

Во-первых, мне хотелось бы пожелать вам всем счастливого Нового года. Я молюсь о том, чтобы этот Новый год стал для вас значимым. Я не хочу молиться о том, чтобы у вас была счастливая жизнь, пусть она будет значимой. Если ваша жизнь станет значимой, счастье придёт к вам само. Но только моих молитв недостаточно, вы сами должны сделать свою жизнь значимой для вас и для других людей. Вы можете достичь этого посредством действий на уровне тела, речи и ума. Старайтесь, чтобы ваши действия тела речи и ума побуждались умом, который заботится о других. Этого вы никогда не должны забывать.

Ум, который заботится о других, – это источник всякого счастья. Все время с тех пор, пока я даю учения, я пытаюсь доказать вам, что ум, который заботится о других, является источником вашего счастья и счастья всех остальных. Это и есть настоящий алмаз, а все остальные алмазы – всего лишь камни. Этим алмазом вы уже обладаете, у вас его очень мало, но он у вас есть и иногда проявляется. Но по большей части в вашем уме доминирует ядовитый ум, то есть себялюбие. Вы никогда не заботитесь и даже не думаете о других. Себялюбивый ум ядовит, он лишает жизнь смысла, делает её вредной, а также причиняет вред жизни других людей. Так что не забывайте об этом, помните, что эгоистичный ум является источником всех страданий. Вы должны это воспринять не как догму – используя философию, вы должны логически доказать самим себе, что себялюбие является по-настоящему ядовитым умом, источником всех страданий.

Если в вашем уме преобладает эгоцентризм, то даже если у вас есть миллион долларов – вы не обретёте спокойствие. Обладая таким умом, даже если вы станете президентом Америки или России, у вас будут те же самые проблемы, их станет даже больше. Чем более себялюбивый у вас ум, тем больше у вас проблем. Ум, который заботится о других – святой ум. Это настоящее лекарство, оно горькое, но очень полезное. Если, благодаря пониманию философии, вы обладаете умом, который заботится о других, то даже если ваши карманы будут совершенно пусты, ваш ум будет спокоен, и вы будете счастливы. Это я могу сказать вам точно.

Когда я медитировал в горах, у меня вообще не было никаких денег. У меня была одна тарелка и две кастрюльки для приготовления пищи, но мой ум был преисполнен спокойствия и счастья. У меня никогда не было ощущения, что я нищий, потому что я немного развил в себе ум, который заботится о других. У меня был некоторый уровень любви и сострадания – это сделало мой ум сильным. Все проблемы, с которыми человек сталкивается в горах – отсутствие электричества, отопления, за водой надо ходить, дорога занимает полчаса – на самом деле не были проблемами, а приносили пользу. Итак, руководствуясь собственным небольшим опытом, я могу вам сказать, что ум, заботящийся о других – это самый драгоценный ум. Он у вас уже есть, вы только должны развить его с помощью философии, которую я вам даю. Сейчас у вас его очень мало. Это было учение общего характера, предназначенное для того, чтобы сделать вашу жизнь значимой. А теперь мы продолжим учение. Майя будет зачитывать строфы из текста Дхармаракшиты «Колесо острых кинжалов», а я буду комментировать их.

11.

Когда мы, подавленные и несчастные, испытываем ментальную боль,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сего дня мы причиняли другим тревогу и беспокойство,
 Отныне возьмём их страдания на себя.

Эта строфа очень полезна как средство для избавления от депрессии, она учит о том, как превращать депрессию в путь. Когда у вас возникает небольшая депрессия, вы, как

правило, усугубляете её, и ваше состояние становится гораздо хуже. Депрессия возникает из-за неприятных ситуаций. Когда у вас возникает депрессия, себялюбивый ум проявляется сильнее. Чем больше ваше эго говорит: «Почему у меня столько проблем, почему я так страдаю, а у других столько хорошего?», тем глубже становится депрессия. Тогда вы прибегаете к помощи водки и других вещей, которые делают ваше состояние намного хуже. Если водка не помогает, вы, для того чтобы сделать себя счастливым, прибегаете к помощи гнева. Когда люди находятся в депрессии, они очень легко впадают в гнев, потому что в глубине души уверены в том, что гнев может разрешить их проблемы. А иногда они даже не думают об этом, гнев возникает спонтанно из-за слабости их ума. Если человек очень склонен к гневу – это признак того, что у него очень слабый ум. Люди со слабым умом очень легко впадают в гнев. Вы должны понимать, что это признак слабого ума. Если ваш ум силён, гнев в нём не возникает.

Сейчас я объяснял, каким образом работает ваше мирское мышление. Вы склонны обвинять в своей депрессии других: «Это они так поступили, они так сделали, они виноваты». Из-за этого у вас возникает больше гнева, и тогда ваш ум начинает кипеть как кипящее молоко. Пламя, которое заставляет его кипеть – себялюбие. Вот таким образом вы реагируете на жизненные ситуации. Дхармаракшита рекомендует, как надо реагировать, когда возникает депрессия. Когда у вас возникает депрессия или какие-то неприятные ситуации, вы не должны винить в этом других. Вы должны понять, что это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам. Как это следует понимать? Допустим, вы находитесь в горном ущелье, если вы крикните: «Ты дурак!», то в ответ тоже услышите: «Ты дурак!» Это кричит не какой-то другой человек – это эхо ваших собственных слов. Депрессия, неприятности и прочие ситуации в вашей жизни – не есть что-то, что пришло к вам извне. Это эхо ваших собственных действий, которые вы совершили в прошлом. Это означает, что в своих прошлых жизнях или в этой жизни вы вносили смуту и беспокойство в сознание других людей.

Какую бы причину вы ни создали, результат будет аналогичный. Никто этого не создавал – это естественное положение вещей. Если вы крикните: «Дурак!», то в ответ услышите: «Дурак!» – это закон природы. Если вы причиняли другим людям беспокойство, а вы совершенно точно причиняли в прошлых жизнях людям беспокойство, то в этой жизни вы переживёте результат этих действий, то есть вам будут причинять беспокойство другие. Этот результат называется «колесом острых кинжалов», которое возвращается к вам от ваших собственных действий. Скажите себе: «Эта неприятная ситуация не создана кем-то другим. Это моё собственное творение, и мне нужно с этим смириться». Например, вы режете овощи и случайно раните ножом палец. Вы никого не обвиняете в этом, ни с кем не ругаетесь, просто заклеиваете палец пластырем, а потом садитесь и смотрите телевизор. А если кто-то другой сделает на вашем пальце ещё более мелкий порез, вы начнёте кричать на этого человека: «Я умираю, зачем ты это сделал?» Всю ночь вы не сомкнёте глаз, будете лежать, обдумывая план мести. Но если вы знаете, что сами причинили себе эту боль, то ночью будете спокойно спать, просто в будущем уже не повторите этой ошибки.

Итак, это очень важный психологический ход. Вы просто говорите: «Это результат моих собственных действий, поэтому я с этим мирюсь». Вы также должны осознать, что депрессия, которая у вас возникла – это результат того, что в прошлом вы причиняли беспокойство другим людям, поэтому вы должны твёрдо решить больше не совершать таких действий. С другой стороны, вы должны подумать: «Сегодня не только я один испытываю депрессию, есть ещё много людей, у которых тоже депрессия. Многие люди, находясь в депрессии, обвиняют в ней других, и из-за этого их состояние только ухудшается. Они неспособны контролировать депрессивное состояние. Некоторые люди из-за депрессии даже совершают самоубийство. Я же, благодаря доброте своего духовного

наставника, способен превратить депрессию в духовный путь. Депрессия мне не мешает, она помогает понять, что если я не хочу испытывать депрессию, то не должен создавать для неё причины, то есть я не должен причинять беспокойства другим людям. Депрессия учит меня, она мой учитель. Другие люди не знают об этом, они не знают о том, как превращать это состояние в путь. Поэтому сегодня, когда я нахожусь в депрессии, пусть во мне проявится депрессия всех остальных людей. Пусть депрессии не только тех существ, кто живёт в этом мире, а так же тех, кто живёт во всех других мирах, во всех других вселенных, проявятся во мне, и пусть им будет отдано всё моё счастье».

Когда вы думаете: «Пусть все страдания живых существ проявятся во мне, пусть они освободятся от страданий» – это и есть сострадание. А когда вы желаете им счастья и говорите: «Пусть они будут счастливы» – это любовь. Затем с сильным чувством любви и сострадания вы делаете вдох. Вы вдыхаете страдания всех живых существ, и они входят в вас через правую ноздрю в форме чёрного облака. В вашем сердце пребывает себялюбие. Именно оно толкает вас на действия, связанные с причинением вреда другим, и является основной причиной вашей депрессии. Итак, когда чёрное облако страдания всех живых существ входит в ваше сердце через правую ноздрю, там оно встречается с вашим себялюбием, которое вы представляете в виде чёрного сгустка. Когда они соприкасаются, возникает мгновенная реакция, то есть и то, и другое исчезает. Когда себялюбие исчезает, ваше сознание полностью наполняется белым светом, и благодаря этому свету в вас возрастает ум, который заботится о других. Затем из сильной любви вы отдаёте другим всё своё счастье и все причины для своего счастья. Они выходят из вас в форме белого света. Свет выходит из вас на выдохе через левую ноздрю, распространяется во все десять сторон света, во все десять направлений и достигает всех живых существ. Это очень полезная практика. Вы можете выполнять её лёжа. Окружающие будут думать, что вы спите, но в действительности вы будете заниматься очень мощной махаянской практикой.

Итак, всякий раз, когда у вас будет возникать депрессия, вспоминайте про меня и про эту технику. Для каждого из негативных состояний ума у вас должна быть припасена специальная техника, которую вы должны применять, для того чтобы устранить то или иное негативное состояние ума. Благодаря этой технике вы действительно должны уметь избавляться от негативных состояний ума. В противном случае, когда у вас будет возникать депрессия, вы будете сидеть и говорить себе: «Будь счастлив, будь счастлив», но это вам не поможет, вы не сможете стать счастливым. Даже если вы будете в этом состоянии визуализировать себя Ямантакой и начитывать мантру этого божества – это вам не поможет. Тантру следует практиковать только с умом, исполненным бодхичиттой. Без бодхичитты практика тантры не даст ничего.

Депрессивное состояние у вас преобладает. Но, начиная с этого момента, депрессия должна превратиться для вас в хорошую новость. Депрессия будет напоминать вам о практике бодхичитты. Вы будете понимать: «В прошлых жизнях из-за себялюбия я совершил очень много ошибок, и сейчас переживаю их результат. В будущем, если я не хочу испытывать подобных результатов, я не должен позволять своему уму находиться под властью себялюбия. В особенности, если я не хочу в будущих жизнях испытывать депрессию, я не должен вносить беспокойство в умы других людей».

Итак, если у вас нет депрессии – это очень хорошо, но если у вас она есть – это тоже хорошо. И то, и другое состояние должно для вас быть хорошо. Мой наставник говорил мне, что для начинающих духовных практиков временное страдание – это очень хорошо, оно расширит границы их ума и сделает их сильными. С другой стороны, временное счастье для начинающего – вещь очень вредная и обманчивая. Если бы Миларепа занимался бы какими-то очень лёгкими практиками, он не стал бы буддой за одну жизнь.

Вначале Марпа заставлял его очень много работать, создавал ему много трудностей, и это было для Миларепы очень полезно, потому что благодаря этим временным страданиям Миларепа смог стать буддой за одну жизнь.

Итак, как я вам уже говорил, вы должны обладать всеми качествами по-настоящему храброго человека. Вы должны быть способны пожертвовать временным счастьем ради большого непреходящего счастья. Вы должны быть рады испытывать временные страдания для того, чтобы избавиться от большого страдания. Затем, что касается характеристик храброго человека на более высоком уровне, вы должны быть способны пожертвовать счастьем одного человека – то есть самого себя – ради счастья всех живых существ. Если вы действительно скажете себе: «Что такое эгоистичное счастье одного человека по сравнению со счастьем всех живых существ, которых бесконечное множество? Я всего лишь один, а остальные представляют собой большинство, кроме того, они все были очень добры ко мне. Все они точно также как я, хотят счастья и не хотят страдать, поэтому было бы мудро пожертвовать моим счастьем – счастьем одного человека – ради счастья всех живых существ. Я буду счастлив сделать это». Если вы будете на это способны, вы станете по-настоящему храбрым человеком, и тогда вас назовут бодхисаттвой, вы станете святым. Но это нелегко.

Вам нужна философия, которую я преподаю уже пять лет для того, чтобы сделать вас храбрыми людьми, а не для того, чтобы вы воспарили в небеса. Какой смысл в умении летать, если ваш ум остаётся слабым, детским? Это не решает проблем. Но вот если ваш ум станет действительно храбрым, станет умом бодхисаттвы, даже если у вас не будет ног, не говоря уже об отсутствии умения летать, ваш ум будет пребывать в состоянии счастья и покоя. Вы скажете: «Ну, нет у меня ног – это тоже очень хорошо. Я слишком много ходил туда-сюда, а теперь Три Драгоценности хотят мне таким образом подать знак, что я должен наконец-то сесть и заняться медитацией». Итак, духовная практика, тренировка ума (лоджонг) предназначена для того, чтобы сделать ваш ум сильным и храбрым.

Итак, когда у вас возникает депрессия, вспоминайте об этом и укрепляйте свой ум, занимаясь такой техникой. Это тоже медитация. Вы просто вдыхаете в себя все страдания живых существ, на выдохе отдаёте им всё счастье, и тогда ваш ум становится очень спокойным и умиротворённым, в нём естественным образом возникает покой. Если даже в состоянии депрессии вы применяете эту технику, в вашем уме естественным образом возникает спокойствие. Если на кипящее молоко капать сверху холодной водой, оно постепенно осядет и перестанет кипеть. То же самое будет происходить с вашим умом. Если его постепенно будет охватывать состояние спокойствия, это будет верным признаком того, что вы действительно смогли понять учение лоджонг, которое я даю, и способны успешно его применять. Это признак того, что вы уже обладаете некоторым нектаром. А вот если подобное состояние во время медитации не приходит к вам, значит, вы до сих пор по-настоящему не поняли моё учение, оно осталось для вас лишь словами.

В будущем на основе этих учений выйдет книга. Читайте эту книгу, постоянно размышляйте о том, что в ней написано, и снова применяйте этот способ, пытайтесь развить в себе любовь, сострадание, ум, который заботится о других, и ослабить себялюбие. Для того чтобы развить в себе любовь и сострадание, очень полезно медитировать, применяя технику из двенадцати пунктов – объединённую технику, которая создана на основе двух техник порождения бодхичитты. Это будет вашим главным фундаментом. В вашем уме появится покой, и тогда день ото дня вы будете становиться всё храбрее. Где бы вы ни оказались, куда бы ни отправились – вы будете счастливы. Если вы не умрёте – это будет для вас хорошо. Если к вам придёт смерть – и это будет хорошо. Я гарантирую на сто процентов, что это принесёт именно такие результаты. Если эта техника вам не помогает –

бросьте всё и не практикуйте буддизм. Буддизм не должен быть для вас догмой. Если он помогает вам, значит, это лекарство. В этом случае пользуйтесь им. А если он не помогает вам, значит, для вас это не полезно. Тогда поищите какое-то другое лекарство, может быть, какие-то медитативные техники, направленные на умение летать, тогда вы научитесь летать и, возможно, будете счастливы.

12.

Когда мы изнемогаем от голода и нестерпимой жажды,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы хранили то, что у нас было, и не делились;
 Мы грабили, воровали и наживались на других.
 Отныне примем у них голод и жажду.

Ещё одна ситуация. Когда вам не хватает еды, но не на что купить её, когда вы испытываете сильную жажду, но вам нечего пить, не вините в своём несчастье других. В это время не надо сравнивать свою ситуацию с ситуацией других людей, которые счастливы. Если вы будете сравнивать, ваше эго непременно скажет вам: «Почему я такой бедный, а они так богаты?», тогда у вас возникнет зависть. Когда возникает зависть, пустым становится не только желудок, опустошается также ум. Он начинает испытывать голод и жажду и становится несчастным. Зависть – это состояние, которое беспокоит ум.

В этих строках говорится не только о состоянии голода и жажды, здесь также говорится о нищете, о ситуациях, когда вы бедны, когда вам нечего надеть, или даже если у вас есть какая-то одежда, она не очень хороша – у других людей одежда лучше. В это время не сравнивайте свою ситуацию с временным счастьем других людей. Вместо этого сравните своё страдание с ещё худшим страданием. В некоторых ситуациях людям не только нечего есть и пить – в стране, где они живут, идёт война и их жизнь постоянно подвергается опасности. У них нет лекарств, нет дома, нет ног – вот это действительно трудно. Ваша ситуация не так сложна. Кроме того, её не создал кто-либо – это колесо острых кинжалов возвращается к вам от тех злодеяний и ошибок, которые вы совершили в своих прошлых жизнях. Какие ошибки вы совершали в своих прошлых жизнях? Вы не делились своим имуществом, более того, вы воровали имущество других людей. Если вы хлеб воровали – в этой жизни вы хлеба не получаете. Если деньги воровали – вам зарплату не дают. Вы создали причину и получаете подобный результат.

Итак, не обвиняйте других людей. При этом я не говорю, что другие люди не совершили никаких ошибок. Основная причина создаётся вами, а условием служат другие люди. Но, совершая негативные действия, они создают причины для своих будущих страданий. Скажите себе: «Если я не хочу быть бедным, испытывать страдания из-за голода и жажды, в будущем я не должен создавать для этого причины. Начиная с этого момента, я больше не буду воровать». Пусть ваша решимость станет очень сильной. Кроме того, подумайте в таких ситуациях: «Не только я страдаю от голода и жажды, есть много других живых существ, которые также испытывают голод и жажду и живут в нищете. Некоторые люди живут в гораздо худших условиях, чем я». Особенно страдают голодные духи. Вы не видите их, но они действительно существуют. В течение пятисот лет голодным духам не удаётся проглотить ни капли воды. Это действительно невыносимые страдания. Ваше страдание по сравнению с этим страданием просто ничто. Если у вас нет хлеба, то, по крайней мере, вы можете пить воду. Проблем нет, за это вам не надо платить денег.

Когда вы бедны, вы всё время думаете, что с вами случится потом, возможно, вы умрёте. Это ошибка. Так могут прожить собаки, так можете прожить и вы. Будьте сильными.

Скажите себе: «В Москве экономический кризис, но собаки радостно бегают туда-сюда. Почему я, человек, так подавлен? Почему я так нервничаю?» Вы постоянно озираетесь, смотрите в небо, как будто боитесь, что кризис упадёт вам на голову. Слабые люди во время кризиса будут находиться в депрессии, а для сильных людей он не имеет значения. Понимая, что другие существа испытывают гораздо худшие страдания, вы испытываете к ним сильное сострадание и любовь, то есть желаете, чтобы они стали счастливы. Кроме того, постарайтесь понять: «Я всего лишь один человек, других много, их большинство. То, что я, один человек, страдаю – это неважно. Пусть все живые существа будут счастливы. Они все были очень добры ко мне, много раз были моими матерями и жертвовали жизнью ради моего счастья. Сегодня я пожертвую своим счастьем ради них». Затем с сильной любовью и состраданием вы делаете практику, которую я вам уже объяснял. Вдыхаете в себя все страдания живых существ из-за голода, жажды и нищеты, а также причины страдания, негативную карму воровства, и негативные эмоции в форме чёрного облака. На выдохе посылаете живым существам всё своё счастье. На этом процессе нужно однонаправленно сосредоточиться. В это время больше ни о чём другом не думайте – ни об экономике, ни об европейских новостях. Просто вдыхайте и выдыхайте.

Экономический анализ – это детский анализ. Что анализируют экономисты? Как эту чашку взять и переставить в другое место. Когда эта чашка оказывается там, они думают, что они очень умные. Затем за анализ берётся другой экономист и пытается переместить чашку в следующее место. Но где бы ни оказывалась чашка, она неизменно стоит на столе. Кроме чашки ничего на столе не прибавилось – просто один объект перемещается туда-сюда. Такова по большей части экономика наших дней. Это не созидательная экономика, а маркетинговая, она создаёт всем проблемы. Настоящая экономика должна быть созидательной – это фермерство и тому подобное. Это означает, что вы пытаетесь прибавить что-то к предметам, которые находятся на столе. С точки зрения буддийского анализа, основной причиной кризиса, возникшего в России, является воровство. Люди воровали в своих прошлых жизнях, и в этой жизни также много украли у государства. Они просто перемещали чашку туда-сюда, не создавая ничего нового, а потом случайно её разбили. Когда с одной стороны чашку тянут пять тараканов, с другой стороны – четыре таракана, в итоге она разбивается пополам и становится бесполезной для всех. В наши дни очень много фабрик и заводов стали совершенно бесполезными. Это и есть та самая разбитая чашка.

С точки зрения буддизма, основной причиной успешного развития экономики является щедрость, а не воровство. Но если я скажу во всеуслышание, что причиной успеха является щедрость, большинство современных экономистов решат, что я сошёл с ума. Они не поймут меня не потому, что они дураки, а потому, что всё рассматривают в очень узких рамках, не понимая настоящих законов. Настоящие законы превышают их мышление. Для вас также важна экономическая теория, но она должна быть буддийской. Пообещайте себе: «Я никогда не буду воровать». В этот момент вы заложите очень хорошую стратегию своей жизни – стратегию надёжности. Такому человеку можно доверять, вас будут преследовать инвесторы. Вам не надо будет бегать, уговаривать их: «Пожалуйста, вложите в меня деньги», они сами скажут вам: «Я хочу инвестировать деньги». Вам не надо будет искать работу, потому что к вам будут приходить люди и предлагать: «Пожалуйста, поработай со мной».

Итак, главная стратегия – не воровать. Когда у вас появится сильная решимость не воровать, люди будут сами приглашать вас участвовать во всяких проектах. Работа будет сама вас находить. Это не произойдёт сразу же – допустим, сегодня вы перестали воровать, а завтра за вами будут ходить работодатели. Если вы не будете этого понимать, то перестанете воровать, на следующий день с вами ничего хорошего не случится, и вы

скажите: «Геше Тинлей нам соврал». Также для возрастания богатства важна щедрость. Чем больше вы практикуете щедрость, тем больше позитивной кармы создаёте. Если у вас нет кармы стать богатым, то, какими бы вы ни были активными – вы можете носиться туда-сюда день и ночь, но успеха не добьётесь. Щедрость является основной причиной богатства. Благодаря щедрости возникает удача, а благодаря удаче к вам приходит успех. К какому бы проекту вы не приступали, вам будет гораздо легче его реализовать. Итак, для того чтобы стать удачливым бизнесменом, одного ума недостаточно, вы должны ещё обладать удачей. В буддизме говорится, что у всего есть причина. Причина удачи – это позитивная карма, и особой причиной богатства является карма щедрости.

Итак, занимайтесь медитативной техникой на дыхании и будьте довольны тем, что вы имеете. Лучший способ стать богатым – не накапливать что-то. Если вы копите богатство, от этого вы никогда не станете богатым, потому что в своём уме постоянно будете сравнивать своё богатство с более значительным богатством других людей, и всегда будете оставаться бедными. Лучший способ стать богатым – быть довольным. Скажите себе: «У меня всего лишь одно тело и один желудок. Зачем одному желудку столько еды? Зачем одному телу столько дублёнок? Самое главное, дублёнка должна быть тёплой. Если она тёплая – этого достаточно. Красивые дублёнки не сделают меня красивой. Моё позитивное мышление, моя доброта – вот что придаст мне красоты». Вы сами можете в этом убедиться. Вы все смотрите какие-то фильмы. Добрый человек, который плохо одет – самый красивый. А если человек богат, у него много золота, бриллиантов, но в уме нет доброты – это плохо. Зачем это нужно? Настоящая красота человека – это доброта. То же самое и в жизни. Итак, настоящая красота – это то, что у вас внутри, ваше мышление, ваша доброта.

В соответствии с буддийской философией, для того чтобы решить все современные проблемы, вы должны жить просто, но думать глубоко. Все современные проблемы возникают из-за того, что вы пытаетесь жить замысловато, утончённо, но ваше мышление остаётся поверхностным, детским. Вы всё время пытаетесь покупать те же самые вещи, которые покупают другие люди. Как учил меня мой наставник, пытайся жить просто, но думать глубоко. В вашем доме должно быть самое необходимое, не собирайте всякие ненужные вам вещи. Главное, там должно быть чисто. Необязательно иметь очень много дорогих вещей, главное, чтобы обстановка была очень простой и аккуратной. Алтарь должен быть красивым – это верно. Если у вас есть телевизор – это тоже полезно, а других дорогих вещей иметь не надо. Тогда всё будет очень легко. Вот что я вам советую. Итак, две строфы, которые мы сейчас прокомментировали, предназначены для вас.

13.

Когда мы лишены свободы и подвластны чужой воле,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы смотрели свысока на тех, кто занимал скромное положение,
 И использовали их как слуг для своих эгоистических надобностей.
 Отныне предложим другим нашу службу со смиренной преданностью тела и жизни.

Допустим, вы работаете на какую-то большую компанию или на какого-то человека. В этой ситуации вы лишены свободы, потому что должны выполнять все приказы, несмотря на то, что вам не хотелось бы этого. Иногда ваш начальник может вас ругать, иногда угрожать увольнением. В это время не надо впадать в депрессию, не надо никого обвинять. Не надо также подозревать, что кто-то оклеветал вас перед боссом, и поэтому он к вам плохо относится. Если вы будете думать о таких вещах, будет только хуже. Вы не захотите продолжать работать в этой фирме. Как только вам перестанет нравиться ваша работа, ваше пребывание в офисе будет доставлять вам неприятные эмоции. Это будет подобно

тому, что какого-то человека заставляют сидеть в сауне, когда ему это не нравится. Тогда это становится для него наказанием, пыткой. Пять минут в сауне покажутся ему очень долгими. А другой человек будет платить за сауну очень большие деньги, и ему очень понравится в ней находиться.

Всё зависит от состояния вашего ума, от образа вашего мышления. Итак, когда возникает проблема, ваша ошибка состоит том, что вы предполагаете, будто место, где вы работаете – очень плохое, и вам хочется оттуда убежать. Если вся Россия вам покажется очень плохим местом, вам захочется уехать из России. Вы будете думать, что если переедете в какую-то другую страну, то будете там счастливы. Это одна из фундаментальных ошибок. Начиная с момента, когда у вас появятся такие мысли, вы начнёте делать ошибки. Тогда вы будете изо всех сил стараться накопить денег и сделать всё, что угодно только с одной целью – чтобы поскорей уехать из России. Если кто-то у вас спросит: «Что такое освобождение или нирвана?», вы ответите «Уехать из России – вот что такое освобождение». Но это детское освобождение, детская нирвана. Если благодаря своим усилиям вы всё-таки сможете уехать, скажем, в Америку, там вы некоторое время будете счастливы, потому что в Америке нет русских страданий. Но в Америке есть американские страдания. День ото дня у вас будут ослабевать русские, но возрастать американские страдания. Когда американские страдания станут особенно сильны, вам расхочется жить в Америке. Тогда, если у вас кто-то спросит: «Что такое освобождение?», вы скажете: «Освобождение – это уехать из Америки». Но это очередная детская идея освобождения.

Итак, если вы будете бегать с одной горы на другую всю свою жизнь, ваша драгоценная человеческая жизнь пройдёт впустую. Вы затратите много усилий, но из-за фундаментальной ошибки не достигнете никакого реального результата. Вы сами можете убедиться в том, что в наше время так поступает очень много людей. Они бегают с одной горы на другую. Поэтому в наше время появилось столько скоростных самолётов. Из-за этой фундаментальной ошибки, какими бы вы умными не были, вы не можете решить своих проблем. Если в шахматной игре вы совершаете дебютную ошибку, то в середине игры, какие бы хитрые ходы ни придумывали, вы никогда не выиграете эту игру. Мой наставник говорил мне, что очень важно не совершать фундаментальных ошибок. В жизни очень важно руководствоваться принципами. Если у вас есть жизненные принципы, всё остальное придёт само.

Вы не должны быть подобны собаке, вы должны быть подобны снежному льву, потому что он обладает принципами. У снежного льва такой-то принцип: «Мне нужно попасть на такую-то снежную гору. Если я туда попаду, то всё получу», и он, никуда не сворачивая, не глядя по сторонам, целенаправленно движется к своей цели. Если по сторонам будут разбросаны куски мяса, он даже не посмотрит на них, и будет следовать в одном направлении. Он пожертвует временной жадной, временным голодом. Но как только снежный лев доберётся до своей цели, там он всё получит. А что делает собака? Собака не имеет принципов. Она бросается туда, где есть мясо. В наши дни большая часть кусков мяса лежит в мышеловках, и собаки попадают в эту западню. Например, очень много мяса в таких капканах как «МММ», и прочих капканах. Итак, очень важно иметь принципы.

Теперь вернёмся к теме. Если вы подчинены какому-то человеку и лишены свободы, не надо к этому относиться по-мирскому, как я вам описывал. Вы должны рассматривать эту ситуацию с позитивной стороны и сказать себе, что это – ничто иное, как колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам. «Я совершил ошибку и должен испытать её результаты», – говорите вы себе. Какие же ошибки вы совершили в прошлых жизнях? Вы порабощали других людей, например, пытались владеть большим количеством слуг, пытались также подчинять себе других, и поэтому в этой жизни вы должны слушаться

приказов других людей. Если вы не хотите этого, то никогда не должны использовать других людей в своих целях, не должны их поработать, контролировать и делать из них слуг.

С другой стороны, вы должны подумать: «Сегодня не только я, но и множество других живых существ, также как и я, лишены свободы, им постоянно угрожают. Несмотря на то, что они этого не хотят, они вынуждены выполнять приказы других, должны убивать для того, чтобы выполнить чью-то волю. Я нахожусь ещё не в худшем положении по сравнению с другими, которые в большей степени, чем я, лишены свободы. Я работаю, и за это мне платят деньги. Поскольку начальник платит мне деньги, я должен его слушаться. Некоторые люди должны слушаться других бесплатно. Так что я должен сказать «спасибо» начальнику, потому что он мне помогает». Таким образом, старайтесь рассматривать свою ситуацию с позитивной стороны. Вы родились в России, а самое счастливое место в мире – то, где рождаешься. Это ваша Родина. Не надо искать счастья где-то ещё, во всех других странах есть свои проблемы.

Итак, как я вам уже рассказывал, с сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам, к тем людям, которые находятся в худшем положении, чем вы, которые в большей степени лишены свободы, на вдохе вы принимаете на себя все их страдания, а на выдохе отдаёте им своё счастье. Тогда вы будете счастливы работать там, где вы работаете. Кроме того, когда начальник заставляет вас выполнять приказы, для вас это полезно, потому что это укрепляет ваш ум. Вы должны принимать всё, что от него исходит, все его слова, думая о том, что этот человек вам помогает, он укрепляет ваш ум.

Для того чтобы укрепить своё тело, вы должны делать какие-то упражнения. Вы должны платить деньги за спортзал и там тренироваться. Но для того чтобы укрепить свой ум, вам не нужно ходить ни в какой спортзал. Ходите на работу, там ваш босс и коллеги будут по-настоящему тренировать ваш ум. Если вы это примете, то с каждым разом ваш ум будет становиться всё сильнее. Но одна лишь критика и неприятные слова, которые они вам говорят, сами по себе не укрепляют ум. Если бы только это укрепляло ум, то тогда все люди должны были уже стать сильными, потому что все слышат достаточно ругани в свой адрес. Ум большинства людей не становится сильным из-за критики, потому что они не принимают критику, обижаются на неё, пытаются как-то избежать критики, выворачиваются: «Нет, не я это сделал – это всё он». Реагируя таким образом, вы не используете критику для развития силы ума.

Очень важно принимать критику. Не надо вслух произносить: «Я принимаю вашу критику», но внутренне вы должны думать так, что она полезна для развития силы ума. Про себя вы думаете: «Если я действительно совершил ошибку, то очень хорошо, что мне о ней говорят. А если я ни в чём не ошибался, это его ошибка, он не так понял ситуацию». Если виноват, допустим, ваш начальник, а не вы, то при необходимости вы это ему объясняете, но внутренне всё равно принимаете критику. Тогда день ото дня вы будете становиться всё сильнее и сильнее. Итак, принимать критику и ругань от других людей – это лучший способ укрепить свой ум. Когда ваш ум становится сильным, для вас даже большая проблема – уже не проблема. Если ваш ум слаб, то даже маленькая проблема для вас является очень большой. Итак, автор этого текста даёт вам полезные советы, как жить в обществе, как работать. Если вы будете думать таким образом, тогда даже ваша повседневная работа станет духовной практикой. Используйте свой ум. Открыв свой ум, вы обнаружите реальность. А когда вы откроете реальность, ваши омрачения, негативные эмоции исчезнут сами по себе.

Кроме того, читайте мантры, занимайтесь дыхательной медитацией, принимайте на себя страдания других, отдавайте им своё счастье и выполняйте свою работу. Будьте смиренны, но сильны. Смирение не означает, что вы должны быть слабым. Ошибка тибетцев в том, что они всегда были смиренными, но слишком слабыми. Многие люди в Тибете не изучали философию по-настоящему, поэтому не понимали по-настоящему, что такое доброта, любовь и сострадание. Они были добрыми, любящими людьми, но слабыми, а это неправильно. Не все, правда. Из-за этого мы потеряли нашу страну. Итак, никогда не сидите у других на голове, там нет счастья. Кроме того, каждый раз, когда человек будет поворачивать голову, вы будете бояться, что упадёте. Рано или поздно, он непременно скинет вас со своей головы. Сейчас китайцы восседают на голове у тибетцев, но всё время бояться, что тибетцы их скинут. В какую бы страну не отправлялся Его Святейшество Далай-лама, китайское правительство неизменно начинает требовать от правительства этой страны, чтобы они не пускали туда Его Святейшество. Они делают это, потому что сидят на голове у Тибета и боятся, что Его Святейшество их скинет оттуда. Итак, они сами несчастливы и другие несчастливы.

С другой стороны, не позволяйте другим садиться вам на голову. Это нехорошо как для вас, так и для этого человека. Из сострадания к другим, а также исходя из своих принципов, не позволяйте залазить себе на голову. Скажите: «Садись лучше здесь, на моей голове сидеть плохо, там не твое место, а вот здесь хорошо». Сначала всегда старайтесь говорить в обществе на человеческом языке, это очень важно. Человеческий язык – это умиротворяющие слова, которые способствуют взаимопониманию, взаимному уважению. Если ваш оппонент не понимает человеческого языка, скажите ему: «Я говорю с тобой на человеческом языке, но ты его не понимаешь, ты понимаешь только собачий язык, поэтому теперь я должен разговаривать с тобой на языке собак». А что такое собачий язык? Вы можете говорить: «Гав, гав, гав», поэтому мне не надо вас этому учить, вы прекрасно знаете, что это за язык.

14.

Когда мы слышим только непристойную и оскорбительную речь,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы клеветали и становились причиной
 Разрыва многих дружеских отношений.
 Отныне пресечём все бессмысленные замечания.

Эта и предыдущая строфы очень похожи друг на друга. Когда кто-то говорит женщине, что она некрасива, эти слова ранят её в самое сердце. А мужчину ранит, когда кто-то называет его трусом. «Как он посмел назвать меня трусом! – говорит он, – Я настоящий русский мужчина. Я самый сильный!» Всё зависит от того, к чему вы больше всего привязаны. Если вы скажите человеку, который считает себя хорошим актёром или художником, что он плохой актёр, плохой художник, для него это будет самым худшим оскорблением. Из-за этого он две ночи не сможет уснуть. А женщина, которая считает себя красивой, привязана к своей красоте. Если ей сказать: «У тебя какой-то не такой нос», или «У тебя глаза не такие. Ты с каждым днём становишься всё толще, и с каждым днём у тебя появляется всё больше морщин. Косметикой ты вводишь людей в заблуждение, а без косметики ты просто страшилище» или «Если бы не твоя кожа, ты была бы просто безобразна, лишь своей кожей ты вводишь других в заблуждение», такие слова для женщины – худшая критика.

Итак, каждый человек уязвим к какому-то определённом виду критики. Каждому можно сказать слова, из-за которых он не сможет уснуть, потому что у каждого человека есть своя рана в уме. У людей, которые очень сильно привязаны к красоте, рана связана с красотой.

Если такому человеку сказать: «Ты безобразен, ты толстый», они из-за этого сильно расстроятся и впадут в депрессию. Сами по себе слова не вредят, но у вас есть рана, которая возникает, например, из-за вашей привязанности к своей красоте. Возьмем, к примеру, не женщину, а толстого мужчину. Если ему сказать: «Ты урод, ты толстый», то он просто засмеётся и всё: «Да, я толстый, настоящий мужчина должен быть толстым». Как видите, эти слова никак его не задевают, наоборот, он превращает их в шутку, потому что в его сознании нет раны, возникшей из-за привязанности к красоте. Но зато у него есть другая рана. Например, если Гене сказать, что он толстый или некрасивый, он только рассмеется – для него это неважно. Но вот если назвать его трусом, он очень рассердится. «Как ты посмел назвать меня трусом», – скажет он. Итак, в случае, если Гена привязан к своей храбрости, когда его назовут трусом, он рассердится.

Если вы привязаны к идее, что вы хороший буддист, и кто-то назовёт вас плохим буддистом, тогда вы очень рассердитесь. «Как вы посмели назвать меня плохим буддистом», – скажете вы. Это означает, что у вас есть рана, возникшая из-за привязанности к идее, что вы хороший буддист. Итак, слова, которые вы слышите от окружающих – это очень хороший диагноз для вас, потому что каждая реплика в ваш адрес неизменно связана с каким-то моментом вас самих. Если эта реплика задевает что-то в вас – это означает, что у вас есть рана, которая возникла из-за привязанности к какому-то конкретному объекту. Заметив это, попытайтесь вылечить эту рану. Лучший способ вылечить рану – уменьшить привязанность. Если вы уменьшите привязанность и вылечите рану, то даже если вы женщина, и вам кто-то скажет: «Ты очень толстая и безобразная», вы засмеетесь и ответите: «Да, я толстая. Ну и что?»

Итак, если кто-то будет говорить вам что-то неприятное, вы можете превратить эти слова в шутку, и вы будете довольны, и этот человек тоже будет доволен – он засмеётся. Он допустим, что-то вам говорит в гневе, а когда вы превращаете всё это в шутку, он облегчённо засмеётся, и вы станете хорошими друзьями. В таких ситуациях также думайте о том, что вся критика, ругань, грубые и неприятные слова – это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам обратно. Допустим, когда люди говорят у вас за спиной что-то неприятное о вас, и до вас доходят слухи, вы из-за этого очень расстраиваетесь: «Как он мог про меня такое сказать? Я же столько раз ему помогал». В это время подумайте, что это колесо острых кинжалов, которое возвращается обратно: «В прошлой жизни я совершил ошибку, которая состояла в том, что я говорил многие слова, не думая, причинял этими словами боль множеству людей. Колесо острых кинжалов возвращается ко мне – это эхо моих собственных действий, поэтому я должен его принять». Если вы их принимаете, это будут просто слова.

Если вы действительно плохой человек, то когда вам говорят, что вы плохой – это правда. Если вы не плохой, но вас называют плохим, от этих слов вы плохим не станете. Вы останетесь такими же, как и были. Почему же вы злитесь? Если даже кто-то скажет: «Это не золото», то золото останется золотом. Оно не станет не золотом. Самое главное – то, какой я, а не то, что про меня говорят. У вас должен быть такой принцип: то, что говорят другие – неважно. То, что я есть, то, какой я – это самое главное. Поэтому старайтесь стать лучше, но не надо рекламировать свои достоинства, говорить, что вы хороший. В наши дни политика построена совершенно на других принципах. Политики не пытаются стать лучше, но пытаются рекламировать свои достоинства. Из-за этого возник политический кризис – это основополагающая политическая ошибка в соответствии с буддийской политической теорией.

Буддизм никогда не изолируется от экономики, политики, всего того, что связано с вашей жизнью, с обществом. Это необходимо для человека. Но политика должна базироваться на

чистой политической теории, а экономика должна быть основана на чистых экономических принципах, тогда они будут очень хорошими. Вы также располагаете своей экономической и политической системой, поэтому должны сделать эти системы хорошими. Буддизм не утверждает, что надо изолироваться от всего и сидеть дома, никуда не выходя. В вашей жизни всё взаимосвязано, всё может быть направлено на благо живых существ. Однако это не означает, что вы всё время должны жить в обществе, иногда можно уединиться и заниматься медитацией. Иногда надо возвращаться в общество и жить в обществе. Всё зависит от ситуации, догм здесь не существует.

Вы должны действовать в зависимости от обстоятельств: танцевать под музыку, одеваться в соответствии с погодой. Ошибка в том, что ранее вы произносили необдуманные речи, теперь вы должны дать себе обещание, что никогда больше не будете произносить необдуманных слов: «Сначала я подумаю, а уже потом скажу». Мудрый человек – тот, который сначала слушает, а потом говорит заключительные слова. До того, как он их произнесёт, он проанализирует ситуацию со всех сторон, и когда скажет, слова уже никогда не возьмёт обратно. Так поступают мудрые люди. Если мудрый человек плюнет, он потом свой плевок обратно не заберёт. Точно также, когда он говорит какие-то слова, их он уже не возьмёт обратно. Если вы что-то говорите, а потом берёте свои слова обратно – это подобно тому, что вы плюёте, а потом свой плевок забираете обратно. Это очень постыдная вещь. Для людей очень постыдно забирать свои плевки обратно, но ещё более постыдно – когда они вынуждены брать свои слова обратно. Поэтому мудрые люди должны сначала рассмотреть ситуацию со всех сторон. Обдумав, они говорят что-то исходя из своих принципов, и эти слова являются окончательными. Если, произнеся эти слова, они тем самым что-то потеряют, то они примут эту потерю, потому что таков их принцип.

Иметь принципы очень важно. На первый взгляд, кажется, что из-за принципов вы что-то теряете, но в перспективе вы зарабатываете себе хорошую репутацию. Это подобно гамбиту в шахматах. Итак, думайте перед тем, как что-то сказать. В этом мире сейчас есть очень много людей, которые вынуждены терпеть гораздо более неприятные слова, более неприятную критику, чем вы. Некоторые люди, услышав всего лишь одно слово, не могут уснуть из-за этого две ночи, они испытывают сильный гнев и очень несчастны, всё время думают об одном: «Как он посмел мне это сказать?» Например, если кто-то кого-то любит, а этот человек в ответ говорит: «Я тебя не люблю», как почувствует себя влюбленный человек? Его сердце будет разбито. Это действительно большая проблема. У вас нет таких проблем. С другой стороны, есть очень много людей, которые лишены учения Дхармы. Поэтому, когда они слышат подобные слова, то смотрят на это только с негативной точки зрения и ещё больше ухудшают своё положение.

Люди, имеющие Дхарму, могут постараться как-то вылечить рану, помазав её целебной мазью. Люди, не обладающие Дхармой, посыпают рану солью или перцем, и тогда она начинает болеть ещё сильнее. Допустим, какая-то женщина, услышав слова, которые очень сильно её ранили, всю ночь думает только об этом, тем самым посыпает свою рану солью, и рана болит сильнее. Итак, из сострадания скажите: «Пусть все страдания, которые возникают из-за того, что люди слышат неприятные слова, и их причины проявятся во мне» и выполняйте технику, которую я вам объяснял. Если кто-то вам скажет: «Ты толстый, некрасивый», то, вернувшись домой, не надо плакать. Поразмышляйте: «Если я действительно толстый, значит, мне сказали правду. А если я не толстый, то этот человек просто попытался своими словами сделать меня несчастным. У других людей больше проблем. Есть множество людей, которые слышат гораздо худшие слова». Из сострадания подумайте: «Пусть все страдания живых существ, которые вызваны неприятными словами, проявятся во мне» и займитесь медитацией принятия и даяния, или тонглен. Ложитесь спать и спите спокойно. Если вы уснёте в спокойном состоянии, то на следующее утро

проснётесь более красивым. А если вы всю ночь плакали и пребывали в депрессии, то на утро вы станете более некрасивым.