

Я очень рад всех вас здесь видеть. Вначале, в первую очередь нам необходимо удостовериться, что вы с вашей стороны и я со своей стороны развиваем правильную мотивацию. Это очень важный фактор – если мы допустим ошибку с порождением правильной мотивации, то, сколько бы учений вы ни получили, сколько бы учений я ни передавал, все это не будет эффективным. И поэтому, когда вы получаете учение, у вас не должно быть такой мотивации: получить учение затем, чтобы далее рассказывать людям о том, что вы стали каким-то особенным человеком, что теперь вы обладаете такими-то и такими-то знаниями. Это неправильная мотивация для получения учения. У вас должна быть такая мотивация: «То учение, которое я получу, далее я буду применять в своей повседневной жизни, чтобы становиться более хорошим человеком, чтобы стать источником счастья не только для себя, а также и для других. Именно с этой целью я хотел бы получать учение». Если вы станете источником счастья для других, то вы сами в первую очередь станете счастливым, а если вы станете источником страданий для других, то в первую очередь вы сами станете несчастным и далее также будете расстраивать других.

Например, когда мы изучаем историю, для чего мы это делаем? Для того, чтобы прийти к пониманию, что те ошибки, которые были совершены в прошлом, нам не следует повторять в будущем. История – это пример. Если вы взглянете в историю и рассмотрите тех людей, которые являлись источниками страдания для других, то обнаружите, что сами они были самыми несчастными людьми. А те, кто был источником счастья для других, может быть, во временном отношении они сталкивались с какими-либо физическими трудностями, но ментально они были самыми счастливыми людьми. Поэтому стать источником счастья для других для вас очень важно.

С такой мотивацией получайте учение. Если это возможно, то породите альтруистическую мотивацию: «Для того, чтобы принести благо всем живым существам, для того, чтобы избавить их от страданий и привести к счастью, да смогу я полностью избавиться от всех своих ограничений, реализовать весь свой потенциал, достичь состояния просветления», – это будет самая лучшая мотивация.

С точки зрения буддизма говорится, что у нас у всех есть невероятный потенциал к достижению состояния будды, у нас у всех есть такой талант. С точки зрения ума нет ни одного человека, который был бы инвалидом, у нас у всех одинаковый потенциал. Но с точки зрения тела, если, например, я скажу, что хотел бы стать футболистом и играть за российскую команду, то это уже для меня слишком поздно. С точки зрения тела вы можете говорить о том, что у кого-то есть одни таланты, а у кого-то другие таланты.

С точки зрения ума у всех одинаковый талант. В своем учении Будда говорил о том, что не существует отличий между мужчиной и женщиной, нет разницы между молодыми и пожилыми людьми, поскольку с точки зрения ума нет такого понятия, как возраст или половая принадлежность. С точки зрения тела мы рассуждаем, что, например, я молодой человек, скажем, мне пятнадцать лет. Кто-то говорит: «Мне двадцать лет», или тридцать, сорок, восемьдесят. Кто-то говорит: «Я уже слишком стар», но с точки зрения ума у нас нет таких делений, мы все одного возраста. Можно сказать, что нам всем миллиарды и миллиарды лет. Например, если вы говорите, что вам восемнадцать лет с точки зрения вашего тела, то почему вы тогда не можете сказать, что вам столько-то лет с точки зрения вашего ума? В мирской коммуникации, когда мы говорим о собственном возрасте, мы рассуждаем с точки зрения нашего тела. Точно также мы называем себя мужчиной или женщиной с точки зрения нашего тела, но в действительности мы все – живые существа.

Когда я рассматриваю что-то с точки зрения ума, то устраняю все барьеры, все деления, даже деление на людей и животных. Мы все – живые существа, которые хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Между нами нет деления, если вы рассматриваете с точки

зрения ума, который существует с безначальных времен и всегда будет продолжать существовать. Это ваше тело – как временный дом. Итак, иногда смотрите с точки зрения вашего ума и устраняйте все барьеры. Для меня нет таких концепций, как мужчина, женщина, молодой человек или пожилой. Нужно все это устранить. Также нет деления на всевозможные нации и тому подобное. Мы все живые существа, которые хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Как говорил Шантидева: «Поскольку мы говорим о страдании, ни одно из живых существ не хочет страдать, поэтому нам нужно устранять страдания». Например, если вы думаете: «Это страдания других людей, они меня не касаются, а мне нужно избавляться от собственных страданий», – Шантидева говорил, что это очень узкий образ мышления. Шантидева задает следующий вопрос, логический аргумент: «Почему тогда ваша рука достает занозу из ноги, ведь это не ее страдания? Это не проблема руки, это проблема ноги. Почему, когда у ноги проблема, ваша рука сразу решает проблему помочь?» Потому что эта точка зрения охватывает все тело, то есть мы рассматриваем руки и ноги как часть единого тела, поэтому рука не говорит, что это не ее проблема. В качестве части единого тела она устраняет занозу из ноги.

Наш очень узкий образ мышления состоит в том, что мы думаем только о собственных проблемах, мы думаем, что нужно решать только свои проблемы, а проблемы других людей нас не касаются. Нужно рассуждать с точки зрения страдания, что никто из живых существ не хочет страдать и поэтому нужно устранять страдания. И также с точки зрения счастья: когда мы думаем, что для меня самое главное – мое счастье, а счастье других людей меня не интересует – это тоже очень узкий подход. Ради обретения собственного счастья я готов принести в жертву счастье других людей, это очень неправильный образ мышления.

Есть один анекдот. Хоть это и анекдот, но он заключает хороший смысл, мне он нравится. Один человек побывал в аду, побывал также в раю, а затем оказался в мире людей. У него начали спрашивать, что представляет собой ад и рай. Он сказал: «Когда я побывал в аду, я увидел, что у всех живых существ там очень длинные руки, а еда, которую им нужно есть, перед ними находится в очень маленьком горшке. И поскольку у них очень длинные руки, им очень трудно зачерпнуть этой еды, чтобы поесть. Они начинают бить друг друга, драться. Такие страдания в аду». Затем у него спросили: «А как дела обстоят в раю?» Он сказал: «В раю у всех существ тоже очень длинные руки. Тем не менее, они там очень счастливы». Его спросили: «Как же так?» Он сказал: «Потому что там существа кормят друг друга». Длинными руками существо само кушать не может. Оно кормит других, а они кормят его. Все смеются, друг другу спину почесывают, когда щекотно, друг другу помогают. А в аду существа вредят друг другу, бьют друг друга, длинными руками сильно можно ударить, они делают друг другу больно.

Итак, ситуация может быть одинаковая, но из-за образа мышления в одном случае может быть ад, в другом случае рай. Так же может быть и в ваших семьях. Вам не нужно стараться, чтобы ваш дом был каким-то очень дорогим, очень красивым. Если все члены вашей семьи будут относиться друг к другу с уважением, будут стараться помогать друг другу, будут решать проблемы друг друга, то это будет рай. Рай – это уважение друг к другу, меньше эго, больше заботы друг о друге. Такая семья – это райская семья, а в очень богатой семье, где куплены очень богатые вещи, если все говорят: «Я-я-я... Я главный!» – потом злятся, тарелки бросают друг в друга, как тут можно быть счастливым?

Итак, куда бы вы ни отправились, ваш ум везде играет очень важную роль. В буддизме говорится, что здоровый образ мышления – это очень важная буддийская практика. Если говорить о решении проблем и об обретении счастья, то вы не можете думать о том, чтобы только один человек, только одно существо решило все проблемы и обрело счастье. Это невозможно. Это вообще невозможно. С безначальных времен и до сих пор мы всегда

старались стремиться к счастью и решать проблемы только одного существа: себя, своего «я», но в результате у нас только больше страданий.

Мудрые люди понимают, что их счастье зависит от других. И это правда. Например, если представить, что в Москве нет ни одного человека, вы совершенно одни, но при этом у вас очень много денег, вы миллиардер, и что вы сможете сделать? Что будет? Если Владимир Путин останется один, без русского народа, то счастья не будет. Владимир Путин слушает мое учение: «Да, это правильно, мое счастье зависит от народа. Все, что я делаю, я буду делать ради блага народа». Когда народ счастлив – его уважают, ему приятно. Самое большое счастье – это когда вы делаете людей добрее, когда делаете народ счастливым. Народу, людям приятно – и для вас это очень большое счастье. Итак, все политические лидеры должны понять, что они счастливы благодаря людям, благодаря народу, поэтому они должны заботиться о народе.

В Тибете есть такая поговорка: если вы хотите попить ячьего молока, то вам нужно заботиться о корове-яке. Траву приготовили, воды дали – потом получили молоко. А если траву не заготовили, воды корове не давали, то молоко однажды закончится. Итак, если вы посмотрите, то даже с точки зрения молока вы зависите от другого существа, от коровы. И точно также в любом случае. всегда ваше счастье зависит от других существ. Поэтому, поскольку ваше счастье зависит от других, то желать счастья другим очень и очень важно.

С другой стороны, в учении «Бодхичарьяаватара» Шантидева говорил: «У нашей эволюции нет начала». Когда мы рождаемся, у нас появляется новое тело, но ум у нас старый, он существует с безначальных времен. Самая антикварная вещь, которая у вас есть, это ваш ум. Вы существуете уже миллиарды и миллиарды лет. Поэтому ваш ум – это самый антикварный предмет. Здесь нет даже измерения в годах: вы не сможете в годах сказать, сколько именно вам лет. Что касается эволюции нашей жизни, то Дигнага в «Праманаварттике» очень ясно доказал, что у эволюции нашей жизни нет начала, потому что причиной ума не может быть материя, также причиной вашего ума не может быть ум других существ. У ума может быть единственная причина – это его собственный предыдущий момент, а тот также возникает из своего предыдущего момента. Таким образом, у нашего сознания нет начала – таково логическое доказательство.

Это очень похоже на научный закон о сохранении массы и энергии. В законе сохранения массы и энергии говорится, что у нашей вселенной нет начала, и логика здесь та же самая. Эта вселенная возникла из большого взрыва, большой взрыв возник из предыдущей вселенной, та возникла из предшествующего большого взрыва и так далее. У этого нет начала. Вы знаете закон сохранения массы и энергии, что любая масса, материя может превратиться в энергию. Энергия далее снова превращается в материю, и у этого процесса нет конца. В буддизме также говорится, что в настоящий момент мы пользуемся своим грубым умом, но тем не менее можем свести его к состоянию наитончайшего ума в момент смерти, затем, когда ум отделяется от нашего тела, он становится немного грубее, потом обретает новое тело, органы чувств и так далее и становится еще грубее. Это очень похоже на закон сохранения массы и энергии, процесс эволюции практически такой же.

В буддизме не говорится, что с безначальных времен существует ваш грубый ум, когда вы думаете: «Я россиянин...» – и тому подобное. Но говорится, что ваш наитончайший ум существует с безначальных времен. Это наитончайшее состояние ума, простая ясность и осознанность. Это существует с безначальных времен. И поскольку у вашей эволюции нет начала, то вам всегда приходилось рождаться чьим-то ребенком, поэтому нет ни одного живого существа, которое не являлось бы вашей матерью. Таково буддийское логическое доказательство. Если вы это понимаете, то какое бы живое существо ни встретили, вы

думаете: «И это существо было моей матерью, и другое существо было моей матерью». С этой точки зрения нет никого, кто не проявлял бы к вам особой доброты.

Я думаю подобным образом, и это очень хорошо поддерживает мою доброту. Это важная философская основа. Даже если вас кто-то обзывает, гневается на вас, называет плохими словами, но при этом вы думаете, что в прошлой жизни это существо также являлось вашей матерью, было к вам невероятно добрым, просто сейчас она не помнит об этом, и под влиянием негативных эмоций теперь все это говорит, – тогда вы понимаете ситуацию другого человека, – что он все это говорит под влиянием негативных эмоций. Внутри вы не чувствуете ни малейшей боли. И тогда, даже если кто-то говорит о вас что-то плохое, вы не теряете своей любви. Тогда вы устойчиво добрые люди. Если я делаю кому-то подарок, то любой человек мне в ответ скажет: «Я вас люблю». На это способны все. Когда я улыбаюсь, проявляю уважение, тогда все могут любить в ответ. В другой ситуации, когда вас ругают, плохо о вас говорят, обзывают плохими словами, а вы не теряете любовь к этому человеку, в этом случае вы действительно устойчиво добрые люди.

Но с другой стороны, если вы не останавливаете этого человека, то разворачиваете его. Это тоже неправильно. С точки зрения вашей доброты вы не теряете любви к этому существу, а с точки зрения вашего мудрого образа мышления вы останавливаете этого человека, не позволяете ему совершать дурные поступки. Таким образом очень важен баланс. Иногда люди думают, что если вы духовная личность, то вы должны позволять людям делать все, что им заблагорассудится. Это неправильно. Доброта и мудрость должны идти вместе, рука об руку, это будет очень полезно в вашей жизни. В своей жизни всегда будьте добрыми, нет ничего плохого в том, чтобы быть добрым человеком. Ошибка может состоять в том, что вы не знаете, как поступать в соответствии с ситуацией. Всегда будьте добрыми, но поступать вам нужно согласно обстоятельствам. Как поступает мудрая мать: если ее ребенок плохо себя ведет, она не теряет к нему любви, но при этом его дисциплинирует, не портит, не слишком балует.

А теперь вернемся к нашей теме. Что касается «Бодхичарьяаватары», то учение по развитию бодхичитты «Семь пунктов причины и следствия» очень важно для развития нашего доброго состояния ума, для порождения любви и сострадания к другим живым существам. Это были мои небольшие советы для вас перед учением. Сейчас я также добавлю еще один совет, потому что присутствует большое количество новых людей. Если вы получаете такие краткие советы, то можете сразу же использовать их в своей повседневной жизни. А иначе, если я сразу же углублюсь в философию, вы не сможете понять, каким образом эта философия становится лекарством для исцеления омрачений. В моем случае мои Учителя таким же образом углублялись в философию, но при этом давали и краткие советы, в которых объясняли, каким образом использовать эту философию, как с ее помощью становиться более хорошим человеком. Вам нужно понимать, что богатство вашей жизни не исчисляется количеством денег у вас на счете, не вашей зарплатой, не славой, не репутацией. Не это является богатством вашей жизни. Или, например, не тем, насколько красиво ваше тело – все это тоже не является вашим богатством, богатством вашей жизни. Потому что все это поверхностно. Оно очень быстро приходит и уходит. Если вы думаете, что именно это ваше богатство, то если вы это теряете, далее у вас пропадает желание жить. Богатство вашей жизни заключается в том, насколько богат ваш образ мышления. Если у вас очень богатый образ мышления, то это очень здоровое мышление. Такое здоровое мышление, что даже если сотня человек будет называть вас плохими словами, обзывать, вы будете оставаться все равно спокойным, умиротворенным, на вас это никак не повлияет. Тогда ваша жизнь – это богатая жизнь. Ваше счастье не зависит от других существ, оно зависит от состояния вашего ума. Если у вас богатый философский багаж, здоровый образ мышления, то вы не позволяете своему уму развивать негативные эмоции, не позволяете негативным эмоциям появляться в вашем уме.

Мы все не хотим негативных эмоций, но из-за отсутствия хорошей, правильной философии, из-за неправильной философии у нас возникают эти негативные эмоции. Если возникают маленькие проблемы, то мы сразу же начинаем обвинять других: «Это он во всем виноват... или она...» – из-за каких-то недопониманий. В вашей жизни, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, если вы обвиняете в ней других людей, это означает, что вы не понимаете буддийскую философию. Если вы понимаете буддийскую философию, то какая бы проблема ни возникла, вы скажете, что виноват в этом именно я, мой глупый образ действий. Только это. И тогда, если у вас возникает проблема, для вас она будет полезна. Потому что вы сможете сказать: «Сейчас эта проблема возникла из-за того, что в прошлом я допустил такую-то ошибку, и в будущем, если я не хочу, чтобы такие проблемы повторились, мне нужно более не совершать таких ошибок».

Поэтому буддийское учение помогает нам привести наши временные страдания, проблемы на путь, превратить их в развитие ума. Итак, то, насколько богат ваш образ мышления, ваш ум, вы можете оценить не по тому, какое количество всевозможных текстов и цитат вы помните наизусть. Или, например, вы говорите: «Я старый ученик, я получаю учение по философии уже двадцать лет...», – всё это не является критерием богатства вашего ума. В учении «лодзонг» говорится, что критерий богатства вашего ума вы устанавливаете, когда встречаетесь с каким-то плохим условием. В лодзонге приводится такой пример, что человека можно назвать профессиональным наездником в том случае, если он может сесть на любую лошадь и проехать на ней, и, что бы она ни делала, он с нее не упадет. Даже если лошадь начинает прыгать, этот наездник не падает с нее – тогда он профессионал. Таким же образом вы можете оценить, являетесь ли вы профессиональным практиком лодзонга, в тренировке ума. Если вы сталкиваетесь с каким-либо плохим условием, какое бы оно ни было, и ваш ум остается спокойным, умиротворенным, тогда вы профессионал. Если в плохих ситуациях ваш ум остается спокойным и умиротворенным, это означает, что вы, ваш ум действительно стал более здоровым, стал богатым внутри. Многие мастера в прошлом говорили, что в вашей жизни будет возникать большое множество разных ситуаций. В особенности для молодых людей: вам нужно понимать, что ваша жизнь только начинается и произойти может все, что угодно.

Как, например, в случае с деревом: когда происходит смена времени года, все листья полностью опадают. Но если дерево не потеряло корень, если он остается, то время года изменится снова, и снова на дереве появятся листья. И в вашей жизни могут возникнуть такие обстоятельства, что вы полностью потеряете все. Тогда вы должны сказать, что это нормально, просто листья опали. Но затем время года изменится и все появится снова. Ваш дух должен быть таким же, как корень у дерева. Никогда не теряйте силы духа, и что бы ни произошло, даже если полностью опали все листья, вы должны сказать: «Ничего страшного. Изменится время года, пойдет дождь, и листья появятся снова, красивые, новые молодые листья. Ничего страшного». Это очень важное мышление.

Также есть такой очень полезный совет, который великие мастера прошлого давали в учении по лодзонгу. Они говорили, что хорошие ситуации для вас полезны, а плохие причиняют некоторый дискомфорт, но вы не можете все время как-то менять обстоятельства. Если вы можете взять ситуацию под контроль, постарайтесь это сделать, но, если не можете – ничего страшного. Вы не можете все время держать все обстоятельства под контролем. Это невозможно. А что вы можете контролировать? Они говорили, что вы можете обладать контролем над своим умом так, чтобы он оставался в покое в любой ситуации, и это намного эффективнее, чем стараться контролировать внешние обстоятельства.

Шантидева говорил: «Если вы постараетесь покрыть всю поверхность земли кожей, это хорошо. Но тем не менее у вас не будет достаточно кожи, чтобы ею покрыть всю землю. Даже если вы начнете это делать, на следующее утро люди ее украдут. Вместо того чтобы пытаться всю поверхность земли обтянуть кожей, обтяните кожей стопы своих ног. Покрыть свои ноги кожей будет равносильно тому, что вы обтянули всю поверхность земли кожей».

Что это означает? Вместо того чтобы пытаться контролировать все внешние обстоятельства, что для вас невозможно – вы не можете всегда держать все ситуации под контролем – вместо этого старайтесь обрести контроль над собственным умом. Это будет равносильно контролю над всеми обстоятельствами. Это очень важный совет, который я держу здесь, в своем сердце, я его использую и он для меня очень полезен, и также я передаю его вам. Это буддийское лекарство.

Теперь используйте этот совет Шантидевы. Вместо того, чтобы пытаться контролировать ситуации вовне, развивайте контроль над собственным умом. Оставайтесь в покое в любых обстоятельствах. Такого контроля вы сможете добиться с помощью медитации, тогда вы поймете, что медитация – это развитие контроля над собственным умом в любых обстоятельствах, и тогда у вас действительно появится желание медитировать. Ум человека, который много медитирует, в самой страшной ситуации останется спокоен.

Человек, который не медитирует, как только услышит плохое слово, сразу начинает злиться. Лицо красное, из ушей дым идет, рога лезут. Потому что он не занимается медитацией. Даже если он знает философию, но не медитирует, философские знания останутся бесполезны. Иногда в тибетском обществе бывает так, что монахи изучают философию, но если не медитируют, то при встрече с плохими обстоятельствами ведут себя точно так же, как и другие обычные люди. Зачем тогда изучать философию? И вы изучайте философию не для того, чтобы продемонстрировать другим людям, что вы все это знаете, а для того, чтобы развивать свой ум, чтобы обрести контроль над своим умом.

Я расскажу вам анекдот. Жила была одна женщина. Однажды она сидела и плакала. Мимо проходил монах, он увидел, что она плачет и спросил ее: «Почему вы плачете?» Она ответила: «У меня умерла мать». Монах ей сказал: «Все непостоянно. Мы все умрем, и вы умрете, и я умру, и ваша мать тоже умерла. Все непостоянно». Спустя неделю плакал уже этот монах. Эта женщина увидела, как он плачет и спросила у него: «Почему вы плачете?» Он ответил: «У меня умерла корова». Женщина сказала: «Как же это, всего неделю назад вы мне говорили, что все непостоянно. Зачем вообще плакать? Корова ведь тоже непостоянна. Когда моя мать умерла, вы сказали, что все непостоянно». Тот монах сказал: «Когда умирает чужая мать, это нетрудно, а когда умирает ваша собственная корова, тогда это действительно трудно. Где же завтра мне найти молока?»

Поэтому даже для монахов, если они только изучают философию, но не медитируют, это тоже бесполезно. Я не говорю о том, что все монахи плохие. Есть очень много хороших монахов, которые получают учение, медитируют и являются очень хорошими примерами монахов. Такое тоже существуют, но и плохие примеры тоже есть. Среди моих учеников тоже есть и хорошие примеры, и плохие примеры. То есть вы не можете говорить, что ученики геше Тинлея плохие, потому что есть пример какого-то плохого ученика, но вы точно также не можете говорить, что ученики геше Тинлея хорошие только потому, что есть один или два примера хороших учеников. В любом случае обобщение – это неправильно. В любой области есть и хорошее, и плохое.

А теперь вернемся к теме. Итак, для того чтобы контролировать свой ум, чтобы оставаться в покое в любых обстоятельствах, очень важно медитировать, очень важно развивать свой ум,

очень важно заботиться о своем уме. На самом деле вам нужно понимать, что медитация – это забота о своем уме. Например, если у вас есть мобильный телефон, то вы о нем заботитесь. Если вы не будете о нем заботиться, и он у вас упадет, то сломается. Вы специально покупаете чехол, чтобы, даже если мобильный телефон выпадет из рук, он у вас не разбился. Я не отрицаю ценность мобильного телефона, он тоже полезен. Если вы хотите, чтобы у вас был полезный объект, вам нужно о нем заботиться. Также ему нужна зарядка батареи. Каждую ночь вы удостоверитесь, что ставите мобильный телефон на зарядку, чтобы на следующее утро его использовать. Но был ли у вас хотя бы один такой день, когда бы вечером вы сказали: «Мне нужно поставить на подзарядку свой собственный ум, потому что на следующее утро придется его использовать?» Подзарядка батареи вашего ума такова: когда вечером вы развиваете позитивный образ мышления, тогда на следующее утро вы сможете очень хорошо пользоваться своим умом. Ум очень правильно работает. Но если вы не заряжаете позитивную батарею собственного ума, а заряжаете только негативную батарею, то в этом случае и функционировать будет только негативная сторона вашего ума, а позитивная работать не будет.

Итак, я хотел подчеркнуть, что нам, людям, необходимы определенные объекты, а этим объектам нужна забота. Если люди не заботятся об объектах, то даже если у них есть те или иные объекты, эти объекты им либо бесполезны, либо очень быстро ломаются. Мы знаем, как заботиться о мобильном телефоне, но при этом не знаем, как хорошо позаботиться о нашем теле. Например, вы знаете, что мобильный телефон нельзя подносить куда-то близко к воде, иначе он может испортиться, и вы следите, чтобы не появилось ни малейшей царапины. Но о своем теле вы так не заботитесь. Например, даже если врачи говорят вам, что та или иная еда вредна, вы все равно продолжаете ее есть. Это означает, что вы не заботитесь о своем теле. Если для мобильного телефона что-то немного вредно, мы сразу его прячем: «Не-не-не». А если еда кажется вкусной, но вредна для тела, мы говорим: «Ничего страшного, немного можно», и кушаем. Это очень ясный пример, что вы не заботитесь о своем теле. Как же вы тогда можете обладать здоровым телом?

В целом ценность мобильного телефона низкая, но что касается вашего тела, то в буддизме говорится, что оно обладает очень большой ценностью, поскольку это драгоценная человеческая жизнь. Поскольку у нас есть человеческий мозг, наша человеческая жизнь обретают особую высокую ценность. Благодаря использованию нашего очень сложно устроенного мозга мы способны понять, в чем состоит корень наших страданий, можем понять все самые тонкие страдания и причины страданий. Если мы устраняем тонкие причины страданий, то в итоге сможем избавиться от всех страданий в течение одной жизни, на период из жизни в жизнь. Поэтому человеческая жизнь называется «драгоценной человеческой жизнью». То есть у нас есть особенный мозг, очень сложно устроенный. Мобильный телефон по сравнению с ним просто ничтожен. Нейробиологи говорят, что мы, люди используем лишь три или четыре процента потенциала нашего ума.

Итак, тем самым я подчеркиваю, что для нас очень важно заботиться о нашем теле. Если что-то вредит вашему телу, этого не делайте. А если есть что-то, что пойдет на пользу, это выполняйте. Например, всевозможные упражнения, гимнастику и так далее. Ее выполнять очень важно – это самодисциплина.

Далее, есть и третья вещь – это наш ум, который очень важен. Даже если вы заботитесь о своем теле, все равно у тела есть срок годности. Срок годности телефона – может быть это пять или десять лет. Срок годности нашего тела – может быть восемьдесят или девяносто лет. Это правда, я говорю с точки зрения фактов. Если вы будете слишком усердно, слишком много заботиться о своем теле и не будете заботиться об уме, это тоже будет ошибка. Я видел, как некоторые мужчины очень много времени проводят в спортзале,

постоянно тренируют свое тело. При этом я думаю, что все равно тело с каждым годом стареет, деградирует. Зачем прикладывать так много усилий?

Например, Арнольд Шварценеггер, сколько он тренировался! Но все равно сейчас он стал старый, мышцы и кожа обвисли. Что это за цель? Я не отрицаю: выполняйте упражнения, занимайтесь своим телом, вам нужно о нем заботиться, но не впадайте в крайность, когда вы говорите: «Только тело-тело», – это неправильно. Это как фанатизм, фанатичный культурист. Духовно фанатичные люди мне тоже не нравятся, они говорят: «О! Только медитация! Ничего не надо». Я говорю: «Здравомыслие! Что будешь кушать?» Когда говорят: «Геше Ла, мне ничего не надо, я занимаюсь медитацией», – я говорю: «Хм...» Я думаю: «Лучше не надо. Зачем тебе медитация?» Фанатизм – это неправильно. Это крайность.

Итак, очень важен баланс, вам необходим мобильный телефон, заботьтесь о нем. Иначе, как вы будете жить в Москве без мобильного телефона? Он вам нужен. Но заботиться о нем нужно в соответствии с ценностью мобильного телефона. Телефон не самое главное. Ради мобильного телефона броситься на дорогу, жертвовать своим телом глупо. Итак, заботьтесь о мобильном телефоне, но если сравнивать его с телом, то больше нужно заботиться о своем теле, а если сравнивать тело с умом, то еще больше заботы нужно проявлять о своем уме.

Потому что, если вы натренировали свой ум, то жизнь за жизнью благие качества ума будут оставаться с вами, у ума нет срока годности. Сейчас вы получаете учение, обретаете в уме определенную мудрость, и эта мудрость будет вас далее сопровождать жизнь за жизнью. В следующей жизни вы встретите Духовного Наставника, получите учение, и благодаря проявлению отпечатков с прошлой жизни вы сразу же зародите очень сильную убежденность в этом учении. Вы не сможете сдержать слез из своих глаз, и в момент получения учения вы достигнете реализаций. Такое происходило во времена Будды.

Итак, у ума нет срока годности, и в дополнение к этому ум обладает невероятным потенциалом. Когда вы поймете, каким потенциалом обладает ваш ум, то компьютеры, все подобные вещи будут для вас просто ничтожными в сравнении с вашим умом. Когда я изучил, каким образом устроен наш ум, то пришел к выводу, что это невероятная система. Нам не нужна какая-то внешняя банковская система, поскольку у нас есть внутренняя система банка нашего ума. Когда в буддизме говорится о карме, о кармических отпечатках, то можно сказать, что речь идет о банке нашего ума. Какие бы хорошие действия вы ни совершили, эти действия не исчезают бесследно. Они оставляют отпечаток в вашем уме, который называется «отпечатком позитивный кармы». Этого никто не создавал. Это естественный природный механизм.

И какое бы вредоносное действие вы ни совершили, информация о нем также не исчезнет бесследно. Отпечаток останется в вашем уме. Точно также врачи говорят, что какую бы пищу мы ни приняли, информация об этой пище не исчезает бесследно. Она остается в нашем теле на клеточном уровне. И далее, когда мы встречаемся с определенными условиями, эта информация, пребывающая в нашем теле, производит реакцию. Например, вы знаете такую болезнь, как рак, и в большинстве случаев рак возникает из-за неправильной еды, из-за нездоровой еды. Это главная причина, из-за которой возникает рак.

Это механизм причинно-следственной взаимосвязи. Когда в буддизме говорится о законе кармы, речь идет о связи причины и следствия. Когда Будда давал учение о законе кармы, он говорил: «Это не мой закон, я его не создавал. Это закон природы, я просто его открыл». Когда ученые приходят к открытиям в отношении здоровья нашего тела и советуют, что определенной едой нам питаться следует, а от другой еды нужно отказаться, они тем самым



не придумывают эти законы, не изобретают их. Они исследуют естественный природный механизм нашего тела и на основе открытий дают такие советы. Они изучают эту область и приходят к открытиям. Мы следуем этим советам и обретаем благо. Я не ученый, но со всеми этими вещами, которые открыли ученые, я соглашаюсь. Я соглашаюсь, потому что то, что они открыли, мне выгодно. Я не надеваю на себя «шапку» ученого, как будто я ученый. Я человек, но совет ученых, полезный совет я приму. Я не кушаю еду, которая мне не полезна, а правильную еду я кушаю, как советуют ученые. Мне это выгодно. Но я не называю себя: «Я ученый человек». Вот точно так же вам не обязательно говорить: «Я буддист». Зачем? Вы в Учении Будды собираете полезные советы. Если я вас спрошу: «Кто вы?» – отвечайте: «Я человек». Человек – это самое главное.

Мы все люди. Человек покупает полезные, хорошие, научные вещи, электронику и необязательно он говорит: «Я инженер». Человек будет ею пользоваться, а когда вещь станет бесполезной, он расстанется с ней. Буддизм, если вам полезно, принимайте, а если не полезно, вам не подходит – примите и следуйте другой религии, это тоже хорошо. Это очень важно, я хотел бы подчеркнуть, что буддизм подходит не всем. Для какой-то группы людей будет полезен буддизм, для какой-то группы людей будет полезно христианство. Кому-то полезен ислам, в исламе тоже очень много хороших людей. Если мы будем придерживаться такого подхода, то во имя религий конфликтов никогда не будет.

А теперь, что касается заботы о вашем уме. Первое, самое главное, как я для вас подчеркнул, это развитие убежденности в законе кармы. Вам нужно понимать, что в вашей жизни, какая бы проблема ни возникла – это результат какого-то неправильного действия, которое вы совершили в прошлой жизни, и если в этой жизни вы обретае какое-то маленькое счастье, например, кто-то преподносит вам какой-то маленький подарок, это тоже является результатом благого действия, которое вы совершали в прошлой жизни.

Я в этом уверен на все сто процентов. Это называется «законом кармы». Вам очень важно развить в этом убежденность. Поэтому, что является вашим богатством? Это создание большего количества благих действий, добродетелей, добродетельных поступков. Поэтому в буддийской философии говорится, что если вы помогаете другим, то в силу закона кармы косвенно вы помогаете самим себе. А если вы вредите другим, то косвенно вредите самим себе также из-за закона кармы. Благодаря закону кармы вы сразу же обретае определенный контроль над своим умом. Вы говорите: «Если я причиняю вред другим, то косвенно я врежу самому себе» и сразу же останавливаете себя: «Нет, нет. Я не хочу никому вредить». Далее, если вы развиваете здравомыслие, то у вас пропадает всякое желание кому-либо вредить.

Что такое здравомыслие? Обывательское представление о здравомыслии таково: например, вы смотрите телевизор, вдруг заходит человек и начинает кричать. Вы говорите: «У него нет здравомыслия». Но на самом деле, здравомыслие – это не только эта ситуация с телевизором. Здравомыслие – это когда вы понимаете, что, если определенные слова других людей вас расстраивают, точно так же подобными словами вы можете расстроить и других людей. Любое неприятное слово, которое вы слышите, вам неприятно, и когда вы понимаете: «Если я скажу эти слова другим людям, то им тоже будет неприятно», – это здравомыслие! Из этого далее у вас рождается решимость: «Нет, я никому не хочу плохого. Зачем? Они и так страдают. Зачем еще больше делать так, чтобы они страдали?»

Недавно я написал одно изречение. Оно следующее: «Не привязывайтесь слишком глубоко, глубина вашей привязанности сегодня – это глубина вашей раны на завтра. Поэтому будьте осторожны со своей привязанностью. Насколько глубоко вы привяжетесь сегодня,

настолько глубокой появится рана в вашем уме назавтра». Далее следующее, что я сказал: «Никогда не желайте страданий другим, потому что в сансаре у всех есть свои страдания».

У всех есть свои страдания, но у нас не хватает здравомыслия это понять. Когда вы завидуете кому-то, то из-за плохого здравомыслия вы думаете, что они очень счастливы, но у них одни страдания! Возможно сейчас у них немного счастливое состояние, но глубже у всех есть свои страдания. Сейчас у нас такое время: интернет, медиа показывают улыбающихся, счастливых людей. Когда вы это видите, если вы думаете: «Почему они так счастливы, а у меня этого нет?» – вы глупы. У всех есть свои проблемы. Сейчас время такое: сайты, наши медиа показывают: «Мы такие счастливые!» Еще больше любят показывать в Америке: «Мы такие счастливые!» Но когда людей рядом нет, они плачут.

У американцев есть такая поговорка, что лучше плакать под дождем, потому что тогда никто не увидит ваших слез. Но если другие увидят ваши слезы, в этом нет ничего плохого. «Люди видят мои страдания! Это кошмар! Поэтому все закрыть, спрятаться!» – это неправильно. Что может быть проблемой? Это если вы ничего не сделаете с причинами возникновения ваших страданий, а если другие люди просто замечают ваши страдания, в этом нет ничего плохого. Например, у вас рак, и вы думаете, что это секрет: никому не скажу. Но если люди об этом узнают, в чем проблема? Самая главная проблема – надо лечить рак. Если вы не лечите, то это кошмар. Вы говорите: «Никому не говорите! Врач, пожалуйста, не говорите, что у меня рак». Если люди не знают, какая разница? Мы не знаем, что на самом деле нужно держать в тайне, какие нужно иметь секреты. Говорится, что в шахматах каждый ход должен совершаться тихо. Тихо! Не говорите: «Я так пойду и так пойду». Ход нужно делать тихо. Вы говорите только в тот момент, когда ставите шах и мат, а до этого нужно делать ходы тихо. А вы свои планы рассказываете. В болезни нет никакого такого секрета, который надо держать в тайне, а вот будущие планы – это секрет, не говорите о них. Потому что есть и человеческие препятствия, и нечеловеческие препятствия тоже могут быть. В неправильное время о своих будущих планах никому не говорите. Кроме этого, у вас не должно быть каких-то фиксированных планов. Вам необходимы гибкие планы, которые вы меняете в соответствии с ситуацией. Вы можете научиться этому на примере шахматной игры. Например, если вы спросите у гроссмейстера, какой у него будет следующий ход, он ответит: «Мой ход будет зависеть от хода моего противника». Плохой шахматист думает: «Я так сделаю, потом я так сделаю, потом так, потом я поставлю мат». Это плохой шахматист. Хороший шахматист, если я спрошу его: «Что будет у вас через ход?» – ответит: «Пока не знаю. Это зависит от того, какой ход сделает противник», – это правильно. В вашей жизни вы думаете: «Через год так будет, через два года так будет, через три года, через пять лет я замуж выйду, у меня дети будут, как я буду счастлива!» – это детские шахматы. План надо менять согласно ситуации. Это мой для вас совет на основе опыта моей жизни.

Эти изречения я составляю ради вашего блага, представляя буддийскую философию в сжатой форме. В наши дни вы очень избалованы современными технологиями. Поэтому я таким образом извлекаю определенные важные моменты буддийской философии и представляю их вам. Это такие маленькие советы, которые вы можете использовать в повседневной жизни.

Итак, поскольку у всех существ в сансаре есть свои страдания, никогда не желайте никому страданий. Желайте всем исцеления, потому что это именно то, что действительно нужно другим. Всегда желайте: «Пусть никто не страдает!» – у всех живых существ есть свои проблемы. «Пусть никто не страдает!» Сострадание – это как раз желание исцеления всем живым существам. Потому что всем живым существам по-настоящему это очень нужно. Когда вы развиваете такое состояние ума, эта позитивная атмосфера немного помогает

другим, но вам помогает намного сильнее. Вам нужно понимать, что, когда вы развиваете любовь к другим, когда испытываете к другим сострадание, то сами обретаете больше преимуществ. Но мы так не думаем. Мы думаем, что для нас очень важно, чтобы нас любили другие. Поэтому мы говорим: «Меня никто не любит. У меня проблема, почему меня никто не любит?» Если в Facebook вам поставят несколько лайков, вы думаете: «Как хорошо, у меня сто лайков, двести, триста лайков!» Если в соцсети, в Facebook, у вас появляется большое количество последователей, вам ставят лайки, может быть, вы обретаете какое-то небольшое преимущество, но в вашей жизни их лайки ничего не меняют. Если бы любовь других людей что-то меняла в вашей жизни, то нужно отметить, что будды и бодхисаттвы непрерывно испытывают к вам любовь, но особого блага от этого вы не обретаете. Я не бодхисаттва, но каждое утро за всех живых существ, за всех москвичей я читаю молитвы, но вы не видите от этого пользы, вы не думаете: «О! Геше Тинлей обо мне молитвы читает! Как мне приятно!» – такого нет. Моя любовь вам особо не помогает.

Поэтому, если другие любят вас, это может быть создаст некоторую определенную позитивную атмосферу, но очень сильно это вашу жизнь не изменит. А если вы любите других – это очень важно! Вы не можете сделать так, чтобы вас полюбили все вокруг. Это невозможно, но вы можете любить всех вокруг. Как интересно! С одной стороны, это возможно – вы можете любить всех живых существ. Даже самого страшного человека, самого вредного человека вы можете любить, потому что природа этого человека неплохая. Он как пьяный человек, пьяный омрачениями. Он неправильно поступает, сам себе хуже делает, поэтому его надо любить еще больше. Если в семье болеет ребенок, то мама его любит больше всех. Она не говорит: «Самых красивых, самых здоровых моих детей я люблю больше, а больных детей я не люблю». Нормальные матери так не говорят. Самых больных детей мама любит больше.

Точно также, самые вредные люди – это больные люди. Они будут страдать больше других. Поэтому вы можете любить всех живых существ, даже самых вредных. Это не просто красивые слова. Когда я размышляю об этом, я думаю: «Нет ни одного человека, которого я мог бы не любить. Нет! Значит, я это могу – могу любить всех живых существ». Мне это приятно. Когда есть хотя бы один человек, которого я не люблю, у меня здесь, в сердце, чего-то не хватает: «Ты не прав. Почему ты не любишь это живое существо?» – у меня внутри конфликт. Потому что моя природа ума и ваша природа ума такова, что она хочет любить всех живых существ. Когда мы кого-то убираем из сердца, не любим, наше внутреннее состояние ума не согласно: «Ты не прав! Почему ты так поступил?»

Почему это так? Потому что природа нашего ума чистая, добрая. Когда вы поступаете в согласии с природой нашего ума – а это любовь ко всем живым существам – ваш ум так счастлив! Он говорит: «Ты молодец!» Бодхисаттва любит всех живых существ, ради блага живых существ он пойдет даже в ад. Тело горит, но это ему совсем не больно, потому что в уме такая сильная любовь, сильное сострадание, поэтому он не чувствует боли. Если благо состоит в том, что нужно помогать людям в аду, то он пойдет в ад. Тело горит, но ум спокоен, счастлив. Бодхисаттвы помогают открыть глаза страдающим там существам, они говорят им: «Ты попал в ад, но твоя негативная карма может очиститься – развивай сожаление, очищай карму, и сразу ты уйдешь отсюда». Существа занимаются практикой и потом уходят из ада вместе с бодхисаттвой, рождаются людьми. Есть много таких историй.

Поэтому в вашей жизни самое важное средство обороны – это любовь и сострадание. Когда у меня возникает проблема, я на сто процентов знаю, что мои любовь и сострадание решат эту проблему. Если говорить о божестве, о его помощи, то здесь у меня до сих пор есть пятьдесят процентов сомнения. На пятьдесят процентов они точно помогают, но помощь

божеств очень сильно зависит от ситуации, а любовь и сострадание помогают нам напрямую.

Сам Будда говорил, что из трех объектов прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи, самый главный объект прибежища – это Дхарма, а не Будда и не божества. Потому что невозможно, чтобы вы помолились Будде, божествам, а они щелкнули пальцами, и ваша проблема исчезла. Если бы это было так, то божества должны были бы быть такими: ты читал много молитв – они помогают, а если не читал – не помогают. Но они равно помогают всем, кто страдает. Даже я не божество, но вы меня просите вам помогать, а другое существо не знает, кого попросить. Если я вам помогаю, а этому незнающему существу не помогаю – так неправильно. Поэтому нет такого божества, о котором мы думаем, что оно помогает тем, кто читает молитвы. Их помощь зависит от ситуации – когда кармические связи божества и ваши кармические связи подходят, вам даже не нужно просить: «Помоги!» Когда это происходит, они спонтанно помогают. Но если время не пришло, кармическая связь божества и ваша не связаны, вы миллион раз можете просить божество помочь, но помощи не будет, потому что нет связи. Где нет связи, нет сигнала Wi-Fi, вы можете телефоном крутить, поднимать, стучать, ничего не получится, потому что нет сигнала. Вы думаете: «Где Wi-Fi? Его нет». Все это зависит от многих причин, это очень важно знать. Если вы это знаете, то в этом случае, когда вы молитесь божествам, если помощь не приходит, то у вас не пропадет ваша вера. Вы будете понимать, что сейчас просто неподходящий момент и что в будущем, когда придет момент, помощь обязательно придет, если вы примите прибежище в Трех Драгоценностях.

Итак, вы можете развить любовь и сострадание ко всем живым существам. Их ценность просто невероятна! Когда вы развиваете любовь и сострадание ко всем живым существам, вы становитесь самыми счастливыми людьми. И насколько вы развиваете чувство любви и сострадания, ровно настолько вы накапливаете заслуги. Самый лучший способ накопления больших заслуг – это развитие любви и сострадания ко всем живым существам.

Будда спросил у Ананды: «Ананда, один человек в течение калпы практиковал щедрость, а другой человек на одно мгновение в глубине своего сердца пожелал счастья всем живым существам. Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда подтвердил: «Да, ты прав». Первый человек в течение целой калпы практиковал щедрость, делился с другими людьми едой и тому подобное. Это очень хорошо, это большие заслуги. Но второй человек на одно мгновение в глубине своего ума пожелал счастья всем живым существам и поскольку живых существ бесчисленное множество, то он накопил соответствующие заслуги. Поэтому в вашем бизнесе, какой объем работы вы совершаете, не имеет особо большого значения. Самое главное – качество вашей работы, именно это дает вам прибыль. Также в духовной области: может быть, если вы начитываете мантры или бьете в дамару, звоните в колокольчик, то не накопите больших заслуг, а если в глубине вашего ума вы развиваете чистую любовь и сострадание ко всем живым существам, то вместе с этим накапливаете невероятные заслуги. Поэтому в практике Дхармы очень большую роль имеет качество практики.

Во времена мастеров Кадампа один человек хотел заниматься практикой Дхармы, но не знал, как практиковать Дхарму. Он думал, что практика Дхармы – это простирания и выполнял очень много простираний. Однажды с гор спустился мастер Кадампа, который медитировал, он пришел в город. Этот человек на аудиенции сказал, что выполняет очень много простираний и спросил, как у него обстоят дела с практикой Дхармы. Мастер Кадампы ему ответил: «Выполнять простирания – это хорошо, но, если бы ты практиковал Дхарму, было бы лучше». Тут он подумал: «Ну, а что же такое практика Дхармы?» Ему пришлось на ум: «Практика Дхармы – это начитывание мантр». Он спрашивал у других

людей, какой практикой ему заняться, другие ему советовали: «Начитывай мантры», и он начал начитывать очень много мантр.

Некоторые русские знают такие мантры, которые не известны даже мне. Они говорят: «Такую мантру читать или такую мантру читать?» Я такие мантры даже не слышал. Они все книги просмотрели, искали новые мантры. Они думают, что новые мантры – это особые мантры. Я говорю: «Я не видел такой мантры. Зачем читать много разных мантр?» Редкое лекарство необязательно для вас будет особо полезным. Принимать его может быть даже опасно. Это все равно, что в аптеке просить: «Дайте мне самое редкое и самое красивое лекарство». Назначение лекарств зависит от врача, он дает лекарства, исходя из вашей ситуации, самим выбирать не надо.

Итак, он начал начитывать множество мантр. Однажды мастер Кадампа пришел в город снова. Это человек спросил: «Я сейчас начитываю большое количество мантр. Как у меня обстоят дела с практикой Дхармы?» Мастер Кадампа ему ответил: «Начитывать мантры – это хорошо, но, если бы ты практиковал Дхарму, было бы лучше». И он вновь задумался: «Что же такое практика Дхармы?» Он подумал: «А, это медитация» и принял соответствующую позу, начал медитировать. Четыре часа он просидел в позе медитации. И вновь мастеру Кадампа он рассказал, что теперь он очень много медитирует, по четыре часа может сидеть в такой особой позе, не шелохнувшись. Он подумал, что мастер Кадампа его похвалит, удивится, скажет: «О, действительно, ты можешь целых четыре часа просидеть в позе медитации? Невероятно!» На самом деле мастер Кадампа ему сказал: «Медитировать хорошо, но, если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше». И тут наконец-то он сделал простираие и попросил: «Пожалуйста, расскажите мне, что же такое практика Дхармы». Мастер Кадампа ему ответил: «Это укрощение ума. Уменьши свое эго». Если благодаря медитации эго становится больше, то это не практика Дхармы. «Я особый человек! Я сейчас делаю медитацию, они низкие люди, не медитируют, даже не знают о медитации», – если у вас есть такие мысли, то это не практика Дхармы. Это эго, питание эго. Человек читает мантры и говорит: «Я особый человек, я читаю много мантр», – это эго. Все, что он делал до сих пор, все развивало и питало эго. Когда эго стало больше, увеличилась рана. Если вы больше привязываетесь к эго, то завтра у вас будет эта большая рана.

Таким образом, практика Дхармы предназначена для устранения эго, для укрощения ума. Чем меньше и меньше эго, тем больше и больше забота о других. «Большинство людей важнее, чем я один», такие мысли – это Дхарма. «Я один человек, большинство важнее» – это Дхарма. Когда вы сидите вместе с кем-то за столом, говорите: «Сначала вы кушайте». Последним кушаете сами – это практика Дхармы. Даже если говорить о приеме пищи, то вначале позвольте поесть другим, а сами покушайте уже в конце, последним. С точки зрения науки, ученые говорят, что, если наш желудок в течение четырнадцати часов остается пустым, это очень полезно для нашего здоровья. Они кушают – пусть кушают. Вы сегодня голодны, зато завтра утром фигура станет лучше, здоровье лучше, накопились заслуги. Как хорошо! Это похоже на шахматы, на очень-очень тонкий гроссмейстерский ход.

Все забирать себе – это детские шахматы. «Это сюда, в карман, и это забрать, потом у меня в кармане миллион рублей будет», – так поступает детский шахматист. А что делает гроссмейстер? Он предлагает: «Вы кушайте». Даже если вы сами голодны, скажите: «Ничего, ничего, я не голодный». Потом еда догонит вас. Если вы добрые, скромные люди, если вы в первую очередь угощаете других, а сами принимаете пищу последним, то в силу закона кармы все хорошее, и еда тоже сама будет гнаться за вами. Если вы наоборот все берете только себе, если сами забираете еду у других людей, а свою еду не едите, прячете в карман, то ваша еда, все хорошее будет убегать. Почему? Это природный закон. Потом вам даже нечего будет кушать. Если вы добрый, всегда думаете о других, то в вашей жизни в

любое трудное время люди придут к вам и скажут: «Пожалуйста, кушайте». Есть такие истории о бодхисаттвах, которые все отдают другим, но в конце концов сами все получают. Итак, вам нужно понимать такой механизм закона кармы.

В этот раз больший упор я сделал на законе кармы. Очень важно обрести в нем убежденность. Это очень полезно для вас. Если у вас появится убежденность в законе кармы, то вы начнете укрощать свой ум. Я исследовал этот вопрос и увидел, что во времена Будды чаще всего Будда давал учение по закону кармы. Поэтому его ученики достигали невероятного развития. На открытых учениях Будда никогда не говорил о тантре. Почему в наши дни буддизм не столь эффективен? Потому что очень открыто говорится о тантре, поэтому эффекта нет. Широкой публике Будда всегда давал закон кармы. Он основывался на своем опыте, говорил: «Много жизней назад, когда я был таким-то принцем, я поступал так-то и так-то. Вследствие этого, когда я потом переродился, то получил такой-то и такой-то особый результат». Основываясь на своих фактах, он раскрывал закон кармы.

Однажды произошла такая история: во времена учения пришла одна очень красивая женщина. Все смотрели, какая она красивая. Это был не человек. Будда сказал ей: «Завтра на мое учение не приходи». Она попросила: «Пожалуйста, разрешите мне прийти на ваше учение». Будда сказал ей: «Если ты хочешь прийти, тогда приходи в своем настоящем теле». Она согласилась, сказала: «Хорошо я приду в своем настоящем теле». На следующий день она пришла на учение Будды и оказалось, что это существо, обладающее телом змеи, у которой восемнадцать разных голов животных. Чтобы люди поняли закон кармы, Будда задал ей вопрос: «Почему у тебя так много голов животных? Какую причину ты создала для обретения такого ужасного тела?» В силу благословения Будды эта змея вспомнила свои прошлые жизни. Она сказала: «Во времена Будды Кашьяпы я была монахом. Моя мама говорила мне, что в ходе диспутов я должен выигрывать. Я спросил у нее: «Как же мне выигрывать в диспутах? У меня очень слабая логика, а монахи Будды Кашьяпы учились долгое время, их логика намного сильнее». На что мать говорила: «Не имеет значения. Просто ругай их, не позволяй им открыть свой рот. Обзывай их: «Ты свиноголовый, ты обезьяноголовый, у тебя голова буйвола, на это они тебе ничего ответить не смогут».

Он сказал, что поступал подобным образом, и монахи Будды Кашьяпы не защищались, делали вид, что проиграли этот диспут. Монахи принимали поражение на себя, чтобы не создать негативную карму. Они знали закон кармы: не создавая негативной кармы, они не отвечали, сидели тихо. Поэтому люди думали, что он выиграл. Это существо сказало: «По этой причине теперь я обладаю ужасным телом, и по этой же причине моя мать до сих пор находится в аду. Я в течение многих жизней тоже рождался в аду. После того диспута, когда обзывал плохими словами других людей, я пожалел о содеянном. Поэтому, благодаря этому сожалению, сегодня я встретил Будду Шакьямуни. А поскольку очень плохо говорил о других, обзывал их дурными словами, то у меня появилось восемнадцать голов животных. И на основе собственного опыта я хотел бы сказать всем собравшимся: будьте очень осторожны с законом кармы. Никто не может избежать последствий закона кармы».

Когда на учении были такие живые примеры, у всех слушателей зарождалась сильная убежденность в законе кармы. После этого они более спонтанно достигали реализаций. Поэтому я хотел бы сказать вам, что если вы действительно хотите в России возродить буддизм, то фундаментом должна быть убежденность в законе кармы. Ваша первая практика – это соблюдение закона кармы. Поэтому в краткой форме Будда произнес: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом заключается учение Будды».

Будда дал такое краткое учение, которое является очень важным. Постарайтесь запомнить эти слова. Ваша практика в том, чтобы следить за действиями своего тела, за действиями своего рта, своей речи, а также в уме будьте осторожны со всевозможными странными мыслями. Пресекайте негативные действия и наоборот своим телу, речи и уму позволяйте совершать позитивные действия – это является практикой Дхармы.

Итак, первая строка: «Не совершение негативной кармы» – когда вы останавливаете все негативные действия тела, речи и ума. Это причина ваших страданий и причина страданий других людей. Второй строкой говорится: «Накопление богатства заслуг». Здесь речь идет о совершении позитивных действий тела, речи и ума. Если вы открываете свой рот, то говорите что-то приятное для других, и эти слова останутся в их умах на много-много лет. А если вы произнесете какие-то вредоносные слова, то они также останутся в умах этих людей на много лет и будут лишать их покоя ума. Таким образом, перед тем как сказать, подумайте, что вам следует говорить, а чего говорить не следует. Как шахматист – он не делает ход сразу же, поспешно. Вначале он думает и только после этого делает ход. Вы поступаете наоборот: сначала сделали ход, потом думаете: «Правильно я сделал или неправильно?» Это неправильно.

Такова ваша практика. Старайтесь стать хорошими, счастливыми людьми. Будьте счастливы, также делайте счастливыми других. Это в очень простой форме. Буддизм – это не просто путь к далекому счастью. Сам путь является счастьем. То есть не так, что сейчас вы страдаете и только когда-то в будущем станете счастливыми. С того самого момента, как вы становитесь настоящим буддистом, вы становитесь счастливым.

Время закончилось. До свидания.