

Я очень рад видеть всех вас после долгой разлуки. Вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией обрести здоровое состояние ума, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Наша высшая цель и высшая мотивация состоит в том, чтобы с сильными чувствами любви и сострадания реализовать весь свой потенциал, устранить все ограничения, достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения для вас становится махаянской практикой.

Будда говорил, что одного лишь желания достичь состояния будды, одного лишь желания обрести безупречно здоровое состояние ума недостаточно. Нам необходимо создать причины безупречного счастья и устранить причины своих страданий.

Что касается причин страданий (факторов наших страданий), то существуют временные факторы наших страданий, долговременные факторы страданий и вечные факторы страданий. Распознать эти три вида факторов очень важно в повседневной жизни. Если кто-то относится к вам нехорошо, как-то скверно, то вы считаете его очень большим фактором страданий, самым страшным фактором. Но в буддизме говорится, что это временный фактор страданий. Все ваши временные проблемы, разнообразные препятствия и враги – это временные факторы. Не принимайте их слишком серьезно. Это временные факторы страданий, это не страшно. Это не является кошмаром, но вы считаете это очень серьезным. Вам нужно понимать, что это – временные факторы. Ваши отпечатки негативной кармы и ваши негативные состояния ума – это долговременные факторы ваших страданий. Они более опасны.

Будда учил тому, как очищать отпечатки негативной кармы, как уменьшать омрачения для того, чтобы устранить долговременные факторы страданий. Когда вы занимаетесь очистительной практикой и эффективно очищаете отпечатки негативной кармы, то вы сразу же можете почувствовать, что ваш ум становится более умиротворенным. Человек, у которого есть очень тяжелые отпечатки негативной кармы, может иметь много денег и красивый дом, но внутри остается несчастным. Что ему мешает быть счастливым? Его беспокоят множественные отпечатки негативной кармы. Внутри он несчастен, у него страх, депрессия в уме без причины. Например, я не знаю, что такое депрессия. Когда утром я открываю глаза – я счастлив. Это происходит не потому, что я святой, а потому, что я немного уменьшил количество факторов, беспокоящих ум. И если вы также занимаетесь очистительной практикой и уменьшаете количество долговременных факторов ваших страданий, то сразу ваша жизнь становится совершенно другой.

Следующие долговременные факторы ваших страданий – это ваши омрачения. Будда говорил: «То, чему я учу, это не просто догмы, это то, что основано на реальности, на достоверности, на истине, а также на прямом опыте». Когда Будда говорил, что омрачения – это ваши долговременные факторы страданий, он объяснял это, основываясь на истине и собственном опыте. Если посредством получения учения вы немного уменьшите свои омрачения, если с помощью полезных советов Будды вы сделаете немного слабее свои омрачения и сделаете свой ум немного более позитивным, станете мыслить шире, то сразу же обретете покой. Потому что беспокоящие факторы, то есть омрачения, становятся менее активными в вашем уме. И это, по-настоящему, правда. Когда вы занимаетесь буддийской практикой, вам не нужно ждать, что когда-нибудь в будущем вы станете счастливым. Когда вы приступаете к практике уменьшения своих омрачений, в этот же самый момент ваш ум оказывается в состоянии покоя. Вы сразу же на своем прямом опыте можете увидеть: насколько эффективно вы уменьшили омрачения, ровно настолько же больше мира и счастья порождается в вашем уме.

Для нашего покоя и счастья не обязательно что-то покупать. Даже за миллион долларов невозможно купить спокойствие ума. Нет ни одного магазина, где продают спокойствие ума. Мы думаем, что если у нас появится много денег, тогда мы станем счастливы. Но это ошибочное мнение. Мы думаем, что деньги – это факторы счастья. Буддизм говорит, что деньги – это временный фактор счастья. В буддизме не говорится, что деньги не являются фактором счастья, это временный фактор счастья, но речь идет не о подлинном счастье. И то счастье, которое вы переживаете благодаря деньгам, когда вы что-то покупаете, оно смешано со страданием. Когда вы переживаете это временное счастье дольше, оно превращается в страдание. Итак, временные факторы счастья, если вы их переживаете дольше, они превращаются в страдание. Что касается долговременных факторов счастья, которыми являются наши позитивные состояния ума, то, сколько бы вы ни пребывали с такими состояниями ума, вы никогда от этого не устанете, а будете становиться только счастливее и счастливее. Когда вы развиваете сильные любовь и сострадание, то не будете говорить: «О, я устал!» Чем дольше вы пребываете в таком состоянии ума, тем вы счастливее. Но у вас не хватает концентрации, вы отвлекаетесь и потом забываете.

Третье – это вечные факторы ваших страданий. Что они собой представляют? Здесь я стараюсь в сжатой форме представить учение. Это наше неведение. Различают два вида неведения. Один из видов неведения – это простое отсутствие знаний, оно не так опасно. Если вы чего-то не знаете, то это не так опасно. Маленькие дети многого не знают, и в этом нет ничего страшного. У подростков много информации, но часто она неправильная. Они обладают большим количеством ошибочных знаний. И когда они начинают использовать эти ошибочные знания, то результат таков, что они сами становятся несчастны, и окружающие их люди тоже становятся несчастными. Это то, что называется «ложными взглядами». Они очень опасны. В буддизме говорится, что если вы не знаете слишком много, то в этом нет ничего страшного. Но если вы обладаете ошибочными знаниями, тогда это может быть очень опасно. Например, если какую-то вредную пищу вы считаете полезной для своего здоровья, кушаете и думаете, что она вас лечит, то вы сами делаете себе все хуже и хуже. Это страшно.

Существует множество разных видов ошибочных знаний, но неведение среди них самое опасное. То неведение, которое считается корнем сансары, этот специфический вид неведения самый опасный. О чем идет речь? Это цепляние за свое «я» и за феномены, как за существующие полностью противоположно тому, как они на самом деле существуют. В реальности такого не существует, но вы думаете, что они существуют именно так, потому что они кажутся вам такими. Это галлюцинация. С безначальных времен и до сих пор у нас есть такая галлюцинация. Вы все еще ею обладаете. Это неведение считается корнем сансары и это вечный фактор ваших страданий – эта галлюцинация. И до тех пор, пока есть такая галлюцинация – неведение, у вас всегда будут оставаться страдания, поскольку это вечный фактор ваших страданий. Наш ум всегда продолжает существовать. И если он продолжает существовать с таким неведением, то он всегда будет обладать природой страдания, и это называется «сансара». Из-за этого неведения возникают все омрачения. Будда говорил, что вечный фактор нашего счастья – это мудрость прямого постижения пустоты. Она становится противоядием от нашего неведения, которое является вечным фактором наших страданий. И затем, когда ум полностью освобождается от всех омрачений, благодаря применению противоядий, такое совершенно здоровое состояние ума называется «нирваной». Будда говорил, что одних лишь молитв и ритуалов недостаточно, чтобы достичь такой нирваны – ума, полностью свободного от всех омрачений, безупречно здорового состояния ума. Необходимо специально приступить к троичной тренировке. Эти три тренировки очень важны.

При разных обстоятельствах Будда говорил о том, что одни ритуалы и молитвы – это не самое главное. Однажды индуистский мудрец решил задать Будде вопрос: «А почему вы говорите, что молитвы и ритуалы не так важны? Во многих древних индуистских текстах объясняется, что молитвы и ритуалы очень важны. Почему вы говорите такое?» Это был Кашьяпа. Позже он стал одним из главных учеников Будды. Когда он задавал такой вопрос, Будда и Кашьяпа находились на берегу реки. Будда спросил: «Кашьяпа, если ты хочешь пересечь эту реку, как ты поступишь?» Кашьяпа сказал: «Я проверю, глубока эта река или нет. Если она глубокая, то я переплыву ее на лодке. А если она не глубокая, то использую какой-нибудь другой метод». Будда сказал: «Это правильно. Если человек хочет пересечь реку и при этом сидит на берегу и все, что делает, это только лишь молится и проводит ритуалы, то сможет ли он так пересечь реку?» Кашьяпа ответил: «Нет». Будда сказал: «Именно это я и хотел сказать». Если вы хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, то одних лишь ритуалов и молитв для этого недостаточно. Я не говорю, что это все плохо, но этого недостаточно.

Главное, что вам нужно сделать – это устранить свои омрачения, устранить вечные факторы ваших страданий, и заменить их на вечные факторы вашего счастья, то есть на мудрость, познающую пустоту. Для этого вам необходимо приступить к тренировке, натренировать свой ум в мудрости. Чтобы ваша мудрость стала очень эффективной, в первую очередь, перед этим вам необходимо натренироваться в сосредоточении. Без однонаправленного сосредоточения, сколько бы вы ни старались развивать свою мудрость, ваша мудрость не будет эффективной. Атиша говорил: «Темной ночью с очень слабым светильником, когда дует ветер, если вы постараетесь прочитать текст, то не сможете нормально его прочитать. Точно также ум, в котором нет однонаправленной концентрации, который блуждает здесь и там, может стараться понять смысл абсолютной природы феноменов, но обнаружить его будет очень трудно». И поэтому развить однонаправленное сосредоточение – шаматху очень важно. Для того чтобы устранить омрачения, нам необходимо развить главное – мудрость прямого постижения пустоты, а для этого необходимо натренироваться в первую очередь в однонаправленном сосредоточении – шаматхе.

Когда вы обретете сосредоточение такого высокого уровня, что сможете очень длительное время пребывать на одном объекте без блуждания и притупленности ума, тогда, если вы займетесь аналитической медитацией и постараетесь понять абсолютную природу своего «я» и феноменов, то сможете осуществить это быстро. Будда говорил, что такая однонаправленная концентрация, тренировка в сосредоточении без фундамента невозможна. А фундамент однонаправленного сосредоточения – это тренировка нравственности. Нравственность, этика – как почва, на которой сможет прорасти семя шаматхи, вырастет дерево шаматхи и випашьяны. Поэтому нравственность, этика очень важны в качестве базы. Очень важно натренироваться в этом.

Когда Будда учил троичной тренировке, то он одинаково преподавал это и последователям Хинаяны и Махаяны. Будда говорил, что тем, кто следует пути Махаяны, необходимо вступить в практику шести совершенств, чтобы устранить все свои ограничения и реализовать весь свой потенциал. Что это за шесть совершенств? Вам нужно понимать, что касается шести совершенств, то их главная модель – это троичная тренировка, но они рассматриваются более обширно. Те, кто приступает к практике шести совершенств, более интенсивно занимаются троичной тренировкой, более детально. Если вы занимаетесь тренировкой более детально, то она становится более эффективной – таков механизм. Если ваш бизнес будет основан на грубом механизме, то такой же грубой, непродолжительной будет и ваша прибыль. Если любой бизнес вы изучите очень детально, то результат будет гораздо лучше – таков механизм. В любой области, если вы что-либо проектируете очень тщательно, без каких-либо стратегических ошибок, то ваша деятельность будет очень

эффективной. Не только в буддийской практике, но и в сфере бизнеса, потому что все зависит от причины. Если вы создадите полную причину, то невозможно как-то сдержать результат. Поэтому Дигнага говорил, что если создана полная причина, то никто не сможет предотвратить результат.

Почему наши проблемы никто не может остановить, все время одна проблема заканчивается, но на смену ей приходит другая? Потому что существует полный фактор, полная причина наших проблем. Вы говорите: «Пожалуйста, мне не надо этих проблем!» – но они все равно приходят. Вы говорите: «Я хочу счастья!» – но причин счастья не создаете. Вы думаете: «Почему бог мне не помогает? Почему у меня нет ничего хорошего?!» – потому что вы не создали причин для этого.

Теперь шесть совершенств. Первое из шести совершенств называется «совершенство щедрости». Почему практика щедрости связана с троичной тренировкой? Совершенство щедрости связано с тренировкой нравственности. Тем людям, у которых сильна привязанность, очень трудно в чистоте соблюдать этику, нравственность. Таков механизм. Если привязанность сильна, то для того чтобы заполучить какой-то объект своей привязанности, вы готовы нарушить любые обеты. Даже если ваш Учитель говорит: «Не надо», – вы отвечаете: «Нет!» Когда у детей есть сильная привязанность, и родители говорят им не делать этого, дети их не слушают. Здесь привязанность – главный фактор. Мы не хотим нарушать обеты нравственности, но бывает, что это происходит из-за сильной привязанности. Практика щедрости – это противоядие от привязанности. Тем, у кого сильна привязанность к материальным объектам, очень сложно практиковать щедрость из-за привязанности. Таких учеников учитель сначала просит практиковать щедрость таким образом, чтобы они своей правой рукой отдавали что-то левой руке. И даже это им выполнять очень трудно. Как маленький ребенок ни за что не отпускает то, что ему интересно, даже если сказать: «Ну, хорошо, просто дай это левой руке», – «Нет! Пусть будет только в правой руке!» Он не отдаст даже своей левой руке. Вот такой глупый ум. Таким образом, щедрость очень важна для уменьшения привязанности.

Каким образом вам нужно думать, чтобы практиковать щедрость? Шантидева говорил, что щедрость не означает, что вы раздаете другим все, чем обладаете. Щедрость – это не даяние материальных объектов, а чувство даяния. Когда вы развиваете полное чувство даяния, когда думаете: «Все, чем я обладаю, я посвящаю счастью всех живых существ!» – это наивысшая щедрость. Если вы поступаете так каждый день, то потом вы перестанете держаться за все эти объекты и будете думать: «Я уже посвятил их всем живым существам». Если кто-то что-то украдет, вы подумаете: «Ну, этот человек забрал свой объект», и не огорчитесь, нет причин огорчаться. Но здесь вам нужно знать, как соблюдать баланс.

Недавно я написал такое изречение: «Знания очень важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, знать, как соблюдать баланс, еще важнее».

Некоторые люди, которые считают себя духовными личностями, могут услышать несколько слов, но не знают, как соблюдать баланс, и впадают в какую-то крайность. И тогда вы говорите: «Ну, эти духовные советы тоже чепуха». Это происходит из-за того, что вы не знаете, как соблюдать баланс. А баланс очень важен. Чтобы сохранять баланс, очень важно понимать вашу ситуацию, понимать ситуацию окружающих, и тогда вы сможете принимать правильные решения. Например, в шахматной игре, если вы очень хорошо знаете свою ситуацию и также знаете ситуацию вашего противника, тогда, какой бы ход вы ни сделали, он будет очень эффективным. А глупый шахматист не знает своей ситуации, не знает ситуации противника, и хочет быстро поставить мат, но так он делает глупый ход и, наоборот, мат поставят ему. Такова аналогия.

И поэтому я написал следующие строки о том, как соблюдать баланс: «Будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой».

Из сострадания вам нужно останавливать их, как умелая мать. Она думает: «Все, чем я обладаю – это все для моего ребенка». Но если ребенок как-то неправильно использует деньги, она не даст ему ни одной копейки. Это мудрый поступок. Иногда люди думают, что тот, кто добр, тот немного глуп. Он не умеет действовать по ситуации, и, в конце концов, проигрывает. По-настоящему добрый человек может не выглядеть таким уж добрым. Тот, кто не выглядит слишком добрым, но добр внутри, тот и есть самый добрый человек. Кто выглядит добрым – не добрый на самом деле. Если вы посмотрите на йогов очень высокого уровня, то они никогда не ведут себя, как добрые. Что касается Его Святейшества Далай-ламы, то для вас он, может быть, являет себя очень мирным, но, что касается его учеников, то они все очень его боятся. Внутри он очень добрый, но очень строгий. Мы иногда боимся смотреть ему в лицо, такой он строгий! Он может сразу отругать, но ради нашего блага. Он никогда не ругает ради себя, только ради нашего блага. Он никогда не ведет себя как бы показывая: «Я добрый». Такие мастера никогда не будут вести себя так, как будто они хорошие. Но, наоборот, будут придерживаться такого поведения, как будто они не такие уж хорошие.

Однажды один европейский журналист спросил у Его Святейшества Далай-ламы: «Ваше Святейшество, у Вас есть негативные эмоции?» Далай-лама ответил: «Конечно, есть. Я человек». Журналист спросил: «А есть ли у Вас гнев?» – «Да. У меня есть гнев». Затем этот журналист спросил: «А когда Вы начинаете злиться?» Далай-лама ответил: «Когда журналисты задают глупые вопросы, тогда я начинаю злиться». И сразу же после этого Его Святейшеству начали задавать полезные вопросы. Зачем задавать кому-то вопросы с подвохом, выискивать какие-то недостатки? Что в этом полезного? Далай-лама сказал: «Конечно, у меня нет хороших качеств, я плохой», – и все закончено. Это плохая привычка журналистов – искать чужие ошибки, а потом в газетах писать о людях все плохое. Это неправильно. Журналистам следует задавать такие вопросы, чтобы написать о хороших качествах человека, чтобы этот человек стал для других примером, чтобы это было полезно читателям. Но для них интересны только плохие новости, а хорошие неинтересны.

Люди тоже в этом виноваты. Журналисты пишут о том, что интересно народу. Вы сами не интересуетесь хорошими новостями. Но если происходит что-то плохое, вы сразу слушаете: «Что там случилось плохого? Они раньше сильно спорили, а сейчас муж ушел, а жена плачет!» – «Да-да, чья это жена?» Это неправильно. Если муж с женой радостные – вам неинтересно, кто они такие. Наш ум тоже неправильно работает, поэтому не нужно винить журналистов в том, что они пишут о чем-то плохом. Они пишут согласно вашим интересам. Если все мы станем больше интересоваться позитивным, меньше смотреть негативные новости, то у них не будет выбора. Они будут писать ради общего интереса. Поэтому не указывайте на других, но также указывайте и на себя.

Далее следующие строки моего изречения: «Будьте довольны тем, что имеете, но никогда не ограничивайтесь развитием благих качеств своего ума. Будьте вежливыми, но никогда не позволяйте другим управлять вами. Будьте щедрыми, но не давайте тем, кто имеет достаточно».

В этом баланс. Такой баланс очень важен. Щедрость – это чувство даяния, а не когда вы отдаете все, чем обладаете. Здесь не идет речь о чем-то глупом. Если вы отдадите свою последнюю куртку, что вы наденете завтра? Шантидева говорит не о такой щедрости, а об уме, готовом все отдать. Если где-то люди умирают, то для спасения их жизней я готов на

все. Если никто не нуждается и не умирает, то лучше не надо отдавать. Это здравомыслие. Когда у вас внутри есть чувство: «Если людям трудно, то я готов отдать все, что у меня есть!» – это щедрость. А все последние вещи отдавать не нужно. Даяние материальных объектов – это не высший вид щедрости. Высший вид щедрости – это даяние любви.

Каждое утро практикуйте даяние любви. Это означает – желайте всем живым существам счастья. Я тоже делаю так каждое утро искренне, потому что сам хочу счастья. Всем одинаково не хватает счастья, всегда есть проблемы. Открыв утром глаза, вы думаете только: «Я, я, я!» – вместо того, чтобы подумать: «Как людям не хватает счастья!» Кто-то живет в теплом доме, у него есть еда и теплая одежда, а у других нет даже питьевой воды, дети болеют, а лекарств нет. Посмотрите, как из Сирии бегут беженцы, чтобы защитить свои жизни. Когда вы думаете об этом, ваше эго немного слабеет, становится немного спокойнее. Потом искренне подумайте: «У меня все есть. Спасибо, Будда и божества, вы мне дали достаточно! Но этих людей жаль. Пусть все они будут счастливы!» Тогда, наоборот, вы получите очень много. Но вам все мало, сколько бы вы ни получили, и однажды вы не получите ничего. Итак, каждое утро практикуйте даяние любви – желайте всем живым существам счастья.

Третий вид щедрости – это даяние Дхармы. Что касается даяния Дхармы, то для этого нет необходимости сидеть на троне и давать учение, но, например, если своим друзьям или родственникам вы даёте какой-то полезный совет, то это тоже даяние Дхармы. Но такие советы давайте только тогда, когда люди будут готовы их выслушать, не толкайте их, не давите. Если им интересно, тогда давайте такие советы, но без просьбы не давайте.

Поэтому в буддизме запрещено миссионерство. Если вас не попросили о даянии учения, то вам не разрешается давать учение. Чтобы как-то обратить людей в свою веру, стучаться в каждую дверь и говорить: «Послушайте мое учение или почитайте эту книгу», – такие средства запрещены, потому что это создает дисгармонию. Все религиозные проблемы возникают из-за того, что каждый старается обратить людей в свою веру. Вам нужно понимать этот момент. Поэтому в буддизме есть такой строгий принцип, что без просьбы учение не дается. В «Ламриме» очень строго говорится, что учение можно давать даже не после одной или двух, а только после трех просьб. То есть в этом отношении очень большая строгость. Но в наши дни дают учение после одной просьбы, иначе никто никогда не попросит трижды. Если бы я был очень строг, давал бы учение только после третьей просьбы, то, наверное, в России я вообще бы не передал никаких учений. Но в «Ламриме» говорится также, что в некоторых исключительных ситуациях, когда духовный наставник очень хорошо знает ситуацию, он может без просьбы дать какой-то совет. Это исключительная ситуация, когда у духовного наставника есть ясновидение, а у ученика есть хорошая, крепкая кармическая связь с духовным наставником. Здесь не идет речь о передаче таких советов большому количеству людей, а о совете какому-то одному конкретному человеку, и это не является таким обращением.

Четвертый вид щедрости – это дарование бесстрашия. Это, например, спасение жизни каким-нибудь животным. Например, если вы видите, что кто-то собирается отрубить головы курам, то вы выкупаете этих кур, спасаете им жизни. Также, если вы замечаете любое насекомое, упавшее в воду, и спасаете ему жизнь, то это как раз такой вид щедрости как дарование бесстрашия. Это прямая причина продления вашей жизни. Если вы хотите продлить свою жизнь, то самый лучший способ – это спасти жизни другим существам. Кто знает, какова ваша продолжительность жизни, может быть, тридцать, сорок или пятьдесят лет? Если жизненный срок заканчивается, то в этот момент из-за какого-то маленького условия вы умираете. Мы не знаем, каков наш жизненный срок и поэтому самый лучший

способ продлить его – это спасти жизни другим существам, и так продлить свою драгоценную человеческую жизнь.

После дождя на улице бывает много воды, и много насекомых могут умереть. Спасать их жизни – это очень хорошо для продления вашей жизни. Или если вы видите, что кто-то собирается убить животное, то можете спасти его. То же самое в отношении рыб. Например, в Индии принято, если какой-то человек заболевает или находится на пороге смерти, то его близкие спасают жизни рыбам – выпускают их, и это помогает продлить жизнь этому человеку. После совершения такого акта щедрости лекарства становятся очень эффективными, хотя до этого не помогали, и жизнь больного могла закончиться. Люди говорят: «Сейчас действует!» – это происходит потому, что появляется жизненная сила, и жизнь будет долгой. Наша драгоценная человеческая жизнь очень ценна, и чтобы продлить наш жизненный срок, такие советы очень важны. Это предназначено для вашей практики.

Иногда я говорю два часа, и когда заканчиваю, люди просят меня: «Геше-ла, дайте мне практику!» Я думаю: «Что это? Я два часа рассказывал о практике, а теперь они просят меня о практике!» Такой человек ждет каких-то советов по формальной практике, но это ошибка. О чем-то медитировать, потом контактировать, потом становиться «необычным» человеком – это не медитация.

Второе совершенство – это совершенство нравственности. Совершенство нравственности – это основа других совершенств, таких как совершенство сосредоточения и мудрости. Здесь совершенство нравственности объясняется более подробно и более обширно, чем тренировка нравственности. У нравственности очень много правил. Вы можете задаться вопросом: зачем вам нужны все эти правила? Все эти правила предназначены для того, чтобы содержать свой ум в чистоте. Если человек хочет чем-то заниматься эффективно, то ему очень важны определенные правила, иначе он не сможет заниматься своим делом эффективно.

В любой сфере есть правила. Я как-то давно смотрел фильм, который называется «Убийца». У этого убийцы существовали определенные правила в своей работе. И когда он захотел научить одного своего друга, сделать его профессионалом в этой области, он сказал: «Тебе нужно следовать пяти правилам». Я подумал: «О! Как это интересно! У убийцы тоже есть правила». Он сказал, что первое правило – это не вмешиваться в дела других людей. Иначе вы не можете свои дела делать нормально, поэтому самое первое правило – чужими делами вообще не надо интересоваться. Важно полностью концентрироваться на своем деле. Я подумал: «Одинаково, как в шаматхе!» Цель – убивать, но, тем не менее, здесь необходимо такое правило – не вмешиваться в дела других людей, а сосредоточиться только на своем деле.

Что касается нравственности, то существуют, например, обеты собственного освобождения. Для тех, кто хочет достичь освобождения, очень важно принять один из видов обетов собственного освобождения. Это, например, обеты мирянина, обеты монаха или монахини. Если вы не монах и не монахиня, то для вас очень важны пять обетов мирянина. Вы можете принять все пять, либо хотя бы некоторые из них. Обеты бодхичитты выше обетов собственного освобождения. Для тех, кто хочет достичь состояния будды на благо всех живых существ, одних лишь обетов собственного освобождения недостаточно. В дополнение к ним нужно также принять обеты бодхичитты. В отношении бодхичитты также есть особые правила, обеты. Обеты собственного освобождения защищают вас от негативной деятельности, не позволяют вам совершать негативных действий. А обеты бодхичитты как ограда, забор, они защищают вас тем, что помогают в чистоте содержать

свой ум. Если вы чисто соблюдаете обеты бодхичитты, то любовь и сострадание порождаются у вас спонтанно.

Это очень интересно. Раньше я думал: «Какую роль играет обет?» Когда вы в чистоте соблюдаете обет, то доброта ума приходит к вам сама собой. Когда вы нарушаете обет, то доброте возникнуть трудно. Когда вы становитесь добрыми, то становитесь очень счастливыми, потому что эти обеты защищают вас от долговременных факторов ваших страданий, то есть от омрачений. Они не позволяют омрачениям беспокоить вас. Мой Духовный Наставник мне говорил о том, что правила и обеты, которые создал Будда – буддийские обеты предназначены не для того, чтобы нас наказывать. Нет такого: то нельзя, это нельзя, а потом делать что-то для других. Говорится: «Такие действия не совершайте, потому что они будут иметь для вас опасные последствия». Какие-то обеты защищают вас напрямую, а какие-то косвенным образом. Например, если в поле посеять семена и не оградить это поле забором, то могут набежать дикие животные, и они затопчут все ваши семена. Поэтому обеты, правила как такой забор, ограда, которые охраняют «урожай» вашего ума. И тогда благие качества вашего ума увеличиваются день ото дня. Потому что, благодаря такому «забору» обетов, нет препятствий, которые помешали бы им.

Среди обетов бодхичитты существует восемнадцать коренных обетов. Один из обетов – это не восхвалять себя и не критиковать других. Это первый обет. Если этот обет вы будете соблюдать чисто, то ваш ум спонтанно будет спокойным. В жизни, когда вы открываете рот, то либо хвалите себя, либо критикуете других. Сколько из-за этого возникает проблем!

Существует два очень мощных оружия для обретения счастья и устранения страданий. Лучшее оружие для решения проблем – это улыбка. Куда бы вы ни отправились, улыбайтесь. Если вас кто-то ругает, улыбайтесь. Если муж злится, ругает вас, смейтесь. Когда жена злится, иногда сходит с ума, вы смейтесь. Это самое лучшее. Если ваш сосед на вас плохо смотрит, улыбайтесь. Потом он будет самым хорошим вашим соседом. Потому что, когда вы болеете, ваши родственники далеко, они не могут вам помочь. Ваш сосед даже с очень плохим, тяжелым характером находится рядом, когда вы болеете, и он будет вам помогать. Вы больше зависите от вашего соседа. Поэтому, если у соседа очень тяжелый характер, надо думать: «Жалко его. Когда он что-то не получает, то думает, что это я виноват в этом». Когда он плохо на вас смотрит, улыбайтесь ему, говорите: «Здравствуйте!» Один раз улыбнетесь, второй раз улыбнетесь, может быть, сначала он подумает, что вы ненормальный. Пусть так думает. Всегда улыбайтесь.

Когда я впервые приехал в Москву, то поехал в метро. Я сидел в метро и улыбался. У меня есть привычка – улыбаться. Окружающие люди думали: «Что это за странный человек? Надевает странные одежды и потом незнакомым людям улыбается?» Они на меня так странно смотрели! У русских людей так принято, что если человек не ваш друг, то ему улыбаться нельзя, все время надо смотреть строго. У вас такой менталитет, что вы думаете, что улыбаться – это ненормально. Это очень неправильно. Улыбаться – это нормально. Не улыбаться – это ненормально. Поэтому, куда бы вы ни отправились, улыбайтесь, и это лучший инструмент для решения проблем. Даже во время кризиса улыбайтесь. У вас нет другого выбора. Если вы будете плакать, кричать, то кризис не уйдет. Что вы можете поделаться с кризисом? Наоборот, думайте так: «В кризис я меньше буду кушать, фигура будет красивой. Меньше буду кушать – меньше буду болеть, меньше буду тратить денег на больницы». Все болезни у нас в России из-за того, что мы много кушаем. Вы покупаете разные колбасы, бесполезные, но дорогие продукты, и поэтому вы болеете. Улыбайтесь, кушайте меньше, и кризиса не будет.



Второй лучший инструмент для того, чтобы не создавать проблем – это молчание. Улыбка и молчание. Куда бы вы ни отправились, не говорите слишком много. Улыбайтесь и молчите. Молчите, не говорите много. Пусть другие говорят. Иногда ради их блага пошутите. Не нужно всегда быть строгим и молчать. Некоторые мои ученики всегда такие строгие, вообще не разговаривают. Это тоже неправильно. Любви не хватает, сострадания не хватает. Родители своим детям из любви и сострадания дают иногда советы: «Дети, так не надо. А вот так надо». Они не хотят говорить, но все равно советуют, потому что любят. Иногда критикуют. Поэтому вообще не разговаривать тоже неправильно: «Если они умрут, пусть умрут. Если они по неправильному пути пойдут, пусть пойдут. Самое главное для меня – сидеть, молча», – это тоже неправильно. Здесь очень важен баланс. Восхвалять себя с эгоистичным умом и критиковать других – вот это запрещается. Для бодхисаттв нет таких правил, что вообще нельзя говорить. Один махасиддха сказал, что критиковать других нельзя, но ради блага других – можно. Из-за эгоистичного ума, из гнева этого нельзя делать. Таков критерий, таков баланс.

Итак, вы уже принимали обеты бодхичитты, и вам нужно знать, что представляют собой восемнадцать коренных обетов бодхичитты. Старайтесь их запомнить и в повседневной жизни держите их чисто – это очень мощная практика. В этом нет ничего трудного. В обетах нет такого, что вообще нельзя кушать, вообще нельзя пить. В них заключен здравый смысл. Будда говорил о здоровых вещах, которые вам полезны. Когда вы соблюдаете эти правила один день – вам удобно, хорошо жить. Второй день соблюдаете – еще удобнее. Когда третий день так живете – тогда совсем отлично.

Чтобы чисто соблюдать обеты, очень важны знания. Чем больше у вас знаний, тем больше вы знаете причин, по которым вам не следует делать что-то, и тогда у вас возникает такое чувство: «Я не хочу этого делать». Это не составляет для вас трудности. Вы, наоборот, с радостью не будете этого делать. Например, если я попрошу вас принять сладкий яд и скажу, что заплачу вам за это сто долларов, расставлю перед вами много красивых ядовитых сладостей и скажу вам: «Съешьте такую-то ядовитую сладость, я заплачу вам за это сто долларов. Взгляните, какие они красивые!» – вы скажете: «Все это очень опасно для моей жизни. Я не хочу». Вы не скажете: «О, это все такое сладкое! Уберите от меня! Мне трудно отказаться!» Такого не произойдет, потому что вы знаете, что это опасно. Это может стоять перед вами, но вы даже не посмотрите. Если вы знаете, насколько все это вредно, то вы не захотите этого делать.

Это нравственность в отношении здоровья тела. Для здоровья тела есть своя этика: не кушать неправильную пищу, каждый день утром делать зарядку. Здесь тоже есть своя этика, благодаря которой вы получаете здоровое тело. Если вы всегда едите неправильную пищу, спите после еды, не делаете упражнений, тогда у вас не будет здорового тела. В этом случае нет этики. Таким образом, для здоровья тела это тоже очень важно.

У меня сейчас нет времени на то, чтобы подробно объяснять восемнадцать коренных обетов бодхичитты. Вам нужно узнать об этом. Это учение я давал на Байкале. Если вы будете читать эти обеты один за другим, будете размышлять на эти темы, то благодаря одному лишь чтению ваш ум станет очень спокойным. Например, вы будете читать восемнадцать коренных обетов, и будете отмечать: «С этим обетом я допускал ошибку и не соблюдал его, как полагается. С этого момента я буду держать этот обет». Когда вы читаете тексты, читайте все это для своей практики.

Однажды один монах, монгольский геше, читал текст по «Винае». В этом тексте говорилось о том, что монаху запрещается сидеть на шкуре животного. У него не возникло вопроса, почему Будда так сказал. Если в главных вещах Будда прав, то и в мелких стопроцентно есть смысл. Когда вы заболели, врач дает вам лекарство, и если вы будете спрашивать: «Почему

это лекарство мне помогает?» – то вы никогда не сможете вылечиться. Главные вещи нужно анализировать. Будда прав в главном, поэтому и более мелкие правила точно имеют здравый смысл. Тот монах как раз сидел на подушке из кожи, и, прочитав текст, он сразу же выхватил из-под себя эту подушку и выбросил. Затем он продолжил читать текст, и там говорилось, что если монах болен, тогда ему разрешается сидеть на шкуре. Он сидел на шкуре животного, на кожаной подушке именно потому, что у него были проблемы со здоровьем. Он так сидел не ради красоты, а из-за болезни. Он сказал: «Извините», – взял обратно свою подушку и сел на нее. И вам практиковать нужно точно так же.

Итак, вам нужно постараться раздобыть эти восемнадцать коренных обетов бодхичитты. Если вы хотите следовать пути бодхичитты, если вы хотите развить бодхичитту, если вы хотите развить шаматху, то с этого момента чисто соблюдайте эти правила. И тогда в своей жизни вы станете совершенно другим человеком. И затем задавайте Духовному Наставнику вопросы: «Почему необходимо это? Почему необходимо то?» Духовный Наставник даст вам ответы. Именно такие вопросы ученики должны задавать своему Духовному Наставнику. А в наши дни чаще всего задают такие вопросы, например: «Почему у меня возникли такие-то проблемы?» Потому что вы создали негативную карму.

Однажды один человек спросил у Будды: «Будда, почему я так беден, и у меня так много проблем?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Тот переспросил: «Но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?» Будда ответил: «Это неправда. У тебя есть пять объектов, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь. В первую очередь, своим лицом ты мог бы улыбаться, но ты не улыбаешься. Своим ртом ты мог бы произносить что-то хорошее, говорить хорошее о других, но ты этого не делаешь. Своими глазами ты мог бы смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь. Своим сердцем ты мог бы желать счастья всем живым существам, но ты этого не делаешь. Своим телом ты мог бы проявлять уважение и делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Ты можешь совершать эти пять действий, но ты этого не делаешь». Это очень интересный совет. Это тоже нравственность. Таким образом, куда бы вы ни отправились, улыбайтесь – это самая лучшая щедрость.

Для тех, кто получал тантрические посвящения, очень важно знать, каковы четырнадцать коренных тантрических обетов, тантрическая самая. Если вы чисто соблюдаете четырнадцать коренных тантрических обетов, то, как говорится в коренных текстах, за семь жизней вы достигнете очень высоких реализаций, даже если вы не медитируете. Потому что даже само правильное соблюдение обетов – это уже практика. Это тоже является очень мощной практикой.

Многие люди думают, что практика означает – сидеть в строгой позе, закрыть все окна. Нет. Вначале это обеты нравственности, этики. Это важнее, чем сидеть в строгой позе медитации. Своему телу не позволяйте совершать неумелых действий, дурных поступков, своей речи также не разрешайте произносить дурные слова, и уму не разрешайте порождать глупые странные мысли. У вас бывает очень много странных мыслей: «Он так сказал. Они так сказали. Они такие-сякие», – зачем это надо? Потом вы сами становитесь несчастны.

В уме должны быть только добрые мысли. Недобрые, злые мысли вообще не пускайте. Вы не ФСБ, а лезете в чужие дела, интересуетесь, чем они занимаются: «Откуда деньги? Какую машину купил?» Это не ваше дело. Даже у мирских людей первое правило – не лезть в дела других людей. Вы – духовные люди. Если хотите заниматься мирскими делами, то чужими делами не занимайтесь, а для духовных людей обязательно соблюдать правило: чужие дела – это не ваше дело. Желайте: «Пусть они будут счастливы! Пусть у них будет все так, как они хотят!» Смотрите только за своим телом и речью, не пускайте неправильные мысли.

Один день не допустите неправильных мыслей – какое это счастье! Второй день не допускайте и так далее. Я тоже этим занимаюсь. Когда приходят странные мысли, я сразу становлюсь несчастливым. Омрачения не смотрят – учитель или не учитель, все одинаковы. Омрачения – это фактор страданий, и когда они приходят – сразу мое лицо меняется: «Почему мой ум не справился? Почему так? А! Я сам виноват. Почему я допускаю это?» – сразу нужно быть строгим. Вам нужно быть очень строгими со своими омрачениями.

У одного человека дома развелось много тараканов. И он спросил своего соседа: «Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от тараканов?» Сосед сказал: «Тебе нужно быть очень строгим с тараканами. Тебе нужно ругать их и сказать: “Уходите отсюда!” Тогда они уйдут. Но главное – не улыбайся, будь очень строгим!» Это анекдот. Это не правдивая история. Этот человек начал ругать тараканов: «Я очень от вас устал. Уходите отсюда!» Он был при этом очень строгим. Все тараканы собрались и начали уже уходить. Последним шел хромоногий таракан. Он собрал всю свою посуду и нес на себе, хромал. Когда хозяин увидел этого последнего таракана, он немного улыбнулся. Этот таракан побросал все свои тарелки и закричал: «Друзья, возвращаемся! Хозяин пошутил».

Так, Шантидева говорит, что в отношении людей никогда не следует быть слишком строгим, а со своими омрачениями вам нужно быть очень строгими. А вы не строги к своим омрачениями. Если другие люди чуть-чуть дотронутся до ваших вещей, вы сразу становитесь строгими: «Наверное, сломают». Это неправильно. С омрачениями надо быть очень строгими. Хотя бы один день не позволяйте своему уму допускать омрачений и в особенности всевозможных странных мыслей о том, кто что сказал. Прошлое закончено, будущее еще не наступило. Вам нужно сказать себе: «Прошлое уже закончено, ушло в историю. Эта история сейчас уже не существует». Зачем вы так застряли в прошлом? Вы все время проводите в прошлом, а что касается настоящего, то вы теряете это золотое время. Некоторые люди все время живут в прошлом, думают: «Он так сказал. Они так сказали. Он так-то сделал. Я должен ему ответить». Другие люди живут в будущем: «В будущем я так-то сделаю!» – много фантазий. «Так сделаю, потом я буду крутым бизнесменом! Потом я буду туда-сюда летать на самолете!» – все это ерунда. «Мой принц придет на белом коне!» – все это ерунда. Принц на белом коне никогда не придет. Это все ваши фантазии о будущем. Их сейчас не существует. А что существует на самом деле? Это настоящее. Одно мгновение. И этот миг каждое мгновение разрушается. Пребывайте в настоящем моменте. И тогда все дурные и странные мысли автоматически исчезнут.

Ваш ум подобен океану. Когда не дует «ветер» концептуальных мыслей, то волны прекращаются. Когда волн не остается, то вода в этом океане становится очень чистой, прозрачной, вы сможете видеть сквозь нее. И тогда однонаправленное сосредоточение развить гораздо проще, благодаря практике нравственности. В давние времена за шесть месяцев развивали шаматху, потому что был очень хороший фундамент практики нравственности. Когда медитировали, прошлое было неинтересно, будущее неинтересно. Они сидели в медитации в настоящем, текущем моменте, и садились медитировать, когда имелась основа. Они продолжали и продолжали сидеть, и потом, в конце концов, развивали концентрацию. Все это взаимозависимо.

Такой прекрасный результат как шаматха возникает на основе нравственности. И поэтому мой Духовный Наставник подчеркивал, что нравственность очень и очень важна. Не допускайте нездоровых мыслей в своем уме, а порождайте здоровый образ мышления, это тоже нравственность. И тогда, если вдруг вы услышите какую-то негативную тему, кто-то затронет что-то негативное, то вам не захочется слушать это. Я могу сказать вам об этом, исходя из собственного опыта, если кто-то начинает плохо говорить о других, то для меня слышать это – все равно, что запах в туалете. Я думаю: «Когда этот человек уйдет?» Мне

неинтересно. У вас иногда проявляется плохая привычка – когда кто-то говорит негативные вещи, вы глаза делаете большими, открываете уши: «Что-что? Скажи!» Это очень плохая черта. Когда говорят негатив, не слушайте. Один раз скажите: «Я не хочу слушать!» Если вы не захотите слушать негативные вещи от других, то и говорить не захотите. Тогда вы не будете хвалить себя, и не будете критиковать других, и тем самым будете соблюдать первый обет бодхичитты.

Я могу вам сказать, что такая нравственность сразу же сделает вас очень счастливым. Вам необходимо знать обеты собственного освобождения, обеты бодхичитты, тантрические обеты и также множество других всевозможных нюансов, и тогда вы сможете реализовать совершенство нравственности.

Здесь как-то коротко я это объяснить не могу. Вам необходимо подробное обучение, и в будущем на Байкале я также передам наставления по обетам бодхичитты, по тантрическим обетам. Есть такой очень толстый текст, написанный по теме обетов бодхичитты и тантрических обетов. Это очень полезно для нашей практики. И тогда, если вы приступите к медитации с таким совершенством нравственности, не с безусловно здоровым, но с немного более здоровым умом, то есть когда вы не пускаете странные мысли, когда ум здоровый, когда есть концентрация во время медитации – тогда стопроцентно вы получите шаматху. Если вы приметесь медитировать со странным, совершенно нездоровым умом, то станете уже совсем ненормальным. Что касается советов по медитации, то раньше мастера не давали таких советов сразу же, а говорили, что вначале необходимо практиковать нравственность, изучать философию, и после этого медитировать.

В этот раз я подробно хотел бы дать учение о совершенстве сосредоточения. Даже если я не закончу эту тему в этот раз, не страшно. Позже я продолжу. Потому что сейчас на Байкале у нас есть дом шаматхи, и я готовлю своих учеников к тому, чтобы в будущем они могли медитировать на Байкале, имея хороший фундамент, могли бы развивать шаматху. А для этого очень важно знать философию и практиковать этику, нравственность.

В повседневной жизни старайтесь быть хорошим человеком. В первую очередь с хорошей практикой нравственности старайтесь стать хорошим человеком и не фанатиком, не сектантом. Сектантство – это неправильно. Фанатизм – тоже неправильно. Сектантство считает, что только у них все самое лучшее, все другое плохое. Это неправильно. Фанатизм призывает заниматься только какой-то одной практикой. Буддизм – это наука об уме. Там с фанатизмом нельзя. Добрый человек с открытым умом ищет истину.

И одежду также носите ту, которая вам идет, не надевайте странных вещей. Вы показываете людям, что вы – как йогин, на руках четки, волосы странные, потом надеваете странные одежды. Так нельзя. Вы русские. Ваша культура вам подходит. Вашу культуру с другой культурой не смешивайте, не меняйтесь.

Мы тибетцы. К нам буддизм пришел из Индии, но тибетскую культуру, традиции мы не потеряли. Поддерживайте свою культуру, надевайте свои одежды, но привнесите философию. Я хочу, чтобы в России была своя культура, не было потеряно богатство традиций, но философию, знания, вы бы привнесли в свою русскую культуру. Тогда вы будете богаты.