

Я очень рад всех вас видеть во второй день учения в Новосибирске. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Тогда получение учения будет значимо.

Когда вы получаете учение, очень важно не думать так: «О чем же новом нам расскажет сегодня геше Тинлей?» Потому что я здесь не для того, чтобы рассказывать вам какие-то истории. Если бы это было так, то вы бы все время хотели слушать все новые и новые истории. Здесь я передаю вам учение для того чтобы вы обрели убежденность в этом учении – это самое главное. Если вы получаете учение по одной и той же теме снова и снова, то ваша убежденность становится все сильнее и сильнее. Если у вас появляется стопроцентная убежденность в какой-то теме, то это означает, что вы на сто процентов поняли ее. Например, когда вы снова и снова получаете учение по закону кармы, то ваша убежденность в законе кармы становится все сильнее и сильнее, и далее, когда она у вас становится стопроцентной, это означает, что вы на сто процентов поняли закон кармы. Но если вы знаете множество разных слов и при этом не имеете убежденности, ни в одной из тем учения, то это означает, что у вас нет понимания учения. Поэтому я недавно передумал и решил не принимать экзамены, поскольку есть опасность, что вы просто будете запоминать слова, и не будете развивать убежденность в учении. Изучать буддийскую философию просто ради того, чтобы сдать экзамен – это еще одна детская игра, а у нас уже достаточно было таких детских игр. Можно сдать очень много экзаменов, а после сдачи забыть, что учил. Со мной тоже такое происходило, когда я учил предмет ради того, чтобы его сдать, а после экзамена все забывал.

Что касается выбора кандидатов для участия в ретрите по шаматхе, то я смогу понять вашу убежденность и сделаю на основе этого выбор. Что касается вашей убежденности, то вы не можете ее как-то продемонстрировать на экзамене, но она будет видна по вашему поведению. В тибетском обществе, в том числе некоторые геше, говорят очень красиво, но что касается их действий, то они ведут себя как маленькие дети. Чуть их похвалят – сразу летают в облаках. Чуть услышат критику – сразу у них красное лицо. Такое поведение говорит о том, что они не поняли учение. Некоторые профессора тоже, как маленькие дети, совсем не взрослеют, какими были, такими остаются. Стали старыми, стали профессорами, но все равно ведут себя, как маленькие дети. Чуть услышат похвалу в свой адрес, сразу гордятся: «Да, да, я такой умный!» Едва услышат что-то плохое о себе – тут же краснеют лицом. Профессор не должен себя вести, как маленький ребенок, который не повзрослел. Когда вы получаете учение, очень важно понимать, что внутри вас живет такой маленький ребенок, и вам очень важно сделать этого ребенка более взрослым, развить убежденность.

Итак, хорошая новость, что экзамена на ретрит по шаматхе не будет. Вам нужно изучать философию для устранения омрачений, для достижения состояния будды, вам нужно учиться, но не ради экзамена. Некоторые ленивые ученики скажут: «Ну, теперь не нужно изучать философию, не нужно будет сдавать экзамен», – но это тоже неправильно. Если вы изучаете философию только ради сдачи экзамена, то это пустая трата времени, но если экзамена нет, и вы не изучаете философию, то это тоже ошибка. Изучайте философию, чтобы приобретать все более прочную убежденность в учении – это самое главное.

Каждый раз, когда вы слушаете учение, обдумываете его, и у вас порождается убежденность, это означает, что у вас внутри появляется определенная реализация. Несмотря на то, что вы не медитируете, вы достигаете определенной реализации благодаря тому, что у вас появилась убежденность вследствие слушания учения или размышления о какой-то теме. Поэтому некоторые из моих старших учеников не знают большого

количества разных тем, но в тех темах, которые они знают, у них есть убежденность. У некоторых новых учеников есть знания множества различных тем, но при этом нет убежденности, ни в одной из этих тем. Поэтому, если говорить о том, у кого лучше знание учения, то получается, что у старших учеников. Они слушают учение уже много времени, когда идет дискуссия, то сидят тихо, не отвечают, но внутри они знают предмет обсуждения. Некоторые новые ученики кое-что прочитали и обладают острым умом, много говорят и думают, что умнее старших учеников, которые давно учат тот же самый материал, но молчат, потому что глупые. Это неправильно. Старшие ученики понимают все внутри, они скромны. Они ведут себя скромно, как Шантидева. Это очень правильно. Поэтому изучайте философию, правильно отвечать на вопросы – это тоже очень хорошо. Тот, кто отвечает на вопросы ради блага людей, поступает хорошо. Тот, кто не отвечает, а сидит скромно, тоже поступает хорошо. Все зависит от мотивации. Не думайте, что я советую вам не принимать участия в дискуссии, это тоже неправильно. В дискуссии обязательно нужно участвовать. Даже старшим ученикам, которые все знают и понимают, обязательно нужно отвечать, делиться своими знаниями. От одного лишь присутствия здесь нет никому пользы. Не будьте эгоистами, будьте открыты, делитесь с другими людьми, у них тоже откроются глаза. Получайте учение, чтобы обрести убежденность в этом учении.

Мы подошли к рассмотрению второй благородной истины – благородной истины источника страданий. Благородную истину страдания я уже объяснил вам во всех деталях. Теперь первое – это определение благородной истины источника страданий. В благородной истине страдания речь идет о наших страданиях. Будда дал очень подробное объяснение того, что представляют собой все наши страдания. Для того чтобы избавиться от страданий, чтобы излечиться от всей этой болезни, нам в первую очередь необходимо понимать полное страдание. Во второй благородной истине речь идет об источнике нашего страдания.

Поскольку речь идет о вашей жизни, и вы не хотите страдать, то вам нужно знать, что такое страдание и каков источник страдания. Мыслители в нашем мире выдвигали разные предположения по поводу источника страданий. Кто-то говорил, что источник страдания – это бедность, другие говорили, что источник страдания – это прелюбодеяние, третьи говорили, что все это относительно, зависит от интерпретации. В некоторых религиях говорится, что источник страданий – это действия, совершаемые против воли бога. Если вы не слушаете то, что говорит бог, то у вас возникают проблемы, а если вы следуете воле бога, то обретаете счастье.

В буддизме объясняется благородная истина источника страдания. Источник страдания находится не где-то снаружи. В буддизме говорится, что считать источником страдания отсутствие материальных объектов – это неправильно. Это один из источников страданий, но это не источник всех страданий. Бог тоже не является источником страданий. Некоторые религии говорят о том, что если бог начинает гневаться, то он наказывает вас, но это не так. В четырех благородных истинах Будда говорил о том, что источник наших страданий имеет место здесь, внутри нас – это наши омрачения. Многие из вас думают, что источник ваших страданий – какие-то внешние враги. Поэтому у вас есть такая концепция о врагах. Когда у вас возникает мысль о том, что кто-то является источником ваших страданий, то вы говорите: «Это мой враг». Что касается друзей, то их вы считаете источниками счастья, поэтому вы говорите: «Это мои друзья». Так вы делите живых существ на три группы: кто-то является источником счастья, кто-то является источником страданий, а остальные – это просто категория посторонних, нейтральных существ. Поэтому у вас возникают три вида отношений. Это либо привязанность к друзьям, либо гнев по отношению к врагам, либо вы просто игнорируете посторонних. В буддизме говорится, что такие деления начинаются из-за представления о том, что источник страданий находится снаружи, и источник счастья тоже находится где-то снаружи. Поэтому вы думаете: «Это мой дом, он источник моего

счастья. Никому его не отдам!» «Это моя подруга – мой источник счастья. Никому не отдам!» Как собака никому не отдаст свою кость или кусок мяса, потому что это ее источник счастья. Ваш ум производит такое деление: там источник счастья, а там – источник страданий. Потом приходят омрачения, потому что ваш ум не понимает, что на самом деле является источником страданий, и что есть источник счастья.

Если вы получаете учение и до какой-то степени обретаете убежденность в том, что такое источник страдания и что такое источник счастья, тогда вы становитесь совсем другим человеком. У вас больше нет привязанности к друзьям, ведь вы знаете, что это не источник счастья. Они становятся объектом вашей любви, вы желаете им счастья, даже если они уйдут, потому что нет привязанности. Вы ни о ком не будете думать, как о врагах. Как сказал Будда: «Мой враг здесь – это омрачения». Другой человек не является источником ваших страданий, не он ваш враг. Поэтому ко всем живым существам ваш ум будет относиться нейтрально. У меня нет высокой реализации, но я каждый раз слушаю учение по четырем благородным истинам и думаю о том, что является источником моего счастья и что является источником моего страдания. Мои глаза открываются, и я понимаю, что живые существа – это не источник моих страданий. Мой источник страданий здесь – внутри, мой враг здесь. Поэтому ко всем живым существам у меня возникает нейтральное отношение: Будда, враги, друзья – нет никакого деления. Далее я вижу всех живых существ как моих матерей, моих близких, думаю о том, как все живые существа добры ко мне. Тогда у меня появляется позитивное состояние ума – это фундамент.

Итак, очень важно обрести какой-то уровень убежденности в том, что не существует источника страдания где-то во внешнем мире. Куда бы вы ни отправились, с какой бы проблемой вы ни встретились, скажите, что обвинять в этом не нужно кого-то другого, а обвинять нужно только меня, мои негативные состояния ума. Когда ваш ум придет к такому результату – это высокая реализация. Когда в трудной ситуации вы вдруг подумаете: «Это он виноват!» – скажите себе: «Нет, он не виноват. Виноват я сам, я создал в прошлой жизни негативную карму. Тот мой негатив толкает этого человека плохо говорить обо мне. Кто виноват? Я сам виноват. Я что-то неправильно сделал или сказал в прошлой жизни. Сейчас эта негативная карма толкает этого человека плохо поступать со мной и создавать негативную карму. Поэтому я виноват в том, что он создает еще большую негативную карму». Когда я так рассуждаю – получается, что некого винить. Сначала нужно подумать, как такое могло произойти. Проанализировать, как в шахматах, свои ходы. Тогда я прихожу к выводу, что источника страданий там нет. Если вы понимаете, что для вас не существует внешнего источника страданий, и что ваш источник страданий находится внутри, и происходит какая-то трагедия, например, в дорожной аварии вы теряете ногу, то это не сделает вас несчастным. Обычно говорят: «Я потерял ногу! Куда смотрел этот тупой шофер?!» «Это другая машина виновата!» «Это мама виновата! Зачем позвонила мне утром и сказала быстро приехать?!» «Это сосед виноват, плохо на меня посмотрел!» «Все вокруг виноваты, я из-за них ногу потерял!» Если вы так думаете, то у вас не только нога болит, но и ум в гневе и омрачениях – вы несчастливый. Вам не нравится врач, больница такая-сякая, вы ничего не видите, кроме чего-то плохого – весь образ мыслей неправильный.

Есть история об одном тибетском геше, которого китайские солдаты перевозили из одной тюрьмы в другую, и по дороге их машина перевернулась. При этом ему оторвало ногу, и когда его увидели китайские солдаты, то заметили, что этот геше улыбается. Солдаты спросили: «Как же ты можешь улыбаться, ведь ты потерял ногу?» Этот геше сказал, что в такой аварии я мог умереть, но мне очень повезло, что я не умер, а потерял одну ногу: «В этой ситуации я достаточно испытываю боли, зачем же мне как-то еще расстраивать свой ум, быть несчастным в уме, обвиняя кого-либо?» Никто не виноват, все происходит по закону кармы. Какую карму создал, такой результат получил. Этот геше сидел спокойно:

«Если я буду злиться и кричать, то нога не вернется на место. Если крик и плач могут помочь вернуть ногу, то я, конечно, начну кричать». Это разумно, и вы тоже можете так рассуждать. В любых потерях и трудностях никто не виноват. Я думаю так, и это работает. Никто не виноват в вашей карме, думайте о законе кармы. Очистите карму – и будет хорошо.

Если не просто верить в этот закон, а рассуждать таким образом, то сразу ум становится спокойным. Когда ваш ум становится позитивным, то вы даже перестаете чувствовать физическую боль. Тогда, если вы знаете учение по лоджонгу, которое я уже много раз передавал вам в Москве, вы подумаете, что сегодня в мире такое большое количество людей испытывают трагедии. Кто-то попал в еще худшую трагедию, чем эта. И поэтому сейчас, когда у меня возникла такая проблема, пусть я приму на себя страдания всех живых существ, и пусть никто не страдает. Когда Далай-лама передал это учение, я решил так поступать всегда. В любое трудное время я не забуду это учение, я держу его в сердце. Есть много полезных учений, но это – настоящее золото. Как бы трудно ни было, я знаю, что это мне поможет на сто процентов. Проблемы теперь делают мой ум сильнее. Когда бывает трудно, я вспоминаю это учение, и оно работает на сто процентов.

Что касается учения лоджонг, то оно очень сильно зависит от такой основы, как учение по четырем благородным истинам. Таким образом, если вы порождаете сильное чувство сострадания, то какие-то проблемы становятся для вас очень полезными, поскольку дают вам силу ума и помогают развить сострадание. Когда приходит сильное сострадание, вы забываете о себе, вы думаете о том, что другие страдают больше. Когда вы забываете о себе и думаете о страданиях других живых существ, тогда ум становится очень счастливым.

Почему мы страдаем? Потому что думаем только о себе: «Я, я, я!» Ногу сломал – это кошмар, как я буду теперь жить? Это эгоистичный, тупой ум. Когда не видишь чужих больших проблем, а видишь только свои маленькие проблемы, то всегда чувствуешь себя несчастным. Из-за такого тупого состояния ума все страдают. Вокруг вас все люди несчастны, потому что вы эгоист. Забудьте о себе, хотя бы немного думайте о счастье других, о страданиях других – это источник счастья и спокойного ума. Я уверен на сто процентов в этом, я знаю это по опыту. Когда меньше думаешь о себе, а думаешь о счастье и страданиях других людей: «Пусть у них не будет проблем, пусть они всегда будут счастливы», – внутри чувствуешь такое счастье! В первую очередь вы обретаете покой ума очень высокого уровня. Такой покой ума, который не купить за деньги. Такое счастье приносит только ум, заботящийся о других. Поэтому я могу говорить с уверенностью на сто процентов: ум, заботящийся о других – это источник всего счастья, источник всех хороших качеств ума. А эгоистичный ум – это источник всех страданий, источник всех проблем. Если вы обретете в этом убежденность, то столкнувшись с проблемой, сможете использовать учение, которое я даю вам.

Мы обязательно будем испытывать проблемы в нашей жизни. Поскольку мы рождены под контролем омрачений, то неизбежно будут возникать проблемы, мы не сможем как-то избежать проблем. Рождение под контролем омрачений влечет за собой болезни, страдание от болезней, страдание от старения, страдание от встречи с нежеланными объектами, страдание от расставания с желанными объектами, и далее – страдание от смерти. Вы не можете полностью избежать этих страданий, однажды все это возникнет, все это будет приходиться одно за другим. Вам нужно подготовить свой ум таким образом, чтобы, когда эти проблемы возникнут, они бы стали для вас хорошей новостью, сделали бы вас сильным.

С одной стороны – это проблема, но с другой стороны – вы используете преимущества этой проблемы. В учении лоджонг говорится о том, что у проблем и страданий есть пять достоинств. Вам нужно знать, каковы эти пять достоинств страданий и проблем, ведь

каждый день у вас в жизни возникают какие-то проблемы, поэтому вам нужно использовать эти достоинства. Это значит, что вы понимаете Дхарму. Если ваши знания остаются простыми сухими интеллектуальными знаниями, то, встретив проблему, вы ведете себя просто как обычный человек, это значит, что вы вообще не понимаете учение. Даже если у вас есть два диплома геше, но столкнувшись с проблемой, вы ведете себя как обычный человек, то это значит, что вы вообще не понимаете Дхарму. Вы учили, как маленький ребенок, ничего не поняли, ни одной мысли. В этом случае вы подобны попугаю, который произносит красивые слова, но при этом ничего не понимает.

Так бывает не только в России, в тибетском обществе это тоже встречается. Некоторые монахи всю жизнь учатся в монастыре, но ведут себя, как маленькие дети. Но в монастырях я встречал и настоящих геше, взрослых внутри. Они все хорошо поняли, смотрят в лицо любой проблеме. Такие высокие учителя тоже есть. Но есть и такие геше, которые ведут себя, как маленькие мальчики. Это происходит с теми геше, которые учатся с присутствием трех изъянов сосуда и при отсутствии шести осознаний. В этом случае для них учеба не становится эффективной. Те геше, которые получают учение при свободе от трех изъянов сосуда и с шестью осознаниями, становятся по настоящему высокими мастерами, когда заканчивают образование и сдают экзамен на степень геше. Я действительно очень ценю этих геше. Эти геше много медитируют, когда слушают, то много думают, анализируют, они внутри совсем другие люди. У меня есть много друзей со степенью геше, они медитируют в горах, у них святой, чистый ум, потому что они по-настоящему поняли учение.

Я вижу, что даже если вы не медитируете, но по-настоящему обретаете понимание учения, то вы становитесь совершенно другими людьми. А что касается результата медитации, то это просто невероятно! Вам нужно медитировать на те реализации, которые вы обретаете в силу слушания учения и размышления, и тогда они станут настоящими реализациями. Тогда вы обретете реализации, основанные на медитации. Если у вас нет реализации, полученной в процессе слушания учений и размышления над учением, то на какие реализации вы будете медитировать? Вы не сможете достичь никакой реализации.

Реализация, возникающая на основе медитации – это та реализация, которая возникает на основе слушания учения, размышления, и затем именно она становится более сильной, более прочной. Благодаря шаматхе, она становится спонтанной реализацией или прямым познанием. Поэтому вам нужно понимать, что реализации, возникающие благодаря медитации, должны быть основаны на реализациях, возникающих благодаря слушанию учения и размышлению над учением. Когда такой реализации нет, то можно уехать в горы, но если нет основы, то ничего особенного с вами не произойдет. В горах есть множество оленей, которые проводят там всю свою жизнь. Каких реализаций они достигают? Они не достигают реализаций, потому что у них нет реализаций, возникших на основе слушания и размышления над учением. Олень может два-три часа просидеть один в состоянии, подобном медитации, но не достигнет никакой реализации. Некоторые практики прерывают медитацию, чтобы покушать, и потом сидят с полным животом два часа, – так они не получают никакой реализации, так нельзя получить никакой реализации. Это не медитация. Медитация – это не состояние тела. Это состояние ума, когда вы своим умом осваиваете позитивное состояние ума.

Теперь определение благородной истины источника страданий. Определение звучит следующим образом: это то, что является причиной благородной истины страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами, как причина, источник, условие и нечто полностью установленное. Это то, что называется благородной истиной источника страданий. Когда мы говорим: «То, что является причиной благородной истины страдания», слово «то» указывает на наши омрачения и кармические отпечатки. Эти два фактора –

омрачения и кармические отпечатки являются прямой причиной наших страданий. Они также характеризуются четырьмя аспектами.

Первый аспект. Ваши омрачения и отпечатки негативной кармы в первую очередь это источник ваших страданий. Когда вы хотите решить свою проблему, то вам нужно понять, что источник этой проблемы находится не где-то снаружи. Источник этой проблемы – это ваше собственное омрачение, ваши отпечатки негативной кармы. Это первый аспект. Если вы это знаете, то, как это может повлиять на вашу жизнь? В настоящий момент наша ситуация похожа на ту, когда в горной долине вы слышите: «Ты глупый!» В действительности источник этих звуков, которые вы слышите, это вы сами, поскольку в прошлом вы крикнули в горной долине: «Ты глупый!» и теперь эхо этих слов возвращается обратно к вам. При этом оно возвращается медленнее, чем в природе. В горном ущелье вы можете легко понять, что слышите свое эхо, поскольку ответ возвращается очень быстро. Но некоторые глупые люди не понимают этого. Они думают, что это кто-то оттуда снаружи кричит им: «Ты глупый!» Тогда вы отвечаете: «Ты тоже глупый!» И в ответ слышите опять: «Ты тоже глупый!» Далее вы кричите: «Я убью тебя!» И в ответ слышите тоже: «Я убью тебя!» Или вы кричите: «Ты толстый!» И в ответ тоже слышите: «Ты толстый!», «Ты уродливая!», «Ты сама уродливая!»

По этой аналогии мы с безначальных времен до сих пор, из-за непонимания двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения считаем, что источник наших страданий находится где-то снаружи. Поэтому, когда вы выходите на улицу, то очень боитесь, что кто-то вас обманет, как-то навредит вам. Вы очень осторожны, как бы вас кто-нибудь не обманул. Ваши омрачения все время вас обманывают, но для вас это неважно. Ни разу, ни одного дня вы не жаловались, что ваши омрачения обманывают вас. Иногда ко мне на прием приезжают люди, которые говорят: «Геше-ла, меня тот обманывает, и этот обманывает». Не было ни одного ученика, который бы пожаловался: «Геше-ла, меня так обманывают мои омрачения! Пожалуйста, сделайте так, чтобы они больше не обманывали меня». Таких слов мне не говорят, но ждут, что я прочитаю молитвы, чтобы эти люди не вредили, чтобы другие плохо не делали, проведу какой-то ритуал, чтобы все изменилось.

Одна калмыцкая бабушка меня спросила: «Геше-ла, обо мне очень плохо говорят. Есть ли такая мантра, чтобы закрыть тем людям рот?» Такие ученики, в самом деле, есть, они не понимают учение и философию. Вместо этого они думают, что я обладаю особой силой: прочитаю мантру и закрою рот другой бабушке, она ничего сказать не сможет, вот какой я хороший и сильный. Это неправильно. Я ответил ей, что у меня нет такой мантры. Я сказал: «Я могу вам дать один совет, может быть, он будет полезен для вас. Что бы другие люди ни говорили, позвольте сказать им все это и ничего не отвечайте. Не отвечайте, сидите тихо. Потом и они станут вести себя тихо». Та бабушка не стала отвечать на плохие слова, стала вести себя спокойно, читать мантры. Через три месяца я встретил ее и спросил, как дела. Она ответила, что очень хорошо, теперь никто не говорит о ней плохо. Чтобы не отвечать на злые слова, нужно терпение. Ведь то, что я слышу плохое о себе, это моя негативная карма, я ее создал.

Невозможно получить карму, которую ты не создал раньше. Если вы не создали негативной кармы, чтобы испытать какие-то плохие последствия, то даже если будет стараться весь мир, вы не испытаете плохого результата. Это невозможно. Даже если они будут стараться вам навредить, наоборот, для вас это будет полезно, если вы не создали такой негативной кармы, чтобы получить какой-то вред от них. У одного человека болела спина, он никак не мог ее вылечить. У него был сосед, с которым они были в плохих отношениях и все время ругались. Однажды этот человек шел пешком по улице, его сосед тихонько подкрался сзади, ударил его по спине и убежал. На следующий день к этому соседу в дверь кто-то постучал.

Когда он открыл дверь, он увидел того человека с хадаком, с тарелкой фруктов, и тот говорил: «Спасибо большое!» Сосед спросил: «Почему я заслужил это?» Тот сказал: «У меня так давно были проблемы со спиной, кто только ни пытался вылечить меня, никто не мог вылечить. А вчера вы меня ударили по спине, и теперь у меня спина полностью здорова. Большое вам спасибо, вы очень добры!» Сосед подумал: «И зачем я его ударил?» Поэтому благодарите своих врагов, если они делают вам плохо, пусть еще больше стараются причинить вам вред. Потом они скажут, что зря так поступили.

Итак, в первую очередь обретите убежденность, что все ваши страдания, даже малейшая головная боль, на сто процентов исходит не откуда-то извне, а источник всех этих страданий – это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Если у вас есть такая убежденность, то, как только становится активным ваше негативное состояние ума, вы тут же говорите себе: «У меня достаточно проблем, эти негативные состояния ума стараются принести мне еще больше проблем. Когда негативные состояния ума активны – это кошмар! Я больше не хочу создавать себе проблемы». И вы начнете бояться негативных состояний ума. Зная эту философию, вы будете бояться активировать негативные состояния ума.

Шантидева говорил: «Когда вам на колени падает ядовитая змея, что вы делаете? Вы знаете, что если эта ядовитая змея укусит вас, то это будет очень опасно. Поэтому еще до того, как она вас укусила, вы сбрасываете ее. И точно так же, как только в вашем уме возникает негативное состояние ума, вам нужно сразу же понимать, что это ядовитая змея. Еще до того, как они укусили вас, выбросите их!» Когда люди говорят вам в лицо правду, и вы уже готовы разозлиться, скажите себе: «Гнев мой враг! У меня один враг – мой гнев». Гнев сразу пройдет. Гневом не решить проблем, можно только хуже сделать. Скажите себе: «Мне не нужен гнев. Мне нужно терпение». Терпение – это не когда вы сидите в сауне, вам очень жарко, а вы терпите все это, претерпеваете всю боль – это не терпение. В буддизме говорится, что терпение – это когда вы не даете своему уму как-то обеспокоиться. Что бы ни говорили люди, у вас эти слова влетают в одно ухо и вылетают из другого, вы сохраняете покой ума, не даете ему обеспокоиться, именно это называется терпением. Когда вас ругают, то слушайте спокойно, если говорят правду, а если говорят неправду, так пусть говорят. Что в этом трудного? А вы краснеете, от головы дым идет – зачем это? Даже если сто человек вас ругают, слушайте спокойно, посмейтесь. А если кто-то ругает справедливо, так признайте, что вам, действительно, этого не хватает. Если услышите в свой адрес: «Ты тупой!» – согласитесь: «Это правда, я очень глупый. Если бы я был умным, давно бы стал буддой. Вместо этого я столько жизней кручусь в сансаре! Раньше я думал, что я умный, но я тупой, ты прав! Спасибо большое». Ведь у вас есть омрачения, есть привязанность. Нужно сделать их меньше. Поэтому, зачем обижаться на критику? Когда вас кто-то критикует, то на пятьдесят процентов этот человек прав, а вторые пятьдесят процентов он преувеличивает. Согласитесь с тем, что он заметил справедливо, а если говорят неправду, то в этом нет ничего страшного. В неправде нет основы, вам не станет от этих слов хуже. Таким образом, не дайте своему уму впасть в беспокойство, что бы ни говорили люди. Это называется «терпение». Вы можете этого достичь, понимая, что этот человек не является вашим врагом, а ваш враг – это ваш гнев. «Этот человек не мой враг, потому что он не источник моих страданий, а источник моих страданий – это мои омрачения, когда они становятся активными». Когда вы это понимаете, развить терпение очень легко. Когда вы не знаете философии, то говорите себе: «Терпи, терпи, терпи!» – а потом: «Все! Я больше не могу!» Когда у вас есть понимание философии, вам совсем нетрудно послушать критику. Когда закончат вас ругать, можно спросить: «Вы не устали?» Если не устали, то можно продолжать слушать. Это как рэп-музыка, слушайте. Это очень полезно.

Далее второй аспект. Второй аспект благородной истины источника страдания, к которой относятся ваши омрачения и отпечатки загрязненной кармы, это причина. Что касается

причины всех ваших страданий, то все они возникают из ваших омрачений и отпечатков загрязненной кармы. Нет никого снаружи, кто являлся бы причиной моих страданий, поэтому я не могу обвинять кого-либо извне в моих проблемах, а причина всех моих проблем – это мои собственные омрачения и отпечатки загрязненной кармы. Обвинять нужно только меня, никого другого, только мои омрачения. Если возникает какая-то проблема, и вы знаете, что обвинять в этом нужно только вас самих и не кого-то другого, то ваш ум остается спокойным. Вы ни на кого не злитесь. И тогда вы легко находите компромисс.

Например, у вас есть красивая чашка, и если кто-то ее разбил, вы начнете сразу же ругать этого человека: «Ты глупый! Как же ты мыл эту чашку? Как ты мог разбить ее? Куда же ты смотрел?! У тебя что, глаз нет? Рук нет?» Но если вы сами мыли чашку и разбили ее, то вы скажете: «Ну, кто чашку моет, тот ее и бьет – это не страшно». Вы очень легко находите компромисс. Когда разобьет кто-то другой, вы будете говорить: «Эта чашка – моя единственная память, а ты ее разбил!» – и всю ночь будете переживать. Когда сами разбили, то спокойно будете сидеть, пить чай, ничего страшного. Когда сам перед собой виноват – ум спокоен. Таким образом, причина всех ваших страданий – это ваши собственные омрачения, и поэтому причиной не является кто-то снаружи. В этом случае вы никого не обвиняете, и ваш ум остается спокойным. Если у вас возникла проблема и вы считаете кого-то другого виноватым, то ситуация станет только хуже. Когда вы знаете, что виноваты вы сами, сами создали негативную карму и получили такой результат, то понимаете, что необходимо очищать негативную карму, устранять омрачения. Так ваши проблемы помогают вам. Вы не хотите больше проблем и знаете, что для этого нужно очищать негативную карму. Когда вы так поступаете, то проблемы становятся для вас хорошей новостью. Поэтому мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию». Временное счастье обманет вас, а временное страдание откроет ваш ум, поможет вам очистить негативную карму. Временные страдания – это благословение Духовного Наставника.

Я расскажу вам одну историю. В Тибете у духовного наставника умер ученик. Вообще-то это было не в Тибете, это история о махасиддхе. У него умер ученик и переродился в каком-то удаленном месте. Духовный наставник родился в том месте, где родился его ученик. И учитель думал: когда же ум его ученика повернется к Дхарме. Так он ждал, ждал, но что касается его ученика, то поскольку тот в предыдущей жизни создал много позитивной кармы, эта его жизнь была очень успешной. У него был удачный бизнес, семья, дети, и он думал, что он очень удачливый человек. Поэтому он совсем не думал о Дхарме. И так, время шло, его драгоценная человеческая жизнь постепенно заканчивалась, и учитель думал: «Ну, как же так происходит, что ум моего ученика все никак не повернется к Дхарме?!» Духовный наставник начал думать: «Какой же самый лучший способ повернуть ум моего ученика к Дхарме?» – и нашел одну технику – он разорил его. Учитель создал ему неудачи. Бизнес его стал идти плохо, потом дети сказали: «Ты старый, от тебя никакой пользы!» – и выгнали его из дому. И так, этот человек остался жить в бедном доме, у него ничего не было. Затем он посмотрел на свою жизнь и сказал: «Всю свою жизнь я копил материальное богатство, а теперь у меня нет никакого материального богатства. Если бы вместо этого я копил богатство мудрости, копил бы учение Дхармы, то к этому моменту моя жизнь уже бы стала значимой. Теперь я хочу практиковать Дхарму, но кто же научит меня? Даже если я хочу развивать свой ум, кто мне поможет?» И когда его ум обернулся к Дхарме, в тот же самый момент он услышал стук в дверь: «тук-тук», как в фильме «Матрица». Всему есть причина, исключений не бывает. Когда его ум подумал, что искренне хочет заниматься практикой, учитель пришел. Пока в его уме не было искреннего желания, учитель не приходил. Он услышал стук, открыл дверь и увидел на пороге монаха с чашей для подаяния, который попросил дать ему что-либо. Тот спросил: «Почему же вы не пришли ко мне



раньше? Я мог так много вам поднести! А сейчас мне нечего вам дать». На это его духовный наставник ответил: «Я всегда прихожу в положенное время. Меня не интересуют богатые подношения, чтобы у тебя ни было – поделись со мной этим». И тот человек пригласил его войти. Он сам не стал кушать, а отдал свою пищу этому монаху. Это был его духовный наставник из предыдущей жизни, но он не знал этого. Духовный наставник покушал и спросил: «Ты счастлив?» Он ответил: «Нет». Духовный наставник его спросил: «А хочешь ли ты стать счастливым?» – «Конечно, хочу быть счастливым!» Духовный наставник сказал: «Просто желать обрести счастье недостаточно, нужно создавать причины счастья. А знаешь ли ты, что такое причины счастья и как создавать причины счастья? Знаешь ли ты, что такое страдание и в чем причина страданий? И как устранить причины страдания, источник страданий?» Это учение по четырем благородным истинам. Тот ответил, что не знает этого и просил научить его. В ответ на этот вопрос духовный наставник дал ему учение о четырех благородных истинах. И тут тот человек начал понимать, что такое причины счастья, как создавать причины счастья, что такое причины страданий, как устранять причины страданий.

Что является буддийской практикой? Создание причин счастья, устранение причин страданий – это буддийская практика! Если вы не умеете устранять причины страданий, не умеете создавать причины счастья, но сидите с большими глазами, перебираете четки и говорите: «Я буддист», – вы пусты! Вы не умеете элементарного – создавать причины счастья и устранять причины страданий, потому что не знаете четырех благородных истин. Если вы только сидите с четками, читаете разные мантры и делаете большие глаза – вы не духовный человек, вы актер. Вы просто играете в йогина.

Тот человек получил от духовного наставника подробное учение и практиковал искренне, не как вы. Вы не практикуете искренне, поэтому у вас нет реализации. Я тоже не практикую искренне, поэтому у меня нет больших реализаций, может быть есть лишь небольшие. Наша ошибка состоит в том, что в наши дни мы не практикуем искренне, если бы мы по настоящему искренне практиковали, как Миларепа, как мастер из этой истории, то достигли бы реализаций очень быстро. Тот ученик слушал полное учение искренне, потом искренне занимался практикой двадцать четыре часа в сутки, даже во сне правильно мыслил, не допускал омрачений. Во всех снах – только позитивное состояние ума. Когда просыпался, тоже не допускал ни одного омрачения, потому что знал, что это источник страданий. Развивал только позитивные состояния ума. Искренне занимался. Каждый день был счастлив! Когда появился фундамент, приехал его учитель, чтобы дать тантрическое посвящение. Ученик стал заниматься практикой тантры. Однажды его сын забыл принести ему еды. Прошел месяц. У сына была нехорошая жена, которая влияла на него, и сын вообще забыл про отца. Целый месяц сын не приносил отцу еды. Потом вспомнил про него и подумал, что, наверное, отец уже умер, ведь они совсем забыли приносить ему еду. Вместе с женой они пошли в дом отца, медленно открыли дверь и заметили идущий откуда-то свет. Они вошли и увидели отца, сидящим в медитации, но не на земле, а парящим в пространстве. Лицо отца сияло. Увидев такое, они стали делать простирания: «Прости нас, пожалуйста, что мы так поступили!» Отец ответил: «Нет, нет, вы оказали мне очень большую услугу! Если бы вы относились ко мне с почтением, я не получил бы такой медитации. Но вы меня выгнали, не давали мне даже плохой еды. Из-за этого я встретил своего учителя. Благодаря этому, мой ум повернулся к Дхарме. Поэтому вы мне не навредили, а оказали по-настоящему очень большую услугу. Большое вам спасибо за это!» Далее они спросили у него: «Как ты достиг таких реализаций?» И вот здесь он рассказал историю о своем духовном наставнике. Это одна из историй об индийском махасиддхе, великом йогине. После этого он начал передавать учение большому количеству людей и очень многим помог раскрыть ум и достичь реализаций. Один из его главных советов заключался в том, что много вы знаете учений или немного – это не самое главное. Самое

важное, чтобы то, что вы знаете, вы практиковали бы искренне. Мне очень нравится его упор на искренность. В нашем мире очень мало тех, кто занимается искренне. Среди буддистов тоже мало тех, кто занимается искренне буддийской практикой. В христианстве тоже мало искренних практиков, в исламе тоже. Упор делается на то, чтобы становилось больше буддистов или христиан, или мусульман. Из-за этого во имя религии начинаются конфликты. Поэтому мой совет для вас: «Какому бы учению вы ни следовали – практикуйте его искренне!» Используйте это как самый важный совет в вашей жизни.

Иногда ваши друзья говорят красивые слова, и вы сразу восхищаетесь: «Он так правильно сказал! Я не знал этого раньше!» Но все эти красивые советы – глупые. Молодежь в Тибете иногда рассылает друг другу «смс», в которых, например, некоторые цитаты Гитлера, они считают очень интересными. Например, Гитлер говорил: «Если у вас есть свет, то все последуют за вами. Если вы во тьме, то даже ваша тень не будет следовать за вами». Тибетская молодежь думает: «О! Как интересно!» Но Гитлер считал светом силу и говорил, что если у вас есть сила, то все за вами последуют, а если силы нет, то никто не последует. Он говорил это о силе, о власти. Но в действительности сила и власть не могут решать все, поэтому, в конце концов, он остался ни с чем. Получив много силы и власти, он захотел владеть всем миром, все в мире контролировать. В конце концов, он сам себя убил. Но молодые тибетцы, читая его высказывания, думают: «Гитлер сказал такие умные слова!» – потому что не совсем понимают эти слова. Им кажется, когда не имеешь ничего своего, и вдруг появилось немного денег, то это и есть свет. Появились деньги – сразу же приходят друзья, все довольны. Поэтому молодежь начинает считать деньги тем светом, за которым все следуют. Это неправильно.

Есть опасность, что вот такие красиво звучащие мирские советы вы можете принять за хорошие советы, а в действительности они будут вредными. Если вы думаете, что такой совет хороший, то вы считаете яд лекарством, принимаете его, и от этого ситуация становится хуже. Поэтому будьте очень осторожны с мирскими советами, в конце они приведут лишь к трагедиям. Большинство буддийских советов не такие красивые, но при этом очень глубоко внутри, и чаще всего вам требуется очень длительное время на то, чтобы понять их смысл.

Третий аспект благородной истины источника страдания – это условие. Здесь речь идет только о ваших омрачениях. Ваши омрачения и отпечатки загрязненной кармы являются и причиной, и источником ваших страданий. Но когда речь заходит о третьем аспекте, об условии, то здесь рассматриваются только ваши омрачения. Поэтому, если сравнивать отпечатки негативной кармы и омрачения, то омрачения более опасны. Отпечатки негативной кармы, которые являются прямой причиной ваших страданий, возникают из омрачений. Ваши омрачения являются не только причиной ваших страданий, но также являются условием для проявления ваших страданий.

Если рассматривать двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то кармические отпечатки проявляются в силу наличия омрачений – влечения и цепляния, восьмого и девятого звеньев. Влечение и цепляние (то есть ваша привязанность) становятся условием для того, чтобы проявились отпечатки вашей кармы. Даже в этой жизни негативные состояния вашего ума являются условиями для возникновения каких-то трагедий, поэтому ваши омрачения – это, в том числе, и условия трагедии. Как только возникают омрачения, ваш ум сразу же становится несчастным, и это становится условием для того, чтобы у вас проявилась какая-то негативная карма. Когда ваш ум становится несчастным – это тоже результат негативной кармы. Когда вы испытываете боль или становитесь несчастными – это результат проявления отпечатка негативной кармы. Это возникает в силу того, что у вас в уме появляется омрачение, которое становится условием,

из-за которого вы сразу же становитесь несчастными. Когда ум приходит в негативное состояние, человек сразу становится несчастным. Это становится условием для проявления негативной кармы. Как только у вас в уме появляется позитивное состояние, то сразу же вы становитесь счастливыми, поскольку оно является условием для проявления вашей позитивной кармы. Поэтому, если в повседневной жизни вы хотите оставаться в покое, не хотите, чтобы у вас возникали негативные состояния ума, если не хотите страдать, то в этом случае не позволяйте возникать негативным состояниям ума, порождайте позитивные состояния ума. И сразу же в повседневной жизни вы станете более счастливыми, спокойными.

Вам не нужно читать молитвы: «Бог, дай мне покой ума! У меня нет покоя ума, дай мне, пожалуйста!» Читать мантры тоже необязательно. Что делает ум беспокойным? Омрачения. Что делает ум спокойным? Позитивные состояния ума. Не допускайте негативных состояний ума, пускайте в себя позитивные состояния ума, и тогда ум сам по себе станет спокойным. Даже если вы попросите: «Бог, сделай так, чтобы все страдания в мире перешли ко мне, а все мое счастье отдай другим людям, ведь они страдают!» – вы наоборот станете более счастливы. Ваше счастье зависит не от ваших желаний, оно находится в руках причин и условий. Поэтому в повседневной жизни, помня о том, что позитивные состояния ума являются условиями для проявления позитивной кармы, а омрачения являются условиями для проявления негативной кармы, все время сохраняйте позитивные состояния ума и не позволяйте возникать омрачениям.

Я говорю вам, занимайтесь искренне, не допускайте негативной кармы, не допускайте негативных состояний ума. Всегда сохраняйте позитивный настрой. Как только утром открываете глаза – сразу мыслите позитивно. Не надо сразу начинать думать: «Он так сказал, они так сказали. Я буду что-то делать». Когда вы проснулись, сначала осознайте, что вы еще живы, сначала подумайте про смерть: «Сколько людей умерло ночью и утром. Я тоже мог умереть, но мне повезло, я еще живой!» Каждый день, когда вы просыпаетесь живым – это бонус. Кто знает, будете ли вы живы завтра? Поэтому сегодня мыслите только позитивно: «Ни о ком сегодня не буду думать плохо. Они и так страдают. Пусть моя жизнь станет значимой!» – вот так нужно искренне думать, тогда сразу придет позитивное состояние. Когда вы будете думать про непостоянство и смерть, позитивные состояния ума сразу придут.

Я стараюсь так практиковать, я не слишком много выполняю формальной медитации, но стараюсь думать таким образом, и это очень полезно. Далее весь день поддерживайте эти позитивные состояния ума. Также я знаю о шести условиях возникновения омрачений. С этими шестью условиями я очень осторожен. Васубандху говорит: «Пока вы не устранили омрачения из своего ума, будьте очень осторожны с шестью условиями, из-за которых омрачения порождаются в вашем уме». Поэтому я говорил вам не смотреть глазами на те объекты, которые приводят к возникновению омрачений в вашем уме. Мы говорим о трех обезьянах Махатмы Ганди. Я уже вам это объяснял, и сейчас нет времени снова объяснять вам это. Если вы не знаете, каковы эти шесть условий, то ваша домашняя работа состоит в том, чтобы найти, что представляют собой эти шесть условий возникновения омрачений. Не позволяйте им возникать, и тогда ваш ум все время будет оставаться счастливым и спокойным.

Во время дискуссий необязательно задавать красивые вопросы, чтобы показать, какой я умный. Скажите так: «Геше-ла называл шесть условий, а я этого не помню. В том числе, например, шесть осознаний я тоже не помню, каковы эти шесть осознаний, можете ли вы еще раз объяснить этот момент? И восемь преимуществ преданности Учителю, в чем они состоят? Каковы три обоснования того, что смерть неизбежна? Каковы три обоснования

того, что время смерти не определено? Каковы три обоснования того, что в момент смерти только Дхарма будет полезна?» Вот такие вопросы – это не просто красивые слова, а вопросы внутри себя. «Этого я еще не понял, что это?» – обсудите друг с другом. Исследуйте, насколько прочными являются эти обоснования, имеют они смысл или нет. Каковы четыре причины, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Каковы эти четыре причины, глубоки они или нет? Тогда вы поймете, что это четыре очень глубокие причины, и поэтому только Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Хотя моя мать меня очень любит, но, тем не менее, она не является подходящим объектом для принятия прибежища, поскольку она не может меня избавить от страданий, поскольку она сама страдает в сансаре. Хотя она любит меня больше, чем себя, но, тем не менее, она сама не свободна от омрачений. Поэтому она неподходящий объект для принятия прибежища. Например, когда вы заболели, вы тоже исследуете вопрос, какой доктор является подходящим, чтобы обратиться к нему. И тогда вы говорите: «Вот такой-то доктор самый подходящий. Я положусь на этого доктора». Таким образом, в Ламрима рассматривается огромное множество разных тем, и вы старайтесь обсуждать эти темы между собой и старайтесь раскрыть весь их смысл.

Четвертый аспект благородной истины источника страдания, то есть ваших омрачений и отпечатков загрязненной кармы – это нечто полностью установленное, и оно означает то, что усиливает ваши страдания. То, что очень сильно ухудшает ваши страдания, усиливает ваши страдания – это не кармические отпечатки, а ваши омрачения. Например, кармические отпечатки проявляются, и вы испытываете страдания. Условием для проявления ваших страданий являются ваши омрачения. Но не только это, ваши омрачения также делают эти страдания еще хуже. Например, когда вы переживаете какую-то трагедию и начинаете обвинять, что во всем этом виноват он или она, то ваши проблемы становятся еще хуже. Хуже вашу боль делают ваши омрачения.

Теперь та же самая ситуация, вы переживаете результат негативной кармы, но при этом никого не обвиняете. Вместо этого вы обвиняете самого себя и говорите: «Я создал такую кармическую причину, что теперь испытываю результат проявления негативной кармы». Если проявится позитивное состояние ума, то эта боль останется очень маленькой болью. Когда приходят негативные состояния ума, то боль становится настоящей трагедией, которую невозможно вынести. Иногда человек даже может покончить с собой. Потому что омрачения становятся все сильнее, люди думают: «Мне живется хуже всех! Никто меня не любит! Я в тупике!» – ситуация становится все хуже и хуже. Все это работа омрачений. В этот момент не позволяйте возникнуть омрачениям в уме, поскольку ваши омрачения усиливают ваши проблемы, увеличивают их.

Тем более не позволяйте себе думать: «Я ему столько добра сделал, а он мне злом отплатил!» – так будет еще больнее. Если вы сделали что-то хорошее для другого человека, то никогда не думайте: «Я сделал для него то-то и то-то хорошее», – это неправильно. Шантидева говорил: «Если какая-то проблема возникает у вашей ноги, например, в ногу попадает заноза, то ваша рука, ничего не говоря, просто вытаскивает эту занозу. Ваша рука в этом случае не скажет ноге: «Когда у тебя были проблемы, я тебе помогала. И сейчас опять помогла, ты этого не забывай!» Рука так не говорит. Поскольку это части одного тела, то рука чувствует ответственность за то, чтобы устранить проблему, возникшую в ноге. И точно так же, как говорил Шантидева, вам нужно стараться видеть всех живых существ как часть вас самих. Поэтому, если вы делаете что-то хорошее для других, то косвенно вы оказываете услугу самому себе еще больше, приносите еще большее благо себе. Зачем же вам в таком случае вспоминать о том, что вы сделали что-то хорошее для других? Это очень неправильно. Вы не можете забыть даже самое маленькое добро, которое делали другому человеку. «Двадцать лет назад я тебе отдал желтую футболку, которую очень любил. Ты не

был мне благодарен!» – вот такой ваш ум. Даже одну футболку не можете забыть. Сколько добра сделали вам другие люди – вы совершенно забыли. Но то, что сделали со своей стороны, никогда не забываете. Это неправильно. Мудрые люди, когда делают что-то хорошее для других, никогда не вспоминают об этом, поскольку совершают добро, чувствуя, что это их ответственность, обязанность. Они знают о том, что если делают что-то хорошее для других, то тем самым себе тоже приносят благо. Для себя они получают больше выгоды. Если вы дали деньги нищему, то из-за этого нищего вы имеете возможность проявить щедрость. Как бы вы проявили щедрость без этого нищего? Поэтому нужно сказать: «Большое спасибо, что вы согласны принять мое подношение». Если другие живые существа не будут вас ругать, как вы будете практиковать терпение? Поэтому говорите: «Большое спасибо за то, что ты меня отругал. Я смог заниматься практикой терпения, мой ум стал сильнее, благодаря тебе!»

Шантидева говорил, что Будда и живые существа одинаково добры к нам с точки зрения достижения состояния будды. Как же можно уважать Будду и не уважать живых существ – это очень не мудро. Мне очень нравятся эти слова Шантидевы, это очень глубинные мысли. Когда вы делаете что-то хорошее для других, никогда не вспоминайте, не говорите: «Я сделал то-то и то-то», – не ждите, что вас как-то отблагодарят за это в будущем. Это очень неправильно. Иногда родители так думают о своих детях: «Мне нужно завести детей, заботиться о них, и потом они должны будут заботиться обо мне в старости». Среди вас, наверное, у восьмидесяти процентов есть дети. Если вы полагаетесь на своих детей подобным образом, то когда вы состаритесь, они не будут с вами рядом. Вам будет больно: «Я был так добр к моим детям. А теперь стал старый, они не приходят ко мне», – такие мысли принесут дополнительную боль.

Когда вы думаете: «Это моя ответственность – помогать моим детям. Если они счастливы – мне больше ничего не нужно, как бодхисаттве. Я не хочу, чтобы моим детям пришлось помогать мне. Пусть они будут счастливы! Я не хочу, чтобы они мне помогали», – в этом случае, когда вы состаритесь, а дети не придут к вам, вам не будет больно. «Если они счастливы – как это хорошо! Зачем им приезжать? Я счастлив, мне спокойно», – и пейте чай, ешьте хлеб, ваш ум спокоен, вы счастливы. Покой ума – это настоящее счастье!

Все это одна ошибка: сделали небольшое доброе дело для кого-то, не забываете об этом, все время помните, потом вам больно. «Ох, мой родственник приезжал, я так помогал ему! Моим друзьям я был так благодарен, а они неблагодарны в ответ!» Часто звучит это слово – «неблагодарный». Бодхисаттва никогда не скажет «неблагодарный». Даже если его ругают, он ответит: «Большое спасибо! Ты меня отругал, и благодаря тебе я практиковал терпение. Благодаря тебе мой ум развивается». Они ни одной плохой мысли не допускают о живых существах. Они не говорят все это вслух, а думают так внутри, поэтому они так счастливы. Ваш ум думает неправильно: «Он неблагодарный, они неблагодарные. Я помогал, мне в ответ ничего хорошего не сделали. Он мне так сказал. Они мне так сказали. Все кругом виноваты! Только один хороший – это я!» – от этого появляются страдания.

Я понял из учения лоджонг, что настоящая буддийская практика – это изменение образа мышления. Когда меняется образ мысли – значит, вы практикуете. Можете вы просыпаться рано утром или нет – это не имеет значения. Сохраняйте здоровый образ мышления – это буддийская практика. Таким образом, вам нужно понять, что омрачения не только создают причины страдания, но также очень усиливают страдания в вашем уме. Поэтому скажите себе: «Я никогда не позволю уму породить эти омрачения!» С другой стороны, ваши позитивные состояния ума не только создают причины счастья, но также увеличивают это счастье. Это правда! Когда ум думает так: «Я делал мало добра, хочу делать больше! Все живые существа были добры ко мне. Сколько раз они становились моими матерями.

Сколько раз они жертвовали жизнью ради моего счастья. Сейчас я человек и очень мало помогаю людям. Как плохо! Я хочу больше помогать!» – думая так, я буду счастлив. Когда я вспоминаю, кому я помог, и кто мне не помог в ответ, то появляется высокомерие, и потом внутри я становлюсь несчастным. Поэтому всегда думайте так: «Я мало помогал другим, потому что у меня мало силы. Что мне надо сделать?» Если вы думаете, что помогаете другим мало, тогда у вас в уме появится бодхичитта. И вы скажете: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ! Потому что у меня сейчас нет потенциала для помощи всем живым существам. Я могу лишь очень немного помочь живым существам». И молитесь: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, дайте мне сил на то, чтобы я помогал большому количеству живых существ! Пусть я стану источником счастья для всех живых существ!»

Молитесь, как Шантидева в десятой главе «Бодхичарья-аватары». Шантидева говорит: «В голодные времена пусть я стану пищей и смогу накормить всех живых существ. Во времена распространения болезней пусть я стану лекарством, чтобы исцелить живых существ. Если у людей проблемы в том, чтобы пересечь реку, пусть я стану мостом, чтобы они могли по этому мосту пересечь реку. Если жарко светит солнце, и живые существа страдают от жары, пусть я стану большим деревом и своей тенью спасу их от этой жары!» И его любимая молитва: «Пока остаются живые существа, пока остается пространство, пусть и я остаюсь вместе с ними и освобождаю их от страданий!» Это станет вашей по-настоящему искренней молитвой, если вы действительно будете так думать, то есть не будете вспоминать о том, что хорошего делаете для других и, наоборот, будете думать, что делаете для них очень мало.

Итак, не забывайте это драгоценное учение, которое вы получаете. Оно должно оставаться, как главный совет в вашем сердце. Как, например, если умирает ваш отец и перед смертью дает вам последние советы, вы храните их в сердце, говоря, что это драгоценные, золотые советы моего отца. Вот точно так же думайте: «Это золотые советы, которые дал мне Духовный Наставник, я никогда не забуду их! Я изменю свой образ мышления, сделаю его здоровым!»