

Итак, я очень рад всех вас видеть на учении. Мы собрались здесь все вместе не для того чтобы слушать какие-либо истории. И я также даю учение не для того чтобы порадовать ваши уши. Если я радую ваши уши, а вы радуете мои уши, в этом нет ничего полезного, никакого хорошего результата. Истина всегда будет горькой, но при этом очень полезной. Я говорю вам о вашей реальной ситуации, об истине, она такая немного неприятная, но при этом очень полезная, и вам нужно постараться принять это, и жить в соответствии с истиной. Не живите жизнью иллюзии. Первая из наших иллюзий – это то, что мы будем жить вечно. То есть, как будто бы другие люди умирают, а я не умру, я буду жить еще очень долго, вот это одна из иллюзий. Далее следующая, вторая иллюзия – это непонимание своей реальной ситуации, того, что мы рождены под властью омрачений. Первую нашу иллюзию можно сравнить с тем, что с самого первого мгновения нашего рождения мы подобны человеку, выпавшему из летящего самолета. Человек без парашюта выпал из самолета, падает вниз и при этом думает, что он летит, – вот это является иллюзией. Вот это наша иллюзия.

Так можно сказать, что с первого мгновения нашего рождения мы выпали из летящего самолета, падаем, приближаемся к земле и у нас нет парашюта, но при этом нам нужно задуматься, каким же образом нам приземлиться с парашютом. А теперь, что такое парашют? Если человек падает и за спиной у него парашют, то нет никакого кошмара, он спокойно приземлится. Подобным же образом парашют – это прибежище, принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Итак, если вы такой выпавший из самолета человек и внутри в своем сердце вы придерживаетесь прибежища в Будде Дхарме и Сангхе, то я могу точно сказать вам, что вы приземлитесь в полной безопасности. Но мы принимаем прибежище не в Будде, Дхарме и Сангхе, мы принимаем прибежище в чем-то ненадежном, и вот это наша иллюзия. Глубоко внутри мы думаем, что, если у нас возникает проблема, то, например, деньги смогут решить эту проблему или слава, репутация ее решат. Друзья решат за вас вашу проблему. Или врач решит проблему, или духи местности. Но все они ненадежные объекты прибежища. Посмотрите, в своем сердце вы полагаетесь именно вот на эти ненадежные вещи, у вас нет опоры на Будду Дхарму и Сангху. Глубоко внутри советы, которые дают обычные люди, вы принимаете, и в большей степени опираетесь на них, чем на советы Будды, и это неправильно.

«Прибежище в Будде» означает – всем сердцем полагаться на тот путь, то направление, которое указал Будда, – это прибежище в Будде. У меня есть навигатор, когда я еду на машине, навигатор говорит: «Поверните направо». Я думаю, почему направо, там же нет проезда, я раньше там был, ничего не было, наверное, это ошибка. Поэтому я не слушаю навигатор и сворачиваю в другую сторону, а там пробки. Навигатор на восемьдесят пять процентов дает правильную информацию. Если он говорит, что нужно повернуть направо, значит есть причина. Значит, слева пробки. Поэтому я больше делаю упор на навигатор, чем на свои мысли. Но если говорить о пути, который указал Будда, то он в сотню раз более надежен, более точен, чем навигатор, потому что навигатор тоже иногда ошибается.

Если в учении Будда говорит, что надо делать так-то и так-то, вы должны придерживаться этого целиком и полностью. И это называется «прибежищем в Будде». Есть история об одном монгольском геше. Он был уже стар, и во, однажды он читал текст по «Винае». Это Слова Будды. Будда в этом тексте говорил, что монахам не разрешается сидеть на кожаных подстилках. У него в голове не было вопроса: «Зачем? Почему Будда так сказал?» Он сразу посмотрел, а внизу кожа, сразу выбросил подстилку из-под себя. Раз Будда сказал, что нельзя монаху сидеть на кожаной подушке, он ее сразу забрал и бросил. Далее, ниже он прочитал, что если монах болен, то в этом случае, как исключение, ему разрешается сидеть на кожаных подстилках. Тогда геше сказал: «Извините, у меня спина болит», потом забрал кожу обратно и сел. Вам нужно практиковать таким же образом. Этот текст называется

«Виная». Будда говорит в нем о том, каким образом поступать не следует, и этот монах очень точно знал, почему в этом тексте написаны эти слова.

А что является практикой? В сжатой форме Будда говорил, что на уровне тела, речи и ума не совершайте десяти негативных действий, и вот это очень важно, это то, чему нам нужно следовать. Ну, а что касается всевозможных мелких моментов, которые упоминаются в «Винае», это для монахов, это нам сейчас не нужно. Но, что касается вот этих десяти основных положений, этого нам нужно придерживаться. Потому что эти негативные действия – десять негативных действий тела, речи и ума, если мы их совершаем, то, во-первых, они сразу же напрямую делают несчастными других людей. И далее, во вторую очередь также приносят вред вам. Это первый уровень вашей практики – контролировать свои тело, речь и ум.

Что касается внимательности, то она имеет отношение к тому, чтобы постоянно контролировать действия своих тела, речи и ума, и это в свою очередь также будет очень полезно для развития шаматхи. Кхедруб Ринпоче говорил: «Для развития шаматхи самое важное – это внимательность». Здесь не такая внимательность как в традиции Тхеравады, когда, например, используется медитация при ходьбе, можно сказать, что это детская внимательность. В Москве при ходьбе люди так много думают. Если им применить такую медитацию при ходьбе, это немного поможет, не будет так много мыслей. Но лучше посмотреть на поступки ваших тела, речи и ума. Контролировать это. Внимание развивать. С точки зрения «Винаи» вы улучшаете свою самодисциплину, а также улучшаете свою внимательность. И поэтому лама Цонкапа говорил, что фундамент для медитации – это нравственность. Поэтому в троичной тренировке в первую очередь говорится о тренировке нравственности, вторая – это тренировка сосредоточения, третья – тренировка мудрости, что преподавал Будда. И таким образом, все учение Будды полностью входит в эту троичную тренировку – тренировку нравственности, тренировку сосредоточения и тренировку мудрости.

Если говорить о шести совершенствах, которые рассматриваются в Махаяне, то это более развернутое представление троичной тренировки. Сейчас мы только что рассмотрели прибежище в Будде, а теперь рассмотрим, что такое прибежище в Дхарме. Дхарма – это не что-то во внешнем мире, снаружи. Подлинная Дхарма пребывает в вашем собственном уме – это мудрость, познающая пустоту. Такой Дхармы в настоящий момент в вашем уме нет. Это высший уровень Дхармы. Но если в настоящий момент у вас нет такой Дхармы, то это не означает, что у вас вообще нет в уме никакой Дхармы, потому что в действительности у вас есть большое количество вторичных видов Дхармы. Вторичная Дхарма – это ваши позитивные состояния ума. Это ваша вторичная Дхарма, и в большей степени полагайтесь на свои позитивные состояния ума, не опирайтесь на негативные состояния ума, – в этом будет состоять ваше прибежище в Дхарме. Дхарма – это главный защитник, не Будда. Будда может указать вам путь, но что в действительности защитит вас от страданий – это ваша Дхарма, благие качества вашего ума. Поэтому не думайте, что бог там сидит и вы просите: «Бог, пожалуйста, спасите меня». Скажите своим позитивным состояниям ума: «Вы моя Дхарма, я полностью полагаюсь на вас, вы стали сильнее, защищайте меня от страданий». Это называется «прибежище в Дхарме». Такого нет, что Бог сидит и смотрит, как вы молитву читаете: «Хорошо, ладно, ты сто тысяч раз прочитал молитву, я тебе помогу», – такого нет.

С другой стороны, если говорить о божествах, о защитниках Дхармы, то они могут вам помочь. И каким образом это происходит? Они могут создать вам условия, но что касается главной причины, то ее вы создаете сами, опираясь на Дхарму. Например, если вы посещаете спортзал, скажем, ваш отец миллионер, даже можно сказать, миллиардер, чем максимально он сможет вам помочь? Это, например, с вами в спортзал отправят трех,

четырёх или пятерых помощников. Один воду принесет, другой полотенце подержит. Они будут нести ваше полотенце, воду и так далее, но если говорить о самой тренировке, то бежать нужно будет вам самим, они за вас не побегут. Вы скажете: «Ты мой помощник, беги за меня», но они ничего не смогут сделать. Таким же образом Будда говорит, что божества, защитники Дхармы могут вам помочь. Каким образом? В создании условий. Но что касается главной причины, главной тренировки, то ее вам нужно проделать самим. Никто не может за вас тренироваться. Не могут, невозможно. И вот это смысл слов о принятии прибежища в Дхарме. Всегда опирайтесь только на позитивные качества своего ума, никогда не полагайтесь на негативные качества, думая, что вы решите свои проблемы, используя всевозможные хитрые комбинации, – все это неправильные состояния ума, не используйте их. Это самообман – через неправильный путь, через хитрость, через коварство, через обман других людей.

Если в нашей жизни так делать, ничего не решишь, только хуже станет, в конце концов, не будет друзей. Надежных друзей не будет, потому что один раз вы сможете обмануть, но всех людей постоянно обманывать невозможно. Если вы говорите истину, правду, то вы можете говорить ее постоянно. Это логически понятно. Все люди могут в такой честности жить со всеми людьми. В честности и правде со всеми людьми можно жить. Это будет надежно. Люди проявляют коварство, хитрость, всегда что-то скрывают, боятся, что кто-то узнает их секрет. Один раз можно обмануть одного человека, два раза можно. А дальше что? Постоянно, всегда человека обманывать невозможно, в конце концов, никто с вами дружить не будет. Даже очень близкие люди скажут вам: «До свидания». Почему? Потому что вы пошли неправильным путем. Буддийская практика означает всегда идти по белому пути, по истинному пути, по честному пути и даже если это немного трудно, вы должны сказать: «Для меня это не имеет значения, я все равно буду придерживаться только честного пути». По честному пути идите, даже если трудно будет, ничего страшного. В конце концов, правда восторжествует и тогда вам скажут: «Извините, мы допустили ошибку. Мы неправильно поняли». Ничего страшного, в сансаре все неправильно понимают. Поэтому на сто процентов полагайтесь на истину, полагайтесь на позитивные качества ума, и вот это называется «прибежищем в Дхарме».

Вам не нужно никому ничего доказывать – это пустая трата времени. Люди друг другу доказывают, какой я хороший человек, – в Facebook лайк поставил, и думает, какой он добрый. Это детская игра, никогда не выкладывайте в Facebook то, как вы помогли людям, как давали деньги, подарки, никому не надо этого показывать. Потому что закон кармы в вашем уме работает безупречно. Кому вам надо это доказывать? Закон кармы работает полностью и без ошибок. Поэтому не тратьте впустую время, доказывая другим людям, что вы хороший человек, даже если они считают вас плохим, ну и пусть так думают, это не имеет значения. Самое главное, чтобы вы были хорошим человеком.

Есть одно хорошее качество у евреев, когда они занимаются бизнесом, если люди считают еврея человеком бедным, он говорит: «Да-да я действительно бедный» и не пытается доказать другим, что он богат. Потому что еврей понимает, сколько у него денег в кармане, это главное, а что люди думают, это не главное. Поэтому хороший бизнесмен знает, если спросить его: «Как ваш бизнес?» – он ответит: «Все плохо, прибыли нет». Настоящая прибыль – это главное. А у русского человека нет прибыли, но он говорит: «У меня очень хорошая прибыль», потом приходит налоговый инспектор и – кошмар. Поэтому даже в области бизнеса, кем вы являетесь – это самое главное, а что о вас думают другие, не имеет никакого значения, это действительно так – это доказано. Например, вначале в бизнесе, когда вы ищете партнеров, бывает, что и немного блефа помогает. Вы создаете видимость крутого бизнесмена, они думают, что вы такой хороший, крутой бизнесмен, заключают с вами договора. А дальше что? Существуют даже определенные правила в

бизнесе, что, когда вы встречаете людей, надо выглядеть достойно и так далее, но это детская игра. Вначале это чуть-чуть работает, но дальше не работает. Как в шахматах – ход, который в начале бесперспективен, дальше создает проблемы. Поэтому даже бизнесмен, который пишет книги о бизнесе, рассуждает как простой человек, с точки зрения детского ума, и в конце результата не будет. Надо поступать как Будда – всегда с точки зрения истины, справедливости. Не надо говорить о ваших хороших качествах, о них другие люди будут говорить. Тогда у вас найдутся хорошие партнеры. И это очень хорошая стратегия для вашей жизни. Я сейчас говорю не о чем-то мистическом, загадочном. Если вы хотите медитировать, не надо сразу приступать к медитации, вначале сделайте себя хорошим, принципиальным человеком. Это называется «тренировка нравственности». Через тренировку нравственности вы делаете себя принципиальным человеком, справедливым и честным. У честного человека нет множества хитрых комбинаций, как сказал, так и поступил, он чистый как кристалл. А потом, когда он будет медитировать, то на сто процентов у него будет реализация.

У неприципиального, коварного человека много странных мыслей, он вообще ненормально думает, и если в таком состоянии он будет медитировать, в чем будет его результат? Такой человек еще хуже станет. Поэтому, Будда говорил: «Во-первых, вначале тренируйтесь в нравственности, во-вторых, тренируйтесь в сосредоточении – это медитация, и в третьих, тренируйте мудрость». «Прибежище в Дхарме» означает всецело полагаться на позитивные состояния ума. И в прошлом, и сейчас, и в будущем нужно полагаться только на позитивные состояния ума. Может быть, это будет до какой-то степени трудно, но это очень полезно. И это называется «практикой Дхармы». Если ваши негативные состояния ума и всевозможные хитрые комбинации что-то вам подсказывают, скажите им: «Нет, я на вас полагаться не буду», и это также ваша практика Дхармы. Что бы вам ни сказало ваше эго и ваше негативное состояние ума, скажите им: «Нет, вы делаете ситуацию только хуже, в прошлом, когда бы я на вас ни положился, ситуация становилась только хуже. С этого момента я принимаю прибежище в Дхарме, только в позитивных состояниях ума и никогда не положусь на негативные состояния». Это называется «принятие прибежища в Дхарме». Усиливать, развивать благие качества ума – это означает возвращать Дхарму в вашем уме.

Как вы можете взрастить, увеличить Дхарму в вашем уме? Это богатое учение, материал по «Ламриму», которое я даю вам на лекциях, – обдумывайте его, размышляйте снова и снова, и в этом случае ваше позитивное состояние ума станет крепче, обретет хороший корень. Чем более подробно вы понимаете все эти темы, чем больше вы будете обдумывать эти темы, тем более устойчивыми станут ваши позитивные состояния ума. Поэтому лама Цонкапа говорил, что для того чтобы развивать свой ум, вначале необходимо слушать учение, далее размышлять над ним и медитировать. Поэтому также различают и три вида мудрости: мудрость, возникающая на основе слушания учения, мудрость, возникающая на основе размышления, и мудрость, возникающая на основе медитации. И все они связаны друг с другом. Для развития благих качеств ума вовсе необязательно садиться в какую-то особую позу и так их развивать. В вашем уме, когда вы ложитесь, сразу же появляется какая-то каша, вы думаете: «Он сказал то-то и то-то, она сказала то-то и то-то», не можете нормально заснуть. Все это негативная медитация. Вот так думать: «Год назад она так сказала, три года назад он так сказал, ее подруга мне так сказала», – это негативная медитация, потом ночью голова болит, заснуть не можете, зачем вам такая медитация?

Вместо этого размышляйте о темах «Ламрима», развивайте позитивные мысли, обдумывайте материал по философии, и так вы заснете намного легче. В «Випашьяне» так говорится, в Саутрантике так говорится, в Читтаматре так думают, в Мадхьямике так думают. Мадхьямика очень интересна. Вот так проанализируйте, и спать сразу захочется. И это является аналитической медитацией, даже если вы лежите при этом, нет необходимости

сидеть в особой позе. Итак, когда вы размышляете над темами по философии, это называется «позитивным мышлением». Благодаря позитивному, здоровому мышлению ваш ум день за днем становится все более и более здоровым, и это называется «практика». Так вы поймете, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум, здоровое тело – это второе, а богатство, имущество по этой градации на третьем месте. Их также не игнорируйте, потому что, если вы пренебрежете этими моментами, у вас появятся другие проблемы. Хотя богатство и имущество не являются самыми главными, но стоит вам только ими пренебречь, как у вас тут же появятся проблемы, вам нужно понять этот момент. А что касается здорового тела, то это второе по важности, и если вы этим пренебрежете, то проблемы появятся через несколько лет, например, два-три года пройдет, и у вас появятся проблемы, но тогда будет уже слишком поздно. Что касается здорового ума, то если вы не позаботитесь об этом, каких-то мгновенных проблем у вас не возникнет, но, тем ни менее, в долгосрочной перспективе у вас созреет какая-то очень большая проблема. Если вы заботитесь о здоровье ума – это большая дальновидность, так вы решаете проблемы в далекой перспективе. Поэтому здесь для вас важно не игнорировать ни один из этих трех аспектов, заботиться о каждом из них, нужно объединить все это вместе.

Если Духовный Наставник говорит, что важным является ментальное развитие, а все остальное – это необязательно, все это можно проигнорировать, то вы должны понять, что это ошибочный совет. Это нехороший шахматный тренер. Шахматный тренер смотрит на игру в долгосрочной перспективе. Поэтому я всегда говорю, что вашу карьеру не надо портить. Если вы студент, а я говорю вам: «Медитировать так интересно, зачем вам учиться?» – значит, я даю вам яд. Потом у вас и медитация не получается, и карьера не получается. Сейчас в нашем мире много людей называют себя «духовными лидерами», дают неправильные советы, а потом много детей, молодых, перспективных детей бросают работу и идут медитировать. Медитация у них не получается, работы тоже нет – это вредит им и вредит обществу. Вы не должны воспарять в небо, если слышите о ментальном развитии, о медитации. Вы не должны забрасывать все свои мирские дела и переключаться только на это, это была бы большая ошибка, но русские склонны совершать подобные ошибки. Русские думают, что могут иметь или только бизнес, или только медитацию, – золотой середины не умеют держаться. Медитировать, три дня не кушать, вот так сидеть, – русские так могут. А потом скажут: «До свидания». Везде все попробовал, но ни одного дела до конца не довел – это ошибка русских. Сейчас я раскрываю вам горькую истину – для вас она горькая, но полезная.

Для чего нужны тренеры? Для того чтобы они говорили своим ученикам об их слабых сторонах. Для чего? Чтобы ученики развивались, чтобы это для них было полезно. Если бы вы не были моими учениками, то все это было бы не моим делом, мне не нужно было бы рассказывать о ваших недостатках. Если вы мои ученики, я вам укажу на вашу ошибку. О ваших маленьких достоинствах я не буду говорить, потому что вы сразу улетаете. Я вас на землю буду опускать, – это наша тибетская традиция. Мой Учитель геше Нгаванг Даргье мне всегда говорил: «Ты тупой, ничего не понимаешь». Для меня это было так полезно! Иногда я внутри думал: «Я немного умный», думал, что у меня ум острый. Но он говорил: «Ты тупой, ты ничего не понимаешь». Правильно. Как это полезно! В наши дни такие мастера большая редкость, в основном, их уже нет в нашем мире. Сейчас есть много учителей, они говорят: «У нас особая кармическая связь, вы особый человек». Вы «улетаете», а потом он вас шантажирует, говорит, что вы самый лучший ученик. Кому он это говорит? Тому, у кого есть немного денег, он говорит: «Особая кармическая связь». Когда деньги закончились, все, значит, особая связь закончилась.

Итак, вы должны понимать эти вещи, стараться найти подлинного Учителя, подлинного мастера, это очень важно. Если вы пренебрежете материальным аспектом в вашей жизни,

будете задумываться только о ментальном развитии, то какая произойдет ошибка, когда вы заболите, когда заболеют ваши родители? Если вы в горах, как Миларепа, тогда ничего страшного. В вашей ситуации, когда вы живете в Москве, если вы неправильно поступаете, то у вас будут проблемы. Например, ваши родители, которые живут в другом городе, заболели, и вы говорите: «У меня нет денег, чтобы купить билет, я развиваю доброе состояние ума, дайте мне билет», – но никто билет вам не даст. Итак, по мере того как ваша ситуация, – вот эта трудность, обостряется, вы начинаете думать, что, вот сейчас мои позитивные состояния ума никак мне не помогут решить эту проблему, а деньги мне помогли бы. И так вы начинаете думать, что деньги – это самое главное: «Бог мне не помог, хотя я молитвы читал». Бог не пришел ради того, чтобы вам билет купить. Если вы хотите купить билет на поезд, вам надо заработать денег.

Также, когда у вас ухудшилось здоровье, вы богу молитвы читаете и думаете, почему у вас здоровье лучше не стало? Чтобы ваше здоровье улучшилось, нужно правильно питаться, лечиться. Простое чтение молитв вас не вылечит. Для всего есть своя, отдельная сфера. Буддийское учение дается не ради того, чтобы билет на поезд купить, не ради того, чтобы ваше здоровье улучшилось. Это ради специального развития ума, это другая сфера. Не нужно молиться, чтобы получить вкусную еду. Если еду хотите получить, то это другая сфера. Купите продукты, идите на кухню, разрубите мясо на куски, вкусно приготовьте, и сразу получите результат. У всего есть своя причина и результат. Тогда в отношении любой трудности, пришедшей в вашу жизнь, вы скажете: «Эта проблема возникла потому, что такую-то, и такую-то сферу я игнорировал. Эта проблема пришла не потому, что я развивал ум, а потому, что я игнорировали какие-то факты». Тогда ваша вера в Дхарму будет несокрушимой, полностью непоколебимой, ничто не сможет ее разрушить.

В моей жизни я также забочусь о здоровом теле, и о материальных вещах тоже забочусь. Хоть слишком много заботиться об этих вещах тоже не надо, но вообще не заботиться – это тоже нехорошо. Поэтому у меня нет ни одного маленького вопроса, ни одного сомнения в Дхарме. Нет такого вопроса, решает Дхарма проблемы или не решает, такого нет, – на сто процентов Дхарма решает все проблемы. Поэтому я полностью полагаюсь на Дхарму.

Далее, о здоровом теле тоже надо заботиться, о материальном, о деньгах тоже нужно заботиться. И вот здесь я подчеркиваю для вас, что в вашей ситуации очень важен баланс. Если вы теряете баланс, то далее у вас возникают проблемы, и вы сами в них виноваты, не вините кого-то другого.

Далее, принятие прибежища в Сангхе. Сангха – это духовное сообщество, те, кто обладают прямым постижением пустоты. Они обладают огромным потенциалом и могут оказать на нас влияние. Принятие прибежища в Сангхе означает, что вы всегда окружены очень позитивными существами, людьми, даже если это не арьи, то это все равно те, кто является очень добрым, с благими качествами ума. И это называется «опорой на Сангху». Главное, вам нужно думать: «Пусть жизнь за жизнью меня окружают арьи», и в этом случае развивать ваш ум вам будет очень легко. «Пусть все мои друзья будут только арьями, как это хорошо». Вот эта Сангха, если вы будете практиковать вместе с ними, с этими представителями духовного сообщества, то ваша практика будет очень хорошей. Ну а если это не арьи, то это все равно должны быть духовные люди, те, кто хотел бы стать арьей. Итак, думайте: «Пусть жизнь за жизнью меня окружают только хорошие люди, чтобы они оказывали на меня влияние, помогали мне становиться лучше. И пусть меня никогда не будут окружать друзья, оказывающие негативное влияние, иначе это кошмар». Это называется «принятием прибежища в Сангхе». «Если это возможно, то пусть вокруг меня будут только арьи, а если не так, то как минимум, люди, оказывающие позитивное влияние».

Особенно во время ретрита вокруг вас должны быть не просто позитивно настроенные люди, но они должны иметь одно с вами направление, быть учениками одного Наставника. Разногласий нет, интриг нет, все в гармонии. Если люди находятся в гармонии, в спокойствии, тогда будет происходить развитие. Я всегда против интриг. Если любой мой ученик будет плести интриги, я сразу буду его убирать. Это подобно гнилому яблоку – если оно находится в куче других хороших яблок, то и все другие тоже потихоньку начинают гнить. Поэтому мой принцип состоит в том, что, если в моем сообществе кто-то начинает плести интриги, я сразу удаляю этого человека. Затем обстановка становится спокойной. Одного человека убрал, и сразу стало спокойно, все стали счастливы. Один человек однажды сказал о том, что, если в нашем мире удалить сорок негативно настроенных бизнесменов, больших, крупных бизнесменов, то в мире сразу же воцарится покой. Я подумал, что это очень интересно – сорок крутых бизнесменов (но, конечно, есть и хорошие бизнесмены) а негативных, очень таких эгоистичных бизнесменов перевезти в другую вселенную. Сразу в нашем мире все друг другу станут друзьями. Россия и Америка станут друзьями, Россия и Украина – все станут счастливыми. Какому-то бизнесмену это выгодно.

Если российский газ пойдет через Украину в Европу, значит, американского газа там не будет, поэтому Украина страдает от таких черных мыслей бизнесменов. Сколько людей из-за этого страдают! Почему в Ираке идет война? Потому что там газ, там бензин, – кто-то хочет это контролировать, кому-то это выгодно, из-за этого они развязали войну. Кто-то хочет продавать оружие. Поэтому, если такие люди, которые создают проблемы, если эти сорок человек улетят на космическом корабле, то сразу в нашем мире не нужны будут никакие договоры, все станет спокойно. Когда я это слушаю, я думаю: «Как это интересно!» Точно так же в нашем центре – если я вижу одного неправильного человека, то сразу убираю его, и становится спокойно, тихо. Это очень важно понимать. Если сравнивать с нашим телом, то мы должны понимать, что все части нашего тела играют важную роль, но при этом, если в каком-то месте распространяется опасная болезнь, то очень важно ради здоровья нашего тела, ради сохранения его вырезать эту часть. Даже часть нашего тела, драгоценную, когда оттуда распространяется болезнь, значит, выбора нет, надо рубить, до свидания! Вам нужно понимать, что доброта не означает позволять людям делать все, что им заблагорассудится, здесь вы должны думать более глубоко. Поэтому надо понимать Дхарму, голова нужна, здравомыслие нужно. Самое главное – это здравомыслие. В буддизме догм нет, все зависит от ситуации.

Далее вторая истина – если вы рождены под властью омрачений, и при этом думаете, что у вас все прекрасно – это иллюзия. У вас в теле есть невидимая болезнь, а вы при этом думаете: «Ну, я не чувствую никакой боли, у меня все в порядке, все отлично», – это иллюзия. Врач, если он профессионал, говорит: «Пока у вас боли нет, но все равно из-за этой болезни потом будет больно. Пока, если вы решите лечить, это еще не поздно, а потом будет поздно». Правильно! Таким же образом, если вы родились под властью омрачений, в настоящий момент у вас может не быть каких-то больших проблем, но все равно это природа страданий – это то, что старался донести до нас Будда. Например, вы попали в больницу, врач осмотрел ваше тело, вроде бы, вы не кашляете, здоровы. Но врач говорит: «У меня есть для вас один секрет». Вы спрашиваете: «В чем секрет?» – «У вас такая-то болезнь, если сейчас ее не начать лечить, то потом, через два-три года, на сто процентов у вас будут такие-то и такие-то проблемы». Это правильное открытие, истинное открытие. Это только профессионал может определить. Потом, если вы лечитесь, это вам выгодно, профилактическое лечение вам выгодно. Если вы говорите: «Нет, я не верю», – это иллюзия. «У меня кашля нет, никакой боли нет», – это иллюзия. Поэтому, после того как врач убирает эту вашу иллюзию, вы думаете, что у меня есть такая-то и такая болезнь, с почкой проблема, с печенью проблема, надо лечить, надо быть аккуратным, что попало не есть, спортом заниматься, тогда здоровье будет лучше.

Итак, вот это ваша практика: каким образом вы заботитесь о здоровье своего тела, точно так же заботьтесь о здоровье своего ума – и это будет практикой Дхармы. Поэтому, если говорить о диагнозе нашего ума, то в четырех благородных истинах Будда раскрыл его очень ясно. Самый худший момент вашей ситуации состоит не в тех проблемах, которые вы в настоящий момент испытываете, а в том, что вы рождены под властью омрачений – именно это самое худшее. Если вы пойдете к врачу и скажете: «У меня кашель, вот здесь неприятно. Как мне лечиться?» Врач ответит: «Это не главная проблема» – «А в чем главная проблема?» – «В ваших легких есть бактерии туберкулеза, это главная проблема». Вы скажете: «Я их не вижу» – «Ты не видишь, но они там есть». Мы думаем, что если это проблема, то мы ее должны видеть. Но такая неявная, скрытая проблема – это самое опасное. Когда вы понимаете это, вы думаете: «Я думал, что самое страшное – это кашель. Нет, это не главное. Температура – это тоже не главное, главное – это бактерии туберкулеза. Если это не лечить, кашлять чуть-чуть меньше буду, но все равно кашель будет. Температура чуть-чуть меньше станет, но все равно, потом температура снова станет высокой». Тело слабое, если немного хорошей еды кушать, то чуть-чуть сильнее станешь, но все равно будешь ослабленным. Потому что в теле есть бактерии – это истина, это правда, и это всегда будет правдой. Буддийское это открытие или открытие ученых, нет разницы, здоровое тело – это правда. Я тоже болел, я это на своем опыте знаю: «Ага, при этой проблеме надо устранять бактерии из организма», и так я пришел к здоровому телу. Это факт.

И вот, таким же образом болезнь омрачений в нашем уме подобна каким-то бактериям в наших легких. Болезнь, которой мы страдаем с безначальных времен и до сих пор – это болезнь омрачений. Мы никогда не заботимся об исцелении от этой болезни омрачений. Если появится какая-то внешняя болезнь, мы очень осторожны, стараемся исцелиться от нее, а об этой болезни даже не задумываемся, и это, как говорил Шантидэва, наша большая ошибка. Когда вы видите человека, который простудился, когда он кашляет, вы сразу отворачиваетесь. Почему? Вы боитесь заразиться и тоже заболеть. Если говорить о болезни омрачений, например, кто-то в разговоре затрагивает негативную тему, в этот момент вы не закрываете свои уши, а наоборот, прислушиваетесь, – вот так вы начинаете болеть. Когда простуженный человек кашляет, вы сразу отворачиваетесь. Точно так же, когда люди озвучивают негативные мысли, закрывайте уши и говорите: «Не хочу слушать».

Вам очень важно помнить о трех обезьянах Махатмы Ганди. Одна из них сидит с закрытыми глазами, и это означает, что не надо смотреть на чужие ошибки, на дела других людей, это правильно. Не старайтесь рассматривать недостатки других людей, они вас не касаются. Вам не должно быть дела до того, чем занимаются соседи. Поэтому не надо лезть, чтобы понять, что они делают. Вчера ночью муж и жена там кричали, наверное, они ругали друг друга. Это тупость. Зачем лезть? Это не ваше дело. Наоборот, используйте этот взгляд для своего развития ума, старайтесь разглядывать свои недостатки и так вы сможете воспользоваться этим. Все время смотрите на свое тело, проверяйте, что вы делаете. Все время следите за своей речью, слушайте, что вы говорите, и также все время наблюдайте за своим умом, какие мысли у вас возникают, особенно когда вы в одиночестве. Если я замечу ошибку у своих учеников – это моя работа, но если это не мой ученик, то его ошибка меня не касается. Я, как тренер, замечаю ошибки своих учеников, смотрю на то, какие у них есть ошибки – это моя работа. Если вы не мой ученик, то это необязательно.

Поэтому, даже если вы разговариваете с одним человеком, думайте, что вы разговариваете с целой сотней, это было бы очень важно. Почему? Потому, что даже если вы разговариваете с одним человеком, рано или поздно сто человек узнают об этом. Они услышат, поэтому вам надо заранее думать – это один человек, но все равно, сто человек услышат меня, поэтому



будьте очень аккуратны. Думайте так, что, если вы одному человеку говорите, на сто процентов еще кто-то узнает. Это как, если вы говорите по телефону, и думаете, что на том конце кто-то включил громкую связь, и все вокруг слышат, вы будете говорить очень осторожно. Иногда, когда мне звонит друг, я ставлю телефон на громкую связь и говорю: «Сейчас здесь все мои друзья тебя слышат», и я вижу, что он сразу говорит по-другому. Почему? Он сразу таким хорошим человеком становится. До этого он что-то начинает говорить, а когда я говорю: «Ты на громкой связи», он сразу по-другому говорит.

Таким же образом, с кем бы вы ни разговаривали, думайте, что вы обращаетесь к сотне людей, и тогда вы будете очень осторожны с тем, что вы произносите, и это контроль вашей речи. Если вы лидер, то думайте, что вас слышит целый миллион. Всегда думайте, что даже когда вы говорите одному человеку, это все равно, что вас слышит миллион человек. Иначе из-за этого может возникнуть проблема. Один-два раза человек не контролирует свою речь, и из-за этого возникает проблема. Поэтому всегда думайте, что даже если вы разговариваете с одним человеком, вы на самом деле разговариваете с сотней, тысячей человек, они все равно все слышат. За вашей речью нужен контроль. Также, если вы одни, не думайте, что никого нет. Нет людей, но думайте, что вокруг вас пребывают Будды, божества, защитники Дхармы, бодхисаттвы, – все они рядом. Когда вы думаете, что они сидят и вас видят, вы сразу становитесь святым человеком. Вы думаете: «Раз никто не видит, я могу делать, что хочу». Но даже если вокруг нет людей, Будда и божества всегда присутствуют. Они думают, что ты обещал стать лучше, но, когда людей нет, становишься хуже. Они будут обижаться. В «Абхисамаяланкар» упоминается, что все время надо быть осторожными и помнить о том, что у нас в свидетелях всегда находятся Будда и божества. Это очень важно.

Я расскажу вам один анекдот – один христианский священнослужитель, святой отец летел на самолете. Они набирали высоту, набрали пятьсот метров, и он попросил стюардессу принести сто граммов водки. Далее, высота уже была тысяча метров, и он попросил принести еще сто граммов водки. Ну, стюардесса поняла, что этот священнослужитель каждые пятьсот метров высоты просит принести сто граммов водки. Поэтому, когда высота была полторы тысячи метров, стюардесса без всяких вопросов сама принесла ему сто граммов водки. А этот отец сказал: «Нет, нет, не нужно». Она спросила: «Почему?» Он сказал: «Сейчас мы уже очень близко к Богу, он меня увидит». Он сразу начал себя контролировать, что нельзя водку пить. Поэтому очень полезно думать, что находишься при свидетельстве божества или бога. Даже если он немного хулиган, но все равно, он боится бога, думает, что бог рядом и он увидит, что человек делает что-то негативное – это тоже хорошо. Мне это очень нравится. Итак, если вы думаете, что Будда и божества всегда находятся рядом с вами, то в этом случае у вас не будет простора для негативных действий. И ваши негативные мысли они тоже видят очень ясно, поэтому вы должны сказать себе: «Нет, это очень стыдно, я не должен их допускать». Когда у вас возникают негативные мысли, и другие это видят, вам становится стыдно, поэтому вы играете, как будто вы не такой. А когда никого нет, вы всякую ерунду думаете. А вы думайте, что в это время Будда и божества рядом, поэтому я буду бояться допускать в свой ум негативные мысли. Потом, когда вы благословение получите, еще больше позитивных мыслей придет – это мой опыт, я вам говорю. Это, вроде бы, просто.

Вначале простые вещи более полезны, чем сложные. Если у вас в этом будет результат, ваш ум немного изменится, то потом для вас сложное учение будет практически полезным. Итак, все время думайте, что вокруг вас находятся Будда и божества, это очень полезно. Точно так же, какое бы действие вы ни совершили, думайте, что я всегда буду поступать на основе закона кармы, никогда не нарушу закон кармы. И эта неформальная практика очень полезна. Рождение под властью омрачений – это страдательная природа, и до тех пор, пока вы не исцелились от болезни омрачений, все время помните, что это сансара. Все равно, нет

ничего надежного, произойти может все что угодно, все ненадежно. Такова реальность, неприятная, но очень полезная. Если вы об этом знаете, то всем сердцем вы будете опираться на Будду, Дхарму и Сангху.

Далее, третья реальность. Это когда у вас появляется мысль о том, что есть некое плотное «я» – все это также иллюзия. Некое плотное самосущее «я», плотные другие, плотная самосушая Москва, все это иллюзия. Даже такая плотная группа буддистов – это тоже иллюзия. Вы не сможете найти ни одного атома со стороны объекта, со стороны объекта ничего не существует. Если вы проанализируете, то ничего не обнаружите, но это вовсе не обозначает, что вообще ничего не существует. Итак, явления существуют, но если вы исследуете, то ничего не находите, и что же это означает? Это означает, что относительная истина и абсолютная истина обладают единой сущью, являются двумя разными аспектами. Когда вы ясно понимаете относительную и абсолютную истину, то вы не видите между ними противоречий. Если вы чего-то не обнаруживаете, вы не приходите к выводу, что этого явления не существует вообще. Вы понимаете, что оно существует не таким, как вам кажется, но при этом существует как-то по-другому. А вот каким образом оно существует, понять очень трудно.

Тонкую относительную истину вы сможете понять только после понимания абсолютной истины. Две истины не противоречат друг другу, но при этом закон причины и следствия полностью осуществим, и это теория школы Прасангика Мадхьямака. Это истина, которую нам следует открыть, и как только мы откроем абсолютную и относительную истину своего «я» и других феноменов, мы освободимся от сансары. Поэтому Нагарджуна говорил, что ни сансара, ни нирвана не существуют. Когда вы поймете реальность сансары, само по себе это и будет нирваной. Для этого требуется комментарий. Это означает, что сансара и нирвана не существуют такими, какими являются вам. Они существуют, но просто номинально. Но это номинальное существование – это не пустое название, это название, которое тесно связано с основой для обозначения. Например, когда вы говорите о машине, совершенно ясно, что машина – это просто название, данное какой-то объектной основе. Ни одна из частей не является машиной, но и кроме этих частей нет какой-то другой машины. Вот эту объектную основу мы называем «машиной», автомобилем «Мерседес». И когда колеса движутся, вы говорите: «Мерседес едет», потому что это объектная основа для названия «Мерседеса». Там едет не какой-то плотный мерседес, но поскольку движется объектная основа, вы говорите, что «Мерседес» едет.

Некоторые истины, если их объяснять подобным образом, в наши дни понять совсем нетрудно. Благодаря этому вы понимаете – да, «Мерседес» крупный, но самосущего «Мерседеса» нет. Но все равно, «Мерседес» едет, я сижу в «Мерседесе». Он становится чистым, когда вы моете его кузов. Вы говорите: «Мерседес чистый». Когда кузов грязный, вы говорите, что «Мерседес» грязный, самосущего «Мерседеса» нет, но объективная основа грязная, поэтому «Мерседес» тоже грязный. Противоречий нет. Вот на основе этого примера также постарайтесь понять, чем является ваше «я». На «Мерседес» посмотрите, это не трудно понять. «Мерседес» – это просто название. Если объектная основа уедет, вы говорите: «Мерседес уехал». Если объектная основа грязная, вы говорите: «Мерседес грязный». Но самосущего «Мерседеса» нет. Когда вы спите, вы ничего не называете, но все равно, объектная основа для названия там есть. Когда другие люди видят этот объект, они говорят: «Мерседес». Когда вы спите, хотя там нет самосущего «Мерседеса», но объектная основа «Мерседеса» есть, поэтому даже когда вы спите, люди будут называть это «Мерседес». Поэтому «Мерседес» там есть.

В Читтаматре говорится, что, когда вы спите, там «Мерседеса» нет. Как говорил Эйнштейн: «С точки зрения квантовой физики не существует никаких объектов, явлений вне связи с субъективным сознанием». И он приводил следующий контраргумент: «Если я сплю, я не

думаю о Луне, но при этом Луна все равно существует». На этот аргумент ответить очень трудно. Прасангика Мадхьямака говорит, что нет никакой самосушей Луны, но при этом есть основа для обозначения «Луна». Если вы ее не обозначаете, то другие люди все равно знают, что Луна существует, они присваивают это обозначение. Поэтому, даже когда вы спите, Луна все равно существует. Как существует? Как иллюзия. На основе таких примеров вы сможете увидеть эти вещи яснее, чем раньше. Итак, со всех сторон вы по чуть-чуть открываете истину, и позже сможете познать пустоту.

Например, Земля круглая. Сразу мы не можем так сказать, вначале мы говорим о разном времени. В России такое-то время, в Америке такое-то время. Если бы она была плоской, это было бы невозможно. Это значит, что она круглая, и тогда вы думаете: «Да, это интересно: в России такое-то время, а в других странах – другое». Потом на все остальное вы посмотрите, и начнете понимать, что существует сила притяжения, и что вы не падаете, находясь, скажем, снизу нашей планеты, из-за того, что есть гравитация. Тогда у вас не возникает никаких противоречий. Какая была проблема в прошедшие времена? Если Земля круглая, почему люди, которые находятся снизу, не падают, ведь они снизу сидят на круглой Земле? Потому что раньше люди не знали о гравитации. Если вы скажете: «Это гравитация», они спросят: «Что такое гравитация? Я не вижу никакой гравитации». Поэтому раньше было очень трудно доказать это. Сейчас у вас вопросов нет, даже если снизу сидеть, то не упадешь, потому что действует гравитация. Но это не выглядит так, как будто вы сидите снизу.

Если вы в самом низу сидите, то с другой стороны – это сверху. Зависит это – внизу или сверху – от того, с какой стороны вы посмотрите. Если говорить о южном полюсе или северном полюсе, все зависит от того, с какой точки зрения вы смотрите. При одном взгляде что-то одно будет сверху, а другое снизу, а если посмотреть по-другому, то наоборот. Юг сверху или внизу, разницы нет. Если вы знаете о силе гравитации, то у вас не возникает никаких противоречий, никаких вопросов, для вас все совершенно ясно и нет сомнений. Человек, который медитирует на круглую Землю, спокоен, ему все ясно. У вас вопросов нет, вам все ясно. Точно так же, когда я медитировал на пустоту, у меня никаких вопросов не было, все решено. Когда вы все знаете о гравитации, тогда вам все ясно. А если человек, который всей этой теории не знает, медитирует, и я скажу ему: «Медитируй на круглую Землю», он ответит: «Тогда, человек, который снизу сидит, должен упасть. Как так можно?» – возникает миллион вопросов. Потому, что он ясно не понимает ситуацию. Человек, который медитирует, и у него нет вопросов, ему все ясно – это значит, что он все полностью понимает. Ему развивать однонаправленную концентрацию очень легко. Если я скажу: «Медитируй на круглую Землю», вы сядете в специальную позу, и, если у вас есть научные знания, вы спокойно медитируете. Я спрошу: «Как вы?» Вы ответите: «Я спокоен, я развиваю концентрацию». А у человека, который этого не знает, возникнет миллион вопросов: «О, когда я медитировал, у меня возник такой вопрос: почему люди, которые снизу сидят, не падают?» Я говорю: «Это гравитация». Он спрашивает: «Что такое гравитация?» Поэтому ему еще хуже будет. Поэтому знания очень важны. Когда вы полностью понимаете теорию пустоты, если я скажу: «Медитируйте на теорию пустоты», вы сядете в специальную позу. Я спрошу: «Вопросы есть?» Вы ответите: «Нет, все ясно». Потому что вы понимаете все аспекты. У вас не будет никаких контраргументов, и никаких сомнений в вашем уме также не останется. Тогда вы будете медитировать на пустоту. Как говорил Атиша: «Это будет медитация, подобная пространству». Нет никакого самобытия. И вы будете пребывать в этой сфере пустоты. Затем постепенно все ваши омрачения растворятся в этой сфере пустоты. Для омрачений никакой основы не останется, потому что не будет основы для иллюзий. Даже если вы скажете мысли: «Возникай», мысль не возникнет, ей не будет интересно.

Поэтому в учении по Махамудре говорится, что раньше моряки, когда плыли по морю, чтобы проверить, есть суша или нет, выпускали ворона. И если в округе земли не было, то этот ворон облетал по кругу, и возвращался обратно на корабль. И таким же образом, благодаря пониманию теории пустоты, если мысль возникает, позвольте ей возникнуть. Если она захочет уйти, позвольте ей уйти. Позвольте этой вороне вашего ума вылететь с корабля и сделать круг, и если нет никаких объектов для цепляния, то она вернется обратно на корабль. Поэтому медитация на Махамудру может стать очень эффективной, если вы хорошо знаете теорию пустоты, а в противном случае она превратится в еще одну иллюзию. Поэтому теория пустоты, бодхичитта, отречение, – вот эти три аспекта очень важны для медитации. Медитируйте для развития этих трех основных аспектов пути, а эти три основных аспекта пути также должны делать вашу медитацию более эффективной. Они взаимосвязаны. И тогда ваша медитация станет эффективной.

Когда вы медитируете, вам нужно медитировать полностью на все аспекты медитации, не думайте так, что я медитирую только на Махамудру. Например, если вы строите дом, вы можете нанять строителей, которые сделают всю работу для вас, но если вы строите дом в своем уме, то построить его вам придется самим, и других вы об этом не попросите. У вас может быть помощник, хороший помощник, но работать вы должны сами. Строить дом внутри вашего ума вы должны сами. Кто должен очищать место для дома? Вы должны очищать. Кто должен огонь делать? Вы должны огонь делать. Там помощников нет. Кто должен мыть дом? Ты сам должен мыть дом. Поэтому, если человек начальник, то ментальное развитие для него – это совсем не простое дело. Он привык командовать: «Пусть другие очистят мою негативную карму». Нет, вы сами должны очищать. Поэтому вначале нужно быть скромным. В своей компании ты можешь командовать, а для развития ума команды не подойдут. Вы сами все это делать должны, вы сами себе слуга. Кто должен мыть, очищать? Вы сами должны это делать. Кто должен создать план? Вы сами.

Поэтому для того чтобы заниматься ментальным развитием, нужно быть таким целостным, динамичным человеком. Для того чтобы управлять компанией, вам не нужно все делать самому, потому что вы можете обратиться к людям, профессионалам, которые сделают работу для вас. Поэтому, если не знаешь, как работает электричество ничего страшного. Но в развитии ума, если вы не знаете внутренние электрические вещи, это кошмар. Никто не будет делать это за вас. Поэтому вы должны думать самостоятельно. Здесь ваши начальствующие команды не сработают. Здесь вы сами – слуга, вы сами – повар, вы сами – электрик, вы сами – инженер, вам самому надо работать, строить это. Поэтому всю специфику вам надо знать.

Итак, если вы чем-либо занимаетесь в нашем мире, то вам не нужно полностью знать все стороны, все аспекты. Но если вы занимаетесь развитием своего ума, то здесь очень важно знать полный путь, весь «Ламрим», поскольку все эти учения предназначены для того чтобы одно существо достигло состояния будды. Иногда в монастыре монах учит детскую философию, поскольку знает только философию. Но существует много других систем. Там есть и психология, не только философия. Как ум работает, как его очищать, все это нужно знать, все аспекты надо знать. Не надо говорить: «Я профессиональный философ, я философию разберу, а остальное – это не мое дело». Так не делайте. Поэтому, если говорить о мастерах Кадампа, то само слово «Кадампа» означает, что каждое Слово Будды предназначено для того, чтобы одно существо достигло состояния будды. Мастера Кадампа говорят: «О любом учении Будды нельзя говорить, что это не нужно. Каждое учение Будды нужно для того, чтобы один человек стал буддой. Полностью все инструкции полезны для нашего развития ума». Поэтому очень важно не исключать, не пренебрегать ни одним Словом Будды и каждое Слово Будды считать инструкцией для того, чтобы существо достигло состояния будды. Поэтому в традициях Кадампы, в традициях Гелугпа нет такого,

чтобы кто-то сказал, что я являюсь практиком махамудры или я практик дзогчена, я практик чода или туммо. Здесь очень важны все аспекты практики. Все аспекты практики нужны для того, чтобы один человек стал буддой.

Не говорите так, что я практикую махамудру, а все остальное мне не нужно. Даже если говорить о практиках, выполняемых в Хиньяне, то отречение, нравственность очень и очень важны. Кто-то может называть себя последователем Хиньяны, и при этом у него очень хороша этика, нравственность. А если кто-то называет себя последователем Махаяны или практиком тантры, но при этом ведет очень безнравственную жизнь, это просто позор. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Мои ученики, внешне вы должны быть практиками Хиньяны с очень хорошей высокой нравственностью, а внутри вам нужно быть практиками Махаяны. Заботиться о других больше, чем о себе, полностью бескорыстно посвятить себя счастью всех живых существ – это означает быть внутри практиком Махаяны». Лама Цонкапа говорил: «В тайне вы должны практиковать тантру». Ну, а в наши дни люди поступают наоборот. Внешне это практики тантры. Люди надевают странные одежды, ведут себя как особые практики тантры. Водку пьют, про девушку говорят: «Это моя тантрическая супруга». Скажи: «Это моя слабость, это моя привязанность», зачем говорить: «Это тантра»? У меня тоже есть жена, не потому, что я тантрический практик, это тоже слабость, ошибка. Никогда нельзя говорить: «У меня есть жена, потому что я высокий практик», – это тоже ошибка. Без ошибок невозможно прожить. Никогда не говорите: «Это мои тантрические супруги, это мои дакини, я божество». Вот это испортит буддизм. Если вам нравятся женщины, скажите, что это моя слабость, но никогда не называйте это вашей практикой тантры. Мы говорим, что в наши дни внешне люди ведут себя как практики тантры. Четки надевают, странные вещи надевают, это обман. Далее, внутри нет никакой бодхичитты, только эгоистичный ум: «Я, я, я, я. Я самый главный, что я делаю для всех, пусть это для меня будет выгодно». Но в этом случае, если вы используете людей только ради собственной выгоды, где же здесь практика Махаяны?

А как люди ведут себя втайне в наши дни? Втайне они ведут себя безнравственно, неправильно, как только могут. Почему? Потому что, когда людей вокруг нет, они думают, что никто не слышит. Потому что, если людей вокруг нет, то вы думаете, что никого не существует. И полностью ведете себя неправильно, это ошибка! Но если вы думаете, что вокруг, хотя нет людей, но при этом присутствуют божества, бодхисаттвы, то в этом случае вы будете осторожны, и будете сохранять правильное поведение. Особенно, если вы думаете, что вас все время проверяют, за вами следит ваш Духовный Наставник, тогда вы очень боитесь. И вот благодаря этому втайне плохо себя вести вы не станете. Таким образом, если вы считаете себя последователем ламы Цонкапы, то вы должны внешне вести себя как практик Хиньяны с хорошей нравственной дисциплиной. Внутри нужно быть практиком Махаяны с очень добрым состоянием ума и заботой о счастье всех живых существ. На основе понимания философии, в которой говорится, что ваше счастье зависит от счастья других живых существ. И, кроме этого, с пониманием того, что и ваши проблемы, и проблемы других живых существ также взаимосвязаны. И если вы желаете, чтобы все были свободны от страданий, то в результате ваших проблем будет становиться все меньше и меньше. Вы не можете напрямую избавить всех живых существ от их проблем, но если вы будете желать, чтобы страданий других стало меньше, то ваших собственных страданий от этого станет меньше, поскольку эти вещи взаимосвязаны.

Ваши страдания очень сильно зависят от того, как вы желаете страданий другим. В прошлой жизни вы желали страдания другим, вам не нравилось счастье других, и в результате в этой жизни вы испытываете страдания. На основе механизма кармы я могу очень ясно объяснить эти вещи. На основе такого понимания вы становитесь более мудрыми людьми и приходите к выводу, что, если вы желаете счастья другим, то сами обретаете большее счастье, если

желаете другим свободы от страданий, то и ваших страданий становится меньше, и косвенно вы также сможете помочь другим людям. Таким образом, ваш ум будет становиться все умнее и умнее, полностью бескорыстно вы будете желать счастья всем вокруг, всем живым существам, и ваше собственное счастье придет к вам вследствие этого, автоматически вы также будете об этом знать. Когда вы придете к такому пониманию на основе собственного опыта, ваши любовь и сострадание будут крепнуть и становиться все сильнее и сильнее.

Здесь вы должны развивать любовь внутри, но снаружи не демонстрировать, что вы особо добрый человек, а наоборот, ведите себя как не очень добрый. Если вы будете вести себя как добрый человек, то другие начнут этим пользоваться, и поэтому вам не нужно вести себя как добрый, то есть, ведите себя как не очень добрый, но при этом оставайтесь добрыми внутри. Это очень важно. Внутри будьте добрыми, но играйте, как будто вы не очень добрые. Если люди что-то говорят, для вас в этом нет ничего страшного, но ради их блага остановите их. Скажите: «Не говори такие вещи, мне неприятно». Думайте, что для вас это полезно – развивать терпение, но ради его блага скажите: «Мне неприятно». Играйте, как будто вам неприятно. Но люди делают наоборот, им неприятно внутри, но они говорят: «У меня сейчас все нормально, я терпение развиваю», – это называется лицемерием. Внутри вы злитесь, а снаружи ведете себя так, как будто совершенно не испытываете гнева – это называется «лицемерие».

Вы должны будете поступать противоположно такому лицемерию. Внутри, что бы другие ни говорили, это не должно причинять вам ни малейшей боли. Будьте спокойны, для вас это хорошо, для развития ума хорошо, но вы думайте, что для их блага мне нужно их остановить. Итак, ведите себя, как будто вы не очень-то довольны тем, что делают эти люди, как будто их слова вас беспокоят, покажите это. Вот это называется «искусным действием бодхисаттвы». Когда о бодхисаттве любой человек плохо говорит, у него ни одной капли боли нет. Но когда они думают, что этот человек слишком далеко зашел, ради его блага бодхисаттва может сказать: «Остановитесь». Потом еще сильнее бодхисаттва скажет: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и ударит. Так бодхисаттва поступит. Он скажет: «Если я его один раз ударю, он в тюрьму не попадет. Если я его один раз не ударю, в будущем он попадет в тюрьму, ему еще хуже будет, ради его блага: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Поэтому буддизм – это не быть добрым, позволяя людям делать, что они хотят. Нет. Быть добрым – это когда люди переходят границы, останавливать их ради их блага.

Однажды один ребенок, когда ему было четыре года, украл куриное яйцо, и мама на это ему ничего не сказала. Затем позже он украл курицу, и мама вновь ничего не сказала. Глупая мама. Далее, когда ему исполнилось шестнадцать лет, он украл лошадь. Его поймали и посадили в тюрьму. Пришла его мама, она плакала: «Мой сын, что я могу сделать?» Но сын ей сказал на это: «Мама, если ты и могла что-то сделать, то сейчас уже слишком поздно». Мама спросила: «А что я могла сделать?» Он ответил: «Когда мне было четыре года, я не знал, что правильно и что неправильно. Когда я впервые украл куриное яйцо у соседа, если бы ты дала мне пощечину, то в настоящий момент я не оказался бы в тюрьме». Это очень хорошая история.

Итак, время закончилось. В ближайшую субботу состоится учение по практике Гуру-Йоги. А в понедельник пройдет более глубокое учение по четырем благородным истинам. Сегодня я в сжатой форме представил вам то учение, которое вам нужно применять в повседневной жизни. Таким образом, для вас очень важно внешне придерживаться хорошего нравственного поведения, внутри сохранять бодхичитту, а втайне выполнять практику тантры. И также помните, что все наставления Будды предназначены для одного существа,

чтобы оно достигло состояния будды. Поэтому не пренебрегайте ни одним наставлением. Кроме этого, старайтесь не жить в иллюзиях, а жить в реальности.

Первая иллюзия, что я буду жить очень долго, это самая первая. Вам нужно понять, что нет никаких гарантий, что завтра вы будете жить, вы можете умереть. Кроме этого, ситуация тоже ненадежна, потому что у вас нет парашюта – прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Если у вас будет такой парашют, вы сможете умереть спокойно. Другой секрет состоит в том, что до тех пор, пока вы не исцелились от болезни омрачений, не думайте, что пребываете в очень хороших условиях. В настоящий момент ваша ситуация критическая, поскольку вы страдаете от болезни омрачений, так что не расслабляйтесь. Вот когда вы избавитесь от этой болезни омрачений, тогда сможете расслабиться. Когда я заболел туберкулезом, я знал, что эта болезнь будет продолжаться до тех пор, пока я не устраню полностью все бактерии туберкулеза из легких. Так что я не расслаблялся и регулярно пил лекарства.

В Индии много людей умерло. Почему? Они бросили принимать лекарства через месяц. Они принимали лекарства, но потом подумали, что температуры нет, зачем пить лекарства? Они перестали пить это лекарство, но потом болезнь их одолела, и они умерли. Точно также болезнь омрачений – если вы постоянно не вспоминаете, что у вас есть болезнь омрачений, что ее нужно лечить, то вы чуть-чуть расслабляетесь. А потом опять перерождаетесь под контролем омрачений – это называется «сансара». Это очень хороший пример. Как я принимал прибежище в лекарствах и полностью излечился, точно так же вам нужно принимать прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе до тех пор, пока не вылечите болезнь омрачений. Думать, что у меня прекрасная ситуация – это иллюзия. Поэтому Будда говорил: «Родиться под контролем омрачений – это первое страдание. Расслабляться нельзя», – это один из секретов.

Третий секрет состоит в том, что в настоящий момент вы думаете о себе и о других, считая всех самосущими – это иллюзия, такого нет вообще. Но это не означает что «я» не существует вообще. Оно существует, но это очень тонкая относительная истина. И вот эта относительная истина и абсолютная истина – взаимозависимость и пустота от самобытия, они не противоречат друг другу, наоборот, они поддерживают друг друга. Точно так же как Земля пустая от плоскости и круглая Земля – это то, что является двумя разными аспектами единой сущности. Если мы говорим, что Земля пуста от плоскости, что это означает? Это означает, что Земля круглая. Почему мы говорим, что Земля пуста от плоскости? Потому что она кажется плоской. Как она выглядит, такого нет, но это не значит, что Земли не существует. Таким образом, если мы говорим, что Земля пуста от плоскости, это означает, что Земля имеет форму шара. Это как пример, и таким же образом, когда мы говорим, что «я» пусто от самобытия, это означает что «я» существует взаимозависимо. Если я говорю, что «я» взаимозависимо, это означает, что «я» пусто от самобытия.

Нагарджуна говорил, что в силу теории пустоты все осуществимо, все возможно, если бы пустоты не было, то не было бы ничего возможного. Такие явления как, например, увеличение чего-то или уменьшение, все это возможно, поскольку вещи пусты от самобытия. Если бы явление было самосущим, то оно всегда оставалось бы одним и тем же, никогда бы не менялось, потому что было бы независимым. А если оно независимо, то оно никогда и не меняется. Почему годы меняются? Потому что год зависит от двенадцати месяцев. Почему двенадцать месяцев тоже сменяют один другой? Потому что месяцы зависят от дней. Таким образом, дни сменяются, и точно так же месяцы сменяют один другой. А почему проходят дни? Потому что дни зависят от двадцати четырех часов. Поскольку проходит час за часом, то и дни тоже проходят. Почему часы сменяют один другой? Потому что зависят от минут. Минуты делятся на секунды. Секунды делятся на

доли секунд. Ни один момент не остается статичным, все мгновения меняются, сменяют одно другое, и поэтому все постоянно меняется. Если бы существовал хотя бы один миг статичный, неизменный, то все это было бы невозможно. Поэтому в буддийской теории говорится о том, что возникновение и исчезновение происходит одновременно. Потому что, когда нечто возникает, то далее в своем разрушении это явление не зависит от какой-то другой причины, сама та причина, которая породила его, является и причиной его разрушения. Это называется «тонкое непостоянство».

Когда ваша голова это немного понимает, это тоже квантовая физика. В вашей квантовой физике есть такое учение. Буддисты давно это знают, две тысячи пятьсот лет назад они понимали, что все взаимозависимо. Что нет ни одного момента, который был бы статичен, все это движется, меняется каждый миг. Из-за этого все изменения происходят. Если бы было что-то одно самосущее, которое не меняется, тогда все это было бы невозможно. В этом случае вся эта теория была бы невозможна. Поэтому Нагарджуна говорил, что благодаря пустоте от самобытия, все непрерывно меняется и нет ничего статичного, мир и все остальное постоянно находятся в процессе изменения.

До свидания, время закончилось. Итак, не забывайте учение. Вы постоянно его забываете, так оно бесполезно. Когда пойдете в метро, думайте, о чем я говорил. Жить надо с таким образом мыслей, это называется «здоровые мысли». Когда в метро поедете, будете думать: «Чем это люди вокруг занимаются? Почему этот человек на меня плохо смотрел?» – это неправильно. Смеется или не смеется какой-то человек, вам какая разница? А вы так думайте: «Ага, у меня такая-то и такая-то иллюзия возникла. Мне нужно пробудить себя от этих иллюзий». Если вы думаете, что сейчас у вас ситуация очень спокойная, скажите себе: «Нет, нет. Пока я не исцелюсь от болезни омрачений, мое положение нестабильно». И это называется «отречение».

Когда я болел туберкулезом, в это время у меня было отречение от туберкулеза. Благодаря отречению от болезни туберкулеза, я исцелился. Многие из моих друзей, у кого не было отречения от туберкулеза, погибли, умерли из-за этой болезни. В Индии это самая страшная болезнь, не потому что лекарств нет, а потому что люди думают – раз я не вижу эту болезнь, если нет кашля, то все спокойно. Потом, когда второй раз лекарство принимают после большого перерыва, эффекта нет. Принимают лекарство, потом опять прерывают. В третий раз им еще хуже становится. Почему? Я очень ясно вижу, что это произошло из-за отсутствия отречения. А вы знаете Дхарму, практикуете, но если у вас нет отречения, то постепенно у вас также может появиться невосприимчивость к Дхарме. Как с болезнью туберкулез, если был перерыв, то потом от приема лекарств эффекта не будет. Отречения сильного нет, поэтому вы расслабляетесь, а для человека, который вновь пришел, Дхарма эффективнее. Старые ученики много раз слушают, но искреннего отречения нет, и потом говорят, что эффекта нет. Почему? Потому что вы стали как старей, больной человек, который пил лекарство, потом сделал перерыв, и от лекарства эффекта не стало. Говорится, что если в уме появляется невосприимчивость к Дхарме, то это очень опасно. Говорится, что даже если человек очень плохой, такой хулиган, Дхарма может его изменить. Но если у человека появилась невосприимчивость к Дхарме, то Дхарма ему не поможет. До свидания.