза у него становятся красными, из ноздрей дым идет. Все мувиной ненормальные омрачения, которые делают ненормальным и человека. Его жалко, не нужно на него злиться. Не принимайте всерьез такие слова, тогда вы не упустите позитивное состояние ума.

Сохраняйте позитивное состояние ума, думайте о том, как страдают эти люди, порождайте любовь и сострадание. Тогда вы при встрече с плохим условием будете даже еще лучше контролировать себя. Это практика. Молодые люди иногда просят меня: «Геше-ла, дайте мне практику!», но какую практику они хотят? Вы думаете, что я скажу: «Хорошо, прочитай сто тысяч раз такую-то мантру». Но, какая разница, начитаете вы мантры или нет с таким ненормальным умом. После ста тысяч мантр, ум станет совсем ненормальным. Мантры нужно начитывать, когда ум нормальный. Если в уме есть нормальные мысли, тогда начитывание ста тысяч мантр будет полезно. А ненормальный ум думает: «Я начитаю мантру сто тысяч раз и что-то изменится, я стану необычным человеком!». Тогда лучше не начитывать.

Мантры очень важно читать, сохраняя здоровое состояние ума. Поэтому в настоящий момент больший упор нужно делать на то, чтобы обрести это здоровое состояние ума, сделать свой ум здоровым. Не совершенно здоровым, но сделать свой ум до какой-то степени более здоровым. Но далее, чтобы сделать ум безупречно здоровым, очень важны мантры. С помощью мантр вы сможете сделать свой ум более здоровым и далее, с помощью медитации, вы также будете делать ум все более и более здоровым. Существует множество соответствующих техник, но вначале вы с помощью учения по тренировке ума делаете ум немного более здоровым, немного уменьшаете омрачения. Тогда вы не будете так быстро терять мяч, даже «тантрический» мяч не потеряете.

Итак, в любой, самой трудной ситуации не теряйте позитивного состояния ума. Если же вам грозит такая потеря, то скажите: «Мне сейчас грозит опасность потерять терпение, потерять мои позитивные состояния ума».

Его Святейшество Далай-лама рассказал такую историю про одного монаха. Это был тибетский геше, которого пытали в тюрьме китайские солдаты. Затем, спустя много лет, этот геше прибыл в Индию и попал на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, который спросил у него: «Какова была ваша ситуация в Тибете, когда вы сидели в тюрьме?». Этот геше ответил, что основную часть времени, которое он провел в тюрьме, он был счастлив. А затем сказал: «Дважды мне грозила опасность». И Далай-лама спросил: «Какая опасность вам грозила?». Он рассказал, что китайские солдаты очень жестоко его пытали, а также говорили очень много всего дурного о буддизме, о Его Святейшестве Далай-ламе. «В этой ситуации я почти было потерял терпение, почти разозлился, но сразу же сохранил контроль над собой и не позволил появиться гневу. Такая

ситуация возникала дважды. Во всех остальных отношениях тюрьма была хорошим местом для тренировки ума, поскольку до этого я получал очень много теоретических учений, а тюрьма была местом для практики.» — пояснил монах.

Понимаете, о чем речь? Это называется практика, учение по тренировке ума. Что касается того учения по тренировке ума, которое вы получаете от меня, то подумайте, кто вам помогает, предоставляя возможность практиковать это учение? Это те люди, с которыми вы встречаетесь, когда выходите на улицу. В вашем окружении находятся такие люди, которые пребывают под контролем омрачений, они ненормальны и есть опасность, что они и вас тоже сделают ненормальными, поэтому будьте осторожны. Именно так нужно думать: «Жалко их, они не слушают Учение, поэтому под влиянием омрачений, становятся такими ненормальными. Но, что бы они ни делали, я ненормальным не стану».

Когда в вашей семье жена становится ненормальной, мужу нужно сказать себе: «О, моя жена сегодня ненормальная. Обычно она хорошая, добрая. Очень жалко, что сегодня она находится под властью омрачений. Но я вслед за ней не превращусь в ненормального, зачем мне это. Достаточно, что она сейчас ненормальная. Тем более, что я обещал, что буду с ней в трудное время. И сегодня у моей жены самое трудное время». Часто мужчины этого не понимают и думают, что трудное время у женщины, это когда она болеет. Но по-настоящему тяжелые моменты, это когда человек опьянен наркотиком омрачений. Когда ум болеет — это и есть самое тяжелое время. Если болит нога или что-то в теле — это не так страшно. Высокая температура, а муж сидит с сигаретой и работает — это не страшно. Но когда захватывают омрачения, гнев, когда жена чувствует себя несчастной, вот в это время важно ее поддерживать и говорить приятные слова. Понимаете? Это очень полезно!

Итак, скажите себе: «Во-первых, я не буду ненормальным. А во-вторых, я обещал, что в любой трудной ситуации мы всегда будем вместе, поэтому я буду оставаться рядом и оказывать поддержку, сделаю ее более позитивной. Это моя практика». Когда муж находится в трудной ситуации и становится ненормальным, жена тоже должна так думать: «Как его жалко! Я обещала быть рядом с ним в трудное время. Если он сейчас ненормальный, то мне важно оставаться нормальной. Два ненормальных в семье — это нехорошо, опасно. Тогда все станут ненормальными и начнут посуду бить. Я срочно должна сделать так, чтобы он снова стал нормальным. Когда мужчина гневается, достаточно сказать ему: «Ну что ты, мой дорогой!», — и сразу он станет хорошим и спокойным. Не нужно много слов, просто «Мой хороший, ну что ты!». Вам кажется это очень трудным в такой момент и вы думаете: «Как я могу ему такое сказать, когда он в гневе? Да я лучше умру, чем скажу ему так!». Это глупо. Когда в сердце есть любовь, есть доброта, то что трудного сказать «дорогой»? Чуть-чуть будете так делать, он как собака станет преданным, ха-ха-ха! Тогда в семье сразу воцарится мир. Это буддийская практика, которая действует сильнее, чем мантры, которые не помогут, если начитывать их в тот момент, когда жена злится.

У вас должен быть правильный образ мысли, вы должны говорить и поступать сообразно ситуации, тогда это будет эффективно. Поэтому в буддизме говорится, что молитвы — это хорошо, но действия важнее. Благодаря действиям появляются настоящие причины счастья, а молитвы помогают создать условия для счастья. Поэтому главная причина, действия — это карма. Действия — это карма, поэтому в буддизме говорится, что действия, это самое главное. Позитивные действия — это очень важно. Поэтому в любой самой трудной жизненной ситуации говорите себе, что не только вы не будете становиться ненормальным, но также и другим поможете стать нормальными людьми. Итак, это небольшие советы для вас перед основным учением.

Вы уже достаточно получали теоретических учений и то, что вам нужно делать теперь — это начать практиковать, наряду с получением учения. Тогда вы сможете почувствовать вкус Дхармы. Практика — это когда те советы, которые вы получаете, вы применяете в повседневной жизни. Это и называется практика. Меняйте свой образ мышления, делайте так, чтобы ваш образ мышления становился более глубоким. Сделайте себя принципиальным человеком. В вашей жизни должна быть определенная этика — это ваша первая практика. Также делайте что-то такое, чтобы жертвовать своим небольшим счастьем ради счастья других. Начните делать это и вы увидите, что это просто нечто невероятное! С сильным чувством любви и сострадания пожертвуйте своим маленьким счастьем ради счастья других. Приносите свое маленькое счастье в жертву в соответствии с силой вашего ума, по чуть-чуть каждый день.

Например, когда вы вместе со многими людьми пьете чай, сделайте так, чтобы они первые попили чай, а потом уже вы. Не нужно бросаться пить чай первым и съесть все самое вкусное, пусть сначала другие покушают. Даже если вы будете немного голодным, ничего страшного. Вот такой тренинг. Или когда вы дома садитесь смотреть телевизор, узнайте, какой канал хочет смотреть большинство? Если все хотят смотреть один, а вы другой — уступите, посмотрите то, что хочется всем. Когда в семье все так поступают, все будут счастливы. Это называется тренинг. Один раз так сделаете, другой, а потом вам будет привычно жертвовать своим счастьем ради других. Эта маленькая жертва принесет вам внутренний покой, вы будете очень довольны и счастливы. Бодхисаттвы жертвуют свое тело на благо других и испытывают от этого невероятное счастье. Начинали они тоже по чуть-чуть и жизнь за жизнью создавали причины для того, чтобы это стало возможным.

Я стараюсь так поступать и это очень-очень полезно. Красивые слова — это не так важно, действия гораздо важнее. Я говорю на русском языке не очень хорошо. Я не могу говорить красивые речи, как Пушкин. Но, когда я что-то говорю, то для людей это эффективно, люди понемногу меняются. Почему так происходит? Потому что я говорю искренние слова и стараюсь жить в соответствии с тем, о чем говорю. Если я буду жить иначе, то какие бы красивые слова я ни говорил, никакого эффекта для вас бы не было. И хотя, казалось бы, у меня ужасный русский язык, но люди все равно приезжают слушать учение. Почему? Потому что я всегда говорю искренне и сам этим живу, стараясь чуть-чуть приносить пользу другим. И для меня это полезно. И вы также, если будете по-настоящему жить в соответствии с учением, то какие бы слова вы ни сказали другому человеку, они будут оказывать на него влияние, будут полезны.

В наши дни в нашем мире существует так много разных конфликтов, распространяется множество эпидемий, болезней. Что касается экологического разрушения, то ситуация с экологией каждый год все хуже и хуже. И в такой ситуации принять махаянские обеты — это самое лучшее, что можно сделать, чтобы остановить все это. Когда-то в прошлые времена происходило такое, что распространялись опасные болезни, царил голод, дисгармония и конфликты. Однажды царь спросил у одного мудреца: «Что нужно сделать, чтобы остановить все это?». Этот мудрец ответил царю, что в таком-то и таком-то месте есть текст принятия махаянских обетов, найдите этот текст. Затем нужно сделать так, чтобы большое количество людей вместе принимали эти махаянские обеты, в этом случае это поможет. Если группа людей принимает обеты, то они создают новую коллективную карму. Всевозможные несчастья и катастрофы являются результатом проявления коллективной кармы большого количества людей.

Поэтому в наши дни принятие махаянских обетов — это очень и очень важно, для того чтобы остановить все эти бедствия. Также это важно делать ради долгой жизни своего Духовного Наставника и ради того, чтобы вы сами достигли состояния Будды на благо всех

живых существ. Я начал такую духовную компанию: я со всеми своими учениками принимаю такой обет махаяны и храню этот обет каждую среду. Очень легко запомнить, что этот обет вы соблюдаете каждую среду, так как среда — это день жизненной силы Его Святейшества Далай-ламы. Итак, в среду не кушайте мяса и кушайте только один раз в день — в обед. Это маленькая жертва в вашей жизни, она поможет вам, в том числе и уменьшить привязанность к пище. Если вы немного уменьшите привязанность к пище, тогда у вас появится понимание того, какой же смысл в деньгах. Когда привязанность становится меньше, то люди думают: «Зачем мне нужно так много денег?». Когда привязанностей много, сколько денег у вас ни будет — все мало. Потом хочется еще и еще, а в конце ничего не остается. Поэтому, когда вы уменьшите привязанность, то подумаете: «На деньги нельзя купить многое. Можно купить еду, одежду». Но к этому у вас привязанность уже меньше. А спокойствие за деньги купить нельзя. И тогда вы уже будете думать о деньгах иначе: «Есть деньги — хорошо, нет — ничего страшного».

Поэтому, как только вы немного уменьшите привязанность к пище, вы на собственном опыте сразу же сможете начать понимать духовные ценности. Привязанность к пище, славе, репутации, привязанность к комфорту в вашей жизни делают вас слепыми, из-за чего вы не видите духовных ценностей. В первую очередь, эта привязанность как-то преувеличивает достоинства какого-то материального объекта, которых на самом деле в нем нет. С другой стороны, не позволяет увидеть какие-то недостатки этого объекта.

Итак, то о чем я вас хотел попросить — это принять такой обет махаяны, чтобы вы соблюдали его каждую среду. И это принесет очень большие заслуги. Так же вы по-настоящему начнете жертвовать своим небольшим счастьем. И это духовная практика. Если вы вообще ничем не жертвуете, даже каким-то временным счастьем, а все время пребываете в комфорте, то вы не сможете сделать мощную духовную практику. Это очень полезно, это начало настоящей духовной практики. Кроме того, если один раз в неделю вы не будете кушать мяса и не будете кушать после обеда, то это, в том числе, полезно и для вашего здоровья. Группа ученых исследовала этот вопрос и пришла к выводу, что многие люди много болеют из-за того, что переедают. Человек много кушает что попало, а потом из-за этого болеет. Они сделали анализы и исследовали, какое влияние оказывает на организм такая практика, когда человек один или два раза в неделю не кушает. И выяснили, что это очень хорошо влияет на здоровье. Желудок отдыхает.

Поэтому махаянские обеты помогают есть хорошую еду и приносят пользу вашему телу. Если вы будете кушать много хорошей еды, тогда вам будет очень приятно каждую среду не кушать. Так если бы у меня была всего одна причина для соблюдения такого обета, то это было бы нелегко, но поскольку есть так много причин, то каждую среду по утрам я очень рад, что в этот день соблюдаю махаянские обеты. Думайте так: «Я беру махаянские обеты, сегодня такой замечательный день! После обеда кушать не буду, желудок будет отдыхать, хорошая фигура сама по себе появится». Когда вы находите так много хороших оснований, то вы получаете удовольствие от того, что делаете.

Если вас кто-то заставляет, то вы говорите: «Вот мне так хочется кушать, а мне не разрешают!», вам от этого будет нелегко. Но если вы сами принимаете такое решение: «Сегодня я не буду есть после обеда», то в этом случае вам будет очень просто. Я хотел бы, чтобы это все происходило очень систематично, чтобы каждую среду мы принимали такой махаянский обет. Тогда в вашей жизни у вас появится единая система. У вас появится основа для настоящей, более сильной, практики Дхармы и с такой основой вы сможете далее приносить все большие и большие жертвы ради блага всех живых существ и в результате вы обретете большее благо.

Это очень мудрый образ жизни. Бодхисаттвы живут ради других живых существ и получают настоящую выгоду. А мы – тупые, потому что эгоизм – это очень тупое состояние ума. «Я, я, я!», — говорим, а в конце у нас ничего нет. Это очень неправильно, это тупой ум. Это похоже на то, как если бы в шахматы играли тупой шахматист и гроссмейстер. Бодхисаттва – это гроссмейстер, он говорит: «Если хочешь эту фигуру – забирай!», а в конце концов выигрывают всю партию. Это называется гамбит.

Поэтому образ жизни бодхисаттвы — это самый лучший образ жизни, они заботятся о других, но в результате этого сами обретают счастье. Они не думают о своем счастье, их счастье приходит к ним само собой. Итак, это первый шаг к такой практике бодхисаттв, поэтому вам необходима очень сильная решимость. Поэтому это называется обеты махаяны, это как обет бодхичитты. То есть его следует принимать ради блага всех живых существ. И сейчас, когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной.

Что означают эти слова? Они означают: «Будды и Бодхисаттвы трех времен, пожалуйста, послушайте меня! Как мудрые существа прошлого, которые ради блага живых существ, чтобы устранить голод, болезни, конфликты, чтобы достичь состояния Будды на благо всех живых существ, принимали махаянские обеты, так и я по имени такой-то тоже принимаю махаянские обеты. Ради устранения голода, болезней, конфликтов, ради долгой жизни Духовного Наставника и ради достижения состояния Будды на благо всех живых существ». Махаянские обеты — это однодневные обеты. Сегодня вы принимаете такой обет и далее каждую среду с самого утра вы автоматически соблюдаете этот обет, то есть он автоматически вступает в силу и прекращается в четверг утром.

Поэтому визуализируйте меня в облике Манджушри. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. И повторяйте за мной слова на тибетском языке три раза, а на третий раз, когда я щелкну пальцами, визуализируйте как белый свет исходит из рта Будды над моей головой, из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета махаяны. С этим вы получаете передачу махаянских обетов. И далее, каждую среду, если у вас будет текст принятия махаянских обетов и вы будете читать этот текст по утрам, то это станет еще более мощной практикой. Этот текст вы уже можете найти на сайте Geshe.ru в библиотеке, в разделе «Тексты практик». Утром, когда вы просыпаетесь, сделайте три простирания, прочитайте этот текст принятия махаянских обетов, снова сделайте три простирания и потом можете засыпать. Даже если вы не встали рано утром, все равно, как только вы проснулись, вы вспоминаете: «Сегодня среда», и сразу же читаете этот текст, принимаете обеты. У вас не займет это много времени, может быть минут пять. Например, если вы летите в самолете, то не нужно делать полные простирания, просто сделайте такой жест руками. Это такие половинные простирания. Итак, сделайте такие три простирания, примите обеты и затем в конце, в качестве благодарности, еще три простирания.

Вам нужно понимать, что всего есть восемь махаянских обетов. Среди них первый — это в течении одного дня не убивать. Не убивайте даже тараканов. Второй — это не красть то, что принадлежит другим. Третий — это исключение сексуальных контактов. Четвертый — это не произносить лжи. Здесь под ложью имеется ввиду, что вы говорите, что обладаете какими-то духовными реализациями. Или же вы произносите ложь для того, чтобы обмануть людей, ввести их в заблуждение. Это называется черная ложь, вот этого не произносите. Если же речь идет о маленькой лжи, которая не принесет никому вреда и у вас нет мысли обмануть кого-то, но вы вынуждены солгать, чтобы кого-то не обидеть, то это не обман. В некоторых случаях, если вы скажете правду, это расстроит другого человека и тогда ради его счастья не нужно говорить правду. Не обязательно говорить всей правды, но даже если вы когда-то говорите неправду, не обязательно это является ложью.

Ложь — это когда вы произносите неправду с мотивацией навредить другим. Но если, например, чтобы спасти жизнь животному, вы произносите неправду, то в этом случае, это является не ложью, а искусными словами. Например, один глупый человек бежит с ножом за бараном и пробегая мимо вас, спрашивает: «Куда убежал мой баран?». А вы думаете, что раз у вас сегодня махаянский обет, то должны говорить только правду и указываете верное направление. В этом случае вы тупой. Если вы произносите неправду, чтобы обмануть людей — в этом случае это ложь. А если вы не произносите всей правды или произносите неправду, чтобы как-то помочь — в этом случае это искусные слова. Далее, если вы произносите неправду, чтобы у вас самих не возникло больших проблем, то это такая промежуточная ситуация, поскольку вы произносите неправду не для того чтобы их обмануть и не для того чтобы как-то помочь, а просто чтобы у вас не было проблем.

Поэтому если вы чуть-чуть опоздали на работу, не нужно выкладывать начальнику всю правду, чтобы не провоцировать его гнев и не ухудшать свою ситуацию. В такой ситуации это не является ни позитивным, ни негативным поступком. Действовать полностью ради блага другого – это позитив. Действовать, желая навредить другому, — это негатив. Эта же ситуация нечто среднее. Но если это обусловлено эгоистичными мотивами, то негативное в этом тоже есть.

Далее, пятый обет — не принимать алкоголь. Ну для вас это уже очень легко. Шестой обет — это не кушать в неположенное время. Не употреблять мяса и есть только один раз в день, не кушая ничего после обеда. Далее, седьмой обет — не петь песен и не танцевать. В течении одного дня не пойте песен и не танцуйте. Далее, последний обет — не сидеть на высоком троне, для вас он не обязателен, вы не садитесь на высокий трон. В течении одного дня не накладывайте слишком много косметики, сохраняйте простой вид. Это сделает вас красивыми. Зачем вам нужна эта косметика? Другие посмотрят на вас без косметики и скажут: «О, сегодня ты, пожалуй, даже красивее!». Один день старайтесь жить в реальности без чего-либо искусственного.

Что касается косметики, то для мужчин это не проблема, а для женщин может быть немного трудно. Немного косметики это не так страшно. Но только совсем чуть-чуть, слишком много не надо. Это ведь тоже эго, которое хочет сделать тело очень красивым. Если ваше эго слишком привязано к красоте тела, то вам станет больно от чужих слов, если кто-то будет критиковать вашу внешность.

Поэтому как только привязанность к своему телу у вас чуть-чуть уменьшится, ваш ум сразу станет свободным и любая критика влетит в одно ухо и вылетит из другого, не причинив вам вреда. Если вам скажут, что вы толстый, вы над этим посмеетесь. Беда женщин — это привязанность к своему телу, а беда мужчин — это привязанность к телу женщины.

Теперь соедините руки. Итак, сегодня вы закладываете первую стратегию для борьбы со своими омрачениями — это очень важная стратегия. Для вас каждая среда — это очень важное время, каждую среду вам нужно выполнять эту практику. И это тренировка. Я сам выполняю это и хочу, чтобы вы тоже следовали этому. Когда вы по-настоящему выполняете практику, то можете почувствовать вкус Дхармы и сможете оценить насколько ценной она является. А теперь соедините руки. Те, кто уже принимал такой обет, примите его снова, чтобы обет стал еще сильнее. Теперь повторяйте за мной. И на третий раз, когда я шелкну пальцами, визуализируйте, что этот обет в виде белого света проникает через ваш рот и остается в вашем сердце.

Сейчас я дам вам передачу мантры нравственности. Во время махаянских обетов вам нужно двадцать один раз начитать эту мантру. Когда вы читаете текст принятия обетов, там есть мантра и в этом месте вам нужно начитать ее двадцать один раз. Это мантра нравственности, а нравственность является источником мира, источником высокого перерождения жизнь за жизнью. Если вы соблюдаете нравственность, то невозможно, чтобы вы испытывали депрессию. Депрессия возникает из-за безнравственного поведения. Вы позволяете уму делать все, что ему захочется, позволяете телу делать все, что угодно и своему рту позволяете говорить все, что угодно — именно это главная причина депрессии. Итак, мантра нравственности исходит из моего рта в виде белого света и проникает через в ваш рот, остается в вашем сердце как передача мантры.

Итак, в прошлый раз мы с вами обсуждали учение по Четырем благородным истинам. И как я говорил вам, учение по Четырем благородным истинам может объясняться с трех разных точек зрения. Мы рассматривали его с первой точки зрения, с точки зрения сущности. И я подробно объяснил вам, что представляет собой благородная истина страдания. Это страдание, которого мы не желаем, мы анализируем это очень глубоко. В особенности я объяснил вам, что такое всепроникающее страдание. Причина в том, почему нам необходимо понимать во всех деталях, что такое всепроникающее страдание, состоит в том, что если вы не распознаете этот вид страдания, то вы никогда не захотите избавиться от этого страдания, от всепроникающего страдания.

Если вы не будете стараться устранить всепроникающее страдание, а будете устранять страдание страданий, то в этом случае одно из страданий будет уходить, а на смену ему будет приходиться другое. Почему? Потому что всепроникающее страдание — это основа для всех других страданий. Поэтому, если вы не устраните всепроникающее страдание, а устраните какое-то из страдания страданий, то на смену ему придет другое страдание. Как мы поступали до сих пор? Мы не хотим страдать и мы старались устранять страдания, но то, что мы устраняли — это лишь временные, поверхностные виды страдания, которые называются страданиями страданий. И среди них какие-то страдания страданий можно устранить, какие-то нельзя.

Как поступали вы? Если какие-то проблемы можно было решить, вы не решали их, а все время старались от них сбежать. Если что-то решить было нельзя, то вы не старались принять эту проблему, а все равно тоже старались как-то от нее убежать. Поэтому наш метод решения проблем — это бегство от них и это неправильно. Многие мужчины, когда сталкиваются с какими-то небольшими проблемами в отношениях с женщиной, думают: «А, это у меня проблемы из-за жены!» и убегают от нее. Потом находят другую женщину, а через некоторое время говорят: «С этой женой тоже много проблем!» и снова уходят. В России есть мужчины, которые женаты в пятый или шестой раз, это неправильно. Женщина тоже так поступают, когда уходят от мужа, думая, что все проблемы из-за него. И так у нее появляется второй муж, третий, четвертый.

Я слышал статистику, что в Новосибирске каждый год двадцать тысяч человек женятся и выходят замуж, но семьдесят процентов этих браков распадаются. Причина состоит в том, что они не знают как решать проблемы и все время стараются сбежать от них и это ошибка. Вначале, в соответствии с советом Шантидевы, что нам следует сделать? Шантидева говорил, что есть всего два вида проблем: какие-то решить можно, какие-то решить нельзя. Если проблему можно решить, то решите ее и не расстраивайтесь. А если проблему решить нельзя, то тоже не расстраивайтесь, а просто примите ее. Если какую-то болезнь нельзя устранить, исцелиться от нее, то это ваша карма — просто примите ее. Если вы живете с человеком с тяжелым характером и при этом его никак нельзя изменить, то тоже просто примите это, скажите: «Такова моя карма».

А с другой стороны — полезно. Если вы сами соглашаетесь на это, тогда вам вообще не трудно. У вас будет хорошее настроение, потому что у вас есть бесплатный тренер для тренировки ума. Если же вы будете думать: «О, как это тяжело!», тогда вам будет очень трудно и захочется уйти как только вы увидите этого человека. Это все отношение ума, ментальный настрой. Даже Эйнштейн об этом знал, о том, что проблемы являются результатом индивидуальной интерпретации. Он не был духовным человеком, был материалистом, но при этом также знал, что все наши проблемы относительны. Все зависит от того, как вы думаете об этом.

Для кого-то какая-то ситуация может быть большой проблемой, а для другого человека та же самая ситуация может вообще не быть проблемой. Для третьего человека это даже хорошо, он будет этому радоваться и говорить: «О, какие хорошие слова, но еще не очень жарко, я хочу еще жарче!». Все относительно, это все игры вашего ума. Посмотрите, одним и тем же ситуациям разные люди дают разные интерпретации, это все зависит ума.

Эйнштейн написал труд по теории относительности, она также очень интересна и очень так похожа на буддийских подход. И то, что говорил Эйнштейн и то, что советовал Шантидева, — это все предназначено для временного решения проблем. Ну а что касается главного решения проблем, то для этого этих советов недостаточно. То, что можно благодаря этому сделать — это немного уменьшать ваши временные страдания страданий. Но это не сможет полностью устранить все страдания страданий. Далее, если говорить более строго, то, как говорится в буддийской философии, если вы... */окончание аудиофайла/*