

Я очень рад быть здесь, на нашем ретрите по бодхичитте. Если я со своей стороны буду давать вам учение с правильной мотивацией, а вы, со своей стороны, будете слушать учение с правильной мотивацией, то заслуги от этого будут просто невероятны! Обычно, когда мы в Тибете говорим о ретрите, мы употребляем слово «цам». «Цам» в переводе означает граница. Есть два вида границы: внешняя и внутренняя. Внешние границы не так важны. Люди говорят: «Пока я не закончу свой ретрит, я не переступлю определенной границы, не выйду за пределы определенного пространства».

Ретриты также различают по времени и по количеству. Можно уйти в ретрит на год или на несколько дней. В Тибете обычно двухдневные ретриты не проводят, но, я думаю, что для нас это вполне нормально. У нас не так много времени, поэтому если мы хотя бы два дня проведем в ретрите, это будет очень полезно. Проведенное таким образом время будет для нас очень значимым.

Иногда ретрит определяется количеством мантр или простираний. Например, человек говорит: «Я должен начитать такое-то количество мантр, и пока их не начитаю, ретрит не закончу». Например, когда вы делаете практику начитывания ста тысяч мантр прибежища или ста тысяч мантр Ваджрасаттвы, то этот ретрит определяется начитыванием мантр, а не фиксированным сроком. Итак, ретрит может зависеть от определенного количества мантр или от определенного срока. Наш предстоящий ретрит – это ретрит фиксированный по времени.

Второй ретрит – это внутренний ретрит. Из двух видов границы, внутренняя более важна чем внешняя. Внутренний ретрит заключается в том, что вы говорите себе: «В течение этого времени я не выйду за границы позитивного мышления». Это гораздо важнее, чем внешний ретрит. Вы даёте себе обещание: «В течение этих двух дней, даже если кто-нибудь меня ударит, я не разозлюсь». Люди, у которых проблемы с гневом, должны сказать себе: «Обычно я бываю очень вспыльчивым человеком. Но сейчас я уйду в ретрит на два дня и даю обещание, что в течение этого времени, даже если меня кто-то будет обижать, пытаться злоупотребить моей добротой, или что-то отнять у меня, я не буду гневаться. Вместо этого я позволю другому человеку мною воспользоваться. Если он у меня что-то забирает – пускай берет. Обычно я беру своё назад, но сейчас не буду этого делать».

Бодхичитта – это забота о других, больше чем о себе. Если вы не можете породить в себе такое состояние ума, то для вас невозможно будет обрести бодхичитту. Обычно, придерживаться этого подхода, в таком городе, как Москва, очень тяжело. Если вы будете заботиться о других больше, чем о себе, люди будут просто эксплуатировать вас. Жить по такому принципу действительно тяжело. Однако сейчас, в течение этого ретрита, для вас это будет очень легко.

В течение этих двух дней вы должны попробовать быть как бодхисаттвы, станьте бодхисаттвами на два дня. Попробуйте жить, как живут они. Они живут так постоянно, все время заботятся о других больше чем о себе, любят других больше, чем себя, восхваляют достоинства других, постоянно говорят о своих недостатках. Примерьте на себя образ жизни бодхисаттвы в течение этих двух дней. Когда обезьяна видит царя, она пытается копировать царскую походку, так же и вы, постарайтесь скопировать образ жизни бодхисаттвы. Постарайтесь на это время стать лучше. Если внимательно посмотреть на эту ситуацию, то вы увидите, что и животные и люди одинаковы в том, что постоянно кого-то копируют. Но проблема в том, что в большинстве случаев мы подражаем дурным людям, мы перенимаем плохие привычки. От этого и все наши проблемы. Вы должны постараться изменить эту ситуацию и начать подражать добродетельным людям.

В настоящий момент вы еще не способны осознать, что себялюбие является источником всех проблем и страданий, а забота о других является источником всего счастья. Поэтому вы не способны спонтанно породить это чувство. Пока вам приходится подражать бодхисатвам со слепой верой в то, что их мышление, их подход к жизни – это правильно. Постепенно у вас непременно будет появляться убежденность в том, что, себялюбие приводит к страданиям, а забота о других приносит счастье. Тогда вы сможете естественным образом заботиться о других больше чем о себе. Вы увидите, насколько глупым поведением является себялюбие.

Если вы проанализируете, каким образом себялюбие приносит проблемы и является причиной всех страданий, как для вас, так и для других, то вы действительно увидите, как глупо быть эгоистичным. Вы поймете, что бодхисатвы, заботящиеся о других больше, чем о себе, приносят счастье, как для себя, так и для других. Вы скажете: «Даже если я хочу быть эгоистом, я не должен быть глупым эгоистом, я должен быть мудрым эгоистом». Мудрый эгоизм заключается в понимании того, что благо и пользу нам приносит именно забота о других. Забота о других, в таком случае, является с нашей стороны мудрым эгоизмом. Поступая таким образом, мы тем самым заботимся о себе.

Его Святейшество Далай Лама все время говорит, что если вы хотите быть эгоистом, то не будьте глупым эгоистом, будьте мудрым эгоистом. Глупый эгоизм – это забота о себе, повторение только одного слова : «Я, я, я. Однако так вы все равно ничего не достигнете, только наживете себе кучу проблем. «Поэтому, если вы хотите быть эгоистом, будьте мудрым эгоистом, – говорит Его Святейшество, – то есть заботьтесь о других, потому что тем самым вы обеспечите благополучие для себя». Для меня этот совет Его Святейшества очень полезен.

Итак, дайте себе обещание и преисполнитесь решимости, что в течение этих двух дней вы не позволите своему уму попасть под власть негативных эмоций. Постоянно порождайте в своем сознании любовь и сострадание. Вы не можете породить любовь, думая лишь о том, как вам не хватает счастья, и что у вас нет того или сего. Из-за этого у вас возникает только депрессия. Любовь можно породить, думая о том, как другим существам не хватает счастья, размышляя о том, что все мы, люди, хотим счастья и не желаем страдать. Думайте так: «Другим существам, которые имеют такие же права на счастье, как и я, все время не хватает счастья. Пусть будут они счастливы». Только благодаря таким размышлениям можно породить в себе любовь.

На самом деле, любовь имеет очень большое отношение к чуткости. Кто такой чуткий человек? Тот, который постоянно заботится о других и очень чутко реагирует на то, что нужно другим. Это и есть забота о других. Точно такую же чуткость мы должны проявлять к другим живым существам, думая о том, как им не хватает счастья и желая им этого счастья. Если вы видите своего друга или соседа, который счастлив, то должны от души порадоваться за него и сказать: «Как хорошо, что ему сегодня хорошо, что он счастлив! Как правило, ему недостает этого счастья. Пусть он будет счастлив всегда!» При таком подходе, если вы будете сорадоваться счастьем своего соседа, вы сами будете счастливы, а ваш сосед будет еще более счастлив.

Если же вы придерживаетесь эгоцентричного подхода, который свойственен обычным людям, то не думайте, что кто-то извне нарушает ваш внутренний покой. Вы сами нарушаете его своими мыслями. Если вы сидите у себя дома и слышите громкую музыку из соседней квартиры, понимая, что у вашего соседа праздник, по поводу покупки новой машины, или еще чего-то, то у вас моментально возникает зависть. Ваше эго сразу задает вам следующий вопрос: «Почему у меня нет того, что есть у соседа? Почему Бог мне это не

дал?» Если вы верите в Бога, то вы и на Бога разозлитесь в этот момент. Исследуйте это, потому что, на самом деле, всем нам свойственно такое отношение. Первое, что возникает – вопрос, заданный вашим эгоизмом: «Почему у меня нет чего-то, что есть у других?» Из-за этого возникает внутренний дискомфорт. В уме появляются чувства, подобные ревности, зависти и так далее.

Зависть – это неспособность вынести счастье других людей, именно это и называется завистью. Это болезнь! Когда возникает такое состояние ума, оно в первую очередь разрушает ваш собственный покой: «Дома не хочу сидеть, телевизор не хочу смотреть». Во-вторых, возникает злонамеренность по отношению к человеку, у которого есть то, чего нет у вас: «Пусть у него сломается машина, пусть они подерутся там на этой вечеринке, пусть сломается их магнитофон». Потом под разными надуманными предложениями вы стучитесь к ним в дверь и говорите: «Почему у вас слишком громко играет музыка? Она не дает мне спать!» Может быть, вам тоже очень нравится музыка. Но когда она играет у других, то она, понимаете ли, не дает вам спать.

Когда в уме возникает очень сильный эгоцентризм, то вы перестаете быть нормальным, вы становитесь сумасшедшим. Каждый раз, когда вы замечаете свою ненормальную реакцию на счастье или успех других людей, вы должны себя моментально на этом поймать и сказать: «Так, я становлюсь ненормальным. Это – безумие. Я должен остановиться».

Что является нормальным поведением? Нормальным для нас является то, что мы должны еще больше радоваться, когда другие люди счастливы. Шантидева сказал: «Мы обещали помогать всем живым существам. Когда живым существам удастся самостоятельно обрести счастье, небольшое мимолетное, как мы можем не радоваться этому? Мы должны еще больше радоваться». Подумайте о других людях: большую часть времени они испытывают страдания и мучения. Поэтому, когда возникает это крошечное счастье, крошечная радость, заметьте, насколько ненормальным является не радоваться этому, а, наоборот, завидовать и желать, чтобы человек был несчастен!

Когда бодхисаттвы смотрят на обычных людей, те кажутся им совершенно ненормальными. Как могут быть нормальными люди, которые радуются страданию других, и не радуются их счастью?! Это же совершенно дикий подход! Поэтому, по-настоящему цивилизованными людьми являются только те, кто радуется счастьем других и огорчается вместе с ними их страданиям. С того момента, как у вас появится бодхичитта, только с этого момента, вы станете по-настоящему цивилизованным человеком. А в противном случае, какой бы на вас ни был красивый костюм, какой бы красивый галстук вы ни надели себе на шею, и как бы «по-джентльменски» вы ни вели себя, ничего благородного у вас нет.

Для того, чтобы породить в себе бодхичитту, крайне важно породить любовь и сострадание. Основное препятствие для любви и сострадания – это зависть. Поэтому старайтесь изо всех сил бороться со своей завистью. Уменьшайте ее в себе, насколько это возможно, и будьте чуткими к чувствам и потребностям других. Если ваш ум не разлучен с любовью и состраданием, то каждый момент, вы практикуете Дхарму. Для того, чтобы заниматься буддийской практикой, не обязательно закрыть все двери и окна, закрыть глаза и сидеть в позе лотоса, вести себя как великий йогин: громко читать мантры, делать странные жесты руками, стучать в даммару, играть в колокольчик и мешать людям спать. «Если они там все не будут спать – ничего страшного, главное – это моя практика» – вот такой подход и есть эгоцентризм. Получается, что Дхарма становится у вас практикой эгоцентризма.

Если практика Дхармы подпитывает ваш эгоцентризм, это очень опасно. Другпа Кунли, величайший йогин, хорошо сказал об этом. Если бы вы его встретили, то могли бы

подумать, что это какой-то сумасшедший. Но внутри у него была очень сильная забота о других. Другпа Кунли сказал: «Лучше спеть песню с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой мотивацией».

Это истинная правда, нет ничего плохого в том, чтобы спеть песню. Однако, когда вы поете песню, вы не должны делать это со следующими мыслями: «О, если я сейчас спою эту песню, то люди скажут, что я очень хороший певец, и у меня вырастет репутация, однажды я стану таким же известным, как Алла Пугачева!» Это пример эгоцентричной мотивации. А если вы поете песню и думаете: «Может, людям понравится моя песня, я подношу ее им, чтобы сделать их счастливыми». Тогда это та же самая практика Дхармы в форме пения песни. Поэтому, если вы поете песню, следите внимательно за реакцией своих слушателей. Если вы действительно увидите на их лицах интерес или радость, значит: хорошо, они довольны вашим пением, надо продолжать. А если вы видите, что им скучно, то лучше не продолжать.

У меня есть один друг из Йоркшира, раньше он служил в королевской авиации Великобритании, а сейчас он монах. Он мне рассказывал, что как-то его попросили спеть песню. Он запел, и так увлекся, что закрыл глаза. Так он пел долго-долго, даже не смотря на аудиторию. Когда он наконец остановился, все захлопали ему. Он мне сказал: «Я был так рад, что людям понравилась моя песня». Но потом он понял, что люди хлопали, потому что, он наконец перестал петь (смех). Поэтому, что бы вы ни делали, будьте чуткими к окружающим, думайте о счастье других, о том, чтобы им было хорошо. И тогда, что бы вы ни делали, даже пение песен, станет практикой Дхармы. Я сам пытаюсь жить по этому принципу и, если честно, для меня это очень полезно.

Я человек очень ленивый и не могу вставать очень рано, но я слушаюсь советов Его Святейшества Далай Ламы. Он говорит, что, какую бы практику вы не делали, надо стараться, чтобы каждое ваше занятие приносило счастье другим. Я хочу быть счастливым, но хочу, чтобы вместе со мной радовались и другие. Я стараюсь жить по такому принципу: получай счастье сам, принося счастье другим. В данный момент у нас неправильная и очень опасная психология, которая заключается в том, что мы радуемся, когда другим плохо, а когда другим хорошо, это нас огорчает. Мы должны изменить эту психологию наоборот: чтобы вы были счастливы, когда другие счастливы и расстраивало несчастье других.

Постепенно у вас выработается такой подход: чтобы стать счастливыми, вы будете заботиться о счастье близких. Вот у меня, например, так: когда мы собираемся вместе с друзьями, и я что-то делаю для них, друзья бывают очень довольны. Они благодарят меня, и я чувствую огромную радость и покой оттого, что им хорошо. Это покой, который не купишь даже за миллион долларов. Точно также, когда я даю вам учение с хорошей мотивацией, а потом люди рассказывают мне, что это учение им очень помогло, я чувствую умиротворение. Это умиротворение также не купишь ни за какие деньги.

Я слишком много говорю, когда даю учение по бодхичитте, меня переполняют эмоции, и я не могу остановиться (смех).

Итак, сначала вы должны проверить такой подход на теоретическом уровне, как это сделал я. Сначала Его Святейшество рассказал мне про этот метод. Потом я стал проверять его в своей жизни. Действительно ли забота о счастье других, приносит покой мне самому? Постепенно я стал убеждаться, что это действительно дает огромный покой. Вы также должны не довольствоваться одними словами, а начать постепенно применять такой подход на практике. Узнайте, как он работает в вашем случае.

Вы не сможете сразу полюбить других больше, чем себя. Первый шаг – это приобрести четыре качества благородного существа. Если у вас нет этих четырех качеств, значит, вы не являетесь сыном благородной семьи, то есть бодхисаттвой. А если вы не являетесь бодхисаттвой, как вы можете быть практиком Махаяны? Первое качество благородного существа, или сына благородной семьи – вам должно быть стыдно хвалить себя, говорить: «Я такой замечательный! Я такой умный!» и так далее. Это действительно ненормально и глупо – постоянно говорить про себя: «Я самый лучший! Я единственный, кто знает все, а другие ничего не знают». Такое поведение необходимо пресекать.

Никогда не говорите про себя, что вы духовный практик высокого уровня! Что вы практикуете высокую Тантру, а Сутра – это слишком низкий уровень для вас. Вам должно быть стыдно так говорить. Не говорите: «Пусть другие получают простенькие учения, а у меня уже нет необходимости в них, потому что я практик высокого уровня». Такие слова очень опасны, поэтому вы должны быть крайне осторожны с такими высказываниями. Стыдитесь говорить такое. Если кто-то указывает на вашу ошибку – радуйтесь.

Вы же поступаете наоборот. Если кто-то говорит вам: «У тебя привязанность!» Вы смущаетесь или злитесь. Надо сказать: «Да, действительно, у меня привязанность. Я в сансаре, и это естественно. Если кто-то говорит: «Ты злой, или у тебя там то-то и то-то», опять же, не надо стыдиться.

Вторая характеристика – вы должны быть рады говорить о достоинствах других. Я вас очень прошу в течение этих двух дней придерживаться этих четырех качеств, стараться сделать их частью своего ума. И тогда вы точно изменитесь. Даже когда лекции закончатся, не надо говорить: «У меня такая практика. Я теперь очень хорошо знаю учение. Послушайте меня, сейчас я вас научу». Лучше поинтересуйтесь, какую практику выполняют другие люди, что они думают. Постарайтесь перенять хорошие качества других людей, думайте о достоинствах других людей и старайтесь говорить о них. Вам должно доставлять радость говорить о хороших качествах других людей. Например, если у супругов, были хотя бы два первых качества. Если бы им приносило радость говорить о достоинствах другого, и они стыдились выпячивать свои достоинства, то никаких ссор между супругами никогда не было. Какова же тенденция? Почему так много быстрых разводов? Это происходит потому, что в сансаре мы очень легко забываем о тех хороших вещах, которые делают для нас другие. Зато мы очень хорошо помним малейший вред, который нам когда-то причинили.

В супружеских парах прослеживается такая же тенденция. Муж или жена забывают, что хорошего им сделал супруг, зато постоянно копят мелкие обиды по разным пустякам. И тогда, например, за пять лет супружеской жизни этих обид накапливается уже столько, что кажется, что ваш супруг, или супруга действительно сделали вам очень много плохого. Это и становится причиной ссор и разводов.

Если взять кусок белой ткани, на поверхности которой разбросаны маленькие пятнышки, то ткань кажется чистой. Если же их сконцентрировать в одном углу, то этот угол покажется очень грязным. Точно также если все хорошее и плохое не накапливать, а распределить на все время совместной жизни, то не будет казаться, что в отношениях есть что-то плохое, или что человек принес много вреда. А если же их все время копить, то они уже производят впечатление большого вреда.

Если я спрошу какую-нибудь женщину о достоинствах её мужа, или о том, что он сделал хорошего за все время супружеской жизни, она скажет: «Подождите, мне надо подумать». А если я спрошу: «Какие у него недостатки, и что он сделал плохого?». Тогда она как из пулемета начнет строчить. Как положения медитации на Ламрим, она будет четко все выдавать. Такого-то числа, такого-то месяца, такого-то года он мне сделал то-то и то-то, она

вспомнит это с точностью до секунды. Даже если её разбудить среди ночи они четко вспомнит, когда и какой он принес вред. Это означает, что она очень активно занимается негативной аналитической медитацией. Поэтому она находится в сансаре. Пабонгка Ринпоче сказал: «Мы очень искусны в отрицательной аналитической медитации». Он говорил, что когда мы начинаем медитировать на гнев, то нас ничто не может отвлечь от этой медитации, мы добиваемся спонтанного порождения гнева.

Представьте, вы смотрите телевизор, а по комнате носятся дети и шумят. Тут к вам подходит человек, и он говорит: «Тот-то человек сказал про тебя то-то и то-то плохое». С этого момента вы включаетесь в аналитическую медитацию на гнев. Телевизор и дети вам нисколько не мешают. Вам даже не надо садиться в позу медитации, и без этого вы сразу входите в однонаправленную концентрацию. Вы думаете: «Тогда-то он сказал то-то и то-то про меня, и, кстати, он был с моим врагом. Значит, они вместе замышляют что-то против меня. Я столько сделал ему хорошего, а он такое в ответ. Как он неблагодарен!»

И чем больше пунктов аналитической медитации вы вспоминаете, тем большее чувство гнева у вас рождается. Вам не надо искать пункты для медитации ни в какой книге. В повседневной жизни у нас предостаточно тем для аналитических медитаций на порождение гнева и зависти. Чем больше вы об этом думаете, тем больше в вашем уме рождается гнева. Вы сидите в этой медитации, а телевизор работает, он вам не мешает, дети бегают туда-сюда, орут – они вам тоже не мешают. Вы не говорите: «Не бегайте тут, не мешайте, я уже почти разгневался, но вы помешали породить мне гнев» (смех). Вы даже не слышите их – вот такая сильная у вас концентрация. Вы не видите телеэкран, не слышите крики детей, которые топают и носятся вокруг вас.

Что вы достигаете в результате этой сансарической аналитической медитации? Ваше лицо краснеет от гнева и, в первую очередь, вы лишаетесь собственного покоя. И если рядом с вами стоит бутылка, то вы швырнете бутылку в телевизор и сломаете его. Потом вы в гневе начнете бить детей. Если рядом будет собака, то вы и её пнёте. Человек, на которого вы злитесь, очень далеко, но гнев на него разрушает покой в вашей семье. Сейчас, когда я рассказываю вам про это, вы слушаете как постороннее, третье лицо, и думаете: «Действительно, как глуп этот человек». На самом-то деле речь идет о вас, сколько раз вы сами так поступали? И я тоже. Вы были главным действующим лицом в такой истории. Но в тот момент вы вовсе не считали себя дураком. Вы полагали: «Я очень разумный, у меня есть все основания, чтобы гневаться на этого человека. Моя реакция полностью обоснована».

Итак, сейчас вы, как третье лицо, вы должны постараться понять насколько ошибочно такое поведение. Когда в будущем будет происходить такая же ситуация, вам будет необходимо отследить это. Вы должны поймать себя на этом и сказать: «Я дурак, нельзя так себя вести». В ситуации описанной выше, медитация должна быть такой: вы смотрите телевизор, дети бегают туда-сюда, к вам приходит ваш знакомый. Он говорит: «Человек, которого ты считал своим другом, сказал то-то и то-то про тебя». Вы, услышав эти слова, не должны сразу же реагировать эгоцентрично. Ваш эгоцентризм не должен сразу же включаться. Если вы отреагируете с эгоизмом, то моментально возникнет гнев. Вы же должны поставить себя на место этого человека, и подумать: «Почему он так сказал? Что его толкнуло на эти слова?»

Ведь тот человек, который так сказал про вас, не все время так говорил. Раньше он говорил и много хорошего, почему же он так сказал про вас в этот раз? Вы должны подумать: «Наверно, он был несчастен в этот момент». Рассмотрите себя в качестве примера: вы же не всё время критикуете людей. Иногда вы говорите про них плохо, но также вы говорите и об их достоинствах. Вы должны исследовать себя – когда и что вы говорите. Тогда вы поймете, что когда вы спокойны и счастливы, вы склонны хвалить других людей. Когда ваш ум

угнетен или вы раздражены, в этот момент вы критикуете или ругаете других людей. Поймите, что точно также, обоснована реакция и других людей. Видимо, когда ваш друг говорил про вас плохое, он был чем-то недоволен или раздражен. На основании логики, базирующейся на вашем личном опыте, вы должны заключить, что этот человек несчастен. Раз он меня ругал, значит, он был несчастен в этот момент.

Конечно, не все люди, которые кого-то ругают или критикуют – несчастны. Для некоторых это такое временное счастье. Это привычка – постоянно всех ругать и критиковать, и она приносит удовольствие. Тогда вы можете сказать: «Ругая меня, он принес себе временное счастье, но тем самым он создал причину для страданий. То есть, ему казалось, что это счастье, а на самом деле он создал причину для страдания». Такое размышление должно пробудить в вас сострадание к этому человеку.

В одной из сутр Будда сказал: «Если ты хотя бы раз обзовешь кого-то собакой, то создашь причину для того, чтобы самому в последующем переродиться собакой в течение пятисот жизней». Разве не является такой человек объектом для сострадания? Поняв, что этот человек и так несчастлив, ругая вас, и к тому же создает причину для своих дальнейших страданий, вы должны, пожелать ему освободиться от этих страданий, то есть почувствовать к нему сострадание.

Вы вспоминаете положения из Ламрима, и стараетесь породить сильное сострадание к этому человеку. При этом вы можете сидеть, лежать или смотреть телевизор. То есть ситуация такая же: дети вас не отвлекают, телевизор вам не мешает, потому что вы погружены в медитацию на развитие сострадания. Вы также желаете, чтобы все остальные живые существа были свободны от страданий и обрели счастье. И вы говорите: «Для того, чтобы принести благо всем живым существам, я должен стать буддой». Чтобы стать буддой, я должен что-то делать, я не могу просто так лежать и ничего не делать, я должен начать читать мантру, чтобы накопить заслуги.

Тогда у вас моментально возникнет сильное желание читать мантры. Вы смотрите телевизор, одновременно читая мантры, а в уме у вас покой и безмятежность. Вокруг вас шумят дети, а вместо того, чтобы ругать их, вы их ласкаете и гладите по голове. В этот момент вы являетесь источником позитивной энергии и делаете всех счастливыми. Если вы в своем доме будете источать такую любовь, думая: «Пусть все будут счастливы, пусть все будут свободны от страданий», то ваша энергия будет ощущаться всеми домашними. Если у вас в доме есть собака, то она будет сидеть у ваших ног, чувствуя эту энергию. Любая пища, которая у вас есть, даже если у вас в доме всего лишь маленький кусочек мяса или хлеба, покажется очень-очень вкусной, если вы разделите со всеми поровну. А если кто-нибудь вас спросит: «Какая самая вкусная еда на свете?» Вы скажите «Та, которую в спокойном состоянии ума я разделил со своими друзьями. Вот эта пища самая вкусная».

Я не знаю, как вы, но мне не доставляет удовольствие кушать в одиночестве. Я должен обязательно пригласить своих друзей, чтобы поесть вместе с ними. Иногда, может быть, в этом тоже есть свое себялюбие: я ведь специально их зову, чтобы они ели со мной. Даже если они не хотят, им приходится кушать вместе со мной. Но я испытываю от этого самое настоящее удовольствие. (Учитель смеется) Только в этом случае еда кажется вкусной. Я не могу представить себе ситуацию, когда человек живет один в большом доме, у него огромный стол, заваленный всякими яствами. Он от всех отгораживается, никого не пускает, думая: «Я должен сесть это все один», и ест это все. Как такой человек может жить, я не понимаю. Мне кажется, что это подход собаки, они питаются именно так.

В России у людей есть одно хорошее качество – это гостеприимство. Когда кто-то приходит в гости к русским, они зовут этого человека к столу и делают с ним свою пищу. Это очень хорошо. Однако чаще люди проявляют такую щедрость, когда они пьют водку: «Заходи, выпьем вместе водки». Такое случается гораздо чаще, чем просто приглашение вместе пообедать или поужинать. Это уже не очень хорошо. Буддийская практика связана изменением образа вашего мышления. Это действительно очень важно. Если вы меняете свой образ мышления, то даже, лёжа на диване, вы можете выполнять очень мощную практику.

Если же такого изменения не происходит, то всё бесполезно. Если вы уйдёте в строгий ретрит на три года, то после него вы станете ещё хуже. У вас появится невероятная гордыня. После трехлетней «медитации» у вас будут большие глаза, устремлённые в небо, и вы будете делать вид, как будто вы видите там что-то такое необычное, чего не видят другие. О других вы будете думать: «Вы мирские, сансарические существа, я сострадаю вам, потому что вы не способны практиковать как я». В таком случае ретрит – это пустая трата времени. Уменьшение омрачений – единственный признак успешной практики. Если после ретрита у вас стало меньше омрачений, значит, вы правильно практиковали. Если их количество не уменьшилось, значит, ретрит прошел впустую. Тогда это был сансарический ретрит, от которого омрачений у вас только прибавилось.

Если после этого двухдневного ретрита у вас в уме не уменьшится количество негативных эмоций, и прибавится позитивных, если ничего не изменится, то, увы, все затраченные вами усилия и деньги пропали. Если же после ретрита действительно что-то изменится в вашем уме, если действительно ваш настрой стал более позитивным, и вы почувствовали изменение мышления, тогда ретрит был полезен. Если, когда вы вернетесь домой, ваши родные и друзья удивятся и скажут: «Надо же, он вернулся каким-то другим человеком, он стал скромнее и добрее чем раньше». Если такой будет реакция у ваших соседей или родных, значит ретрит не прошел даром. Итак, в течение этих двух дней делайте все возможное, чтобы то, о чём я говорю здесь, применялось на практике.

Третье качество благородного существа – вам должно быть стыдно говорить плохо о других: «У него такой-то недостаток, он так-то сделал, он то-то сказал». Допустим, вы с кем-то разговариваете, и вдруг ваш собеседник называет имя вашего общего знакомого. Если вы говорите: «А, я знаю его, он был замешан в таком-то скандале, он совершил то-то и то-то». В этом случае вам должно быть стыдно. Может получиться, что вы даже более осведомлены, чем в ФСБ. Даже в ФСБ не знают всего того, что вы знаете об этом человеке, хотя это не ваша работа. Так зачем вы раскапываете сведения про других, стараясь узнать, сколько у них недостатков и пороков? Это не ваше дело. Ваше дело – следить за своими недостатками.

Если подобное копание о грязном белье войдет у вас в привычку, то вы создадите большую опасность, тем самым вы лишите покоя и себя и других. В настоящий момент большинство из нас, не стыдится плохо говорить о других. Наоборот, мы обычно радуемся, когда делаем это. Это тоже не нормально. Это сансарическая привычка: испытывать радость потому, что имеешь возможность сказать о недостатках других. Когда я вижу это в себе, я всегда говорю: «Это ненормально, прекрати», и перестаю. Вы должны поступать так же.

Конечно, сразу вы не сможете избавиться от этого, но необходимо постоянно себя к этому приучать. Вы должны говорить себе: ты прослушал столько учений по бодхичитте, ты дал обет бодхичитты перед всеми буддами и бодхисаттвами – обет помогать всем живым существам. Если при этом ты продолжаешь их ругать и поносить, и это доставляет тебе радость, то ты обманываешь всех будд и бодхисаттв. Если вы действительно будете так себя

ругать, это принесет необходимый эффект, это как такая мощная доза лекарства. Я сам так поступаю, и это очень полезно. После этого мой рот перестает критиковать других как раньше.

В таком случае, как только вы начнёте кого-то ругать или критиковать, вы сразу же ощутите дискомфорт. Это чувство неудобства от того, что приходится кого-то ругать или говорить о ком-то плохо, должно возрастать, и, в конце концов, вы просто не захотите так поступать. Вам будет стыдно критиковать или ругать других. Именно такой практикой и занимайтесь, она очень проста и полезна. И совсем не так сложна, как реализация шаматхи. Если у вас есть хоть какое-то здравомыслие и логика, то вы должны понять, насколько эффективным является такое поведение. Пустота – это слишком сложно для вас. Не стоит с самого начала говорить, что вы должны познать пустоту и применять ее как противоядие от ваших омрачений. На начальном этапе это недостижимо, так как слишком сложно. Вместо этого вначале лучше заниматься такими простыми практиками, как эта.

Такая практика, практика порождения в своем сердце этих четырех качеств благородного существа, никогда не сведет вас с ума. Это просто невозможно из-за такой практики – сойти с ума. Наоборот – она сделает вас нормальным человеком. Пока мы – наполовину безумны. Когда же мы обретаем эти четыре качества, то вернемся к нормальному состоянию. Тогда в России появится хоть немного цивилизованных людей (смех). Когда мы все станем такими цивилизованными, нам вообще не понадобятся конституция или законы, потому что всё это, в общем-то, придумано для того, чтобы обуздать безумных людей. Для того, чтобы безумные люди не творили слишком много зла. Безумцы не понимают простых слов, поэтому и приходится так поступать.

Четвертое качество – вы должны с радостью признавать свои недостатки, это очень важно. Если вы рады признать свои недостатки, то когда вас критикуют, вы не огорчаетесь и не злитесь. Например, если у вас грязь на лице, и кто-то говорит: «Ой, у тебя грязное лицо!», то глупо же злиться на того человека. Наоборот, надо радоваться тому, что вам указали на грязь, теперь её надо смыть и все. Обычно же вы отвечаете так: «Зачем ты мне говоришь, что у меня грязное лицо?! Я очень чистый, ты сам грязный». Если же у вас лицо чистое, а кто-то всё равно говорит, что оно грязное, то и тогда незачем обижаться или злиться. Может быть, у человека, который так сказал, какая-нибудь проблема со зрением, и ему просто кажется, что у вас грязное лицо? Но ведь это его проблема, а не ваша. Хотя можете ему подарить очки, чтобы он рассмотрел ваше лицо как следует. Совершенно нет смысла злиться в таком случае.

Мудрые люди всегда рады узнать о своих недостатках, обнаружить свои слабости. Хороший шахматист, когда ему говорят: «Вот у тебя здесь слабая позиция», всегда поблагодарит и скажет: «Спасибо, теперь я знаю, с чем мне нужно работать». Это только усилит его ходы. А если шахматист в ответ начнет ругаться: «Зачем ты говоришь, что у меня слабая позиция. У меня нет никаких слабостей, я очень хороший игрок!» – в итоге он только проиграет. В этом и состоит роль тренера, и в шахматах, и в других областях. Нам нужен тренер, указывающий на наши ошибки и слабости. Он подскажет, с чем нам работать. Только благодаря помощи тренера мы можем прогрессировать в своих занятиях, и чего-то добиваться.

Когда люди указывают на наши недостатки, мы должны их благодарить за это, и воспринимать как тренеров: Мы должны с радостью воспринимать слова о наших недостатках. Не отвечайте так, как вы делаете это обычно: «Зачем ты говоришь мне про мои недостатки? У меня нет никаких недостатков!» Не скрывайте свою истинную природу – её не скроешь. Лучше постарайтесь измениться. Иногда мы ведем себя очень глупо – у нас столько недостатков, и мы всё время их пытаемся скрыть. Когда нас обвиняют в чем-то, мы

говорим: «Нет, на самом деле я не такой, у меня нет этого недостатка». Вместо того, чтобы попытаться избавиться от них, умыться свое лицо, мы отрицаем наличие недостатков. Мы постоянно пытаемся что-то доказать. И много времени тратим впустую.

Итак, все дебютные ошибки возникают в нашей жизни из-за отсутствия этих четырех качеств. В жизни, как и в шахматах, есть такие вещи, без которых игра не получится, и вы обязательно проиграете. В жизни вы должны начинать с обретения этих четырех качеств. Тогда у вас будет удачный дебют. Эти четыре качества, являются важнейшим дебютом в шахматах вашей жизни. Они естественным образом закроют двери для многих ошибок и недостатков. Наличие этих качеств естественным образом породит все благие качества, позитивное мышление и покой. Пока вы не знаете, правда это или нет, постарайтесь проверить эту теорию на практике. Посмотрите на полученный результат.

Сейчас вам еще рано медитировать, заниматься какими-то высокими практиками. Это для вас пока совершенно недоступно. Ясновидение, умение летать – пока ещё вы не доросли до такого уровня. Вам нужно начать с практики о которой, я вам рассказал. Когда я получил это учение от Его Святейшества Далай Ламы, я понял, что теоретически это учение безупречно. Постепенно я стал практиковать его в повседневной жизни, и обнаружил, что оно очень полезно.

Также и вы, получив это учение, проверьте его на своем опыте. Узнайте, как оно помогает, насколько оно полезно для вас. Вы увидите, что, действительно, это учение подобно лекарству. Учение Будды – это лекарство, уменьшающее ваши омрачения, и преумножающее благие качества ума. Это основная цель нашей практики Дхармы. Если этот ретрит позволит избавиться вам хотя бы от одной негативной эмоции, вы должны быть очень счастливы. Скажите себе: «Я вылечился от одной болезни». Болезнь ума – это очень плохо. Если вам удастся вылечиться от одной болезни тела, вы бываете очень счастливы. Но эта болезнь может вернуться вновь. Если же вы вылечите хотя бы одно омрачение, оно уже больше не вернется. Вы устраните это омрачение полностью. Поэтому я говорю, что освобождение – это действительно состояние полного счастья, покоя и свободы от страданий.

Я получил много посвящений и тому подобного, но моя основная практика – это бодхичитта, практика развития заботы о других и избавления от себялюбия. Это, действительно, практика, которая приносит огромную пользу, и поэтому я хочу, чтобы она стала самой важной и для вас. Когда чувство сострадания становится все сильнее и сильнее, вы, по-настоящему, искренне чувствуете: «Я должен стать буддой, и как можно раньше, для того, чтобы принести счастье всем существам». Если вы с такой мотивацией займетесь практикой Тантры, то она будет очень эффективной, и будет действительно приносить вам пользу. Если же практиковать Тантру с эгоцентризмом, то существует большая опасность, что он превратит вашу практику в яд. Поэтому Тантра и является тайной, она скрывается от людей, которые могут захотеть её практиковать из-за желания стать «особенным» человеком. В таком случае она принесет вред вместо пользы. Эго сделает из этой практики яд.

Тантра, если она практикуется с состраданием, становится очень мощным лекарством. Если же она практикуется с эгоизмом, то она становится очень мощным ядом. Такая практика раздувает ваше эго ещё больше: «Они практикуют Сутру, я практикую Тантру, я особый человек! Будда Ваджрадхара дал тантрические учения специально для таких людей как я. Тантра для людей с высоким интеллектом, а учение Сутры для дураков». Человек, который так думает, гораздо глупее самых глупых людей. Мне очень многое хотелось бы еще сказать, но наше время уже кончилось. Итак, самое главное, будьте счастливы, не держите

себя в рамках строгой дисциплин, отказывая себе во всём, В таком случае вам будет очень трудно прогрессировать на духовном пути. Если же вы обретёте эти четыре качества, то ваше поведение на уровне тела, речи и ума станет естественно красивым.

Когда кто-то смотрит телевизор, не надо говорить: «Они смотрят телевизор, они в сансаре!» Пускай смотрят, может они лучше вас. Может быть, они смотрят телевизор, и используют увиденное для практики отречения, для размышления о природе сансары. Когда ваши духовные знания будут очень хорошими, все явления станут для вас учением. Когда вы будете видеть смену времен года, с деревьев будет облетать листва, либо наоборот, растения будут зеленеть, для вас это будет учение о непостоянстве. А когда вы будете смотреть по телевизору сериал «Санта Барбара», то для вас это будет учением о том, омрачения отравляют нашу жизнь. Один человек является воплощением неведения, другой герой является воплощением привязанности, третий – гнева, четвертый – зависти, пятый – ревности. И вот они играют эти роли, и нет конца этому сериалу, также как и нет конца нашим омрачениям в сансаре. Я смотрел «Санта Барбару», ещё живя в Новой Зеландии, наверно, это было лет десять назад, и до сих пор этот сериал продолжается...

Когда я смотрю «Санта Барбару», для меня это бывает очень полезно. Сначала я наблюдаю как третье лицо, как посторонний. Я вижу, что происходит между героями и думаю: «Какие же они дураки». Потом я думаю: «Нет, я не должен так говорить, ведь, попади я в эту ситуацию сам, я бы повел себя точно также». Поэтому, когда в своей повседневной жизни я попадаю в какую-то похожую ситуацию, и почти уже начинаю вести себя как один из героев сериала, я себя одергиваю и вспоминаю свои размышления. Я думаю: «Постой, я превращаюсь в героя «Санта Барбары», хотя денег мне никто за это не платит» (смех).

Когда в повседневной жизни у вас появляются привязанность, гнев и тому подобное, вы должны сказать: «Ну, всё, я попал на съемки «Санта Барбары». И конца этому не будет, если не остановится». То есть вы должны постоянно вспоминать об этом и себя остановить. Когда вы уже почти попали в похожую ситуацию, вы должны остановиться и выйти из нее. Посмотрите на всё отстраненно, со стороны. Тогда вы поймете всю глупость этой ситуации. Если же вы вовлечетесь в нее, то обязательно неосознанно наделаете, наговорите очень много такого, за что позднее вам будет очень стыдно. Вы будете сокрушаться: «Как мог я так глупо поступить!» В течение четырех-пяти дней вы полностью поглощены этим, вы только и думаете о том, как бы вам отомстить, как отплатить тому человеку, который причинил вам вред. Даже делая практику, вы думаете совершенно о другом.

Как обычно всё это происходит? Вы вытягиваете свою руку, а второй человек бьет по вашей ладони. Только так может возникнуть звук, звук скандала. Вы должны сказать себе: «Зачем я вытягиваю свою руку?» Уберите свою руку. Тогда вам не придется говорить второму человеку: «Убери свою руку и не маши ей, а то я отрежу её руку, если не убереешь!» (смех). Вы просто убираете руку. Тогда второй человек просто будет махать своей рукой, но никакого звука не получится. В итоге он устанет и уберет руку. Он махнет раза три, а потом скажет: «Зачем я машу своей рукой?» и остановится.

Также и в моей жизни: когда люди меня хвалят – я не радуюсь, зачем мне радоваться этому? Иногда люди говорят: «Геше Тинлей, вы Манджушри!» Это меня вовсе не радует, я же знаю, что я не Манджушри. Я даже не приблизился к состоянию бодхисаттвы, не говоря о Манджушри. С другой стороны, когда люди меня критикуют, я никогда их не останавливаю, пускай критикуют: «Геше Тинлей обманывает людей, наверно он хочет побольше заработать!» Не надо защищаться и говорить: «Нет-нет, я даю очень хорошее учение, при этом не беру денег. Я хороший, я помогаю людям». Так я не говорю, зачем? Я убираю свою

руку, как бы говоря: «Давай, давай, маши своей рукой». Он машет, машет, потом устает. Это действительно помогает.

Самый лучший метод защиты – это не вовлекаться в эту ситуацию, смотреть на нее со стороны. Не позволяйте себе стать участником, просто держитесь в стороне. Не попадайтесь в эту западню. Люди попадают в западню, потому что бегут за маленькими кусочками мяса. Не бегайте за ними, очень важно иметь свои принципы в жизни. Здесь должен быть такой принцип: у меня есть свой маршрут, я должен идти к намеченной цели. Там, куда я стремлюсь, я получу еду, дом и все, что угодно. Поэтому, пока вы не достигли цели, надо продолжать неуклонно двигаться к ней. Не будьте похожи на дворняжку, которая бежит туда, где ей дают огрызки. В таком случае жизненный путь превращается в погоню за мелкими подачками, которые летят со всех сторон. У такого человека нет своего пути, и него нет своих принципов. Сегодня он говорит: «Этот принцип хорош». Завтра он уже ругает его, говорит, что на самом деле другое лучше.

Итак, очень важно иметь в жизни свои принципы, вы должны стать принципиальным человеком. Постарайтесь понять, в чем смысл вашей жизни и сделайте свою жизнь более значимой. В этом и заключается практика Дхармы! До свиданья. Может быть, я тоже увлекся, и всё даю и даю учение. Я не смотрю на вашу реакцию, может вы рады, что оно, наконец, закончилось (смех).