

Хотелось бы сказать вам, что у нас сейчас работает сайт в интернете. Может быть, вам будет интересно ознакомиться с ним. На сайте есть раздел «Электронные интервью», там можно напрямую задавать мне вопросы, и я буду на них отвечать. Даже когда меня не будет в Москве, я буду продолжать отвечать на ваши вопросы, так что у вас не будет чувства, что я слишком далеко от вас. Вопросы, которые задают мне мои ученики через интернет, также полезны и для меня, потому что они помогают мне лучше понять, с какими трудностями сталкиваются мои ученики в повседневной жизни.

Один из вопросов, который задал мой ученик, мне очень понравился. Вопрос был задан очень искренне, он состоял в следующем. Несмотря на то, что мой ученик, как он пишет, осознаёт, что негативные действия приносят дурные последствия и вредны для него, он не может перестать совершать их. То есть он совершает их как бы против своей воли, будучи не в состоянии противостоять негативной карме, несмотря на то, что он прекрасно осознаёт, насколько они негативны. Кроме того, он пишет о том, что его друзья и родственники недовольны тем, что он занимается духовной практикой, и из-за этого у него ещё больше проблем.

Я уже ответил на его вопрос, но я хотел бы ещё раз ответить на этот вопрос для всех вас, потому что я уверен, что у многих из вас есть подобные проблемы. Существуют различные способы накопления негативной кармы. Первый способ – это когда мы совершаем негативные действия, не понимая, в чём их вред, то есть, не понимая, что создаём негативную карму. Когда вы осознаете, что негативная карма – это нехорошо для вас и для других, это поможет вам в некоторой степени уменьшить накапливаемую вами негативную карму. Во-вторых, мы совершаем негативные действия по привычке. Поскольку наш ум сильно привычен к негативным действиям из-за того, что мы совершали их уже на протяжении длительного времени, несмотря на то, что мы осознаём вредоносность этих действий, мы продолжаем совершать их по инерции. И, в-третьих, мы совершаем негативные действия, потому что они приносят нам временное счастье. Но поскольку мы сильно озабочены тем, как бы получить какое-то временное счастье и не очень беспокоимся о счастье в будущем, мы продолжаем совершать негативные действия в силу своей привязанности к временному счастью. Итак, поскольку мы знаем об источнике негативной кармы, нам нужно устранить этот источник, то есть нам нужно разрушить свою сильную привычку к негативным действиям.

Васубандху в своём труде «Абхидхарма» для того, чтобы перестать накапливать негативную карму, советует устранить шесть условий её создания. Он перечисляет эти шесть условий. Этот совет очень полезен для всех вас. Поэтому я подумал, что его очень важно услышать не только тому человеку, который задал вопрос, но и всем вам. Майя также сказала мне, что, когда она его услышала, этот совет оказался для неё очень полезным. Поэтому я решил и всем остальным тоже рассказать этот совет невероятно выдающегося духовного мастера древности.

Васубандху говорит, что если у вас на руке есть рана, если эту руку вы поднесёте близко к огню, рана начнёт очень сильно чесаться, и вы не сможете удержаться от того, чтобы начать расчесывать её. Несмотря на то, что вы осознаёте, что от расчёсывания рана станет хуже, если ваша рука находится рядом с огнём, и рана начинает чесаться, у вас не остается другого выбора – вы должны её чесать, потому что вы создали соответствующие причины и условия. Точно так же и наши омрачения подобны ране. Когда они сталкиваются с определёнными условиями подобными огню, рана начинает чесаться, то есть омрачения начинают произвольно порождаться в нашем уме. Поэтому, если мы хотим остановить порождение омрачений, мы должны отдалиться от тех условий, в которых они проявляются. То же самое говорят и психологи. Они говорят, что труднее всего

противостоять соблазну. Когда искушение уже появилось в уме, ему противостоять очень тяжело. Но пока оно ещё не возникло, ему противостоять легко.

Итак, шесть условий порождения омрачения, как говорит Васубандху, заключаются в следующем. Во-первых, это разговор об объекте, порождающем омрачения. Если вы будете всё время разговаривать о тех объектах, которые порождают у вас привязанность или гнев, если вы будете всё время обсуждать их, то ваши гнев и привязанность будут всё время расти. Поэтому совет следующий: не надо слишком много разговаривать о том объекте, который либо порождает у вас привязанность, гнев или зависть.

Второе условие – это слушание. Когда вы слышите о вещах, которые порождают у вас привязанность, гнев или зависть, это усугубляет ваши омрачения. Ваши уши должны прислушиваться к тому, что вам полезно. Не надо прислушиваться к тем вещам, которые порождают в вас гнев, зависть или привязанность. Например, если при вас начинают говорить на какую-то тему, которая вызывает у вас дискомфорт, смятение в уме, то вы можете остановить этих людей и сказать: «Всё, я больше не хочу об этом ничего слышать». Если вам говорят: «Твой друг или подруга так о тебе сказал», ваше лицо становится красным. Лучше не слушайте об этом, скажите: «Пожалуйста, я не хочу слушать». Вы можете сказать: «Если этот человек хочет что-то мне сказать, почему он говорит это вам, а не мне. Пускай выскажет это всё мне прямо. А так я не хочу слушать какие-то сплетни. Пускай скажет мне прямо, я ему прямо отвечу, и все недоразумения будут разрешены».

Третье условие – смотреть на объекты привязанности или гнева. Например, если вы всё время видите объект своей привязанности по телевизору или ещё где-нибудь, то у вас возникает привязанность. Поэтому не надо слишком рассматривать окружающий мир, лучше больше смотрите во внутренний мир. Чем больше вы будете смотреть на объекты своей привязанности и гнева, тем больше будут порождаться в вас эти омрачения. Поэтому как можно меньше смотрите на те вещи, которые могут породить у вас омрачения, и в вашем уме будет гораздо больше покоя.

Эти советы Васубандху дал более тысячи лет тому назад. Посмотрите, насколько действенны они сейчас. Из-за того, что мы слишком много смотрим, слушаем, разговариваем, омрачения у нас всё возрастают. Каким бы богатым человеком вы ни были, у вас нет ни счастья, ни покоя. У вас постоянно звонит телефон, вы поднимаете трубку, а там вам передают какую-то сплетню и ещё что-то, и из-за этого вы моментально лишаетесь покоя.

Четвёртое условие – это привыкание ума к омрачениям. Вместо того чтобы привыкать к негативным эмоциям, негативным состояниям, ваш ум должен привыкать к позитивному мышлению, позитивным мыслям.

Пятое условие – это вновь и вновь думать об объектах омрачений, привязанности и гнева. Вы не должны постоянно думать об этом, постоянно держать в голове эти объекты, потому что тогда возникнут омрачения. Например, вы слышите от кого-то какие-то слова, которые вам неприятны, а потом начинаете постоянно прокручивать это в голове: «Почему он так сказал?» Эти слова крутятся в вашей голове всю ночь. Вы всё думаете и думаете, в итоге у вас разгораются омрачения, и вы не можете уснуть спокойно. Поэтому, для того чтобы перестать думать об объекте, порождающем у вас омрачения, и о том, что порождает у вас дурные привычки, очень важно поменять сферу своих интересов.

Наш ум устроен очень странно. Мы не можем взять и запретить уму о чём-то думать или что-то делать, сразу же это невозможно. Например, если вас интересуется какое-то занятие,

которое приносит вам вред, вы не можете просто взять и полностью от него отказаться. Ну, на один, два дня вы от него откажетесь, но потом опять вернётесь к нему. Поэтому самое лучшее – это подменить занятие, которое приносит вам вред, каким-то безвредным действием. Например, вместо того, чтобы предаваться каким-то вредоносным действиям, вы можете заинтересоваться музыкой. Это будет для вас гораздо более безвредно. Дело в том, что слушание музыки – тоже процесс, который отсекает вас от мирских концепций. Посредством слушания музыки многие махасидхи достигли очень высоких реализаций.

Я люблю слушать музыку. Это мне помогает, потому что я не могу весь день заниматься только практикой. Чем мне заниматься, когда я заканчиваю свою практику? Обдумывать, кто что сказал? Эти сказали то-то. Эти люди занимаются тем-то. А в будущем они наверняка сделают это. Это бессмысленно. Поэтому лучше вместо этого послушать музыку. В музыке нет ничего, к чему можно привязаться, что можно возжелать, сказать: «Я хочу завладеть этим». Вы уже её слушаете, что вам ещё от неё надо? А вот если вы смотрите телевизор и видите, что по телевизору показывают какую-нибудь красивую машину, то у вас возникает желание: «Я хочу такую же машину». В вашей голове сразу же начинают рождаться всякие омрачённые планы о том, как бы заполучить такой же автомобиль.

Сейчас я говорю вам об очень практичных вещах. Если вы слушаете музыку и привязаны к ней, то постарайтесь различить в ней высокую тональность, низкие тона, и спросите себя: «К чему я здесь привязан: к какой тональности, к какой конкретно мелодии и к каким звукам, высоким, низким». Слушайте эти звуки без всяких умозаключений. Если вы будете просто слушать звуки, у вас будет познание этих звуков, сопровождающееся ясностью сознания. Постепенно может проявиться ясный свет вашего сознания слуха, и вы сможете его таким образом познать. То есть ваш ум будет просто следовать за звуками, которые будут ежесекундно меняться. Вы будете отдавать себе отчёт в том, что этот звук сейчас такой, потом будет такой, он изменчив, каждое мгновение он меняется. Постепенно ваш ум успокоится, и все омрачения в нём осядут. Итак, вместо того, чтобы привязываться к каким-то объектам, вы можете увлечься слушанием музыки, в этом нет вреда. Но если вы слушаете музыку с сильными омрачениями и сильными эмоциями, это нехорошо. Вы должны знать, как правильно слушать музыку.

Шестое условие состоит в том, что вам нужно держаться подальше от того окружения, которое усугубляет ваши омрачения. Например, если компания, с которой вы общаетесь, усиливает ваши омрачения, то вы можете просто постепенно от неё отдалиться, ничего не говоря. Не резко порвать, а постепенно отдалиться и найти себе другую компанию – более духовных людей, которые помогут вам настроить свой ум на духовный лад. Так что для начинающих очень важно общение с хорошей компанией, с добродетельными друзьями. Мы в Тибете говорим: «Если птица садится на ядовитое дерево, её крылья становятся ядовитыми, если птица садится на целебное дерево, её крылья становятся целебными». Поэтому, например, если вы курите или пьёте водку и хотите избавиться от этих дурных привычек, то очень важно не общаться с людьми, которые курят и пьют водку. А если вы будете с ними общаться, то они будут вас всё время уговаривать: «Давай выпей немножко». Вы будете пытаться объяснить: «Нет, я обещал этого не делать». А они будут говорить: «Это все ерунда. Настоящий мужчина должен пить водку». Они будут внушать вам чувство гордости что, если вы пьёте водку, то вы настоящий мужчина. Вот такой небольшой совет.

Старайтесь устранить условия возникновения у вас омрачений. Потому что в отсутствии этих шести факторов омрачения не смогут так легко породиться в вашем уме. В будущем, если посредством медитации вы устраните из своего сознания зерно этих омрачений, то

тогда даже если все эти условия будут наличествовать, они ничего не смогут с вами сделать, омрачения просто не появятся у вас в уме. В этом случае, какая бы у вас ни была дурная компания, ничего страшного, потому что она не сможет оказать на вас дурное воздействие. Но пока не надо подражать поведению высоких тантрических йогинов. Эти люди уже устранили семена своих омрачений, поэтому независимо от того, в каких условиях они живут, на них это никак не влияет. Но вы этого ещё не достигли. Вот небольшой совет, который я хотел вам дать перед учением. Это не мой личный совет, это совет Васубандху о том, как жить согласно Дхарме.

И второй момент. Если ваши родственники, близкие недовольны вашей духовной практикой, не надо демонстрировать свою духовность в их присутствии. Потому что им становится неудобно, когда кто-то тычет им в лицо своей духовностью. Так что в этом тоже ваша ошибка. Не надо вести себя как духовный человек, будьте им, но не надо вести себя так. Не надо надевать себе на голову большую буддийскую шапку. Вы должны быть в первую очередь хорошим человеком. Главное, где бы вы ни находились, старайтесь никому не вредить, не говорить никаких слов, которые могли бы причинить вред другим. Во-вторых, у вас должно быть очень большое сердце, то есть вы должны быть терпеливыми по отношению к другим. Если окружающие люди причиняют вам какие-то мелкие неприятности, вы должны уметь это стерпеть. У нас в Тибете говорят, что сердце должно быть таким большим, что даже если по нему пробежит лошадь, вы это не заметите. Сердце не должно быть таким маленьким, что если в него проникнет крошечное насекомое, для вас это будет нестерпимым. Очень важно иметь большое сердце. Не надо сразу же реагировать на всё, что с вами происходит.

В-третьих, будьте добрым человеком и делайте всё, что в ваших силах, чтобы помогать другим. Измените свой образ мышления. Если вы будете соблюдать эти три рекомендации, то вы станете настоящим духовным человеком. Не надо вести себя как будто вы духовный практик. Вы должны в действительности им быть. Если вы будете духовным человеком в действительности, ничего из себя не изображая, то, даже если ваши друзья атеисты, они будут одобрять вас, поддерживать, ценить вас. Никто никогда не говорит: «Этот человек слишком добрый, поэтому он мне не нравится. Он никогда мне не вредит, у него такое большое сердце, такая терпимость, поэтому я его не люблю». Это невозможно.

Что же может вызывать их жалобу в отношении вашего поведения? Если вы, допустим, сидите у себя в комнате и громко стучите в дамару, звоните всю ночь в колокольчик, поёте громко мантры – тогда вы причиняете дискомфорт. Если они смотрят при вас какой-то фильм по телевизору, а вы говорите: «Это все сансара», и не даёте им посмотреть этот фильм, так вы мешаете другим. Значит, вы вовсе не духовный человек, вас не заботит счастье других. Если вы по-настоящему станете духовным человеком, то ваши друзья и родственники будут вами довольны, я вам это точно говорю. Если вы, допустим, уедете из дома на пару дней, они будут скучать по вас.

Итак, переходим к другим советам – советам Шантидевы. На самом деле в буддизме даётся очень много разнообразных советов. Это связано с тем, что наша жизнь очень нелегка. Мы сами усложняем свою жизнь настолько, что нуждаемся в большом количестве советов для того, чтобы справляться с теми или иными проблемами. Сейчас мы с вами обсуждаем третью главу «Бодхичарья-аватары» или «Пути Бодхисаттвы» Шантидевы, и в частности остановились на этапе принятия обета бодхичитты. На прошлом занятии я передал обет бодхичитты и объяснил, как его принимать. После того, как вы приняли обет бодхичитты, вы должны вдохновлять себя. Шантидева объясняет, каким образом мы можем поддерживать в себе это вдохновение.

Те разумные, кто, достигнув ясности,
 Породил бодхичитту,
 Должны так восхвалять её,
 Дабы впредь она продолжала расти:

Итак, после того, как вы приняли обет помогать всем живым существам, вы должны постоянно укреплять свой ум, поддерживать в себе вдохновение, говорить себе, что вам очень повезло, что вы получили этот обет, и обещайте себе хранить его как зеницу ока. Очень важно вдохновлять себя, говорить: «Моя драгоценная человеческая жизнь не проходит полностью впустую, я сделал одну хорошую вещь – принял обет бодхичитты, то есть обет помогать другим. Во множестве своих прошлых жизней я никогда даже не задумывался о помощи другим. Я всегда думал только лишь о себе, что я должен избавиться от страданий, стать счастливым, другие мне были безразличны, и в результате я только больше страдал. С другой стороны, все великие бодхисаттвы прошлого, все святые существа, поскольку они всё время думали только о счастье других, сами обрели счастье. Поэтому самая значимая вещь для меня – взять на себя такой обет. Благодаря тому, что я его получил, теперь я всегда буду думать о помощи другим».

Если вы поддержите в себе такое вдохновение, то ваш ум станет привычнее к позитивному мышлению. Это настоящая практика дхармы. Вы должны понять, что такое буддийская практика. Будда сказал: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – таково учение Будды». В этом суть всего учения Будды в этих четырёх строках.

Вы всё время приходите слушать моё учение, а я продолжаю вам его давать для того, чтобы вы могли укротить свой ум, стать по-настоящему не вредящим никому человеком. Не думайте, что буддийская практика означает какие-то визуализации, чтобы в результате этого вы стали необычным человеком. Не думайте, что буддийская практика – это созерцание своего ума, когда вы видите, как ваш ум меняет цвет – он то такой, то другой, а на следующий день становитесь Буддой. Это заблуждение, это неверное понимание учения.

Будда сказал: «Уменьшай негативную карму». Вы пытаетесь это делать в повседневной жизни, и выясняется, что у вас это не получается. Нужно последовать советам Васубандху который объяснил, при каких шести условиях порождаются омрачения, и как их устранить. Если вы устраните условия порождения омрачений, то у вас естественным образом станет гораздо меньше омрачений. В настоящий момент у вас произвольно возникают негативные эмоции, а позитивные состояния ума не могут возникнуть спонтанно. У бодхисаттв наоборот – произвольно порождаются позитивные качества, а негативные не могут порождаться естественно. Это происходит, потому что есть определённый механизм. Подробные учения о механизме ума и о том, как его изменить, составляют суть учения Будды. Всё это предназначено для того, чтобы вы могли изменить свой ум. Ваша практика не имеет никакого отношения к вашей одежде, причёске, и вам необязательно брить голову для того, чтобы стать духовным человеком.

Изменения ума не могут произойти мгновенно. Для этого нужно пройти через определённый процесс. Вначале, когда вы поймёте все преимущества заботы о других и помощи другим, в вашем уме родится вдохновение помогать другим. Когда вы поймёте, что помощь другим косвенно приносит помощь и вам самим, для того чтобы привыкнуть к этому позитивному мышлению, вы принимаете от Духовного Наставника обет бодхичитты, то есть обет помогать другим. После этого вы поддерживаете в себе вдохновенный настрой, напоминаете себе о том, что вы дали этот обет, и ваш ум всё больше привыкает к такому мышлению. Таким образом, постепенно произойдёт трансформация вашего ума.

Многие мастера говорили, что если, например, взять очень горькое дерево, которое и само горькое, и его плоды, и листья – всё у него очень горькое, и каждый день поливать его сладкой водой, то постепенно даже это горькое дерево станет благодаря этому сладким. Точно также, если ежедневно капать на ваш ум позитивное мышление, то ваш ум также рано или поздно изменится.

Если вы шли сюда, думая о том, что геше Тинлей – это тибетский лама, который может дать особое учение, благодаря которому завтра вы обретёте сверхъестественные способности, то, значит, вы пришли не к тому учителю. Вы должны поискать другого учителя, который даст вам какое-то особое учение. Также не ожидайте от меня, что я открою какое-то своё новое учение, и буду передавать вам его. Этого никогда не произойдёт, потому что я могу передать вам лишь то учение, которое было передано великими мастерами прошлого. Если я вдруг открою какие-то новые учения и буду их вам давать – будьте осторожны. Потому, что, практикуя эти новые учения, вы можете достичь принципиально новых реализаций, которые были неведомы великим мастерам прошлого. А это очень опасно. Поэтому любое учение, которое вы слушаете, очень важно проверять, исследовать, каков источник этого учения, чист ли он. Не все реки и ручьи одинаковы. А если вы думаете, что все реки одинаковы, и с такими мыслями попьёте воду прямо из Москвы-реки, вы заболите. А в горной реке вы можете запросто брать воду и пить её. Никакого риска в этом для вас не будет.

Моя нынешняя жизнь плодотворна,
По счастливой случайности я обрёл тело человека.
Сегодня я родился в семействе Будды,
И теперь я – один из его Сыновей.
И потому должен я совершать лишь деяния,
Достойные моей семьи.
Я не хочу запятнать
Это безупречное семейство.
Я подобен слепцу,
Отыскавшему жемчужину в мусорной куче,
Каким-то неведомым чудом
бодхичитта зародилась во мне.

Эти очень вдохновляющие строки, и мне даже не нужно их комментировать. Раньше я читал эти строки каждый день, и для меня это было очень полезно. Поэтому вы тоже должны постараться, если возможно, читать их ежедневно. Это принесёт вам огромную пользу. Вы должны говорить себе: «Мне очень повезло не только потому, что я обрёл драгоценную человеческую жизнь, а потому что моя драгоценная человеческая жизнь обрела значимость, потому что я породил бодхичитту, дал обет бодхичитты, и вступил тем самым в благородное семейство Будды». Скажите себе: «Теперь я буду во всём вести себя так, чтобы быть достойным Сыном благородной семьи». Для того чтобы быть достойным Сыном благородной семьи, вы должны обладать четырьмя качествами Сына благородной семьи. Если у вас нет этих четырёх качеств, значит, вы не являетесь Сынами благородной семьи. Если, наоборот, вы обладаете четырьмя качествами, которые противоположны этим четырём качествам, значит, вы сын неблагородной семьи.

Итак, в чём же заключаются четыре качества Сыновей благородной семьи? Вы должны знать эти качества наизусть. Даже если во сне я вас спрошу, в чём они состоят, вы должны их без запинки перечислить. Для того чтобы вступить в клуб Сыновей благородной семьи, получить там членство, недостаточно иметь деньги или влияние, вы должны иметь

четыре качества. Только благодаря этому вы станете членом этого клуба. Преимущество состоит в том, что когда вы вступите в этот клуб, защитники Дхармы будут сами охранять и защищать вас. Они специально будут окружать вас особой заботой, для того чтобы создавать все условия, благоприятные для вашей духовной практики, и устранять всё то, что может этому воспрепятствовать. Это я говорю вам точно, на основе своего личного опыта. С очень юного возраста я старался воспитать в себе эти четыре качества, и благодаря этому я увидел, что моя жизнь даётся мне без труда. То есть, если я хочу чего-то достичь, я достигаю этого без больших усилий, и все препятствия на моём пути сами по себе устраняются.

Итак, первое качество – вам должно быть стыдно восхвалять себя: «Я такой-то умный, такой-то хороший. У меня такие-то, такие-то достоинства». Если записать на плёнку разговоры москвичей между собой, то вы увидите, что большинство разговоров об этом: «Я хороший, а вот он – дурак, такой-сякой». Если вы обретёте хотя бы это первое качество Сына благородной семьи, то человек из ФСБ, который прослушивает ваши телефонные разговоры, очень удивится, будет потрясён и скажет потом другим: «Надо же, впервые встречаю человека, который не восхваляет постоянно своих достоинств». Я шучу.

Итак, очень важно постоянно напоминать себе о том, что превозносить и хвалить себя должно быть стыдно. Даже если вы знаете что-то очень хорошо, не надо говорить: «Я прекрасно это знаю». Вы должны сказать: «Я знаю об этом очень мало, но если этот предмет вас интересует, я с удовольствием поделюсь своими небольшими знаниями с вами». Это черта детей благородной семьи. Если у мужа и жены будет хотя бы одно это качество, у них не будет поводов для ссор. Жена не будет говорить: «Я права». Муж не будет говорить: «Я прав». Потому что все ссоры начинаются именно с этого: «Я прав, а ты не права».

Вторая характеристика – это с радостью признавать свои ошибки. Когда кто-то указывает вам на вашу ошибку или недостаток, вы должны поблагодарить этого человека, сказать: «Большое спасибо», а не злиться на него за это. Какой смысл вам на этого человека злиться? Он вам указал на ваш недостаток, благодаря этому вы теперь о нём знаете и можете его устранить. Например, у вас грязное пятно на лице. Кто-то вам говорит: «У тебя испачкано лицо». Зачем же ругаться и злиться на этого человека: «Какой кошмар! Зачем ты мне говоришь, что у меня грязь на лице?» Наоборот, вы его благодарите: «Спасибо большое, что вы меня предупредили. Пока меня с этим грязным пятном ещё не успело увидеть много людей, мне нужно побыстрее его смыть». Вы умываетесь, и на этом всё заканчивается.

Я привёл вам очень простой пример. Он вам кажется глупым, но ведь мы все так поступаем. Когда нам кто-то говорит: «У тебя грязь на лице», мы злимся на этого человека. Аналогия очень простая, но в реальной жизни вы действительно гневаетесь, когда кто-то говорит вам что-то подобное. Если ваше лицо очень сильно измазано грязью, а кто-то вам говорит: «У вас такое чистое, прекрасное лицо», вы очень довольны этим человеком и говорите: «Большое спасибо». Это сансарическое мышление. Этот пример кажется очень глупым, но именно так работает сансарический ум. Например, пятидесятипятилетняя женщина справляет свой день рождения, и один из гостей говорит ей: «О, ты до сих пор выглядишь, как будто тебе двадцать пять, а не пятьдесят пять». Женщина рада и думает про себя: «О, как я до сих пор красива».

Сейчас я вам расскажу историю про дядю Темпа, который был очень известным йогином в Тибете. На самом деле он был известен как эманация Авалокитешвары, но он дурачил

людей в основном для того, чтобы открыть им глаза. Дядя Темпа говорил, что один раз упасть и разбить себе нос гораздо полезнее, чем выслушать сто советов.

У одной старухи был очень хороший кусок тонкой, качественной кожи. Она её дубила, чтобы сделать её ещё тоньше. А дядя Темпа захотел украсть у неё этот кусок кожи. Но она всё время мяла её в руках и никогда не выпускала из рук. Он стал раздумывать: «Как же мне украсть у неё этот кусок кожи?» Но потом он подумал: «Сансарических существ очень легко обмануть, достаточно сказать им пару сладких слов». Он подошёл к этой старухе и сказал: «Как же ты до сих пор красива! Когда тебе было двадцать лет, наверное, ты была писаной красавицей». Она тут же выпустила кусок кожи из своих рук и стала поглаживать себя по лицу, приговаривая: «Да, да. Я действительно хорошо сохранилась и в молодости была красавицей». В это время дядя Темпа быстро схватил кусок этой кожи и убежал. Когда она пришла в себя, то увидела, что кожи уже нет.

Подумайте об том, чему учит эта история. Если кто-то вас критикует, говорит о каком-то вашем реальном недостатке, то вы должны быть рады, что вам на это указывают. А если вы не в чём не виновны, вас обвиняют в том, что вы не делали, и говорят о том, что вы такой-то, а вы на самом деле не такой, какой смысл расстраиваться? Если у вас нет этого недостатка, то, что вас обвинили в нём, у вас он не появится. Так что нет никакого смысла в том, чтобы гневаться. Гораздо лучше согласиться с этим человеком, сказать: «Да, я действительно плохой человек». И всё. На этом все споры будут исчерпаны. А если вы начинаете спорить и говорить: «Нет, нет. На самом деле я не такой. Ты сам такой», с этого начинаются все ссоры.

Третье качество сына благородной семьи – с радостью говорить о достоинствах других. То есть вы должны быть счастливы, когда вам предоставляется возможность кого-то похвалить: «У этого человека такие-то достоинства, такие-то хорошие качества», это должно доставлять вам удовольствие.

Четвёртое – это стыдиться указывать на недостатки других. Когда вы всё время говорите о других плохо: «Он такой-то, она такая-то», то вы должны этого стыдиться. Когда вы говорите о ком-то плохо, вам должно быть неудобно.

Итак, постарайтесь развить в себе эти четыре качества. Помните о них, и старайтесь жить в соответствии с ними. Тогда вы сами по себе изменитесь, ваша жизнь изменится, ваш ум будет более спокойным, более умиротворённым. Если кто-то будет провоцировать вас, лучший способ решить проблему – не отвечать на эти провокации и стараться просто подальше держаться от таких людей. Одной рукой хлопка не сделаешь. Хлопок производят только две ладони. Если кто-то говорит о вас плохо, просто отвечайте: «Спасибо большое», или вообще ничего не говорите, позвольте им продолжить свою тираду, и, в конце концов, они устанут сами. Они устанут всё время махать одной ладонью, не получая никакого ответа.

Я сам стараюсь так поступать. Когда меня провоцируют или пытаются задеть, я просто ничего не отвечаю. Лучше всего – не реагировать. В итоге они устают. Потом проходит несколько месяцев, и они мне звонят и извиняются. Я говорю им: «Хорошо». Если кто-то просит у вас прощения, никогда не говорите: «Я тебя не прощу». Надо прощать человека, если он просит прощения. Но не надо сразу же возобновлять с ним тесную дружбу, держитесь на расстоянии. Держите дистанцию, потому что всё-таки людей надо немножко наказывать за неправильное поведение, из сострадания, чтобы они потом не повторяли то же самое. Это должно быть вашим принципом. У вас должны быть свои принципы в жизни, это очень важно.

Итак, Шантидева говорит: «Отныне я постараюсь быть достойным сыном благородной семьи, и потому я должен совершать лишь деяния, достойные моей семьи. Я не хочу запятнать это безупречное семейство». Это означает, что надо пытаться постоянно поддерживать в себе четыре качества, которые я назвал. Также он говорит, то, что мы получаем такое учение, имеем возможность породить в своём уме бодхичитту – это такая редкость, подобно тому, что слепец нашёл в мусорной куче жемчужину. Для слепца обнаружить жемчужину в куче мусора – просто нереально. То же самое случилось и с нами. На этот раз с нами произошло нечто невозможное. Поэтому, если уж мы отыскали эту жемчужину бодхичитты, то должны сделать всё, чтобы не выпустить её из рук.

Эта лучшая амрита,
Побеждающая смерть в мире.
Это – неистощимая сокровищница,
Избавляющая мир от нищеты.

Итак, здесь Шантидева говорит, что бодхичитта – это нектар, который побеждает преждевременную смерть. Благодаря нектару бодхичитты в будущем вы полностью избавитесь от омрачений, и тогда вам не придётся умирать под их властью. Этот нектар безупречен. Бодхичитта означает ум, который заботится о других больше, чем о себе, любит других больше, чем себя. Этот драгоценный ум является самым драгоценным из всех нектаров.

Далее Шантидева пишет, что это лучшее сокровище, которое избавляет сансару от нищеты. В сансаре нам вечно чего-то не хватает – у нас нет то того, то другого. Но если мы породим в себе этот драгоценный ум, это сокровище бодхичитты, то тем самым станем богатыми, это как сокровище, которое делает нас очень богатыми. Экономисты дадут вам совершенно противоположные советы. Они посоветуют вам копить добро, как крыса. Их совет – это совет, как крысам копить зерно. В этих советах мы не нуждаемся. Мы итак всё это знаем с детства. Но крысы только и делают, что копят, копят и копят зерно. В итоге они сами его не едят и умирают на куче зерна.

Советы бодхичитты подобны следующему: если вы будете всё время держать это зерно в своей норе, оно просто сгниёт и всё. Самое лучшее, получив горсть зерна, разбросать его по полю для того, чтобы вырос новый урожай. Если вы будете всё время так делать, урожай зерна у вас будет неистощим. Он сможет прокормить и насытить не только вас самих, но и всех живых существ. Если у человека есть мозги в голове, то для него этот совет действительно интересен. В совете копить добро нет никакой глубины и пользы. Потому что мы и так очень хорошо знаем, как копить добро. Экономисты могут дать вам какие-то более конкретные рекомендации, основанные на их собственных вычислениях: «Сейчас ситуация такова, что лучше копить не вот это вот добро, а вот то. А вот это сейчас накапливать невыгодно». Но и эти советы также ненадежны. Потому что, если бы все эти советы оправдывались, то все экономисты бы были бы страшно богаты. Но и они постоянно играют в рулетку. Сами иногда получают, а иногда нет. Но совет бодхисаттвы не может не принести результата. Это невозможно. Почему же вы не следуете этим советам? Дело ваше – следовать им или нет. Я от этого ничего не выиграю. Я передаю вам эти советы ради вашего же блага. Так что скажите себе: «Да это так. Лучшая сокровищница, избавляющая нас от нищеты – это бодхичитта».

Далее Шантидева говорит:

Это – всесильное снадобье,

Исцеляющее мир от болезней.

Это – дерево, у которого отдыхают все существа,
Уставшие блуждать по дорогам бытия.

Итак, бодхичитта – это лучшее лекарство, которое исцеляет нас не только от болезней тела, но и от болезней омрачений ума. Болезни тела являются лишь симптомами болезней омрачений, которыми мы страдаем. Поэтому, когда вы исцелитесь от болезней ума, физические болезни пройдут у вас сами. Когда Будда давал учение о тибетской медицине, он сказал: «Эти пилюли и снадобья предназначены для тех, кто неспособен принимать наимогущественные и невидимые лекарства». Для тех, кто неспособен на это, существуют внешние лекарства, пилюли, которые помогут им временно избавиться от своих телесных недугов. Пилюли не могут полностью изгнать болезнь из вашего тела. Они дадут вам лишь временное облегчение, но потом болезнь вернётся. Так что наилучшее лекарство, по словам Будды, это особое учение о бодхичитте. Так что вы должны понять, что вам не надо бегать в поисках драгоценных тибетских пилюль. Потому что самой драгоценной пилюлей является бодхичитта. Когда вы обретёте этот драгоценный ум, даже если вы будете больны, вы гораздо быстрее вылечитесь. В древние времена люди, которые тренировали свой ум бодхичитте, излечивались от самых неизлечимых болезней, например, таких как проказа.

Далее Шантидева говорит, что живые существа с безначальных времён блуждают в сансаре и очень устали от этого. «Бодхичитта, – говорит Шантидева, – это то дерево, в тени которого они могут наконец-то отдохнуть». Если вы отдохнёте под деревом бодхичитты, то получите самый лучший отдых. После этого вы никогда не скажете: «Я устал». Другие деревья на самом деле ядовиты. Вначале вы почувствуете прохладу в их тени. Но потом, когда вы уловите запах, исходящий от этого дерева, вы поймёте, что этот запах и это дерево также несут страдания, что это также яд. И вам захочется найти другое место.

Этот пример очень хорошо иллюстрирует нашу жизнь. Потому что когда вы живёте в городе, вам не терпится уехать из города на дачу, и вы думаете: «Когда я попаду на дачу, там я, наконец, отдохну». Но дача – это очередное ядовитое дерево. Сначала вы приезжаете, некоторое время вы счастливы, но потом начинаете улавливать ядовитый аромат, исходящий от дерева дачи, и вам надоедает, вы уже не хотите так дальше жить, и вы хотите вернуться в Москву, в тень московского дерева. Так вы всю жизнь постоянно перемещаетесь туда-сюда, и настоящего отдыха у вас нет. Вы должны понять, что самое лучшее дерево, у которого можно по-настоящему отдохнуть – это дерево бодхичитты. Если вы будете постоянно пребывать в состоянии ума, в котором есть сильнейшее чувство любви и сострадания, и которое постоянно желает, чтобы все живые существа были счастливы, то с таким умом вы по-настоящему отдохнёте. Вы получите самый лучший отдых, когда вы обретёте такой ум. Я не знаю, насколько это для вас интересно, но знаю, что это очень полезно для вас.

Это – мост для всех существ,

Ведущий к освобождению от дурных уделов;

Это – восходящая луна ума,

[Её лучи] успокаивают мучения, порождаемые клешами.

Вы должны понимать, что бодхичитта – это лучшая лестница, которая спасает вас от рождения в низших мирах. Пока мы очень сильно нуждаемся в такой лестнице, потому что в любой момент может наступить наша смерть, а между тем мы накопили очень много негативной кармы, которая может ввергнуть нас в низшие миры. Мы нуждаемся в лестнице бодхичитты, чтобы спастись от страданий низших миров. Поэтому вы должны сказать себе: «Лучшая лестница, которая спасёт меня от низших миров – это бодхичитта». Кроме

того, бодхичитта подобна луне, которая утоляет страдания, рождённые вашими омрачениями. Например, когда у вас начинаются муки от жара, восходит луна, свет которой утоляет этот жар, успокаивает, охлаждает вас. Вот таким эффектом обладает бодхичитта, утоляющая жар омрачений.

Это – великое светило,
[Его свет] навеки рассеивает мрак вселенского неведения.
Это – свежее масло
От пахтанья молока истинной Дхармы.

Шантидева говорит здесь, что бодхичитта подобна солнцу, которое рассеивает тьму неведения нашего ума. Когда вы зародите в себе такой драгоценный ум, ваше неведение постепенно исчезнет, потому что бодхичитта подобна солнцу, которое рассеивает мрак. Солнце-бодхичитта рассеет тьму неведения вашего ума. Итак, лучший способ развить в себе мудрость – это породить в себе бодхичитту. Мы рождаемся в сансаре в силу своего неведения. Если мы хотим освободиться от сансары, то лучшим методом для нас является порождение бодхичитты. Шантидева говорит: «Если начать взбивать океан молока учения Будды, то получится масло – суть этого молока. Это масло и есть бодхичитта». Поэтому вы должны понимать, что бодхичитта является сутью всего учения Будды. И Шантидева, и Будда, и все великие мастера, жившие в прошлом, в один голос говорили о том, что этот драгоценный ум – суть всего учения Будды. Без этого доброго ума, какой бы практикой вы ни занимались, это будет пустой тратой времени. Вы не достигнете никаких результатов. Но если, обладая этим умом, вы будете заниматься даже маленькой практикой, то она даст очень большой эффект. Поэтому я вам советую вначале делать главный упор на порождение добросердечия, на развитие доброго сердца, это очень важно.

Вы должны быть надёжным и достойным членом семьи. Очень важно для вас быть стабильными, постоянными. Не надо менять свои пристрастия, свои интересы как бумага, которая под порывом ветра несётся то туда, то сюда. У листа бумаги нет своего собственного места. Она полностью подвластна ветру. Ветер подует туда, она летит туда, ветер подует сюда, она летит в другую сторону. Потом она говорит: «Я потерялась, я заблудилась». Вот такие листы бумаги приходят ко мне в итоге и говорят: «Геше Тинлей, пожалуйста, дайте нам какой-нибудь совет, мы совсем запутались». Совсем потерялись, совсем не знают, что надо делать. Я не могу дать какой-то совет, который был бы панацеей от всего этого. Вы должны сами следить за тем, чтобы ваш ум был веселее и стабильнее, чтобы он не был как бумага. Вы должны превратить бумажное состояние своего ума в золотое. Бумагу вы должны превратить в золото. Очень важно всегда держать своё слово. Если вы обещаете что-то, сдержите своё обещание. Даёте себе какое-то слово, сдержите его. Это очень важно. Потому что это должно для вас быть принципом в жизни. Если вы что-то обещаете, вы должны, как бы это трудно ни оказалось, выполнить своё обещание, вы должны сказать: «Я это обещал, поэтому должен делать всё, чтобы сдержать своё обещание». Самое лучшее для вас в будущем – не давать слишком много обещаний. Но если вы что-то обещали, сдержите своё обещание – вот что я вам советую.

Если вы бизнесмен, то это тоже лучший совет для вас от меня. Если вы будете руководствоваться таким принципом, то все выгодные контракты просто пойдут в ваши руки. Потенциальные партнёры будут приходить к вам и говорить: «Я хочу заниматься с вами бизнесом». Нет ничего плохого в том, чтобы совмещать практику Дхармы с бизнесом. Любая ваша работа, если у вас есть правильная мотивация, становится Дхармой. Если мотивация у вас неправильная – она не является Дхармой. Даже если вы бизнесмен, вы должны ориентировать свой бизнес на то, чтобы он приносил счастье многим людям, тогда это для вас будет хорошей практикой Дхармы. Например, если вы скажете себе: «Если я

просто возьму и раздам все свои деньги, то большой пользы от этого не будет, потому что люди не смогут мудро ими распорядиться. Если же вместо этого я создам хороший бизнес, который может дать работу многим людям, и будет всё время приносить какую-то прибыль, то это совершенно другой подход». Если вы с такой мотивацией будете заниматься бизнесом, то он принесёт пользу многим людям. Россия нуждается именно в таких бизнесменах, которые бы обеспечивали рабочие места большому количеству людей, и приносили бы людям хорошую заработную плату. Вот об этом я прошу своих учеников, которые занимаются бизнесом, являются бизнесменами. Старайтесь создать такие системы, заниматься такими проектами, которые давали бы многим людям работу.

Для каравана существ, блуждающих по дорогам бытия
И жаждущих изведать счастья,
Это праздник, дарующий безмерную радость
Всем пришедшим гостям.

В заключении Шантидева говорит, что для существ, которые всё время блуждают по дорогам сансары, и которые жаждут счастья, лучшим источником счастья является бодхичитта. Поэтому за неё нужно держаться во что бы то ни стало. Итак, доброе сердце является лучшим источником счастья. Если даже во сне я спрошу у вас: «Что является лучшим источником счастья?», вы должны сказать: «Это доброе сердце, бодхичитта». Когда вы ездите туда-сюда, вместо того, чтобы думать о всякой чепухе, которая только делает вас ещё несчастнее, думайте о любви и сострадании, о том, как всем живым существам не хватает счастья и желайте им счастья, чтобы они были счастливы, думайте, как они страдают, и желайте им избавления от страданий. Это даст вам настоящую радость и покой.

Сегодня пред всеми Покровителями
Я призываю весь мир
Познать земную радость и состояние Сугат.
Да возрадуются боги, асуры и все существа!

В заключение этой главы Шантидева говорит: «Итак, стоя перед Полем Заслуг, перед объектами Прибежища, я порожаю этот драгоценный ум и приглашаю к себе в гости всех богов и не богов, и подношу в дар этот драгоценный ум, желая им счастья». Самым большим подношением для Будды является этот драгоценный ум. Если вы зародите в себе драгоценный ум бодхичитты, то для них это будет гораздо более ценным подарком, чем бриллианты или какие-то сокровища, деньги. Будды не нуждаются в ваших Мерседесах, они, применив свои чудесные способности, за секунду могут оказаться везде, где хотят.

Итак, Шантидева сам, зародив в себе драгоценный ум бодхичитты, достиг высочайшей духовной реализации, и в труде «Бодхичарья-аватара» он учит нас, как достичь того же. Если вы не способны применять все его советы на практике, то постарайтесь применять в своей повседневной жизни хотя бы один или два совета, и уже тогда ваша жизнь будет очень значимой. Если же вы будете применять в своей жизни все советы Шантидевы, ваша жизнь обретёт совершенный смысл и совершенную значимость.

Итак, я советую вам следующее: сейчас пока вам нет необходимости заниматься большим количеством разных медитаций – какими-то йогами, разными медитативными техниками, пока для вас это пустая трата времени, потому что вы будете заниматься с такой мотивацией: «Если я освою эту технику – я обрету такие-то сверхъестественные способности». Практика с такой мотивацией не принесёт вообще никаких результатов. Если вы хотите медитировать, занимайтесь медитацией шаматха ежедневно по десять

минут. Также соблюдайте обязательства по практике, которые у вас есть, читайте тексты этих практик, старайтесь что-то почувствовать при этом, читайте мантры для накопления заслуг и очищения негативной кармы. Но самое главное – это менять своё мышление с помощью всех тех учений, которые я вам даю, применяя их в повседневной жизни. Вот это для вас по-настоящему мощная практика. В каком бы обществе, в какой бы компании вы ни находились, неизменно помните об этих советах и старайтесь всегда занимать самое низкое положение, старайтесь как можно более высоко говорить о других. Миларепа в одной из своих песен сказал: «Поскольку я сижу ниже всех, я достиг высочайшего трона». Атиша также сказал: «Посмотрите на эту высокую гору и посмотрите на долину. Когда идёт дождь, он идёт как на вершину высокой горы, так и на поле в долину, никакой разницы, то есть он не идёт в одном месте больше, а в другом меньше. Но взгляните на верхушку этой горы, на ней не растёт ни прекрасная зеленая трава, ни цветы, ни деревья, а в низкой долине всё это растёт, потому что она находится низко. Точно также на высокой горе гордыни не произрастут никакие благие качества. Все добродетели произрастут в долине смирения, скромности». Так что будьте скромнее и смиреннее.