

Я рад новой встрече с вами сегодня. Для того чтобы получить учение лоджонг, очень важно развить в себе правильную мотивацию. Что бы мы ни делали в своей повседневной жизни, мы делаем это с той или иной мотивацией. Даже маленькие насекомые бегают туда-сюда с какой-то мотивацией. У большинства мирян, а также у животных мотивация очень ограничена, поэтому, какое бы действие они ни совершали, это приносит очень незначительные результаты. В буддизме считается, что, хотя действие имеет значение, также имеет значение мотивация, которая за ним стоит. Поэтому очень важно развить в себе правильную мотивацию. Наша мотивация не должна быть ограниченной и глупой. Если ваша мотивация связана с заботой только лишь об этой жизни, то, что бы вы ни делали – результат может быть лишь незначительным. Вы очень легко впадёте в депрессию, если не достигнете этого результата. Кроме того, если вы не получите желаемого, вам грозит опасность совершить самоубийство. Если вы исследуете все эти ошибки с философской точки зрения, то обнаружите, что их причина кроется в очень ограниченной мотивации. Сегодня, когда вы будете слушать учение, ваша мотивация должна полностью отличаться от мирского мышления. Если это возможно, каждое действие должно совершаться вами с высокой мотивацией. Если это невозможно, то, по крайней мере, ваша мотивация должна быть высокой в то время, когда вы слушаете учение. Если вы с мотивацией высокого уровня подадите кому-то хотя бы кусок хлеба, это будет очень мощной практикой щедрости.

Выделяют три уровня мотивации. Здесь имеется в виду та мотивация, которая превосходит мирскую. Самая худшая – мирская мотивация – не учитывается, такая мотивация является детской. Первый уровень мотивации считается низшим, но, тем не менее, он всё равно во много раз превосходит мирскую мотивацию. Эта мотивация возникает благодаря вашему пониманию того, что вы сделали в этой жизни очень много, но ваши поступки были направлены лишь на достижение счастья в этой жизни, и никаких положительных результатов это вам не принесло. Для того чтобы у вас развилась такая мотивация, у вас должна быть заложена основа, вы должны очень многое понять. Во-первых, вы должны понять, что смерть неизбежна, и существует жизнь после смерти. Если вы не верите в жизнь после смерти, тогда вы подобны детям. Вы думаете: «Эта жизнь кончится, я умру, и наступит конец». Это не так. На сто процентов жизнь будет продолжаться. Когда ваш ум отделяется от тела – это и есть смерть. Наше тело подобно дому. Итак, с пониманием того, что будущая жизнь, несомненно, существует, вы начинаете заботиться о своей будущей жизни. Вы говорите себе: «Я должен сделать что-то ради счастья в будущей жизни».

Сансара – это круговорот неконтролируемых перерождений. Вы вращаетесь в сансаре посредством двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения. Вы должны понять: «Если я не освобожусь от двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, мне будет невозможно достичь совершенного счастья. Если вы произносите мантры и делаете ту или иную практику для того, чтобы освободиться от круговорота сансары, значит, вы практикуете с мотивацией среднего уровня. Тогда вас называют духовным практиком среднего уровня».

Третий, высший уровень мотивации, называется махаянской мотивацией. Эта мотивация связана не только с собственным освобождением от сансары. На этом этапе практик говорит: «Если только я получу освобождение от сансары, этого будет недостаточно, потому что все живые существа были моими матерями и были добры ко мне. Если они страдают, какой смысл в счастье только одного человека? Для того чтобы освободить всех живых существ от страданий сансары, я должен стать буддой как можно раньше, потому что, когда я стану буддой, я буду обладать огромнейшим потенциалом. Я смогу эманировать из себя различные формы, смогу помогать живым существам жизнь за жизнью». Такая мотивация – стремление достичь состояния Будды, связанное с заботой о

других больше, чем о себе – называется состоянием бодхичитты. Это наивысшая мотивация.

Итак, поскольку вы практики Махаяны, старайтесь развить в себе все три уровня мотивации: то есть мотивацию для обретения счастья в будущих жизнях, мотивацию освободиться от сансары и, наконец, мотивацию достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Эти три уровня мотивации должны присутствовать у вас, когда вы слушаете учение. Подумайте: «С этой целью я слушаю это учение, а не для того, чтобы стать учёным». Тогда учение принесёт вам большую пользу, и простой процесс слушания учения станет для вас очень значимым. Тогда, даже если в этой жизни вы не достигнете высоких реализаций, когда-нибудь в будущих жизнях вы непременно их достигните. Вашей мотивацией не должно быть научиться летать. На самом деле ничего интересного в умении летать нет. Вас интересует умение летать лишь потому, что в данный момент вы неспособны летать. Но когда вы научитесь летать, тогда вас перестанет интересовать это. Птицы – не очень счастливые существа. Они летают, потому что им нужно перемещаться с места на место. Они не наслаждаются полётом, для них летать – это всё равно что ходить.

Итак, ваше слушание Дхармы, ваша практика Дхармы должны быть глубже. Не надо практиковать Дхарму с мотивацией маленького ребёнка. Это были общие советы. Эти советы включают в себя в сжатом виде всё учение, которое я давал вам почти три года до этого. В этом всё богатство буддизма. Буддизм не сводится к словам «просто быть добрым». Да, это верно, надо быть добрым, но в буддизме даётся очень подробное учение о том, как стать добрым. Настоящий бизнес – это не только «купи-продай». Настоящий бизнесмен должен знать, когда надо купить, когда продать, где надо купить, какое количество. Просто слов «добрый, добрый» – недостаточно. Как стать добрым? По каким причинам? С какой философией? Без философии ваша доброта – детская. Можно быть добрым два дня, три дня, а потом вы начинаете кричать, вам не хватает терпения – это детская доброта. Настоящая доброта основана на философии. Сейчас Майя будет читать, а я комментировать.

15.

Когда мы рождаемся в угнетающих и жалких условиях,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор у нас всегда была негативная точка зрения –
 Мы критиковали других, видя только их недостатки.
 Отныне возрастим в себе благие мысли
 И научимся видеть всё, что нас окружает, как незапятнанное и чистое.

Когда место, где вы живёте, находится в очень плохом состоянии, там нет настоящей безопасности, оно очень нестабильное – не надо думать, что все остальные живут очень хорошо, и лишь в России очень плохо. Это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Вы создали определённую причину и должны испытать аналогичный ей результат. До сего дня вы видели во всём своём окружении только недостатки, и критиковали других. Это отражение, которое возвращается к вам рикошетом. Когда ваше лицо грязное, и вы смотрите в зеркало, то, сколько бы вы не смотрели, везде увидите грязное лицо – это ваше лицо. Надо понять: «Это моё лицо, и пока я его не очищу от грязи, буду видеть его грязным. Поэтому отныне я буду развивать только позитивное мышление, буду стараться видеть всё чистым, замечать в других людях достоинства, а не только недостатки». Основная причина жизни в неприятных условиях, в нищете, разрухе и так далее – это постоянное видение вокруг себя только лишь плохого. Если вы не хотите жить

в таких условиях, то должны перестать замечать одни лишь неблагоприятные стороны вашего окружения.

Например, вы все живёте в Москве, и я также живу в Москве. Некоторые люди полагают, что Москва – это ужасное место. Если ваше мышление работает неправильно, то даже если вы родитесь в Чистой земле, в течение нескольких дней вам это будет интересно, а потом вы скажите: «Здесь слишком много зелёного, здесь слишком мягко, это место, где должны жить только женщины. Мужчины должны жить в более грубых условиях, там, где есть некоторая опасность, тогда им будет интересно». Поэтому Дхармаракшита советует: «Где бы вы ни находились, старайтесь видеть это место с хорошей стороны. Старайтесь видеть его чистым, тогда оно будет вызывать у вас всё больший интерес». Где бы вы ни находились, очень важно ценить то место, где вы находитесь.

Я сам придерживаюсь такой точки зрения, и советую вам также её придерживаться. Когда я живу в Индии, то думаю, что Индия – это самое красивое место, и я очень счастлив. Потом я приезжаю в Москву, зимой здесь очень холодно, но красиво. Летом тоже очень красиво. В России очень интересно. Осенью – осенняя погода и красота, зимой – зимняя погода и красота. Если я так думаю, то я счастлив. А если с другой стороны думаю, тогда в России очень плохо. Объект не может быть хорошим и плохим – это интерпретация нашего ума. Вы должны ценить всё, что у вас есть, и все те места, в которых вы находитесь. Старайтесь видеть каждый объект с позитивной стороны. Муж должен смотреть на свою жену с положительной стороны, а жена должна видеть достоинства своего мужа. Тогда и муж, и жена будут счастливы. Потому, что нравится вам это или нет, вам приходится жить вместе. Если вы продолжите жаловаться на жизнь, то через несколько лет расстанетесь. Это также практика буддизма. Итак, если ваш муж неразговорчив, вы должны сказать: «Какой у меня хороший муж – очень тихий, меня не ругает. Как хорошо!» А если ваш муж болтливый человек, вы должны сказать: «Какой у меня замечательный муж – такой интересный, разговорчивый, телевизор не нужен. Я бы только слушала и слушала его». Если ваш муж вас ругает, вы должны подумать: «Как хорошо, он меня учит терпению – он не только мой муж, но и учитель». Если ваша жена всё время жалуется, что у неё нет того, нет этого, вы должны подумать: «Какая у меня хорошая жена». Итак, рассматривайте всё с положительной точки зрения.

16.

Когда нас разлучают с друзьями и теми, кто может помочь нам,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы отнимали у других друзей их верных слуг,
 Желая заполучить их для себя.
 Впредь никогда не станем причиной расставания близких друзей.

Одна из человеческих трагедий связана с разлукой с близкими друзьями, родными, родственниками, с расставанием мужа и жены. Это одно из наиболее болезненных ощущений, которое бывает у людей. Если с такой проблемой сталкиваются люди со слабым умом, то они днём и ночью пьют водку и плачут. Слезами эту проблему не решить. Когда с вами происходит подобное, не надо относиться к этому обыденно. Поскольку поэты очень любят писать в своих произведениях про разбитые сердца, мы всё это принимаем всерьёз. В конце встречи приходит расставание, вы должны это понять. Когда произойдет разлука – зависит от обстоятельств. Разлука может произойти через минуту после встречи. Скажите себе: «Мне повезло, потому что я не расстался с близким человеком всего лишь через минуту после встречи с ним. Мы были вместе целый год». Нет ни одного человека, который не расстался бы со своим другом или подругой, со своим

мужчиной, мамой или папой. В конце встречи приходит разлука – таков закон. Когда такое с вами происходит, вы начинаете рассматривать эту ситуацию односторонне, только со стороны своего «я». Вы думаете: «Я страдаю, меня покинули, бросили. А другие люди наслаждаются жизнью, они вместе».

Когда вы сталкиваетесь с такими проблемами, вы должны осознать, что это колесо острых кинжалов, которое к вам возвращается. Вы должны принять его, не пытайтесь от него убежать. Убежать от колеса острых кинжалов невозможно. Чем быстрее вы бежите от него, тем быстрее оно будет бежать за вами. Ваша карма подобна вашей тени – чем быстрее вы бежите, тем быстрее за вами бежит ваша тень. От вашей тени убежать невозможно, поэтому примите это. Когда вы это принимаете, примите не только своё собственное страдание, примите также страдания всех остальных людей, которые страдают. Подумайте: «Моё сердце разбито, но есть ещё более несчастные люди. Пусть страдания всех людей, которые разводятся с мужьями, с жёнами, расстаются со своими детьми, созреют во мне. Пусть они освободятся от такого страдания, а я отдам им всё хорошее, что у меня есть. Пусть они никогда не расстаются со своими любимыми, пусть всегда будут с ними, и пусть будут счастливы всегда».

С чувством любви и сострадания вы делаете вдох и вдыхаете в себя страдания всех живых существ, которые возникают от разлуки, а также причины этого страдания, то есть их омрачения. Всё это в форме чёрного облака входит в вас через правую ноздрю и проникает к вам в сердце. В сердце находится ваше себялюбие в форме черного сгустка. Когда себялюбие соприкасается с этим чёрным облаком, происходит мгновенная реакция, и они исчезают. Вместо этого вы наполняетесь белым светом. Затем, когда вы делаете выдох, вы визуализируете, что всё благо, добро, счастье и причины счастья, которые у вас есть, распространяются во все стороны света, достигают всех живых существ, и они обретают счастье и покой. Если вы будете делать такую дыхательную медитацию с чувством любви и сострадания ко всем живым существам, депрессия, которая у вас возникла, исчезнет мгновенно.

Депрессия, которая возникла у вас от разлуки с любимым человеком, подобна кипящему молоку. А подобная медитативная техника, подобный образ мышления – это своего рода холодная вода, которой вы окропляете кипящее молоко. От холодной воды молоко осядет, и тогда ваш ум наполнится покоем. Вы сможете уснуть очень мирно, без помощи водки. Водка не решает проблем. Из-за водки вы на какое-то время забудетесь, но на следующий день на вас снова всё нахлынет, поэтому мудрые люди никогда не будут пить водку, когда у них возникают проблемы. Они будут решать их с помощью подобной философии. Кроме того, из-за водки вы тупеете. Вы и так достаточно глупы, не надо становиться ещё глупее. Если ваш муж пьет водку, скажите ему: «Ты и так достаточно глуп, пожалуйста, не надо делать из себя ещё большего дурака». Передайте ему, что это мои слова. Скажите, что я могу доказать ему это.

Если вы глупы, вы должны сделать из себя мудрого человека. Вы обладаете потенциалом стать самым мудрым человеком в мире. У всех одинаковый потенциал. Даже у самого глупого человека есть потенциал будды, просто этот потенциал невидим, он закрыт водкой, сигаретами, неправильным поведением. Вот такой совет даёт автор, а я даю на него комментарий. Итак, если вы попали в подобную ситуацию, думайте об этом и медитируйте на это. И не создавайте причины для возникновения таких ситуаций, то есть, не разлучайте других людей с их возлюбленными и так далее. Если вы разлучаетесь со своим богатством, здесь аналогичная ситуация, поэтому думайте о том же. Это результат того, что вы воровали чужое богатство. А если вы разлучаетесь с людьми, которых любите – это результат того, что вы воровали у кого-то их любимых. Вы должны понять: «У этого

страдания такая-то причина, поэтому больше я никогда не буду совершать таких действий. Это настоящий яд. Я никогда не буду разлучать других людей с тем, что им принадлежит. Я не разлучу даже крохотное насекомое с крошкой хлеба, которую это насекомое захватило». Итак, подобная ситуация учит вас.

В буддизме говорится, что трудности – это не только трудности, страдания – это не только что-то плохое. Если вы правильно относитесь к страданию, правильно через это страдание проходите, оно станет вашим учителем. Это настоящее учение. То, что я сейчас объяснил вам – всего лишь теоретическое учение. Но когда, прослушав это учение, вы попадёте в подобные трудные ситуации, в это время подумайте о том, что я вам объяснил. Дайте себе такое обещание, и тогда вы действительно в своей жизненной ситуации будете учиться Дхарме, тогда вы станете независимым, самостоятельным практиком.

17.

Когда высшие святые Гуру недовольны нами,
 Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов –
 Плод наших собственных злодеяний.
 До сих пор мы отворачивались от Гуру и от учений,
 Предпочитая советы друзей, вводящих в заблуждение.
 Впредь прекратим наши зависимые отношения
 С теми, кто отвращает нас от пути.

Этот совет касается лишь духовных людей. Некоторым ученикам очень трудно доставить удовольствие своим Духовным Наставникам. Стоит им сделать какую-то ошибку, как их Наставник тут же ловит их на этом. Всё, что они делают хорошего, Учитель не замечает, и из-за этого они страдают. Иногда они думают: «Может, мой Учитель меня не любит? Он любит каких-то других учеников, а меня мало любит, даже не смотрит на меня». Духовный Наставник подобен луне, а луна не думает о том, что в одном озере она будет отражаться, а в другом не будет. У луны нет такой мотивации – она одинаково отражается во всём, что может её отразить. Но в озерах, которые замутилены, она не может отразиться. Отражение появляется лишь в тех водоёмах, вода в которых чиста. Поэтому, если луна не отражается в озере, то виновата в этом не луна, а само озеро. Озеро должно быть прозрачным и чистым. Подобно этому, если Духовный Наставник не слишком вами доволен, вы должны понять, что это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам, это результат вашей кармы.

Какую же карму вы создали, что переживаете такой результат? Вы лицемерно относились к Духовному Наставнику, не слушали того, что он вам говорил. Вместо этого вы общались с легкомысленными, дурными друзьями. По этой причине возник такой результат. Скажите себе: «Если Духовный Наставник являет мне своё недовольство мною, это тоже хорошо, потому что, если бы он гладил меня по головке, говоря: «Какой ты умный», он бы меня избаловал. Любовь или нелюбовь проявляется не на его лице, она исходит из его сердца. А в сердце моего Наставника всегда будет любовь ко мне, потому что он любит всех живых существ. Особенно он будет любить меня, потому что я его ученик. Он несёт ответственность за меня. Поэтому я на сто процентов уверен в том, что внутри он меня любит, но внешне это никак не показывает. Он относится ко мне так же, как Марпа относился к Миларепа, мне повезло». Если бы Марпа относился к Миларепа очень мирно, Миларепа не менялся бы к лучшему.

Сначала Миларепа встретил нигмапинского учителя, который сказал ему: «У меня есть учение Дзогчен. Если днём будешь медитировать, станешь буддой днём. Если ночью будешь медитировать, станешь буддой ночью». Миларепа подумал: «Как мне повезло, какая удача!» Днём он учился, а ночью спал, но никакой реализации не получал. Тогда

учитель сказал: «Я не могу тебе помочь. У тебя большая кармическая связь с Марпой, только этот учитель сможет тебя подчинить». Миларепа с гордостью подумал: «Я удачливый ученик» и пошёл искать Марпу. Марпа встретил его недружелюбно: «Зачем ты пришёл?» Миларепа ответил, что он пришёл получить учение.

Итак, если Духовный Наставник с вами проявляется в своём гневном аспекте, если он критикует, ругает вас, не думайте, что он вас не любит. Он вас очень любит, поэтому и критикует. Духовный Наставник жертвует тем, что вы подумаете о нём плохо, если он будет вас ругать, ради вашего блага. Из-за этого ваша преданность Гуру лишь возрастёт – это очень хорошее учение для развития преданности Гуру. Вы должны знать, что Наставник всегда вас любит, а ругал вас, во-первых, из-за кармы, которую вы накопили в прошлых жизнях – теперь эта карма исчерпана, во-вторых, потому что для вашей преданности Гуру это очень полезно. Чем сильнее будет ваша преданность, тем более гневно будет вести себя с вами ваш Духовный Наставник.

В будущем, если я начну вас бить – это будет очень благоприятный признак – признак того, что вы уже развили в себе очень хорошую преданность Гуру. А если я не буду вас бить, критиковать, если я буду говорить: «Какой ты хороший ученик, один из самых лучших моих учеников», вы должны понять, что вы пока ещё очень слабы. Чем более я становился преданным моему Духовному Наставнику геше Нгавангу Даргье, тем больше он меня критиковал и ругал. Это было очень полезно.

Однажды один ученик захотел поехать в Лхасу, для того чтобы учиться в монастыре. Тогда один великий мастер, который жил в его деревне, сказал ему: «Если ты поедешь в этот монастырь, будешь учиться там, и твой Духовный Наставник никогда не будет тебя ругать и критиковать, это будет верным признаком того, что ты очень слабый человек. А если он будет бить и критиковать тебя, то это хороший признак». Юноша отправился в монастырь, но не очень серьёзно воспринял этот совет и вскоре его забыл. Сначала Духовный Наставник не ругал его, говорил ему очень приятные вещи, был с ним очень обходителен. Но по мере того, как его знания всё больше углублялись, а преданность росла, Наставник становился всё строже, и больше его ругал. Юноша стал думать: «Что же происходит? Почему я становлюсь лучше, а он ругает меня всё больше?» – и тогда он вспомнил совет, который дал ему мастер из его деревни. Этот совет моментально подействовал, подобно холодной воде, осаждающей кипящее молоко. Он тут же понял: «Как же мне повезло, что Духовный Наставник теперь меня ругает – это очень хорошо. Это признак того, что я меняюсь к лучшему». Вот так надо думать. Если вы не будете мыслить таким образом, значит, вы подобны детям.

Когда я улыбаюсь вам, вы очень радуетесь и говорите: «Как здорово! Геше-ла мне улыбается». А если один раз я забуду вам улыбнуться, вы подумаете, что я вас не люблю. У меня нет причин вас не любить, желать вам зла, потому что вы все мне очень преданы как Учителю. Благодаря подобному образу мышления, ничто не может повредить вашей преданности Гуру. Итак, если вы доставляете неудовольствие своему Духовному Наставнику – это результат того, что вы общались с друзьями, которые дурно на вас влияли, кроме того, это результат вашего лицемерия. Дайте обещание больше так никогда не поступать. Также желайте, чтобы все Духовные Наставники всегда любили всех своих учеников и никогда не были недовольны ими. «Пусть всё недовольство Учителей своими учениками созреет во мне», – решаете вы. «Пусть все ученики пользуются любовью своих Духовных Наставников. Если я не нравлюсь своему Учителю или не буду нравиться – это не имеет значения. Затем на вдохе вберете в себя все страдания, которые доставляют ученикам недовольство ими их Духовных Наставников. От этих страданий ваше эго моментально уничтожается, и вы выдыхаете всё благо, всё счастье и всю любовь Духовных

Наставников к своим ученикам. Эта практика также очень полезна для развития вашей преданности Гуру. Это очень важная практика, потому что корнем всей духовной практики является преданность Гуру.

Не надо неправильно понимать своего Духовного Наставника. То, что вы воспринимаете – лишь внешняя видимость. Духовный Наставник искусен, он являет себя в той форме, в которой вы нуждаетесь. Когда необходимо умиротворение – он явится вам в мирном виде, когда необходимо быть гневным – он примет гневный облик. Всё, что он делает, предназначено только для вашего блага. Поэтому говорится, что ругань Духовного Наставника – это не ругань, а гневная мантра. Благодаря его ругани будут устранены препятствия. Побой Духовного Наставника – это не побои, а благословение. Если уж вы получите благословение, то получите его благодаря побоям. Хотите вы настоящего благословения? Я шучу. Итак, думайте таким образом. В будущем, если я вас буду бить, вы должны думать, что это не побои, а благословение. Но не волнуйтесь, потому что бить вас я никогда не буду.