

Я рад видеть вас сегодня. Несмотря на то, что у вас много дел и проблем, вы находите время, чтобы получить учение дхармы для обуздания вашего ума. Я счастлив этому факту. Поскольку у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то самый лучший способ использовать ее – это получать учение дхармы. Сначала необходимо именно получать, а не практиковать учение. Будда говорил о том, что есть три вида мудрости. Все они очень важны. Первая мудрость возникает вследствие слушания учения, вторая – вследствие размышления над услышанным, третья – вследствие медитации над дхармой. Если у вас нет мудрости слушания, то вам не над чем размышлять для того, чтобы породить мудрость размышления, и, как следствие, вы не сможете медитировать, чтобы породить мудрость, основанную на медитации.

Таким образом, последовательность состоит из трех элементов: слушания, размышления и медитации. Все они предназначены для обуздания вашего ума. В самом начале, когда вы слушаете учение, ваш ум становится более покорным, правда, это длится не долго. Что же делать потом? Необходимо размышлять над учениями, которые я дал. Тогда состояние обузданности, возникшее у вас во время слушания, сохранится еще некоторое время. Следует читать книги по этой теме, слушать аудиозаписи, тем самым вы будете стабилизировать мудрость от слушания. Использование современных технологий также полезно для ментального развития. Раньше люди со слабой памятью забывали учение и страдали от того, что не могли прослушать его снова. Сегодня у нас есть всевозможные средства, чтобы слушать учение сколько угодно раз.

Однако не следует идти в обратной последовательности, к чему склонны европейцы: сначала они интересуются медитацией, считая, что медитировать можно и без знания теории. Это неправильно. Они занимаются медитацией, но, поскольку им не над чем медитировать, смысла в такой медитации нет. К тому же они не знают, как правильно медитировать. Если заниматься странной медитацией, возникают странные ощущения, а потом в душу закрадываются сомнения: «Той ли медитацией я занимаюсь, ведь столько времени медитирую, я не достиг никаких результатов? Следует ли вообще заниматься медитацией?» Вы начинаете размышлять и приходите к выводу, что не знаете дхарму. В этот момент у вас появляется желание послушать учение. Это и есть обратный порядок: медитация, размышления, слушание. Правильная последовательность начинается со слушания, затем вы размышляете над услышанным, а потом на основании понятого начинаете медитировать.

Не надо думать, что медитация – это мистический процесс. Медитация – это привыкание нашего ума к положительному образу мышления. Наш ум постоянно занят отрицательной медитацией, поскольку он хорошо знаком с негативным образом мышления. Например, когда вы смотрите телевизор, кто-то входит и говорит, что Олег про вас что-то сказал. Вы мгновенно начинаете медитировать, вспоминая все, что когда-либо вам говорил или делал Олег. Вы вспоминаете отрицательные моменты, которые у вас связаны с Олегом. Это и есть негативная медитация. В состоянии такой медитации вы хорошо сохраняете негативное памятование – плохо помните о хороших вещах, но хорошо о плохих – потому что наш ум привык к негативным состояниям. Так, например, дети забывают доброту родителей. Когда мы были маленькими, родители были так добры к нам, что кормили нас, потому что мы не могли сами есть. Но стоит родителям поругать нас один раз, мы тут же это запоминаем. Родители ругают нас ради нашего блага, но мы делаем вывод о том, что они нас не любят. С такими мыслями нельзя быть счастливыми. Это ненормальное состояние ума. Даже сансарические мысли ненормальны. Поэтому человек в гневе сам ненормален и других делает ненормальными. Люди вокруг него несчастны, потому что он не дает им покоя. Медитация делает наш ум нормальным.

Для аналитической медитации вовсе не обязательно садиться в строгую медитативную позу и закрывать двери. Человек во время медитации выглядит так, будто смотрит телевизор, а на самом деле он не видит телевизора, он однонаправленно сосредоточен на том, что сделал Олег. Он вспоминает все негативные поступки, связанные с Олегом, и занимается негативной медитацией. Это сансарическая медитация. Все ею занимаются, поэтому у нас высокие сансарические реализации, что и есть страдания. В результате такой медитации вы достигаете лишь одного результата: лицо и глаза краснеют, дым валит из ушей. Даже если вокруг будут бегать и кричать дети, вы их не услышите и не увидите. Вы не будете их останавливать и говорить, чтобы они не бегали и не мешали вам медитировать. Телевизор вас не беспокоит и не отвлекает. Так вы каждый день занимаетесь негативной аналитической медитацией. Вместо этого постарайтесь заниматься положительной аналитической медитацией.

Возьмем, к примеру, бодхисаттву. Допустим, когда он смотрит телевизор, заходит человек и говорит: «Матери-живые существа». Бодхисаттва мгновенно начинает медитировать. Он уже не видит телевизор и детей, бегающих вокруг. Бодхисаттва сразу познает, что матери-живые существа находятся в сансаре и страдают там, он думает о том, сколько существует матерей-живых существ, которые чрезвычайно добры к нему, и которым не хватает счастья. Он хочет, чтобы они были счастливы. Бодхисаттва вспоминает доброту, которую проявили по отношению к нему все матери-живые существа. Вы размышляете над проступками Олега, а бодхисаттва размышляет о доброте живых существ, проявивших к нему свою доброту в этой и в предыдущих жизнях.

Когда вы размышляете о доброте живых существ, любовь к ним возникает у вас спонтанно, без малейших усилий с вашей стороны. Если вы думаете о том, какой вред вам кто-то причинил, гнев также приходит сам по себе. Таков механизм нашего ума. Когда вы думаете о доброте родителей или других людей, то даже если вы скажете себе, что их не надо любить, любовь к ним придет к вам сама. Вы не сможете ее остановить. В результате ваше лицо будет сиять как луна, ум будет ясным и погруженным в спокойствие. Это будут такие покой и счастье, которые нельзя купить. Тогда и вы и окружающие вас будете счастливы, предметы вокруг вас будут иметь иную реакцию. Даже вода в стакане рядом с вами будет иметь другую структуру. Наука доказала, что положительное состояние сознания влияет на воду. В давние времена больному давали воду, на которую подул добрый человек, в результате чего вода изменяла свои свойства, и больной мог излечиться. Поэтому важно, чтобы кто-то развивал любовь и сострадание в вашем доме, тогда атмосфера в нем станет благотворной. Когда я три года занимался медитацией в горах, у меня даже голова не болела. Все мои друзья, тоже там медитировавшие, не болели, в их домах не было лекарств. Я три года не нуждался в лекарствах, а когда приехал в Россию, они мне понадобились. Когда наше сознание обретает положительное состояние, оно может излечить даже физические болезни. Поэтому медитацией называется приучение своего ума к позитивному образу мышления. Существует два вида медитации: аналитическая и однонаправленная. В будущем я дам более подробные разъяснения.

В чем должна состоять практика дхармы, которой вы занимаетесь? В том, чтобы устранять причины страдания и создавать причины для счастья, потому что мы все хотим счастья, и никто не хочет страдать. До сегодняшнего момента мы не понимали, что такое настоящие причины страдания и счастья. Мы воспринимали поверхностные причины за настоящие. Великий ученый Шантидева говорил, что хотя все живые существа желают счастья, тем не менее, они отвергают причины для счастья как яд. Хотя живые существа не хотят страдать, они бегут за причинами страдания как за причинами счастья и из-за этого постоянно страдают. Это одна из причин наших страданий, сначала нам необходимо устранить именно

ее. Существуют и более глубокие причины. Чтобы устранить причины страданий и достичь счастья, необходимо понимать, что такое настоящие причины страдания и счастья.

Помимо этого вы должны понимать, что наше счастье и страдание не созданы богом. Если бы бог обладал такой силой, с помощью которой мог наделить нас счастьем и убрать страдания, то в силу своей доброты он с самого начала сделал бы все совершенным. Зачем с самого начала создавать нам проблемы, а потом помогать их решать? Поэтому в Буддизме мы не воспринимаем бога как создателя всего. Буддизм верит в бога, который реализовал весь свой потенциал доброты и из сострадания показывает нам благой путь к освобождению. Когда представители христианства и индуизма верят в бога-создателя, я думаю, что они представляют под этим нечто иное. Так, в одном месте говорится, что бог создал все, а в другом – что бог неотделим от нашего сознания. Это соответствует буддийской теории: если бог неотделим от нашего ума, то ум создает все причины страдания и счастья. Поэтому, если вы и должны чего-то бояться, то только своих негативных состояний ума.

Не надо бояться какого-то бога извне, который придет вас наказывать. Этого не произойдет. Вы испытаете последствия ваших собственных деяний. Если ребенок съест яд, родители не накажут его, понимая, что он съел не конфету. Яд при этом не будет размышлять о том, что поскольку его съел ребенок, то ему не нужно действовать. Здесь проявляется механизм причины и следствия: какую причину вы заложили, такой результат и получите. Точно так же работает отрицательная карма. Если вы из-за неведения породили негативную карму, то она не будет размышлять о том, что вы ее создали из-за неведения. Она не будет думать о том, что раз вы стали буддистом, то она не будет ни теперь, ни в будущем проявляться. Она не посмотрит на то, что вы стараетесь стать лучше. Поэтому, если вы создаете негативную карму, она проявится, как только встретится с подходящими условиями. Даже если вы будете братом Далай-ламы или ребенком – для нее это не будет иметь значения.

Теорию кармы никто не создавал и не выдумывал. То, что наука открыла закон о причинно-следственной связи, не означает, что она его создала или выдумала. Это говорит о том, что наука просто открыла закон, существующий в природе. Если вы проглотите яд, и он проявится в вас, это не означает, что наука выдумала такую реакцию яда. Она констатировала факт, открыла закон о причинно-следственной связи, проанализировала и объяснила его. После этого наука говорит, что надо принимать лекарства, а не яд. Верите вы в это или нет, реакция будет одинаковой. То же самое относится и к карме: верите вы в карму или нет, она будет реализовываться в причинно-следственных связях. Наука имеет отношение лишь к грубым причинам и следствиям. Тонкие причины наших страданий и счастья относятся к карме. Если вы изучите свой организм, то придете к выводу, что не боги насылают на вас болезни. Заболевания возникают вследствие определенного набора причин: неправильной диеты, заражения бактериями и так далее. Поэтому молить бога о том, чтобы он избавил вас от болезни бесполезно, нужно принять противоядие. Вы можете попросить о благословении, в данном случае оно усилит действие лекарства, но одного лишь благословения недостаточно.

Его Святейшество Далай-лама часто повторяет, когда обращается к тибетцам, что надо не только молиться, но и одновременно пить лекарства. Только так можно себе помочь. Тибетцы высокодуховны и все свои проблемы пытаются решить только молитвами. Это крайность. Некоторые западные люди, наоборот, не прибегают к молитвам, а просто принимают лекарства. В результате их организм становится резистентным к лекарствам и перестает их воспринимать. Проблемы и болезни не уходят. Это другая крайность. Лучше придерживаться золотой середины: сохранять положительный настрой ума, принимать необходимое количество лекарств и молиться. Это мой добрый совет вам.

Карма говорит о причине и следствии: какую причину закладываете, такой результат и получаете. Это главное буддийское учение. Если вы хотите быть счастливы, вы должны заложить причины для счастья. Если вы не хотите страданий, вы должны пресечь их причины. Сначала я расскажу, что такое карма. Карма означает действие, но из всех видов действий она больше относится к намерению. Если у вас существует негативное намерение, то какие бы действия тела, речи и ума вы не совершали – все это будет негативной кармой. И наоборот, любые действия с положительным намерением будут положительной кармой, даже если вы кого-то ругаете, руководствуясь положительным намерением. Если мать из сострадания ругает своего ребенка, но при этом не гневается на него – это будет положительной кармой. Вы должны помнить, что гнев – это отрицательная карма. О положительной и отрицательной карме надо судить не только по внешнему действию, но и по намерению. Даже если вы говорите что-то мягко и нежно, но при этом имеете отрицательное намерение, это будет отрицательной кармой. Это называется лицемерием. Поэтому в моменты, когда у вас преобладает отрицательное намерение, лучше не предпринимать никаких действий, поскольку все совершенное будет отрицательной кармой.

Действие с негативным намерением откладывает в нашем уме негативный кармический отпечаток. Кармический отпечаток является композитным фактором, потому что это не сознание и не форма, он непостоянен и возникает из причины. Например, время тоже рассматривается как композитный фактор: это не форма и не сознание; оно непостоянно, потому что каждую минуту идут перемены. Нет никакой грубой формы времени, которую можно увидеть. Точно также вы не можете увидеть кармические отпечатки, которые ложатся на ваше сознание. Как же появляются такие отпечатки? Если я покажу русскую букву, вы сможете ее прочесть, а тибетцы нет, потому что в их сознании нет ее отпечатка. Вас в детстве научили распознавать эту букву и поэтому в вашем уме отложился ее отпечаток. Затем, когда вы видите эту букву, отпечаток проявляется, и вы распознаете ее. Найти этот отпечаток в человеческом теле невозможно даже с помощью хирургической операции. Вы должны понимать, что не все можно увидеть глазами. Наши глаза видят только грубые вещи, но, не могут, например, воспринимать звук, потому что это объект слуха. Кармический отпечаток является объектом ментального восприятия. Его нельзя увидеть глазом, понюхать носом, потрогать руками. Кармические отпечатки являются формой, но эту форму может воспринимать только ментальное сознание. Поэтому люди, обладающие высокими духовными реализациями, в состоянии видеть кармические отпечатки. Они могут увидеть, что какая-то карма готова к проявлению, и если это случится, то будет трагедия.

Я расскажу вам историю про великого мастера Джамьян Шепа. Однажды на общем собрании монахов для молитвы он начал ругать своего добрейшего ученика, который уже был геше и тоже имел учеников. Джамьян Шепа строго обратился к нему, сказав, что тот является причиной бедствий монастыря, дьяволом и наихудшим человеком. Джамьян Шепа наговорил много неприятных слов ученику и велел убраться из монастыря. Ученик ответил: «Вы мой духовный наставник, и что бы вы ни велели мне, я это выполню. Если вы велите мне уйти, я уйду, но всегда буду визуализировать вас в моем сердце. Пожалуйста, оставайтесь моим духовным наставником жизнь за жизнью». Он не пытался ни в чем оправдываться, понимая, что должна быть какая-то причина в действиях наставника. Все ученики попросили Джамьян Шепа не выгонять геше в тот же день, а подождать до следующего утра, когда он мог бы спокойно уйти. Ученики не думали о том, что этот геше плохой, они предполагали, что он особенный человек, потому что его ругает Учитель. Так, Марпа никого не ругал, только Миларепу, потому что он был сильный. Слабого ученика учитель не ругает. В будущем, когда я буду вас ругать, понимайте это правильно. Чем сильнее вы становитесь, тем сильнее я буду вас ругать.

На следующее утро Джамьян Шепа отправил своего помощника к этому геше с блюдом фруктов и просьбой прийти. Геше тут же отправился к наставнику и сделал ему простирания. Тогда Джамьян Шепа сказал ему: «Теперь тебе не надо никуда идти. Если бы вчера я не поругал тебя, то сегодня ты был бы мертв». Джамьян Шепа видел, что какая-то негативная карма, способствующая проявлению преждевременной смерти, уже сталкивается с подходящими условиями и готова проявиться у этого ученика. Чтобы остановить этот процесс, он стал ругать его. Джамьян Шепа сказал: «Поскольку я тебя ругал, а ты показал непоколебимую преданность, то в результате этого негативная карма не смогла проявиться. Она очистилась». Негативную карму можно очистить, как и яд можно удалить из организма, не обязательно претерпевать от него страдания. Это настоящая история. Люди с высокими духовными реализациями видят кармические отпечатки в вашем сознании. Они видят, сколько у вас положительных и негативных отпечатков. Они могут определить, в чем у вас мало заслуг, и их надо накапливать, а иначе возникнут большие проблемы. Не беспокойтесь, я не вижу ваши кармические отпечатки. Тем не менее, я могу логически их распознать. Так, я могу сказать, что у вас достаточное количество положительных кармических отпечатков, поскольку вы пришли послушать учение.

Кармические отпечатки остаются в нашем сознании. Поскольку у отпечатков нет формы, то, сколько бы вы их не накапливали, ваш ум от этого не увеличится. Можно привести такую аналогию: сколько бы вы не записали информации на компакт-диск, от этого он не станет толще или тоньше. От того, сколько находится в нашем сознании отпечатков, наша голова не меняется в размере. Но компакт-диск – это ничто по сравнению с невероятным объемом хранилища нашего ума. Когда наука изучает наше тело и взаимодействия, возникающие в нем, она восхищается. По сравнению с телом организация нашего ума и его потенциал еще более грандиозны и невероятны. Ученые-неврологи говорят, что люди используют около трех процентов потенциала своего мозга, и, если человек сможет воспользоваться 7 – 10 процентами, он станет сверхъестественной личностью. То же самое говорится и в буддизме, только буддизм говорит о сознании, а наука – о мозге, но смысл одинаков. Буддизм говорит, что, если вы сможете воспользоваться потенциалом своего сознания, ваш мозг станет более активным. Могу вас заверить, что, если вы будете развивать свой ум, занимаясь буддийской философией, если будете размышлять и заниматься аналитической медитацией, тогда потенциал вашего мозга станет более активным.

Когда я медитировал в горах над Дхарамсалою, по направлению Его Святейшества Далай-ламы к нам прибыла команда американских ученых. Они пришли ко мне, но не потому, что я такой великий практик медитации, а потому, что говорю по-английски. Ученые сказали, что хотят проверить мой мозг, чтобы выявить различия, возникающие в его работе у обычных людей и тех, кто занимается медитацией, а также, чтобы понять каким образом меняется активность мозга во время медитации. Мне надели на голову датчики, которые должны были засекают различные функции мозга, и подсоединили их к компьютеру. На мониторе было изображение моего мозга, позволявшее визуализировать процесс оценки датчиками его состояния. Я видел, какие области были активными, когда я не медитировал, поскольку они обозначались разными цветами. Потом я погрузился в медитацию, и после выхода из нее мне показали, какие изменения происходят с активностью мозга. Как оказалось, теменная область была очень активна во время медитации.

Ученые сказали мне, что у людей, которые никогда не занимаются медитацией, не замечается активность в этой части головного мозга. Я точно не помню, какой участок там отмечался, это было давно. Когда мой ум погружался в аналитическую медитацию, я все глубже размышлял на какую-то тему, тем самым активируя деятельность мозга. Дело в том, что сознание базируется на тонком ветре энергии. Куда движется сознание, туда движется и

энергии ветра. Когда я начинаю размышлять на какую-то тему, я активирую сознание, и тем самым активируется работа энергии ветра. Энергия сосредотачивается на каких-то участках мозга, поэтому датчики фиксируют в этих областях повышенную активность. Это мой личный вывод, в буддийских текстах об этом ничего не говорится. Что же происходит в нашей жизни? Мы привыкли утром вставать, идти на работу, принимать пищу и спать. Так повторяется изо дня в день. Таким образом, у нас работает только одна часть мозга, обслуживающая этот ряд потребностей. Также можно сказать, что у людей, которые всю жизнь занимаются аналитическими медитациями и глубокими размышлениями, мозг в старости не распадается, а сохраняет свою активность, поскольку всю жизнь подвергался таким упражнениям. То же самое говорили американские ученые. У людей, которые не занимаются глубокими размышлениями, а выполняют на автомате одни и те же действия, мозг совершенно не упражняется, поэтому достигнув зрелого возраста, он начинает разрушаться.

Однажды американские ученые беседовали с великим калмыцким геше Вангьялом, и сказали ему, что в пожилом возрасте у всех мозг начинает дегенерировать. Геше Вангьял не согласился. Будучи сам в преклонном возрасте, он играл в шахматы с мастерами и зачастую выигрывал. Это свидетельствовало о том, что, если человек занимается тренировкой своего сознания на протяжении всей жизни, то его мозг к концу жизни не деградирует. Выигрыши геше Вангьяла являются ясным подтверждением этого. Не у всякого человека в старости дегенерирует мозг, а только у тех, кто в течение всей жизни не упражнял его.

Мне нравится, когда философия и наука вместе. Я доверяю науке, поскольку в ней нет догм, она пытается докопаться до истины. То же самое относится и к буддийской философии. Поэтому наука и буддизм очень схожи, я их уважаю. Если в науке какое-то положение не подтверждается или не находит себе доказательства, то наука отбрасывает это положение как ложное. Ученые не говорят, что во все их открытия надо безоговорочно верить, они ищут истину. То же самое говорил и Будда: «Не нужно верить и принимать мое учение только потому, что я сказал. Необходимо проверять его, анализировать и исследовать. Если мои учения не соответствуют реальности, отбросьте их». Поэтому мне очень комфортно с буддизмом. Поначалу я несколько сомневался в нем, колебался по поводу принятия его, полагая, что где-то в глубине должна быть какая-то догма, но ее нет, есть только поиск реальности. У меня не возникает проблем с допуском каких-либо буддийских принципов, поскольку там все очень ясно.

Вернемся к нашей теме. В нашем уме содержатся миллиарды кармических отпечатков. Они подобны семенам. Предположим, вы засеиваете множество семян в землю. Когда на эту землю попадает вода, тогда начинает прорастать то семя, которое сталкивается с водой. Точно так же с кармическими отпечатками: когда они сталкиваются с определенными условиями, они начинают прорастать. Проявляется либо положительный, либо отрицательный результат. Каждое наше действие тела, речи и ума оставляет определенные кармические отпечатки на нашем сознании. Существует три типа отпечатков. Действие, проистекающее из негативных намерений, откладывает отрицательные отпечатки на нашем сознании. Негативное намерение – это когда стремятся кому-то навредить, сделать что-то плохое. Если вашим намерением было причинение вреда, то в результате вы сами подвергнитесь этому вреду. Это также верно, как и то, что из семени перца вырастит перец. Таков природный механизм. Положительные намерения – это когда вы желаете счастья другим. Все действия с такими намерениями оставят положительные кармические отпечатки на вашем сознании. Положительные отпечатки являются причинами вашего счастья. Действия с нейтральными намерениями, когда вы не стремитесь ни навредить, ни помочь, оставляют нейтральные отпечатки. Вам необходимо осознать причины ваших страданий,

потому что негативная карма и отпечатки не происходят извне, они возникают из ваших тела, речи и ума.

Я не рассказчик историй, стремящийся вызвать ваш интерес. Я приехал, чтобы дать учение, которое будет полезно для вас. Однако, я стараюсь давать учение таким образом, чтобы оно было и полезно и интересно. Если я буду думать только о пользе, то с каждым разом на лекциях будет все меньше людей. Поэтому мне нужно проявлять искусность. Если давать детям кислое лекарство, они не захотят его пить, поэтому хороший врач будет подслащивать это лекарство, чтобы дети стали его принимать. В отношении вас я поступаю точно так же. Моя основная цель – это заставить вас принять лекарство, немного подсластив его. Поэтому я не могу вам давать слишком сладкое лекарство.

Итак, из тела проистекает три негативных действия: убийство, воровство, прелюбодеяние. Если вы буддист, то должны знать, что такое десять негативных карм, иначе вы не поймете, какими деяниями заниматься. Некоторые люди не знают десять негативных карм, но при этом употребляют такие слова, как: Тантра, Махамудра, Дзогчен. В такой практике нет ничего полезного. Десять негативных карм – это азбука буддийской практики. Если вы ее не знаете, то не сможете читать. Первое негативное деяние – убийство. Если вы убьете кого-то, в результате вас тоже убьют, потому что, какую причину вы закладываете, такой результат и получаете. Когда вы убиваете кого-то, это действие откладывает на вашем сознании отпечаток, который проявится, встретившись с определенными условиями. Вам следует помнить такую аналогию: если посадить в землю всего лишь одно зернышко яблони, вырастит большое дерево, которое будет давать сотни и тысячи плодов. То же самое относится и к кармическому отпечатку. Если вы убили одного человека, то в результате тоже будете убиты, но не единожды, а множество раз. Будда открыл этот механизм, он не придумывал его. То, что из одного зернышка яблока вырастает дерево, дающее множество плодов – не есть чья-то выдумка, это закон природы.

Так, та жизнь, которую мы живем, не является единственной. Мы уже прожили бесчисленное количество жизней и еще проживем столько же. Буддийская философия может доказать, что наша жизнь началась с безначальных времен. У нашей жизни нет начала, потому что нет первопричины. Наша жизнь имеет причину. Без причины наша жизнь существовать не может. Если бы была первопричина, тогда бы она не зависела от другой причины. Если бы она зависела от другой причины, тогда она не была бы первой. Если она не зависит от причины, тогда она постоянная. Если она постоянная, то она не может длиться. Наша жизнь длится, поэтому ясно, что наша жизнь проистекает из причины, а эта причина зависит от другой причины. Поэтому нет начала.

Подобно тому, как у нашей жизни нет начала, у нашей вселенной тоже нет начала. Наша мировая система произошла из соединения пространственных частиц, появившихся в результате большого взрыва. Этот взрыв произошел из предыдущей мировой системы. Поэтому, если бы не было никакой предыдущей мировой системы, то не было бы и этого взрыва. Та мировая система, в свою очередь, произошла от другого мирового взрыва, а тот – от предыдущей мировой системы, и так далее. То есть, нет начала. В нашем мире нет ни одной частицы, которая была бы создана вновь. Каждая частица проистекает из предыдущей. Также и ваше сознание не создано вновь. Оно длится с безначальных времен и будет длиться бесконечно. Это настоящая эволюция вашей жизни. Ничто не пресечет ваше сознание. Если нельзя уничтожить физическую материальную частицу, то, как же можно уничтожить ум? Ум будет продолжаться. Материю можно делить бесконечно, но вы не сможете уничтожить ни одну из частиц. Каждая частица будет продолжаться вечно. Ядерный взрыв не может уничтожить эти маленькие частицы, он может только разделить их, но не остановить их существование в своем продолжении. Буддийская философия

открыла этот закон сохранения массы и энергии еще 2500 лет назад. Буддизм издавна говорил, что нельзя ничего создать вновь и нельзя остановить продолжение ни одной частицы. Все длится. Мы не можем сделать этот мир несуществующим. Когда мы понимаем, что живем с безначальных времен и будем продолжать жить, тогда, в таком контексте учение о карме и о том, каким образом функционируют кармические отпечатки, становится интересным.

Теперь вернемся обратно к нашей теме. Причины, по которым вы не должны убивать. Первая причина – это то, что результатом убийства другого человека станет ваше собственное убийство. Убивая, вы вредите себе больше чем тому, кого убиваете. Здесь нет никакой догмы о том, что вам запрещено убивать. Вся задача состоит в том, чтобы объяснить, что в результате определенного поступка вы переживете определенные последствия. Если у вас есть яд, то ваше право пить его или нет. У вас достаточно проблем, и, если вы примите этот яд, ваше положение еще больше ухудшится, поэтому я вам и рассказываю об этом.

Вторая причина, по которой вы не должны убивать, – из сострадания и здравого смысла. Это более высокий образ мышления. Существует два вида мотивации. Практики Хинаяны не убивают живых существ, поскольку не хотят быть убитыми сами. Практики Махаяны помимо первой причины не убивают еще и из сострадания. То есть в Махаяне присутствует сострадательная мотивация. Если вы из сострадания не убиваете живых существ, то это будет более благая карма, чем, когда вы не убиваете только из страха перед последствиями. Сострадание проистекает из здравого смысла. Ваша жизнь драгоценна. Если кто-то заберет ее у вас, как вы будете себя чувствовать? Также драгоценны и жизни других живых существ. Жизнь маленьких насекомых очень хрупка. Если вы не можете помочь им в их жизни, как же вы можете забирать у них жизнь?

Когда на вашу руку сядет комар, и вы автоматически занесете руку, чтобы убить его, остановите себя, подумайте в этот момент о том, что если вы убьете этого комара, то больше навредите себе. Одна пожилая женщина подумала об этом и не убила комара. Другая женщина в той же ситуации подумала: «Этот комар хочет счастья и не хочет страдать. Если кто-то заберет мою жизнь, как я буду чувствовать себя? Также будет себя чувствовать и комар. Если мне жалко для него немного крови, как же я могу его убить?» Вторая женщина из сострадания не убила комара, поэтому она накопит больше заслуг. Это буддийская практика. Если вы из сострадания останавливаетесь и не убиваете живое существо, это высокие благие заслуги. Тем не менее, все зависит от ситуации. Если на вас нападает бешеная собака, то, если у вас нет другого выбора, из сострадания остановите ее жизнь. Я даю вам учение о негативной и положительной карме вместе. Вы должны понимать, что убийство – это негативная карма, а остановить себя от этого шага – положительная карма. Если вы останавливаетесь в проступке из страха перед последствиями, то это меньшая положительная карма, чем, если бы вы остановились из сострадания.

Второе негативное деяние тела – воровство. Не воруйте из-за последствий и из сострадания. Третье – прелюбодеяние. Основная причина, по которой прелюбодеяние является негативной кармой, состоит в том, что оно нарушает гармонию в семье. Если вы заводите отношения с чужими женами и мужьями – это прелюбодеяние. Из-за него дети остаются без отца или матери. Поэтому из страха перед последствиями и из сострадания не поступайте так. Вы должны наизусть выучить три негативные кармы тела: убийство, воровство и прелюбодеяние. Тогда, когда вы будете близки к совершению какого-либо из этих деяний, вы вспомните о том, что это негативная карма, и остановите себя. Иначе, вы даже не подумаете, что это плохо.

Четыре негативные кармы проистекают из вашей речи, вашего длинного языка. Вам тоже следует об этом знать. Первая негативная карма речи – это ложь. Если вы обманываете исходя из дурных намерений, чтобы кому-то навредить или кого-то перехитрить, то это черная ложь. Никогда не лгите таким образом. Существует и белая ложь: когда вы обманываете, чтобы спасти чью-то жизнь. Если кто-то подбежит к вам с ножом и спросит, куда побежал его баран, и вы, считая, что вы буддист и не должны врать, покажете этому человеку правильное направление, то вы глупый буддист. Что более важно, жизнь животного или небольшая ложь для того, чтобы остановить убийство этого животного? Подобных ситуаций много. Есть смешанная ложь: когда вы обманываете не для того, чтобы кого-то перехитрить, а для того, чтобы уберечь себя от временных проблем. Если вы видите, что правда причинит какому-то человеку больше страданий, чем ложь, то будет лучше солгать ему, чтобы причинить меньше страданий. В данном случае у вас будут благие намерения, так как вы не хотите причинить боль этому человеку.

Иногда в Европе и в Америке люди поступают слишком честно. Это тоже неправильно. Надо пользоваться здравомыслием. Если вы будете постоянно говорить правду, вы можете уничтожить гармонию. Не все люди могут дышать чистым кислородом, потому что привыкли дышать смесью кислорода и иных газов. Как с кислородом, так и с правдой нужно поступать благоразумно: в соответствии с конкретной ситуацией и человеком. Буддизм подходит к этому очень мудро: не предписывает быть всегда честным и говорить только правду, а учит действовать в соответствии с ситуацией. Танцуйте под музыку и одевайтесь по погоде: глупо летом надевать зимнюю одежду. Мне не сложно практиковать 10 негативных карм. Для меня нет в этом никаких догм. Я действую в соответствии с ситуацией и мне так удобно. Если бы мне Учитель сказал, что я никогда не должен обманывать, мне было бы тяжело, поскольку иногда я ясно вижу, что, если не солгу, то проблема разрастется до невиданных масштабов, поэтому я должен сказать неправду для того, чтобы предотвратить эту ситуацию. В такие моменты мне было бы трудно слушать наказ Духовного Учителя. Поэтому мой Духовный Наставник говорит мне: «Всегда имей хорошее намерение и поступай в соответствии с ситуацией».

Также Духовный Наставник наказывал мне быть строгим или мягким в соответствии с ситуаций, но всегда при этом иметь благие намерения. Он никогда не говорил мне, что я должен всегда быть мягким. Я вам тоже не рекомендую всегда быть мягкими или всегда быть жесткими. Это зависит от ситуации, но у вас всегда должна быть благая мотивация. Если вы, исходя из хороших намерений, с кем-то строги, тогда это будет хорошо. Вы должны думать так: «Если я сейчас буду с ним строг, то он прекратит делать то, что в будущем навлечет на него множество проблем. Я уже воспользовался всеми мягкими методами, и они не сработали. Теперь настал момент, когда я должен действовать жестко, чтобы прекратить его поступки и не навлечь на него дурные последствия». Вы не должны думать, что буддизм заставляет вас терпеть, когда кто-то садится к вам на голову. Этого нет в буддизме. Некоторые буддисты неправильно понимают философию и ведут себя слишком мягко, как это произошло в Тибете. В результате такого непонимания тибетцы потеряли страну.

Вашим принципом должно быть: не сидите у других людей на голове и не позволяйте им сидеть у вас на голове. С самого начала не позволяйте никому садиться себе на голову. Вы можете говорить людям, чтобы они сели на свое место, или использовать другие способы, но при этом ваше намерение всегда должно быть положительным, а внутри у вас должны быть любовь и сострадание. Тогда вам будет комфортно и нетрудно пресекать 10 негативных карм. Тогда вы не будете себя зажимать, потому что вам ничего не разрешено. Вам все разрешено, но вы сами не захотите уже поступать дурно. Это и есть нравственность. Если вы внутренне хотите совершить проступок, а внешний запрет вас останавливает, вы

боретесь с самим собой, а как только свидетели уходят, тут же совершаете этот проступок, – это не нравственность. Нравственность – это когда вы не совершаете проступки, потому что не хотите их совершать, во-первых, из-за последствий, а во-вторых, из сострадания.

Если попросить ребенка не есть яд, его тяжело будет остановить от этого поступка, даже пригрозив наказанием. Как только он останется один, сразу же набросится на этот сладкий яд. Стоять все время рядом с ребенком с палкой – неправильно. Лучший способ остановить его от поедания яда – это разъяснить, что это такое: сказать, что он может съесть этот яд, но испытает определенные последствия. Ребенку надо объяснить, что в мире есть много сладких, но при этом полезных веществ, но сейчас около него находится только сладкий яд, поэтому он должен быть осторожен. Когда ребенок поймет это, то, даже если вокруг него будет множество веществ, представляющих из себя яд, он сам не захочет взять этот яд. Тогда он не скажет, что хочет съесть этот яд, а ему запрещают. Он будет говорить, что ему это не интересно. Точно также и вы, когда хорошо поймете 10 негативных карм и последствия, которые они могут на вас навлечь, не захотите совершать подобные поступки. Это и называется нравственностью. Это первая буддийская практика. Врата в буддийскую практику – это практика кармы. Практика Дхармы – это несовершенство негативной кармы и совершение 10 благих карм. Если каждый день вы будете пресекать в себе 10 негативных карм, то день ото дня будете становиться счастливее.

Вторая негативная карма речи – это клевета. Она может быть истинной и ложной. Даже если вы говорите правду, но с намерением принести разлад в семью, то это будет клеветой. Поэтому не суйте свой нос в чужие дела. Сейчас легко клеветать по телефону, не выходя из дома, обзванивать людей, внося дисгармонию в их личную жизнь. Есть люди, которые радуются несчастью других людей. Это абсолютно ненормально. Будьте осторожны, если вы обнаружите в своем уме радость к страданиям другого человека, в этот момент вы должны сказать себе, что вы ненормальны, потому что радуетесь чужому горю. Когда вы пребываете в негативном состоянии сознания, в такой момент вы наполовину сумасшедший. Нормальный человек не может радоваться страданиям других. Нормальный человек, даже не придерживающийся никакой религии, чувствует сострадание к страдающим живым существам.

Когда вы чувствуете несчастье по поводу счастья других людей, тогда вы тоже ненормальны. У нас интересный ум. Например, если в Лондоне Абрамович купит себе новую машину, нас это никак не затронет и не расстроит. А если кто-либо, от кого мы напрямую зависим: родственник, сосед, друг, – покупает машину, и его машина может быть полезна для нас, мы чувствуем себя несчастными. Это неправильно. Если вы хотите почувствовать зависть, тогда надо чувствовать зависть к человеку, от которого вы не зависите. Когда сосед купил машину, надо радоваться, потому что его можно попросить подвести вас. Именно омрачения делают наш ум глупым. Поэтому, когда ваши родственники, соседи, друзья покупают себе новую машину, вы должны радоваться больше, чем они. Вы должны думать: «Они покупают машину для нас». Вы должны оценить то, что человек много работал и сумел накопить деньги на новую машину. Вы должны порадоваться за него и оценить красоту его машину, признать, что она вам нравится. Тогда и этот человек будет счастлив.

Людам не хватает счастья, и когда они покупают себе какую-то вещь, они хотят, чтобы кто-то еще порадовался этому событию. Вместо этого другие люди начинают выискивать в новой покупке недостатки, и вместо того, чтобы порадоваться за человека, испытывают противоположные чувства. Как вы сами действуете в подобных ситуациях, так и другой человек действует в отношении вас. В итоге вы оба становитесь несчастными. Поэтому не печальтесь счастьем людей, радуйтесь ему больше, чем они сами. Это буддийская практика.

Это нормальный образ мышления. В этом нет догмы, и когда вы понимаете это, ваш ум сразу становится спокойным. Если делать так, то даже если не думать о будущей жизни, вы в этой жизни станете счастливыми и в следующей. А если просто верить в будущую жизнь и не думать так, то и в этой жизни будете несчастны и в следующей. Поэтому эти две вещи очень важны: не радуйтесь страданиям других, и не печальтесь счастьем их. Если в какой-то момент возникают другие мысли, то поймите себя сразу, и скажите себе, что вы ненормальный. Я тоже себя на это проверяю. Когда подобные мысли вот-вот готовы проявиться, я тут же предостерегаю и останавливаю себя. Это буддийская практика, и я сам ею занимаюсь. Поэтому я стал нормальным.

Когда ум становится нормальным, он становится счастливым. Бог не может меня сделать счастливым. Я становлюсь счастливым, нормально думая. Когда я читаю молитвы, я не прошу бога сделать меня счастливым. Я молюсь так: «Божества, благословите и помогите мне стать источником счастья для всех живых существ, чтобы жизнь за жизнью помогать им». Большинство людей в молитвах просят божеств дать им какие-либо вещи, говоря, например: «Соседу ты дал машину, а мне нет». Бог не дал тому человеку машину, он сам ее заработал. Так маленькие дети причитают перед отцом: «Почему ты ему дал, а мне нет?» Я даю учение сжато, но оно очень полезно в вашей повседневной жизни. Итак, мой совет вам – проверяйте себя, радуетесь ли вы страданиям других людей. Если вы печалитесь счастьем других людей, то вы не совсем нормальны. Если вы радуетесь страданиям живых существ, тогда вы ненормальны. Если вы постоянно радуетесь страданиям живых существ, то со временем станете террористом или будете убивать других людей для собственного удовольствия. Такое состояние сознания совершенно ненормально.

Тем людям, которые могут преобразовывать свои страдания в путь, следует радоваться собственным временным страданиям. Если вы видите такого человека, который способен преобразовать свои страдания в путь, вы можете порадоваться его страданиям, потому что они приносят ему пользу. Когда Марпа ругал Миларепу, Миларепа от испытаний и ругани сильно страдал, а Марпа радовался, зная, что Миларепа сможет этим очиститься. Вчера я вам рассказывал одну историю об ученике и учителе. Чтобы повернуть ум своего ученика к Дхарме, учитель сделал так, чтобы ученик стал нищим. Тогда учитель обрадовался нищете своего ученика. Это положительная радость по поводу страдания другого, потому что эти страдания способны принести ему большое счастье. Выдавливая у ребенка чирей, мать причиняет ему боль, но при этом она радуется, так как проблема ребенка на этом закончится. Здесь необходимо четко распознавать границы намерения.

Буддизм постоянно рассматривает два фактора: цель и ограничения. Если цель велика, а ограничение мало, то необходимо устремляться к цели. Если ограничение велико, а цель мала, то следует отказаться от этой цели. Везде существуют какие-то ограничения и цели. Необходимо правильно соотносить их величины. Это как в экономике, когда необходимо решить вопрос об инвестициях: если прибыли будут велики, то можно инвестировать; если требуются большие инвестиции для того, чтобы получить маленькую прибыль, то это глупые инвестиции. Буддийская практика полна здравого смысла, поэтому она удобна, с ней вы достигаете счастья. Поэтому Шантидева говорит об этом пути как о пути счастья.