

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 5
23.11.2023
г. Москва

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь и с моей стороны и с вашей стороны породить правильную мотивацию – это очень важный момент. С некоторым уровнем понимания того, что в нашей жизни самое главное – это укрощение ума. Не укротив свой ум, что бы мы ни делали, что бы ни предпринимали, это нам не поможет решить наши проблемы, а наоборот усугубит нашу ситуацию. Так, с определенным уровнем убежденности: для того чтобы укротить свой ум, я получаю учение. Главная цель, с которой Будда передавал учение – это укрощение ума. Будда говорил, что все наши проблемы коренятся в неукротенном состоянии ума. Если мы сможем добиться укрощения ума, то уменьшим количество наших проблем, и это главное послание Будды. Это наша цель. Практики Хинаяны достигают укрощения ума для обретения собственного освобождения, в этом их отличие от практиков Махаяны. И в Хинаяне и в Махаяне одинаково стоит цель укрощения ума, но в Хинаяне она достигается ради собственного освобождения, а в Махаяне к укрощению ума стремятся для того, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью. С такой мыслью, что для этого вначале мне нужно укротить свой ум, и тогда я смогу помогать в укрощении ума другим живым существам. Укротить свой ум нелегко, если бы это было легко, то достаточно было бы одного или двух слов, но этого недостаточно, поэтому это нелегко. С другой стороны, я не говорю, что это очень трудно. Но мы можем говорить, что это очень трудно в том случае, если вы не знаете, каким образом добиться укрощения ума, тогда это почти невозможно. С другой стороны, это не очень трудно в том случае, если вы обладаете всеми знаниями о том, каким образом укротить свой ум, вы хорошо понимаете механизм, и тогда вам это не составит труда, наоборот, вы будете получать удовольствие от укрощения ума. Поэтому мне очень нравятся слова Эйнштейна, хотя он не знал области укрощения ума, но тем не менее, произносил такие очень правильные слова на основе собственного опыта. Он говорил о том, что упорный труд не является важным, а самое главное – это искусный труд. Искусные действия – это то, что приводит к результату. Я вам говорил, что для этого очень важны знания.

В мирской сфере, если вы получаете какой-то результат, он тоже будет ненадежным. Что касается вашего мировоззрения, то я уже говорил по поводу мирских вещей, богатства, имущества, славы и репутации, – что бы вы из этого ни обрели, в конце концов, всё это по-настоящему вам принадлежать не может, и это важный ключевой момент. Если вы откроете для себя одну такую истину, сколько же своих усилий вы спасете таким образом! Обыватели ведут себя очень странно, они изо всех сил гонятся за теми вещами, которые на самом деле им принадлежать не могут, даже жертвуют своей жизнью ради них. Даже ваше тело вам не принадлежит, как же по-настоящему вашим может быть имущество и какие-то другие вещи? Если вы понимаете один этот факт, то он уже спасёт вас от массы бесполезных занятий. Если вы будете знать эту истину, то даже если увидите человека с очень дорогой машиной, в дорогих часах, вы не будете завидовать ему, потому что понимаете, что это ему не принадлежит. Моё тело мне не принадлежит, и другие вещи тоже мне принадлежать не могут, точно таким же образом они не могут принадлежать и другому человеку. Зачем же тогда завидовать ему из-за того, что недостойно зависти? Почему у людей возникает зависть? Потому что они думают, что люди действительно

могут владеть вот такими вещами, и кроме этого, они считают их очень важными в своей жизни, поэтому возникает зависть. Например, я вообще не завидую, не потому что я святой, но я знаю факты, истину – что дорогая машина, дорогие часы, во-первых, не могут быть очень важными в жизни, а во-вторых, они на самом деле не могут мне принадлежать. Поэтому, наверное, кто-то завидует Илону Маску, потому что он богатый, но я ему вообще не завидую. Я, наоборот, завидую Миларепе. У меня может появиться зависть к Миларепе, а не к кому-то другому. У него такие благие качества ума, такие огромные заслуги, всех реализаций он достигал очень быстро! Вот здесь у меня появляется к нему небольшая белая зависть. Во-первых, причина в том, что все эти благие качества его ума являются очень важными в жизни. Это самое важное, самое ценное. Во-вторых, все это действительно может ему принадлежать. Он является настоящим хозяином. Таким образом у меня есть две причины завидовать Миларепе. Далее, если говорить о третьей причине, следующий третий вопрос – это то, что у меня есть такой же потенциал ума, как и у Миларепы. Поэтому Бог не дал особого подарка Миларепе, у нас одинаковый потенциал. Если бы Бог помогал Миларепе в развитии реализации, а мне бы не помогал, тогда бы я мог немного ему завидовать, и спрашивать Бога: почему он так поступает со мной? Но наш потенциал одинаковый. Если говорить с точки зрения Духовных Учителей, то нет разницы между Марпой и Его Святейшества Далай-ламой. Что касается знаний, которые Марпа передавал Миларепе, то я их в еще больших подробностях получаю от Его Святейшества Далай-ламы. Почему же тогда Миларепа добился высоких реализаций, а у меня их нет? По той причине, что Миларепа искренне практиковал, а я ленюсь. Кто виноват в этом? Я сам виноват. И тогда Миларепа становится не объектом зависти, а объектом вдохновения: “Вы мой герой, я хотел бы практиковать так же, как Вы, я хотел бы стать таким же, как Вы”. И благодаря такой небольшой белой зависти вы развиваете вдохновение.

Что касается таких мыслей, то с рождения их у меня не было, но благодаря учёбе, благодаря тому, что я постепенно раскрывал свой ум, мне на ум начали приходить такие мысли. Если вы будете думать точно так, как я объясняю вам, с таким пониманием, то у вас никогда ни к кому не возникнет зависть. В России есть одна болезнь ума: вы сами ленивые, ничего не делаете, но если у кого-то случился успех, то вы сразу же начинаете им завидовать. Это натуральный механизм, это не потому, что вы плохие, а потому, что у вас низкий уровень ума. Такой образ мышления является очень важным, и это называется практикой Дхармы.

Вначале неформальная практика важнее формальной практики. Вначале больший упор, большее количество времени в течение своего дня уделяйте неформальной практике. Меняйте свой образ мышления. Что касается формальной практики, то она тоже вам необходима, но в небольшом количестве. Затем постепенно, по мере того, как вы будете развиваться, прогрессировать всё больше и больше, вы будете больше усилий переносить на формальную медитацию. А затем, после развития шаматхи и випашьяны вам нужно будет медитировать более интенсивно.

Итак, вы можете взглянуть на пять путей, которые указал Будда: это путь накопления, путь подготовки, путь видения, четвертый путь – это путь медитации, и пятый – путь более не учения. Будда не говорил, что путь медитации является первым, путь медитации четвертый по счету. Путь накопления означает накопление большого богатства, это очень важный момент. Вы очищаетесь от негативной кармы, накапливаете большие заслуги с порождением бодхичитты. Вот это является главной практикой. На пути подготовки вы готовитесь к обретению прямого познания пустоты, и для этого необходимы шаматха и

випашьяна. Когда с союзом шаматхи и випашьяны вы обретаете концептуальное познание пустоты – это называется путём подготовки. Итак, когда вы с обретением шаматхи и випашьяны развиваете концептуальное познание пустоты, это то, что называется путём подготовки. А когда вы порождаете спонтанную бодхичитту – это путь накопления. Это как главная карта, даже практикам тантры нужно идти именно по этой карте, и нет другой дороги. Итак, если говорить о практиках Махаяны, то они вступают на путь накопления, когда порождают спонтанную бодхичитту. А что касается спонтанного отречения, то с этой реализацией вступают на путь накопления практики Хинаяны. Вначале очень важно иметь такое общее представление, и это лишь грубая карта для того, чтобы вы помнили её наизусть. Тогда никто не сможет вас обмануть, ввести в заблуждение. Если вам скажут, что у меня есть особый, быстрый путь, что вы сейчас сможете увидеть божество, и если будете медитировать днём, то станете буддой днем – такие инструкции вас в заблуждение не введут. Что касается пути видения, то здесь, когда вы обретаете концептуальное познание пустоты, на это концептуальное познание вы медитируете снова и снова. И в тот момент, когда оно у вас переходит в прямое познание, это называется путём видения. На пути подготовки у вас начинается интенсивная медитация. Основную часть времени вы уделяете медитации и небольшое время – это пост медитативный период. Даже когда вы готовитесь к прямому познанию пустоты, здесь очень важно медитировать и заниматься формальной практикой.

Благодаря шаматхе, когда у вас появляется випашьяна, и даже не прямое познание пустоты, а концептуальное познание, это уже будет чем-то невероятным! Тогда для грубых омрачений не останется места. Вам может показаться, что вы уже будда, но на самом деле вы еще не будда, вы не должны так заблуждаться. Например, если кто-то болеет и избавляется от какой-то грубой формы проявления болезни, в этот момент человек может подумать, что он уже безусловно здоров, полностью исцелился, но на самом деле врач скажет, что нет, это не так, что всё ещё есть тонкая форма болезни, от которой нужно продолжать лечиться. Вы думаете, что вы совсем здоровы, но на самом деле вы не совсем здоровы. Грубая форма болезни, которая вам мешала, ушла, и поэтому вы думаете, что вы совершенно здоровы. Но все равно там есть болезнь на тонком уровне.

Так же, когда вы с помощью шаматхи обретаете концептуальное познание пустоты, все ваши грубые омрачения уходят, и в этот момент наступает такое невероятное состояние умиротворения, что вы можете подумать, что уже достигли состояния будды. Но на самом деле это ещё не так. Поэтому без Духовного Наставника это может быть очень опасно. И мы говорим сейчас даже не о концептуальном познании пустоты, кто-то, развивая шаматху, где-то на четвертой или пятой стадии уже может начать считать себя особым существом, архатом. Когда вы достигаете пятой стадии сосредоточения, то у вас уже нет грубой притупленности ума и грубого блуждания. Вы можете пребывать в состоянии медитации сколь угодно долго и начинаете думать, что это совершенно чистая медитация, и так можете всю оставшуюся жизнь провести в этом состоянии. Поэтому некоторые люди думают, что это уже очень высокий уровень реализации и всю свою жизнь проводят в состоянии такой не концептуальной медитации. Кхедруб Ринпоче говорил, что те техники, которым обучал Хашан, могут помочь достичь, может быть, пятой или шестой стадии, но далее вас не продвинут. Вы уже можете начать думать, что это состояние будды и больше развиваться некуда, и пребываете в этом состоянии. И затем после смерти, из-за того, что ваш ум отупел, вы перерождаетесь животным. Таким образом, вам очень важно для медитации иметь искусного Духовного Наставника, который будет вас обучать так же, как учил бы опытный врач своего пациента.

Этот пациент избавился от какой-то грубой формы болезни, но тонкая форма болезни всё ещё есть, и поэтому врач объясняет ему, что нужно продолжать лечение. И то, что говорится в области медицины на этот счёт, очень похоже на буддистскую точку зрения. Когда я об этом услышал, это действительно меня удивило. По поводу такой болезни как рак, например, если какой-то не очень опытный врач проводит операцию, удаляет какую-то часть пораженных раковых клеток, то после этого он считает, что полностью исцелил пациента от болезни. Но когда приходит опытный врач и проверяет состояние его здоровья, то он говорит, что этот пациент всё ещё не полностью исцелился, потому что какие-то тонкие формы болезни еще есть, он этого не понимает. Поэтому, что касается позиции Мадхьямики Прасангики, тот архат, представление о котором существует в низших школах, с точки зрения школы Мадхьямики Прасангики не настоящий архат. Потому что его объект отрицания пустоты грубый, он всё ещё не устраняет всех омрачений. Это как в отношении удаления раковых клеток. В Мадхьямике Прасангике объект отрицания очень тонкий, это полный объект отрицания, и когда вы его устраняете, то омрачения уходят так, что назад уже не возвращаются. Поэтому в Мадхьямике Прасангике говорится, что архат, представление о котором есть в низших школах, это ещё не архат. Так, очень важно понимать эти моменты. Тогда, если вы достигнете какой-то реализации, ваш ум начнет анализировать и придет к выводу, что это всё ещё невысокая реализация, это лишь самый начальный уровень.

В моём случае, благодаря доброте моего Духовного Наставника, когда я приходил к каким-то результатам, реализациям в медитации, я никогда не воспарял от этого, я всегда оставался на земле. Я знал, что это всего лишь симптомы реализации, это не настоящая реализация. До реализации еще далеко, это просто симптом реализации. Сначала мой ум думал, что я особый, что у меня есть реализация. Но потом я понял, что нет. Я потом посмотрел – это был маленький симптом, даже близко не реализация. Тогда ум становится скромным. Мы, люди, очень легкие. Когда у нас появляются небольшие симптомы реализации, мы начинаем летать, думать: “Я особый человек” и сразу становимся высокомерными. Поэтому, благодаря тем знаниям, которые я вам даю, вы будете спокойны. Пока это учение для вас не актуально, вы не будете летать, потому что вы очень ленивые. Но в будущем такая опасность может быть.

Путь видения длится одно мгновение. Когда вы впервые обретаете прямое познание пустоты, то первое мгновение этого опыта – это путь видения, а далее начинается путь медитации. Второе мгновение прямого познания пустоты – это уже путь медитации. И там вы применяете противоядие для устранения омрачений, там действительно начинается настоящее лечение. До этого была лишь подготовка, но ваш ум вы не лечили. Вы только готовились: копили заслуги, очищали негативную карму, но настоящее лечение ума не проводилось, потому что вакцины не было. Вакцина от омрачений – это познание пустоты напрямую. Это понимание Мадхьямики Прасангики, не низших школ. Когда вы обретаете прямое познание пустоты, тогда у вас есть лекарство для исцеления от болезни омрачений. Это высшее лекарство, которое называется благородной истиной пути, вот эта мудрость прямого познания пустоты – это благородная истина пути. Четвертая благородная истина – благородная истина пути является настоящим противоядием. Противоядием от чего? От второй благородной истины – благородной истины источника страдания. Корень сансары – это благородная истина источника страдания. Пока источник остаётся, даже если вы устраните какую-то грубую благородную истину страдания, остальное страдание всё ещё останется, и оно вернётся снова.

Хотя мы не хотим страдать, но если сразу же начнем устранять одно страдание за другим, то полностью от всех страданий избавиться не сможем. Поэтому, что нужно для устранения страданий? Это избавиться от источника этих страданий, как и в медицине. В медицине, например, когда речь идет о туберкулёзе, то говорится, что такие проявления как, например, высокая температура, кашель, физическая слабость – это лишь симптомы, грубая форма проявления болезни – как страдание страданий. И для того чтобы избавиться от этого, нужно устранить все бактерии из лёгких. И это благородная истина источника страдания. Для этого противоядие – это антибиотики, это как благородная истина пути. Благодаря постоянному применению антибиотиков, вы полностью устраняете все бактерии из ваших лёгких, и благодаря этому и высокая температура, и кашель, все это автоматически пропадает. И такое пресечение высокой температуры, всех симптомов, в том числе бактерий из лёгких – это то, что можно сравнить с благородной истиной пресечения. Поэтому в «Абхисамаяаланкаре» учение по четырём благородным истинам преподносится вот в таком контексте: болезни и противоядия. Тогда достигается безупречно здоровое тело с точки зрения медицины и безупречно здоровый ум с духовной точки зрения. И это очень похожие области. Если вы об этом знаете, то не забудете о четырёх благородных истинах.

Итак, на пути медитации вы избавляетесь от грубых, средних, тонких омрачений. Омрачения делятся на три таких класса. И переходя на седьмую бхуми, когда вы достигаете восьмой бхуми, вы полностью устранили все омрачения из своего ума. До седьмой бхуми у вас есть омрачения, а когда вы переходите на восьмую бхуми, то там никаких омрачений уже не остается.

Далее, восьмая, девятая, десятая бхуми – это три чистых бхуми. Что устраняется на них? Здесь вам нужно устранить препятствия к всеведению. Когда вы достигли восьмой бхуми, то вы уже архаты, но еще не будды. Почему вы ещё не будды? Потому что, например, омрачение можно сравнить с долькой чеснока, если у вас долька чеснока лежит в стакане, и вы устраняет ее оттуда, то чеснока в стакане уже нет, но запах чеснока ещё остаётся. Чашу можно сравнить с нашим умом. Таким образом, если из чаши вашего ума вы удаляете чеснок омрачений, то запах этого чеснока омрачений – отпечатки омрачений еще остаются. Итак, даже когда вы устранили омрачения, отпечатки омрачений у вас всё ещё есть, и это то, что называется препятствиями к всеведению. Эти отпечатки не позволяют вам видеть что-то происходящее на большом удалении от вас или то, что происходило в прошлом кальпы и кальпы тому назад.

Маудгальянапутра был архатом, но что касается его ясновидения, то однажды он сказал одному человеку, который хотел стать монахом, что у того нет кармических отпечатков, подобных освобождению, чтобы стать монахом, поэтому он этого сделать не может. И вот этот пожилой человек очень сильно расстроился, шел по лесу и плакал. Будда своим ясновидением увидел этот момент и прибыл в то место в лесу, где он плакал. Будда спросил его: «Почему ты плачешь?» Он сказал: «Я хотел стать монахом, но Маудгальяна мне сказал, что у меня нет кармического отпечатка, подобного освобождению, и поэтому я не могу стать монахом». Вы можете подумать – что это за кармический отпечаток, подобный освобождению? Например, какой бы кармический отпечаток вы ни создали, побуждаемые отречением, это будет кармой, подобной освобождению. С бодхичиттой совершенно точно это будет такая карма. Мы даже не говорим о спонтанных состояниях, даже когда вы просто побуждаемы мотивацией, что я хотел бы достичь освобождения или хотел бы достичь состояния будды во благо всех живых существ, и совершаете какое-то действие, то оно оставляет такой кармический отпечаток, подобный освобождению.

Этот отпечаток имеет такой потенциал, что рано или поздно, благодаря его проявлению, он становится таким вспомогательным средством для достижения состояния освобождения или состояния будды. Если говорить о рождении человеком, то такой кармический отпечаток может стать прямой причиной рождения человеком, а если говорить о достижении состояния освобождения или состояния будды, то он не может являться такой прямой причиной. Если вы создали одну такую карму, подобную освобождению, то, когда она проявится, невозможно такое, что вы сразу станете архатом. Но если проявится такая карма, и вы переродитесь человеком – вот это возможно. Но чтобы стать архатом или буддой – от одной проявившейся кармы такое невозможно.

Таким образом, карма, подобная освобождению, становится вспомогательной для достижения состояния освобождения или состояния будды. Благодаря особому объекту, та карма, которую вы создаете в его отношении, тоже становится кармой, подобной освобождению, и это исключительный случай. Это святой объект. Например, здесь у нас на алтаре располагается множество статуй, они освящены, и вы даже с нейтральным состоянием ума можете просто смотреть на эти статуи, и благодаря этому действию вы уже будете создавать кармические отпечатки, подобные освобождению. Это знать очень важно! Я этого не придумывал, это то, что упоминается в коренных текстах. В наши есть такая опасность – поскольку духовные учителя создают какое-то новое придуманное учение, вот оно очень опасно. Иногда, когда я слушаю лекции таких людей, у меня возникает вопрос: действительно ли они дают буддийское учение или это лекция по психологии? Ваш ум становится немного расслабленным, вы немного что-то слушаете, какой от этого толк? Вам не нужно тратить ваше драгоценное время на то, чтобы просто слушать учение по психологии, которое может быть приведёт ваш ум к небольшому расслаблению. Какая в этом польза?

Итак, вернёмся к нашей теме. Будда сказал этому пожилому человеку: «Как же Маудгальяна может делать такой вывод, что у тебя нет кармического отпечатка, подобного освобождению?» В тот момент рядом с Буддой находились Шарипутра и Маудгальяна, и Маудгальяна склонил голову. Это было для Маудгальяны очень хорошим уроком: лучше сказать, что я не знаю, зачем говорить, что нет кармического отпечатка? Будда сказал: “Маудгальяна не накопил трёх неисчислимым эонов заслуг и не устранил препятствия к всеведению, таким образом, у него нет всеведущего ума, как же тогда он может быть так уверен, что если он чего-то не видит, то этого нет? Много-много эонов тому назад, что выходит за пределы понимания Маудгальяны, ты родился как маленькое насекомое, которое однажды сидело на куске сухого навоза. Начался потоп, вода подхватила этот кусочек сухого навоза и отнесла его к месту, где стояла ступа со святыми реликвиями Будды. И по счастью, благодаря этому потоку, ты совершил один оборот вокруг этой ступы. Благодаря такому святому объекту, ты и накопил кармические отпечатки, подобные освобождению. Поэтому сейчас ты встретился со мной”. Вот такие причины создают результаты для того, чтобы в будущем встретить Будду. Это очень тонкая история: из-за маленькой причины случилось так, что он встретил Будду. Будда сказал: «Вот теперь он станет монахом и вскоре достигнет состояния архата». И это невероятная деятельность Будды!

Таким образом, вы придёте к такому выводу, что нет, я не хотел бы становиться архатом, я хотел бы стать буддой. Будда говорит такие вещи не из-за высокомерия, а ради нашего блага, чтобы открыть наши глаза. У Будды нет ни капли высокомерия, даже если это выглядит как высокомерие, но упор направлен на пользу других людей, Будда специально так сказал ради блага людей. Хитрые люди ради своей выгоды могут говорить, что они

знают очень мало, я такой простой, но внутри думают совершенно наоборот. Будда внутри очень скромный и говорит так ради блага других людей. Поэтому, высокомерный человек или скромный – через речь не узнаешь, а узнаешь только по состоянию ума: какая у него цель, ради чего он так говорит?

Теперь вернёмся к нашей теме. Итак, на восьмой, девятой, десятой бхуми устраняются препятствия к всеведению, и когда на десятой бхуми устраняются самые тонкие препятствия к введению, то в следующее мгновение достигается состояние будды. И поскольку ум оказывается полностью свободен от всех препятствий к всеведению, в следующее же мгновение появляется всеведение ума и чистота ума также, одновременно. Чистота ума – это тело таковости истины, а всеведущий ум – это тело мудрости истины будды. Есть два вида Дхармакаи – это тело таковости истины и тело мудрости истины. Тело таковости истины – это чистота ума. Если вы исследуете, то обнаружите, что эта чистота ума неотделима от пустоты ума. Энергия ветра, которая является основой этого всеведущего ума будды, спонтанно проявляется как Самбхогакая в своей собственной чистой земле и в окружении арья-бодхисаттв. И далее для принесения блага обычным живым существам из сердца Самбхогакаи исходит как эманация тело Нирманакаи. Когда вы говорите о призывании из природных обителей, то природная обитель – это Дхармакая, из Дхармакаи исходит Самбхогакая, а из тела Самбхогакаи – Нирманакая. Это объясняется в «Абхисамаяаланкаре». Это очень важно знать для практики тантры и привнесения Трёх Кай на путь, когда вы на путь привносите Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю. Очень важно знать, что происходит в этот момент. Итак, это общее объяснение.

А теперь, что касается учения, мы рассматриваем воззрение, медитацию и поведение. Я говорил, что самое главное – это поведение. Любое воззрение, любое знание, которое вы обретаете, например, в ходе получения учения, если оно не помогает вам изменить поведение ваших тела, речи и ума, то это бесполезно. И какой бы медитацией вы ни занимались, если она не помогает вам в изменении поведения тела, речи и ума, то это глупая медитация. Как я говорил вам, если вы начинаете понимать, что, например, богатство, имущество, слава, репутация, всё это не является важным в вашей жизни, а что по-настоящему важно – это обретение благих качеств ума, знаний и больших заслуг. И кроме этого, вы понимаете, что знаниями, благими качествами ума вы по-настоящему можете обладать, а богатство, имущество, слава и репутация, и даже ваше тело по-настоящему вашими стать не могут. В этом случае – это истина, это философия. Вы думаете, что философия – это что-то очень сложное. Есть очень много уровней философии. Если вы понимаете эту философию, то ваши глаза при этом открываются. Если вы эту философию не понимаете, то вы глупый человек.

Вы видите деньги, и у вас глаза становятся большими. Ради этих денег вы злитесь, сжигаете внутренние благие качества ума, и об этом не жалеете. Ваше настоящее богатство заслуг внутри вас, но ради денег вы злитесь и этим сжигаете это настоящее богатство, и даже не жалеете об этом. Но вы хотите этого богатства, потому что вы глупый человек. Я говорил вам о том, почему в нашем уме много омрачений. Первая причина в том, что вы глупые, у вас нет философии. Это причина тупости. Все омрачения возникают из-за глупого, тупого состояния ума. Эйнштейн говорил то же самое – что все человеческие проблемы возникают из-за глупости. Он говорил: «Я могу измерить океан, но не могу измерить тупость живых существ. Поэтому человеческим проблемам нет конца». Он рассуждал с точки зрения науки. Из-за глупости люди не могут получить здоровое тело, хотят быть богатыми, но не знают, как создавать причины богатства, одни и

те же действия повторяют и повторяют. Эйнштейн также произносил очень важные слова: если вы раз за разом делаете одно и то же, не ждите никаких новых результатов, и это философия. Эта философия очень похожа на буддийскую философию, но с точки зрения материального развития. Я подумал: как интересно, он точно говорит! Если бы он говорил это в сфере ума, то он был бы отличным философом. Жалко, что Эйнштейн не встретил Его Святейшество Далай-ламу. В прошлых жизнях он не создал заслуг, чтобы в следующей жизни встретить подлинного Учителя. Вы встретили Учителя, который дает вам всю сутру и тантру, вам больше повезло, чем Эйнштейну. Эйнштейн умный, но только в одной маленькой сфере. Почему он не удачлив? Потому что не встретил подлинного Учителя. Если бы он встретил подлинного Учителя, то сейчас бы он получил очень большие реализации, потому что у него есть потенциал ума. Поэтому я вам говорю, что ключевой момент в вашей жизни – это встреча с подлинным Учителем. Встреча с подлинным Духовным Наставником является самым главным, поворотным моментом в вашей жизни. Любой ценой никогда не теряйте преданность своему Духовному Наставнику. Я даю вам такой совет не потому, что я боюсь вас потерять. Для меня не имеет значения, со мной вы или нет. Я вообще едва ли задумываюсь о том, что вы мои ученики, если вы считаете меня своим Учителем, то для вас это преимущество, а я о вас практически не думаю, как об учениках. Мои ученики или не мои ученики, я даже об этом не думаю. Если я вам могу немного помочь открыть глаза, то это хорошо.

Пабонка Ринпоче говорил, что когда встречается подлинный Духовный Наставник и подлинный ученик, то состояние будды оказывается на ладони. Как скульптор, который ваяет статуэтку из глины. Духовный Наставник как скульптор, а безупречный ученик – это как такая очень пластичная глина, из которой легко вылепить статуэтку будды. И в этих словах глубокий смысл. Если вы допустите ошибку с преданностью Гуру, то это самая большая ошибка. А если вы не допустите ошибки с преданностью Гуру, если у вас будет хорошая преданность, то вы обретете в жизни огромные преимущества, даже если вы очень ленивые люди. Даже если ваш Духовный Наставник не Будда, а у вас сильная преданность, то благодаря этому жизнь за жизнью Манджушри, Авалокитешвара будут вашими Духовными Учителями. Потому что ваш Духовный Наставник – это как проводник, медиум, через тело которого и Манджушри, и Авалокитешвара вас направляют, поддерживают с вами связь.

Сакья Пандита говорил, что как бы ярко ни светило солнце, без увеличительного стекла вы не сможете разжечь огня. И точно также, какими бы могущественными ни были Будды и Божества, без подобного увеличительному стеклу Духовного Наставника вы не сможете разжечь огонь благословения. Поэтому даже если Духовный Наставник не Будда, но он подобен увеличительному стеклу, и с помощью такого увеличительного стекла вы получаете благословение. А с точки зрения доброты он добрее к вам, чем все Будды и все Божества, даже если он обычный человек. Потому что вы получаете учение от него. Таким образом, для вас он является проводником деятельности всех Будд и Божеств. И это не мои слова, это то, что отмечено в тексте “Ламрим”. Для вас это очень полезно, поэтому я об этом вам говорю. Если вы ленивые, не имеет значения, поддерживайте хорошую преданность Гуру, и тогда жизнь за жизнью вы будете развиваться. В моём случае у меня нет особого энтузиазма, и я не люблю помногу читать книги. Но у меня есть одно качество – это хорошая преданность Гуру. Благодаря сильной преданности Учителю, стоит мне прочитать небольшой отрывок из текста, как я сразу же понимаю всю глубину

написанного, благодаря благословию. Вначале я думал, что может быть это благодаря каким-то моим большим отпечаткам с прошлых жизней, но затем понял, что нет, это не благодаря отпечаткам, а благодаря моей преданности Учителю, благодаря тому, что я получаю благословение. И как я это узнал? Если бы это было отпечатками с прошлых жизней, тогда с самых ранних лет я должен был бы знать все эти учения, понимал бы их очень быстро. Но на тот момент я не встретил Духовного Учителя, у меня не было преданности Гуру. А с того момента, как я встретил подлинного Духовного Наставника и породил преданность, всё это на самом деле начало со мной происходить. Поэтому совершенно логично, что это результат преданности Учителю. Логика очень интересна, если вы хорошо ею владеете, то с помощью логики вы сможете увидеть такие вещи, которые не видны даже вашим двум основным глазам.

Итак, вернемся к нашей теме. Поэтому мой для вас совет: преданность Учителю очень и очень важна! Но кроме этого, в тексте “Ламрим”, в конце этой темы упоминается очень важный совет, очень важные слова для того, чтобы вас не увели в ошибочном направлении. В начале темы преданности Учителю лама Цонкапа делает очень большой упор, насколько важно породить чистую преданность, но затем в конце этой темы лама Цонкапа также приводит такую оговорку: если ваш Духовный Наставник даёт совет, соответствующей Дхарме, тогда следуйте ему, но если он даёт какой-либо совет, противоречащей Дхарме, этому не следуйте. Но не критикуйте, не следуйте этому совету, но и не критикуйте. Это во многом срединный путь. Такой срединный путь, где нет ни малейшего отклонения ни вправо, ни влево, понять очень трудно. В любой области найти вот эту золотую середину очень трудно. Когда речь идет о преданности Гуру, то некоторые впадают в другую крайность и говорят так, что я буду следовать любым словам, что бы ни посоветовал Учитель. Но это тоже крайность. А с другой стороны, слишком большой скептицизм – когда стоит вам увидеть какой-то недостаток, и вы сразу же начинаете критиковать Учителя – это другая крайность. Таким образом лама Цонкапа говорил, что не следуйте совету Духовного Наставника, если он противоречит Дхарме, но и не критикуйте его. Потому что, кто знает, может быть, таким образом он вас проверяет, как вы можете его критиковать? Не поступайте так, но и не критикуйте. Это очень важно, это ключевой момент, вам нужно понимать такие моменты.

Таким образом, когда вы начнете понимать все такие важные ключевые моменты, то для грубых омрачений в вашем уме места не останется. Поэтому для изменения поведения очень важна философия, совершенствование своих знаний. Поэтому по мере того, как вы будете обретать всё более и более глубокое понимание учения, для грубых омрачений не будет оставаться места. В вашей повседневной жизни ваша неформальная практика состоит в следующем: как только появляется какое-то омрачение, то сразу же спрашиваете себя: «Почему ты так думаешь? Для омрачения есть причины?» Логического ответа не будет, и омрачение сразу исчезнет. Когда вы приводите такой аргумент с помощью правильного логического довода, то в этом случае омрачения исчезают, и проявляется позитивная эмоция. Если ваш ум говорит, что он плохой, и вы уже почти было разозлились, спрашивайте себя: “Почему ты считаешь его плохим? Потому что у него есть омрачения? Но тогда у тебя тоже есть омрачения. Если он плохой из-за того, что у него есть омрачения, то и ты плохой, потому что у тебя тоже есть омрачения”. Это логика.

Затем скажите своему уму, что омрачения – это как болезнь. Например, спросите его, если ты видишь в больнице какого-то человека с больным сердцем или с больными легкими, кашляющего человека, ты будешь на него злиться? Как ты можешь на него злиться из-за того, что он страдает от всех этих болезней? Наоборот, он является объектом сострадания. В больнице есть очень много болеющих людей, они кашляют, не дают вам спать, но вы, наоборот, им сострадаете. Вы думаете о том, как им помочь, и это здравомыслие. Точно также, если вы видите человека с большим количеством омрачений, с очень тяжелым характером, то вы понимаете, что он еще больше страдает от своих омрачений. Он объект сострадания. Нет ни одной причины, чтобы на него злиться и очень много причин для сострадания. Таким образом, обычно, если в определённых ситуациях вы злитесь, то затем, благодаря пониманию философии, благодаря логическому мышлению, вы перестаете испытывать гнев, а наоборот начинаете испытывать сострадание. Это и является вашей практикой. Тогда вы философы.

Что касается философа, то это не тот человек, который заучил наизусть большое количество разных книг и произносит красивые слова. А мы говорим о философе в том ключе, что если в определенной ситуации обычно человек злится, то этот человек размышляет на более высоком философском уровне, и вместо гнева у него, например, порождается сострадание. Тогда он действительно философ. Проверьте себя сами, кем вы являетесь: философами или болтунами философами.

Итак, я вам говорил, что для изменения поведения очень важно обладать воззрением, и существуют две причины того, почему омрачения порождаются спонтанно. Это очень важный механизм. Первая причина – из-за ошибочной интерпретации, из-за неправильных выводов у вас проявляются омрачения. Это одна из причин. Вторая причина – из-за привычки. Вы даже можете безупречно знать философию, и у вас не будут порождаться омрачений из-за каких-то ошибочных доводов, но омрачения все-таки возникать будут. Как именно? Из-за привычки. Итак, поскольку у вас сохраняется привычка с прошлых жизней, то сейчас вы можете даже не видеть никаких причин для привязанности, но по привычке привязанность будет проявляться. Что касается меня, то я могу сказать, что грубой зависти, гнева у меня не возникает, но по привычке с прошлых жизней привязанность у меня порождается. Тонкий гнев иногда тоже может проявиться по привычке. Но долго он не длится, он похож на надпись на воде – поскольку я не преувеличиваю эти обстоятельства, используя какие-то неправильные доводы.

Итак, это нечто, подобное надписи на воде, поскольку нет такого бензина, я его не подливаю, нет никакой поддержки у этих омрачений, и поэтому гнев, привязанность могут возникать и сразу же исчезать. Что является бензином? Это если вы поддерживаете этот гнев или привязанность какими-то ошибочными рассуждениями: “Да, он такой-сякой. Два года назад он сделал то-то, три года назад сделал то-то, четыре года назад то-то сделал”, – тогда все, конец. А если ваш ум не поддерживает вот этот негативный образ мышления, то эти омрачения будут как надписи на воде возникать и в следующий же миг исчезать, и это просто наука, так устроен наш ум. Это наука, у меня в этом есть опыт, это доказано. Это не просто красивая теория. Если у вас будет хорошая философия, тогда омрачения придут и сразу уйдут, потому что вы их не поддерживаете. Вы знаете, что омрачения – это яд, это опасная змея, вы их сразу же отбрасываете – и вы счастливы. Таким образом, если омрачения порождаются по привычке, то лама Цонкапа объяснял, каким образом от них избавиться с помощью медитации.

Устранить омрачения, возникающие по привычке, очень трудно, и для этого вам недостаточно правильной философии. Для этого очень важно развить шаматху и випашьяну, и тогда вы сможете полностью устранить все эти омрачения, возникающие по привычке, из вашего ума. Таким образом вы станете буддами, достигнете безупречного поведения тела, речи и ума. Безупречное поведение тела, речи и ума – это состояние будды, и оно находится не где-то далеко, ваше собственное поведение тела, речи и ума, когда оно становится полностью безукоризненным, это и есть состояние будды. Тогда вы стали достоверным существом. А сейчас вы далеко не достоверное существо. Я могу сказать, что вы на девяносто восемь процентов недостоверное существо. Чья это ошибка? Это ваша ошибка. Вы не можете винить в этом Бога: почему ты сотворил меня таким на девяносто восемь процентов недостоверным существом? Из-за собственной глупости вы являетесь таковым.

Так, вам очень важно делать упор на изучение философии, на накопление знаний, и в первую очередь с помощью философии вы сможете избавиться от грубых омрачений. Основной упор вам нужно делать на изменение поведения тела, речи и ума, вы не стремитесь сразу же к безупречному поведению. Вначале вам нужно избавиться от грубого негативного поведения тела, речи и ума, это первая цель вашей практики. Это ваша практика. В этом ключе философия играет очень важную роль. Даже если у вас нет шаматхи и випашьяны, это не имеет значения. С помощью философии и с помощью хорошей осознанности вы сможете устранить грубое ошибочное поведение тела, речи и ума. Если вы устраните эти грубые ошибки тела, речи и ума, то я могу сказать, что вы станете очень счастливыми. И тем самым вы станете себе очень хорошими друзьями. А когда вы стали себе очень хорошим другом, то вам уже не понадобятся другие друзья, вы счастливо можете оставаться дома наедине с самим собой. Вам не придется проверять телефон и думать: “Почему мне никто не звонит? Мне никто не звонит, я тоже им звонить не буду”. Вы будете ждать: кто же мне позвонит? А когда кто-то звонит, сразу же будете брать трубку и смотреть абонента. Это потому, что вы не являетесь себе хорошими друзьями.

Недавно на ютубе я видел такую шутку, когда муж и жена спят в кровати. В этот момент поднимается сильный шторм, ветер, сносит крышу дома, а они спят и этого даже не замечают. Но затем вдруг раздался сигнал телефона, и они оба вскочили и схватили телефон. Но это не шутка, такова ситуация людей в нашем мире. Поэтому некоторые анекдоты мне очень нравятся.

В ютубе я также могу поучиться многим хорошим вещам. Например, что говорят учёные, я узнаю из ютуба. Вы можете думать, что Геше-ла читает очень много научных книг, но на самом деле это не так, я не читаю даже книг по буддийской философии, как же я могу читать научные книги? Но тем не менее, я использую такой правильный ютуб, и благодаря этому очень быстро узнаю, о чем говорил Эйнштейн и многие другие полезные вещи.

Так, чтобы изменить поведение тела, речи и ума, я вам говорил, что очень важно обладать воззрением, и в особенности пониманием того, что представляют собой ваши омрачения, что с точки зрения причины они возникают из недостоверных состояний ума. По сути это тупость и яд, а функция их в том, чтобы причинять вред вам и вредить другим. Это подлинная теория. На основе этой теории постарайтесь в омрачениях увидеть опасных змей. С высокой степенью осознанности, как только появляется омрачение, сразу же в нем усматривайте опасную змею. Поэтому, чтобы применять философию, вам очень важно сохранять хорошую степень осознанности, и тогда благодаря этому вы сможете избавиться

от грубых омрачений. Философия станет полезной для устранения омрачений. Поэтому Будда говорил, что у кого есть осознанность, у того появится и все остальное, все благие качества ума. Во-первых, благодаря осознанности, вы сразу же будете замечать омрачения и далее будете применять от них противоядие, благодаря пониманию их причины, сущности и функции, и таким образом их устранять. Ваша практика нравственности очень похожа на медитацию шаматхи. Ваш объект медитации – поведение ума. Вы всегда должны осознавать, о чем думает ваш ум. Как только появляется негативная эмоция, вам нужно сразу же ее замечать, и это является медитацией. Вначале это даже эффективнее, чем развивать шаматху: перед вами объект Будда, вы стараетесь его удерживать, а он исчезает. На самом деле вначале эти вещи намного важнее. Будда говорил, что основой шаматхи является высокая нравственность, и это действительно правда. В троичной тренировке по укрощению ума Будда говорил, что первая – это тренировка нравственности, вторая – тренировка сосредоточения и третья – тренировка мудрости. Для вас тренировка нравственности означает – говорить что-то приятное, телом вести себя смиренно, а что касается ума, то его никто не видит, поэтому можно думать о чём угодно. Поэтому некоторые монахи вот так сидят смиренно, красиво одеваются, но их ума никто не видит. Все говорят, что это очень хороший монах, а что этот монах думает внутри, об этом никто не знает. Думает кошмар, но выглядит скромным, поэтому люди думают, какой это хороший, нравственный монах. Но по-настоящему это не нравственность. Настоящая нравственность – это когда вы не допускаете омрачений в своем уме, вот это действительно нравственность.

Шантидева говорил: «Как бы хорошо вы ни вели себя на физическом уровне, какие бы хорошие, красивые слова ни произносили, если вы не следите за своим умом, не охраняете свой ум, то какой смысл во множестве таких нравственных норм? Даже если вы отказались от еды, если предаетесь суровой аскезе, но при этом не охраняете свой ум от омрачений, то какой смысл в такой аскезе?» Это очень важный момент, о котором говорил Шантидева. Он просто предметно указывает на нравственность, что недопущение омрачений в уме – вот это и есть практика нравственности. Это нравственность. Каким образом вы этого достигаете? Благодаря пониманию причин омрачений, сущности омрачений и функции омрачений, что они ядовиты. Если вы не допустите в уме проявления яда, ядовитого состояния, то вы не глупые, вы не будете страдать. Но когда возникают омрачения, вы тупеете. Когда появляются омрачения, то в вашем мозге происходит какая-то реакция, и от этого вы тупеете.

Ученые, например, в ходе исследований обнаружили, что когда мужчина видит красивую женщину, он от этого тупеет, потому что у него сразу же приливает кровь к части головного мозга. Об этом говорят ученые, я видел это в ютубе. Потом я подумал, что не все мужчины так поступают. Благодаря тому, что мужчина просто видит красивую женщину, невозможно, чтобы благодаря одному этому кровь прилиwała в мозг. Я могу сказать, что если мужчина не привязан к женщине, то на сто процентов кровь мозг не заполнит. Это на сто процентов! Я могу это объяснить через логику. Когда мужчина привязан к женщине, то сразу кровь приливает в мозг, и он становится глупым. Он был глупым, и в это время становится еще более глупым. Умный, мудрый мужчина, когда видит красивую девушку, он, наверное, сострадает ей. Он понимает, что эта девушка с красивой фигурой станет скоро толстой, ей от этого будет больно. Для нее важна только одна вещь – это ее фигура. Она надеется только на это, но это быстро закончится. Этот мужчина сострадает девушке: жалко, что у нее больше нет ничего более важного. Поэтому в буддийской философии говорится следующее: «Если вы гордитесь только красотой, у вас

есть только красивое тело, то это ненадежно, это чужое. Если вы гордитесь только тем, что у вас есть деньги, то это тоже низший уровень, это вещи, которые не являются вашими. А если вы гордитесь тем, что у вас есть хорошие качества ума, то это более надежно. Все это логично, это логика, это железная логика. Здесь даже Эйнштейн не сможет найти ни капли ошибки. Он сам будет удивлен: “Это невероятно! Кто может говорить такие вещи?” Ему скажут, что это сказал Будда. И он скажет: «Почему же я не встретил Будду раньше?» Ученые умные, но я вам на сто процентов говорю, что это за пределами их мышления. Я проанализировал: сейчас все ученые изучают черные дыры, галактики, все говорят об этих вещах. Жалко, что на изучение этих вещей они теряют свою жизнь. Вроде они умные, но пользы нет. Они говорят, что чем ближе к черным дырам, тем время будет идти медленнее. Это тоже не гарантия на сто процентов, но даже если это так, что здесь особенного? Ученые говорят о том, что пространство подобно материи, и оно может искривляться, например, вокруг планеты. Но по поводу этого я тоже не уверен. В буддизме пространством называется отсутствие препятствий. Если нечто – это отсутствие препятствий, то оно не может искривляться. Может быть, какая-то энергия может искривляться, но это не пространство, это энергия. Энергия и пространство – это разные вещи. Энергия может искривляться, когда есть что-то тяжелое. Но это энергия, это не пространство. Пространство – это просто отсутствие препятствий, оно не может иметь никакую форму, не может быть искривленным. Может быть, в этом доме какая-то особая структура пространства. Если говорить так, что где люди сидят, там пространство немного искривлено, а в пустых местах пространство ровное, то это просто чепуха. Это потому, что с учеными никто не дискутирует, поэтому они говорят что угодно. Поэтому нужно с ними дискутировать. Когда я это увидел, я подумал, что с ними нужно дискутировать, тогда будет понимание. Давным давно в Дхарамсале мы разговаривали с одним ученым, мы дискутировали. Ученый после этого спросил: «Геше-ла, вы где научились этой науке?» Я ответил: «Я нигде не учил это» – «Тогда, откуда вы знаете это?» Я ответил, что это из логики, это здравомыслие. Я понял, что буддийская философия – это универсальные знания, и благодаря этим знаниям я могу также понять и науку, могу понять и бизнес, могу понять политологию. Буддийская философия – это как высокая гора, с вершины которой видны все остальные области. Это то, что я могу вам сказать.

Теперь вернемся к нашей теме. Это тоже не очень важно. Самое главное – это если вы пресечете возникновение омрачений в вашем уме, это значит, что буддийская философия работает. А если вы рассуждаете о черных дырах и тому подобном, но у вас постоянно возникают омрачения, вредят вам, тогда вы ничего не знаете. Это самое главное. С другой стороны, вам нужно знать, что представляют собой позитивные состояния ума. Почему? Потому что, если вы просто останавливаете негативные эмоции, как долго вы сможете их останавливать? Как в шахматах, например, есть стратегия, так и здесь есть очень важная стратегия – здесь вы должны порождать позитивные эмоции, и тогда омрачения возникать не смогут. Например, в футболе, тренер скажет, что самая главная задача – это владеть мечом. Если вы владеете мечом, то даже если против вас выходит Роналду или Месси, поскольку мяч у вас, они ничего не смогут сделать. Но когда вы потеряете мяч, вот тогда они забьют вам гол. Наши негативные эмоции – это как Месси и Роналду, отличные игроки. А ваши позитивные состояния ума даже хуже игроков Спартака. Ваша команда очень плохая, как будто бы деревенская команда футболистов, и при этом я как ваш тренер, говорю вам, что одно то, что у вас мяч, что вы им владеете – это уже хорошо. И я могу сказать, что теперь нужно очень хорошо вести этот мяч – передавать друг другу в своей команде. Не пытайтесь забить гол, просто передавайте мяч друг другу внутри команды, и тогда противники разозлятся. Точно так же тренер скажет, что когда ваша

команда играет с сильной командой, не надо сразу атаковать, а нужно передавать мяч друг другу. Потом противники начинают злиться и им забивают гол. Это философия. Итак, это очень важный момент. Наш ум может быть занят только каким-то одним состоянием ума. И позитивное и негативное состояние ума одновременно в нашем уме проявиться не могут. Это закон, это правило. Всегда, когда вы думаете о комбинациях, комбинация должна быть правильная. Негативные состояния ума очень сильные, мои позитивные состояния ума очень слабые, я должен делать комбинацию. Комбинация состоит только из одного состояния ума. Поэтому вам необходимо породить позитивное состояние ума, и далее поддерживать его как можно дольше, и тогда ваши негативные эмоции просто устанут. Поэтому, что бы я хотел вам сказать? Это должна быть ваша техника. В течение одной недели постарайтесь ни на кого не жаловаться. При возникновении любой проблемы вообще не жалуйтесь. Какие бы проблемы ни возникали, постарайтесь ни на что не жаловаться. И так, если вы выдержите целую неделю, ни на кого и ни на что не жалуясь, то я могу сказать, что даже ваше здоровье станет намного лучше. И ваш ум уже приобретет определенную позитивную ориентацию.

Если, например, вы ведете автомобиль и кто-то немного задел вашу машину, даже в этот момент не жалуйтесь. Подумайте: «Это моя карма, это результат моей кармы». Когда вы знаете закон кармы, то понимаете, что ничего не может быть без причины, а причина исходит от вас, вы знаете, что если я не создал причину, то невозможно получить результат. Это невозможно, это закон кармы. Поэтому, когда вы знаете закон кармы, то вам не на что жаловаться. Даже если вас ругают, говорят, что вы самый худший человек, вы скажете: простите меня! Это ничего страшного. Если ваша карьера в этой жизни стать депутатом, тогда конечно, вы должны защищать вашу репутацию. А зачем вам защищать свою репутацию? Вы в этой жизни только несколько лет, пусть про вас думают плохо, какая вам от этого разница? Ваша цель, вы обещали – это достижение состояния будды во благо всех живых существ. Тогда их критика вам будет помогать, они не будут вам мешать своей критикой. Вы будете наоборот благодарить их за то, что они своей критикой делают ваш ум сильнее. Вы – мой тренер. И это практика лоджонг. Итак, в течение недели постарайтесь ни на что не жаловаться с осознанностью. Это ваша тренировка. Тогда в вашем уме появится определенная позитивная ориентация.

Далее, некоторые позитивные состояния ума вам нужно постоянно порождать в собственном уме. Для этого вам нужен бензин. Бензин для ваших негативных эмоций – это память обо всех ошибках, которые по отношению к вам допускали другие. Поэтому в христианстве говорится, что самое лучшее – это прощение, механизма они не объясняют, но это вот именно по этой причине. Я, как христианская бабушка, рассказываю вам механизм. Иисус Христос правильно сказал, что прощение – это самое лучшее. Потому что, когда вы на кого-то удерживаете обиду, вы вредите самим себе. Например, вот это яблоко практически ничего не весит, но если я буду держать его вот так в руке в течение часа, мне будет нелегко. Два часа его так продержать – это самоистязание. А держать его один день, два дня, год, десять лет – тогда вы просто сошли с ума! Обида – это всё равно, что вот так в руке держать яблоко. Зачем вам себя наказывать? Скажите, что все, я устал, у меня есть много других дел, зачем мне держать обиду? У вас такая хорошая память на то, чтобы помнить обиды от других. Вы помните, в каком году, в какой день, в какой час, в какую секунду вам сказали плохое. У вас вот такая память. У вас хорошая память, но эта память на негативное. Это нужно изменить, потому что если вы этого не измените, то сами никогда не изменитесь к лучшему. Итак, удержание обиды – это самоистязание. И вам нужно сказать себе: «Зачем мне себя наказывать, истязать?» Поэтому забывайте свои

обиды в следующее же мгновение. Когда вы забываете их в следующее мгновение, вы становитесь счастливыми. Память о том, что вам сделали плохого, это плохой подарок. Это подобно тому, что вы держите дерьмо в руках и каждый раз его нюхаете. Кто в этом виноват? Вы сами в этом виноваты. Иногда ночью без значимых причин у вас лицо краснеет, из ушей идет дым, вы нюхаете это дерьмо – старый подарок, который вам подарили десять лет назад. Так без причин вы можете сойти с ума. В этом вы виноваты сами. Поэтому, какую бы ошибку ни допустили другие, прощайте их по одной из таких причин, что они это совершили под властью омрачений. Зачем мне на них обижаться? Они наказывают сами себя, зачем мне их наказывать? Если они делают вам что-то плохое, почему они так поступают? Без причины это невозможно. Причина в том, что в прошлой моей жизни я сам делал что-то нехорошее для этого человека, и поэтому теперь эта карма подталкивает его к тому, чтобы и он мне навредил. Это философия.

Вы думаете: “Почему они так говорят? Они стали друзьями моих врагов.” Если вы так будете думать, то вы сойдете с ума. Главная причина, первая причина – это под влиянием омрачений они это делают. Во-вторых, почему они так делают? Потому что в прошлой жизни я создал негативную карму по отношению к этому человеку, я ему вредил. Сейчас эта карма его подталкивает на то, чтобы навредить мне. В этом тоже виноват я сам. Если бы я так не поступал в отношении них, то и они бы так не поступили со мной. Поэтому, зачем мне на них злиться? Таким образом, вы не найдете ни единой причины ненавидеть этого человека. Всё, что вы сможете сказать – это только: “Простите меня. В своей прошлой жизни я вам навредил, и поэтому вы сейчас так себя ведете”. Но сделайте это мысленно, словами этого не произносите. Если вы скажите это вслух, то они начнут вести себя еще хуже. Они могут подумать, что я его ругаю, а он еще больше издевается надо мной. То есть это станет провокацией. Во многих случаях, когда вы о чём-то думаете, вам не нужно произносить этого вслух, потому что они не поймут вашего образа мышления и могут злиться на вас еще больше. Поэтому я говорю вам о том, что прощать очень легко. Если вы будете прощать, то не будет бензина для обид, для гнева. Что касается прощения, то это не означает, что из-за этого вообще не возникнет никаких омрачений, но для гнева бензина не будет. У каждого омрачения есть какой-то свой собственный бензин.

Итак, следующий, второй момент – это памятование о доброте других. Это очень важный механизм. В своей жизни помните всё хорошее. В вашей жизни, когда кто-то делал вам что-то хорошее, помогал вам, все эти моменты проявления доброты помните во всех подробностях. Если вы не помните доброты ваших друзей, матерей этой жизни, то, как же вы сможете размышлять о доброте матерей живых существ в прошлых жизнях? Это будет просто невозможно. И здесь вы будете закладывать фундамент для развития отречения, бодхичитты, и вместе с этим также будете избавляться от грубых омрачений. Когда профессионалы строители строят хороший дом, они не делают просто фундамент. Вместе с фундаментом они проектируют электрические составляющие для будущего дома, канализацию и так далее. Чтобы заложить фундамент под новый дом, нужно все научно спроектировать заранее. Фундамент – это не просто кладка кирпичей. Раньше, когда строили дома, то делали просто фундамент. Сейчас на стадии закладки фундамента проектируется электрическая часть, канализация. Это все продумывается. Также фундамент проектируется в зависимости от того, сколько этажей будет в доме. Это целая наука. Поэтому в буддизме это не просто фундамент практики, так создается фундамент для того, чтобы развиваться выше. Когда вы убираете плохую память, прощаете обиды, это очень полезно для того, чтобы не злиться, легко развивать терпение. Если вы помните все добрые вещи, которые делали вам, то это фундамент для развития бодхичитты в будущем.

Это очень важный фундамент – памятование о доброте других. Если вы очень хорошо помните о доброте других, то в этой жизни вы станете благодарным человеком. Самое первое, что вы должны сделать, это сделать себя благодарным человеком. После этого возможны реализации. Если вы неблагодарный человек, то шаматха, випашьяна, тантра, чем бы вы ни занимались, это будет пустая трата времени. Даже в этой жизни, тем, кто вам делал что-то доброе, вы не хотите вернуть их доброту. Как может такой человек развить что-то духовное? Такому человеку должно быть стыдно даже называть себя духовным человеком. “Я практик Махаяны” – это тоже стыдно произносить. Когда кто-то по отношению к вам проявляет доброту, всегда думайте о том, как я могу отблагодарить его за его доброту ко мне? Тогда у вас будет основа. Вот так сидеть медитировать в то время, когда ваши родители болеют, думать, что все это сансара – тогда вы сошли с ума. Первое, что вы должны сделать – это остановить свою медитацию, сразу поехать к болеющим родителям, помогать им, служить своим родителям. Это благодарный человек. В трудной ситуации нужно помогать своим друзьям, потому что они помогали вам в трудную минуту. Сейчас моя очередь помочь моим друзьям. Тогда вы настоящий духовный человек. И такое происходит благодаря памятованию о доброте других. В настоящий момент у вас в уме очень неправильный механизм. Неправильный механизм – когда вы очень хорошо помните все ошибки, которые допускали другие люди, и очень быстро забываете обо всем хорошем, что они для вас делают. И вам нужно это изменить. Это вторая практика.

До свидания!