

Я очень рад снова видеть вас после месяца перерыва. Как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. По понедельникам у нас учение по «Бодхичарья-аватаре». Это комментарии к коренному тексту «Вступление на путь деяния бодхисаттвы», который написал великий индийский йогин Шантидева. Мы дошли до обсуждения четвёртой главы, которая связана с развитием самоконтроля. Самоконтроль, самодисциплина – это очень важно. Самодисциплина возникает на основе размышлений о непостоянстве. Если вы не осознаёте факт непостоянства и смерти, то вас полностью поглотят заботы, связанные с этой жизнью, и вы будете больше готовиться к этой жизни, чем к переходу в следующую жизнь. Если вы будете строить слишком много планов, связанных с этой жизнью, то у вас останется очень мало времени на практику Дхармы. Несмотря на то, что вы будете осознавать, что это неправильно, вы всё равно будете тратить слишком много усилий на обретение счастья в этой жизни. Для того чтобы помочь нам развить в себе самоконтроль, Шантидева посвящает этой теме четвёртую главу своей книги.

Самодисциплину развить в себе не так просто. У меня тоже есть проблемы с самодисциплиной, но никогда нельзя терять воодушевления и позволять омрачениям побеждать себя. Кроме того, когда вы теряете самодисциплину и совершаете какой-то неконтролируемый негативный поступок, не надо чувствовать вину – это неправильное чувство. Вы должны понимать, что в сансаре всё возможно, поэтому это не должно быть для вас потрясением. Иногда, когда люди начинают заниматься духовностью, если они нарушают небольшой обет, они впадают в панику и чувствуют себя виноватыми. Не надо испытывать чувство вины. Вы должны сказать себе: «Если ты находишься в грязном месте, то и одежда твоя испачкается. Нет повода чувствовать потрясение». Не обязательно говорить: «Кошмар, моя одежда грязная!» Самое главное для вас – вновь и вновь стирать свою грязную одежду.

Поскольку я нахожусь в сансаре, я уверен, что я тоже каждый день создаю какую-то негативную карму. Но каждый вечер перед сном я сожалею о ней, очищаю эту негативную карму и даю себе слово больше её не повторять. Такая у меня политика. Для вас также очень важно каждый день очищать свою негативную карму. Иногда мы думаем, что не создаём негативную карму. Но это не так. Негативная карма ещё не означает убить кого-то. Когда в вашем уме появляются нехорошие мысли в отношении других людей, это уже негативная карма. В первую очередь вам следует быть крайне осторожными с весомыми объектами кармы. Нет ничего ужасного в том, чтобы создавать лёгкую негативную карму, но в отношении весомых объектов кармы вам нужно быть очень осторожными, потому что в отношении этих объектов вы можете накопить очень тяжкую негативную карму.

В Тибете жил великий йогин Другпа Кунли. Если бы вы его увидели, вы бы решили, что это сумасшедший. Он вёл себя по отношению к мирским людям вызывающе, то есть совершенно не так, как ведут себя воспитанные люди. Как-то раз Другпа Кунли отправился в один монастырь. Монахи в том монастыре очень тщательно следили за соблюдением мелких обязательств. Например, эти монахи никогда даже не смотрели на женщин, считая их дьявольским отродьем. А когда монахи общались между собой, то иногда они впадали в гнев, ругались друг с другом, злились друг на друга, но это их не беспокоило. Это они не считали негативной кармой. Другпе Кунле это не понравилось, поэтому он захотел прочесть их, показать им, что они поступают неверно.

Как-то раз Другпа Кунле с этими монахами вышел из монастыря, они куда-то пошли. Сначала им на дороге попадались мелкие лужицы. Другпа Кунле, увидев лужицы, кричал монахам: «Осторожно! Смотрите, там лужа! Обходите её! Не попадите в неё!». Он высоко прыгал через эти лужи, поднимая свою одежду, чтобы не намочить ноги. Он делал это чересчур нарочито, слишком серьезно воспринимая маленькие лужицы. Монахи были

удивлены. Затем, когда по пути им попала река, Другпа Кунле, не замечая, что перед ним вода, зашёл прямо в эту реку, распевая песню. Когда они перешли на другой берег, монахи спросили Другпу Кунле: «Почему ты так странно себя ведёшь? Когда нам попадались маленькие лужицы, ты очень осторожно обходил их и нас призывал к этому. А когда нам встретилась большая река, ты в неё зашёл, даже не замечая, что заходишь в реку». На это Другпа Кунле ответил: «Именно так вы практикуете Дхарму. С какими-то мелочами вы чересчур осторожны. Основной принцип буддийского учения – не вредить другим. Не смотреть на других людей – это не главный принцип буддизма. Вы совершенно игнорируете то, что впадаете в гнев, грубите друг другу, с этим вы не осторожны. Но тем самым вы создаёте очень тяжкую негативную карму, потому что нарушаете главный принцип буддизма. А остальные вещи второстепенные. Сначала сосредоточьтесь на главных обетах, а потом уже сможете научиться соблюдать мелкие предписания».

То же самое и я вам советую. В первую очередь, научитесь осторожно вести себя с весомыми объектами кармы, а потом уже со всеми остальными объектами. Весомыми объектами кармы являются ваш Духовный Наставник и ваши родители. В отношении этих объектов делайте всё возможное, чтобы создавать благую карму, и в этом для вас будет невероятное преимущество. Я сам тоже считаю своей основной практикой преданность Учителю, потому что если я визуализирую своего Духовного Наставника во время практики и делаю ему подношения, то тем самым я создаю заслуги, равные заслугам от подношений всем буддам. Поэтому я и вам советую то же самое. В настоящий момент для вас самым весомым объектом является ваш Духовный Наставник, которого также называют драгоценным объектом накопления заслуг.

У меня много Духовных Наставников, но с тех пор как я признавал кого-то в качестве Духовного Наставника, я всегда обращал внимание только на достоинства этого человека и никогда не смотрел на его недостатки. Даже если окажется, что один из моих Духовных Наставников – самый настоящий демон, для меня он всё равно останется очень добрым, и я никогда не утрачу преданность к нему. Я сам так размышляю, и вы тоже так размышляйте: «Если один из моих учителей окажется демоном, явится ко мне в своём демоническом облике и скажет: «Я хочу сожрать тебя», то я ему на это отвечу: «Вы – мой учитель, вы были необычайно добры ко мне, через вас я получал драгоценное Учение Будды, для меня вы даже добрее, чем Будда, поэтому я подношу своё тело вам в качестве подношения». Если бы вы были способны на это, то тогда сам Манджушри и сам Авалокитешвара были бы вашими Духовными Наставниками и заботились бы о вас жизнь за жизнью.

Если Духовный Наставник ведёт себя неправильно, то он создаёт негативную карму. Но если ученики не испытывают преданности к Духовному Наставнику, то им это принесёт только ущерб. Поэтому для меня, как для Духовного Наставника, очень важно всё время следить за собой и стараться становиться лучше, в противном случае, если даже вы будете называть меня Манджушри, от этого я не стану Манджушри. Итак, как я вам всё время повторяю, у вас есть один Духовный Наставник, настоящий будда – это Его Святейшество Далай-лама, и ещё один духовный наставник, который не будда – это я. Мы с вами движемся в одном направлении, в одну сторону – в сторону просветления. Может быть, я чуть-чуть опережаю вас, но мы идём вместе. Также как и вы, я ошибаюсь, падаю, потом встаю и пытаюсь продолжать свой путь, который был указан буддами и бодхисаттвами. Но тот путь, который я указываю вам – это безупречный путь, который указывали великие просветлённые мастера прошлого. В этом вы можете доверять мне.

Лама Зопа мне говорил: «Если у тебя хорошая преданность Учителю, то когда ты утром встаёшь, и с чувством преданности Учителю чуть-чуть позанимаешься практикой, то потом всё остальное время ты можешь спать, и будешь накапливать огромные заслуги».

Действительно, это правда, не обязательно всё время заниматься практикой. Итак, корень всех реализаций – это преданность Учителю. Понимать это очень важно. Среди вас есть новые люди, поэтому мне неудобно говорить об этом в их присутствии, но, тем не менее, я говорю это ради вашей пользы. Уважаете вы меня или не уважаете – мне это безразлично. У меня характер такой: если меня не уважают – мне удобно, если слишком уважают – мне неудобно. Не люблю, когда люди говорят: «Уважай меня, я очень важный человек». Я так поступать не хочу. Вам это полезно, поэтому я говорю об этом.

Каждый раз во время лекций я стараюсь напоминать вам о преданности Учителю, поскольку это очень важно. Мой Духовный Наставник геше Нгаванг Даргье очень часто давал мне наставления о преданности Учителю, и для меня это было очень полезно. Я думаю, что сейчас у меня есть очень большая преданность моим учителям благодаря доброте геше Нгаванга Даргье. Чем больше преданности к геше Нгавангу Даргье у меня появлялось, тем в более гневном облике он предстал передо мной. Он это делал специально, чтобы проверить силу моей преданности. Но однажды он мне сказал: «Всё, прошёл срок твоего ученичества, теперь я никогда не буду тебя ругать». С тех пор он не стал меня ругать, напротив, он стал очень мягким и добрым со мной. Я просил его: «Пожалуйста, будьте со мной такими же, как раньше, ругайте меня, как раньше». «Нет, нет, твоё время кончилось», – говорил он мне и всё равно не изменил своего отношения.

Когда геше Нгаванг Даргье ругал меня, я думал про себя: «Почему гешела всё время меня ругает? Может быть, он меня не любит», то есть у меня было глупое восприятие. Итак, чем строже с вами ваш Духовный Наставник, тем с большей радостью вы должны это воспринимать. Кроме того, Будда сказал: «Очень трудно судить других людей». Поэтому не судите других. В особенности, не вам судить вашего Духовного Наставника. Духовный Наставник являет различный облик, различные черты характера для определённых целей. Вы этих целей понять не можете. Поэтому, каким бы ни являлся мне мой Духовный Наставник, я всегда порождал к нему лишь чистую преданность. Если же у вас неверная тенденция, если вы ищите в нём только недостатки, то тогда, конечно, со временем он будет казаться вам всё более несовершенным. Тогда рано или поздно вы увидите недостатки даже в Его Святейшестве Далай-ламе и даже в Будде Шакьямуни.

Если вы будете неосторожны, то вы увидите в своём Духовном Наставнике ваши собственные негативные проекции, и в силу проекций вашего сознания, Духовный Наставник покажется вам не очень-то мудрым человеком или человеком, имеющим недостатки. Когда Духовный Наставник кажется вам омраченным, вы должны воспринимать это как зеркало, в котором отражаются ваши недостатки: «Если мой Учитель является мне таким, мне это не нравится. Соответственно, я сам тоже должен избавляться от подобных недостатков, потому что это никому не понравится». Я всегда воспринимал своих Духовных Наставников так. Если мой учитель являл мне какое-то хорошее качество, я воспринимал это как образец для подражания. Если же я видел в своём Учителе недостатки, я сразу же воспринимал это как зеркало. Духовный Наставник являет мне мои же недостатки, он как бы говорит мне: «Ты не должен вести себя так». Духовный Наставник иной раз являет нам недостатки, потому нам очень трудно заметить недостатки в себе самих. Для того чтобы мы заметили их, Духовный Наставник являет их нам.

Вы можете обратиться, например, к истории о Тилопе и Наропе, и на основе этой истории вы увидите, сколько всего Тилопа преподавал Наропе на своём примере. Но каким бы Тилопа ни являлся Наропе, Наропа никогда не терял веры в Тилопу. Когда Наропа впервые увидел Тилопу на берегу реки, Тилопа ловил рыбу, жарил её, а затем ел. Наропа подумал: «Какой кошмар, этот человек не может быть Тилопой». Наш ум очень быстро делает выводы. Того, что внутри, мы не понимаем, мы судим обо всём по внешнему восприятию. Мы судим о

книге по её обложке. Тилопа специально предстал перед Наропой в таком облике, для того чтобы научить его: «Не суди о книжке по обложке». Наропа пришёл издалека, он долго с очень сильной преданностью искал Тилопу, и в первый же момент, когда он увидел, наконец, Тилопу, потерял свою веру в него. Тилопа сразу же понял: «Ага, Наропа теряет свою веру». И не успел Наропа подумать: «Это не может быть Тилопа», как Тилопа взглянул на Наропу и сказал: «Да, ты прав, я не Тилопа». Наропа был шокирован. После этого Тилопа на глазах у Наропы сложил вместе рыбы кости и щёлкнул пальцами. Рыбий скелет вдруг оброс плотью, превратился в живую рыбу, и эта рыба опять прыгнула в воду. Тогда Наропа подумал: «О, может быть, он настоящий Тилопа». Тилопа опять же взглянул на него и сказал: «Да, я – Тилопа».

Настоящая преданность учителю – это когда, даже если ваш Духовный Наставник является вам в облике сумасшедшего, вы всё же не теряете свою преданность к нему. С другой стороны, если Духовный Наставник явит вам свои сидхи, чудесные способности, или явится вам в облике божества, ваша вера в него не возрастет, то есть она останется прежней. Он с самого начала обладал всеми этими качествами, просто раньше не проявлял их. Таковы признаки реализации преданности Учителю: даже если Духовный Наставник являет вам чудеса и являет себя в божественной форме, ваша вера в него не возрастает. Даже если он явится вам в облике безумца, вы не утратите преданность ему. Это очень важно, поэтому я вам об этом говорю.

А теперь перейдём к учению Шантидевы.

Даже если бы все боги и люди
Ополчились против меня,
Они не сумели бы ввергнуть меня
В ревущее пламя ада Авичи.
Но клеши – могущественные враги
Во мгновение ока низвергают меня в это пекло,
Где не осталось бы даже пепла
От Сумеру – Владыки Гор.
Ни один из врагов не станет
Мучить меня так долго,
Как мои недруги-клеши,
Вечные спутники с безначальных времён.

Здесь Шантидева пытается объяснить нам, насколько вредоносны клеши или омрачения. Иногда нам кажется, что вред приносят какие-то люди, какие-то внешние факторы. Подобные представления неверны. Даже если бы все люди и все не люди ополчились против вас, пытаясь навредить вам, то они смогли бы причинить вред лишь вашему телу, но не смогли бы ввергнуть вас в низшие миры. Даже ядерная бомба не опасна для вас, потому что она может уничтожить ваше нынешнее тело, но ввергнуть вас в ад она не может. Шантидева сказал, что самое опасное, что только есть – это омрачения, потому что именно они с безначальных времён и по сей день вредят вам. Вред, причиняемый омрачениями, совершенно невероятен, ни одно другое живое существо не может причинить вам подобный вред. Любые страдания, которые вы сейчас испытываете, любые проблемы, которые у вас возникают, являются следствием ваших омрачений. Вы должны понимать, что омрачения мучили вас с безначальных времён и по сей день. Подумайте о том, сколько вреда они вам причинили и почувствуйте отвращение к ним, это очень важно.

Не дружите со своими омрачениями, постарайтесь отдалиться от них. Если вы в настоящий момент хорошенько заглянете внутрь себя, то увидите, что пока вы очень близкие друзья

своих омрачений, в особенности, своего себялюбия. Себялюбие сидит в вашем уме на очень высоком троне. Ваш гнев и тому подобное – это защитники себялюбия. Гнев возникает в качестве вашей защиты – это ваш лучший телохранитель. Иногда со слабыми людьми гнев как защитная мера срабатывает, поэтому вы считаете гнев лучшей защитой. Вы громко говорите кому-то: «Тихо!», и он сидит тихо. Потом вы думаете: «Мой гнев – это хороший друг, он защищает меня».

В действительности же ваш гнев вредит вам гораздо больше, чем помогает. Итак, подумайте о том, что гнев и омрачения, в особенности себялюбие – это основные источники проблем. Они очень хитро всё время причиняют вам вред. Например, если у вас есть человек, которому вы доверяете, но я прихожу и пытаюсь доказать вам, что этот человек у вас за спиной причиняет вам очень много вреда, когда вы постепенно в этом убедитесь, вы уже больше не захотите дружить с ним, не захотите ему доверять. Вы отдалитесь от этого человека. Точно также в настоящее время вы пока не осознаёте, насколько вам вредят ваши омрачения. Но чем больше вы будете это анализировать, тем лучше будете понимать, что Будда и Шантидева говорили правду, что ваш злейший враг – это омрачения, в особенности, себялюбие: «Оно вредит мне с безначальных времён и по сей день. На первый взгляд, кажется, что оно приносит мне какую-то пользу, но сколько уже раз именно оно ввергло меня в миры ада. Сколько раз я рождался в низших мирах. Себялюбие никогда не позволяло мне освободиться от сансары, потому что оно накрепко опутало меня».

Не надо искать покоя где-то вовне, покой находится в нас самих, но себялюбие нарушает наш покой. Также как и вода. Какой бы грязной ни была вода, по своей природе она чиста. Не надо искать чистоту воды где-то вовне, она сама по себе чиста, но из-за палки, которая взбалтывает воду, грязь постоянно всплывает на поверхность, поэтому вода загрязняется. Итак, себялюбие подобно палке, которая никогда не оставляет вас в покое. Столько мыслей у вас возникает, столько концепций, и всё это из-за себялюбия, подобного палке: «Наверное, он так хочет сказать, наверное, он мне желает зла. Наверное, он меня не любит. Наверное, плохо думает про меня». Вы не можете спать. Кошмар. Если какие-то люди считают вас плохими, то от этого вы же не станете плохими. Где же кошмар? Кошмара нет. Если бы вы действительно становились из-за этого плохим, то это был бы кошмар. Но то, что люди называют вас плохим, вы плохим не становитесь. Себялюбию не нравится, когда вас называют плохим человеком, но при этом оно не позволяет вам становиться хорошим. Обладая себялюбием, невозможно стать хорошим человеком. «Я, я, я, я, – говорит себялюбие, – Я самый умный, я самый лучший. Меня надо уважать». Так невозможно стать хорошим человеком.

Вы должны понимать, что омрачения, в особенности себялюбие, вредили вам с безначальных времён и по сей день. Они являются вашими злейшими врагами. Если вы после получения этого учения чуть-чуть отдалились от своих омрачений и себялюбия, значит, вы уже чуть-чуть сотрясли корень сансары. Это гораздо лучше, чем начитывать мантры, думая, что сейчас к вам придёт божество, и вы станете необычайным йогином. Тем самым вы не только не сотрясаете корень сансары, вы укрепляете корень его.

Вы должны понимать, что основная цель духовной практики – ослабить корень сансары, устранить свои омрачения. Поэтому Шантидева и многие великие учителя прошлого говорили, что в начале самая лучшая, самая мощная практика – это слушание учения. Эта практика в начале больше всего помогает укрощать ум. Если после этого учения вы станете чуть-чуть более отчуждёнными от своих омрачений, то я достигну своей цели. Очень многие люди злословят, и тем самым вносят раздор между двумя друзьями: «Он про тебя сказал то-то, а за твоей спиной он делает тебе то-то и то-то плохо». Из-за этого два

человека ссорятся, расходятся и уже не чувствуют близости друг к другу. А я хочу поссорить вас с вашими омрачениями. Моя цель в данном случае – как можно более убедительно объяснить и доказать вам всё это, чтобы вы поняли, что это правда.

Некоторые люди злословят с плохими целями, а другие люди вносят раздор между кем-то с благими целями. Когда человек злословит ради собственных эгоистичных целей, то он поступает неправильно. Но иногда злословие бывает направлено на заботу о другом человеке. Если вы попали под дурное влияние, связались с очень нехорошим человеком, то иной раз полезно объяснить, что человек, с которым вы дружите – плохой, чтобы открыть вам глаза. Когда вы общаетесь с дурной компанией, то ваш характер очень трудно изменить. Если же вы отдаляетесь от дурных друзей, то вам очень легко измениться. До тех пор пока вы являетесь близким другом себялюбия и омрачений, вам очень трудно измениться. Всё, чему я вас учу, будет влетать вам в одно ухо, а из другого будет тут же вылетать, потому что ваше себялюбие будет нашёптывать вам: «Не слушай его». С другой стороны, когда я начинаю говорить о высоких уровнях практики – об иллюзорном теле, о ясном свете, то себялюбие, наоборот, говорит вам: «Слушай, слушай. Это учение очень интересно». Вы с возбуждением, с восторгом начинаете слушать, потому что ваше себялюбие прекрасно понимает, что подобные учения его не уничтожат. Подобные учения лишь укрепят себялюбие, потому что после них вы говорите: «Вот теперь я великий йогин».

Все существа, если к ним проявить почтение,
 Ответят добром на добро и принесут [нам] счастье.
 Но если боготворить свои клеши,
 В ответ получишь только одни страдания.

Шантидева говорит, что если вы к своим человеческим врагам будете проявлять хорошее отношение, говорить им хорошие слова, пытаться что-то хорошее для них делать, то и они тоже будут отвечать добром на добро. Если вы всегда будете пытаться сделать что-то хорошее другим, то и они в ответ будут стараться делать что-то хорошее вам, по крайней мере, вредить они вам не будут, потому что будут знать, что вы им помогаете. Но ваши омрачения, как говорит Шантидева, в особенности себялюбие, не таковы, потому что, сколько бы вы их ни почитали, ни боготворили, в ответ они будут только всё время вредить вам. Мы с безначальных времён и по сей день являемся рабами своих омрачений, мы делаем всё, пребывая под их властью. О какой бы свободе мы ни рассуждали, мы не свободны, мы находимся под диктатурой омрачений.

Сталин считал себя диктатором, но в действительности он тоже был рабом своих омрачений. Его диктатором были омрачения. Я видел по телевизору фильм о жизни Сталина. Я не знаю, все ли факты, которые были показаны в этом фильме, соответствуют действительности, но, судя по тому, что происходило в фильме, очевидно, что Сталин постоянно находился под диктатом своих омрачений. Он был рабом своих омрачений. Он всё время боялся что-то потерять, эгоизм и себялюбие постоянно ввергали его в депрессию. Поэтому вы должны сказать себе: «До тех пор пока ты не освободишься от сансары, или до тех пор, пока ты не освободишься от своих омрачений, ты всё время будешь их рабом».

Какие бы красивые галстуки мы ни носили, мы всё равно рабы своих омрачений и своего себялюбия. Если мы видим людей, которые попали в рабство к другим людям, всё время прислуживают им и не пытаются освободиться от этого рабства, мы чувствуем к ним сострадание: «Почему этот человек до сих пор так и не попытался освободиться от рабства. Его хозяин – эгоист, не даёт ему ни минуты отдыха, всё время его эксплуатирует. Но он, не смотря на это, остаётся его рабом, и так и ни разу не сделал попытки

освободиться». Мы почувствуем сострадание к таким угнетённым людям, к рабам. Но точно также, при виде нас будды и бодхисаттвы высокого уровня чувствуют к нам огромное сострадание. Мы с безначальных времён и по сей день находимся в рабстве у своих омрачений. Себялюбие всё время диктует нам что-то, мы во всём слушаемся его и даже ни разу не попытались освободиться от его гнёта. Когда будды и бодхисаттвы смотрят на нас, именно этому они больше сострадают. Если бы они нас увидели голодными, у нас не было бы ни куска хлеба, и в течение одного дня мы бы остались без пищи, то подобные ситуации не вызвали бы столь сильного сострадания, как ситуация нашей рабской зависимости от омрачений и себялюбия. Я надеюсь, что вашему себялюбию не нравится это учение. А некоторым людям, может быть, себялюбие сейчас нашёптывает: «Уходи быстрее из этого зала, чтобы не слушать больше это учение».

Как я могу находить радость в колесе бытия,
 Если в сердце моём всегда уготовано безопасное место
 Для этих извечных недругов,
 Умножающих всё вредоносное?
 И на какое счастье я могу уповать,
 Если в сердце моём, опутанном сетями алчности,
 Пребывают эти стражи тюрьмы-сансары,
 Палачи и мучители адских миров?

Это драгоценные наставления. Эти строки действительно трогательные, потому что это правда – мы всего этого не замечали с безначальных времён и по сей день. Мы не замечали того, что истинные источники наших страданий обитают в нашем сердце, а мы о них очень заботимся, мы их лелеем в себе. Себялюбие, омрачения восседают на троне в нашем сердце, мы считаем их очень важными. Как же при этом мы можем рассчитывать на хотя бы малейшее временное счастье в сансаре. Здесь всё очень ясно. Какие ещё комментарии я могу на это давать? Вы должны понимать, что именно эти строки очень полезны для порождения отречения, постарайтесь выучить их.

Иногда, когда вы поглощены каким-то временным мирским успехом, и поэтому забываете о Дхарме, напоминайте себе о своей истинной ситуации, читая эти две шлоки. Мы находимся в тюрьме сансары, в тюрьме своих омрачений и своего себялюбия. Пока что в этой сансаре мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, то есть самой лучшей формой жизни в сансаре, но это очень ненадолго. Сейчас мы обладаем огромным потенциалом для освобождения от диктатуры омрачений. Имея такую возможность, не пытайтесь это сделать, а стремиться к временному счастью, быть поглощенным им – очень глупо. Итак, когда вы начнёте увлекаться каким-то временным счастьем, напомните себе об этих строках и скажите: «Как я могу быть счастливым, когда омрачения и себялюбие пребывают сейчас в моём сердце». Здесь имеются в виду ситуации, когда вы полностью поглощены в состояние временного счастья. Конечно, можно наслаждаться временным счастьем, получать удовольствие от чего-то, но полностью забываться из-за этого не надо. У некоторых людей может возникнуть риск вообще не получать удовольствие от жизни – это тоже неправильно. Здесь имеется в виду опасность полностью потеряться в ощущениях временного счастья.

Пример здесь приводится такой: если вы поняли, что приняли яд, то, как вы можете устраивать праздники, плясать, танцевать и петь до тех пор, пока не выведете этот яд из своего организма. Зная, что в вашем теле яд, вы сразу же пытаетесь найти какое-то противоядие, ввести себе это противоядие и только после этого вы можете расслабиться, потанцевать.

И потому, покуда своими глазами я не увижу их гибели,
Я не оставлю усилий.
Малейшее оскорбление приводит в гнев гордецов.
Они не могут спокойно спать, пока не убит их недруг.

Например, если у вас есть враг, и вы узнали, что он причинил вам очень много зла, вы говорите: «Пока я не уничтожу этого врага, я не усну спокойно». Но внешние враги в действительности – это ваши матери. На протяжении многих жизней они были вашими матерями, они сделали вам очень много добра. Сейчас же под влиянием своего неведения, своих омрачений они причинили вам какой-то вред. Зачем же пытаться уничтожить их? И так, так же, как вы испытываете ненависть к своим врагам, вы должны относиться к омрачениям. Вы должны испытывать даже большую ненависть к своим омрачениям, говоря себе: «Пока я не уничтожу омрачения, неведение, я не усну спокойно». Если вы скажете так, то это будет стоить того, потому что с безначальных времён и до настоящего момента омрачения вредили вам. Поэтому Шантидева говорит, что есть больше смысла в том, чтобы так относиться к своим омрачениям, нежели к внешним врагам.

В разгар битвы, страстно желая уничтожить тех,
Кого клеши и так обрекут на страдания на смертном одре,
Они не замечают ран от копий и стрел
И не уходят [с поля сражения], пока не достигнут цели.
Я же решил сразить своих прирожденных врагов,
Испокон веков меня обрекавших на муки.
А значит, и сотни страданий
Не смогут сломить мой дух.

Здесь Шантидева говорит, что обычных врагов не обязательно убивать, они умрут сами, потому что они не вечны. Но, несмотря на то, что мы это знаем, когда мы гневаемся, мы хотим их убить. Много раз в своих прошлых жизнях вы были на поле брани, сражались со своими врагами, убивали их. Пока вы находитесь в пылу сражения, в вас впиваются стрелы, пули, но вы, не обращая внимания ни на что, идёте вперёд до самой победы. Вы говорите: «Если я вернусь, не одержав победу, люди назовут меня трусом. А если я буду несмотря ни на что драться насмерть до победы, люди скажут, что я герой». Шантидева говорит, что в этом нет ничего героического, потому что люди, с которыми вы дерётесь и которых вы убиваете, и так сами умрут. Но ваши омрачения, если вы их не уничтожите, сами не умрут. Они живут в вас уже с безначальных времён и до сих пор и всё больше и больше укрепляются.

У вас должна быть такая решимость: «Именно омрачения являются моими злейшими врагами. Пока я их не уничтожу, я всё время буду продолжать битву с ними. Сколько бы трудностей мне ни пришлось претерпеть, я не поверну назад, я буду бороться с омрачениями, пока не одержу над ними полную победу. В праздности я не проведу ни минуты». Если вы с таким настроением отправитесь на борьбу со своими омрачениями, значит, вы – настоящий герой. А если вы поборолесь со своими омрачениями несколько месяцев, а потом всё забросили и сказали: «Ну, это невозможно», значит, вы настоящий трус. Тогда вам предстоит оставаться в сансаре ещё много эонов. Поэтому постарайтесь развить в себе силу ума, скажите себе: «Пока я не одержу полную победу над своими омрачениями, я не сдамся, я всё время буду противостоять им». Несмотря на то, что я даю вам комментарии, для меня самого это очень полезно. Это придаёт мне силу ума. Это правда.

Если шрамы [от копий и стрел] ничтожных врагов

Люди носят на теле как украшения,
 Так почему же я, устремлённый к великой цели,
 Считаю свои страдания злом?
 Рыбаки, мясники и земледельцы,
 Помышляя лишь о собственном пропитании,
 Терпеливо сносят жару и холод.
 Почему же я не сохраняю терпение ради благоденствия всех живущих?

Это невероятный совет. Этим учением Шантидева объясняет вам суть практики в повседневной жизни. Это самая мощная практика. Шантидева не говорит в этой книге: «Визуализируйте какое-то божество или что-то представляйте», потому что само по себе это не освободит вас от сансары. Сначала у вас должен быть настрой победить в себе омрачения. Если вы будете заниматься практикой тантры для этой цели, то от этого будет польза. В противном случае вся тантра сведётся лишь к простым словам ХУМ и ПЕ, и сделает вас лишь ещё омрачённее. Вы будете говорить: «В тантре сказано, что нужно трансформировать привязанность в путь». Вы будете пытаться это делать, и от этого у вас будет только ещё больше привязанности. Без таких учений как это, тантрические учения опасны.

Шантидева был невероятно высоким мастером тантры. Он знал, что суть учения именно в этом, поэтому в своем труде «Бодхичарья-аватара» дал именно это учение. «У нас, людей, такой менталитет, – говорит Шантидева, – какие-то бессмысленные ранения, шрамы от стрел, от копий врагов мы демонстрируем другим как украшения, гордимся ими». Я не знаю, принято ли это в России, но в Тибете так всегда было принято. Некоторые люди, для того чтобы продемонстрировать другим, что они очень храбрые, специально ножом делают себе шрамы на лице, а потом показывают их и говорят: «Видишь, у меня тут шрам. Это потому, что я со многими дрался». Другие люди чувствуют робость перед таким человеком и начинают обращаться с ним очень почтительно. Это тоже глупо.

Шантидева говорит, что такие шрамы не украшают. Украшением являются следы, которые у вас остались из-за того, что вы длительное время занимались духовной практикой, чтобы победить свои омрачения, подобно тем, которые Миларепа продемонстрировал Речунгпе. Миларепа сказал: «Реализации не даются легко». Реализация – это полная победа над омрачениями. Для того чтобы одержать победу над своими омрачениями, вам придётся пройти через множество лишений. «Сейчас я тебе кое-что покажу, – сказал Миларепа своему ученику Речунгпе, – Это сущностное наставление для тебя». Он показал Речунгпе свой зад. От длительного сидения в позе медитации кожа на ягодицах у Миларепы огрубела, и именно это Миларепа продемонстрировал Речунгпе.

Далее Шантидева говорит о том, сколько трудностей переносят рыбаки и земледельцы для достижения небольших результатов. Они терпеливо сносят и крайний холод, и большую жару, и продолжают свои работы в полях, говоря: «Если мы не выйдем вовремя на работу, то не соберём урожай». Поэтому они не теряют времени. У нас гораздо более высокая цель. Наша цель – достичь Состояния Будды для того, чтобы помочь всем живым существам. Рыбаки и земледельцы терпят много трудностей для того, чтобы просто набить свой живот и накормить семью, детей. Мы же дали обет достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Дать такой обет и не желать испытывать даже половины тех трудностей, которые переносят рыбаки и фермеры, очень стыдно. Именно это вы должны сказать себе.

Если вы будете размышлять об этом, то это поможет развить вам силу ума. Если вы один день об этом подумаете, второй день подумаете, ваш ум будет становиться всё сильнее. Тогда через какие бы трудности вам ни пришлось проходить для практики Дхармы, вы не

будете страдать, потому что ваш ум станет по-настоящему сильным. Если мы не будем осторожны, наш ум может очень легко измениться. Например, когда я медитировал в горах, мой ум был очень сильным. Какие бы трудности ни возникали, они не имели для меня никакого значения, потому что я всё время держал в уме эти учения, помнил о них, думал о них. А когда я приехал в Россию, в особенности, когда поселился в Москве, Дхарма немножко отделилась от меня. Как описывал Шантидева, из-за небольшого временного счастья мы забываем о Дхарме. А вы стали называть меня великим Духовным Наставником: «О, геше Тинлей – великий Духовный Наставник!» Я даже сам про себя начал думать, что я великий Духовный Наставник, и немножко отделился от Дхармы. Тогда я стал терять силу ума. Поэтому очень важно снова и снова слушать это учение, думать о нём, и тогда вы будете возвращаться к Дхарме.

Итак, до тех пор, пока вы не достигнете стабильности, вы будете утрачивать свои реализации, то есть вы будете достигать реализаций, но они могут быстро деградировать. Но когда вы достигнете стабильности, тогда уже потерять реализации будет не так легко. Не думайте, что все усилия бесполезны. Даже если вы упадёте вниз с какого-то достижения, не думайте, что всё бесполезно. Если вы встанете и начнёте возвращаться, то на тот же уровень вы сможете попасть уже гораздо быстрее. Например, вы выучили наизусть какой-то текст, а затем забыли его. Если вы снова будете заучивать тот же самый текст, вы запомните его гораздо легче, потому что раньше вы уже заучивали его наизусть, и на этот раз одного или двух прочтений будет достаточно, чтобы выучить его. Поэтому не думайте, что если вы утратили духовные достижения, которые были у вас раньше, то всё утрачено безвозвратно, вы можете гораздо быстрее вернуться на тот же уровень.

Когда я пообещал освободить от клеш
 Всех существ, пребывающих
 По десяти сторонам безграничного пространства,
 Сам я не был свободен от собственных клеш.
 И разве не безумием было давать обет,
 Даже не осознав, под силу ли мне его привести в исполнение?
 [Но раз уж я дал обет], я уже никогда не оставлю
 Борьбы со своими клешами.

Очень важно говорить себе: «Мы дали очень высокий обет, мы пообещали освободить всех живых существ от сансары и достигнуть с этой целью состояния Будды», но в действительности вы пока не готовы побороть даже свои омрачения. При этом вы пообещали, что освободите всех живых существ от их омрачений. Если после того, как вы дали такое обещание, вы даже не пытаетесь побороть собственные омрачения, то вы должны сказать себе: «Я ненормален, если я обещал всех освободить от их омрачений, а не борюсь даже со своими омрачениями». Таким образом, скажите себе: «Для того чтобы освободить всех живых существ от их омрачений, для начала я должен сам себя освободить от омрачений».

Только этой [борьбой] буду я одержим:
 Движимый яростью, я сойду с ними в битве!
 Пусть [пока] сохранится во мне эта клеша,
 Ибо она ведет к уничтожению остальных.
 Уж лучше сгореть, головы лишиться
 Или пасть жертвой убийства,
 Чем подчиниться моим врагам –
 Вездесущим клешам.

Это очень полезное наставление. Никогда не склоняйтесь в борьбе со своими омрачениями. Даже в отношении обычных врагов говорится: «Лучше лишиться головы, чем склониться перед своим врагом». Но даже если вы поклонитесь своему врагу, что будет от этого плохого, в итоге он станет вашим хорошим другом. Все будут довольны, потому что ваши внешние враги тоже хотят счастья и не хотят страдать. Они боятся, что вы причините им вред, а вы боитесь, что ваш враг причинит вам вред. Итак, вы друг друга боитесь, поэтому, если кто-то из вас готов заключить мир, то второй всегда с радостью на это согласится. Но ваши омрачения не таковы. Сколько бы вы ни шли с ними на компромисс, они никогда не позволят вам одержать победу над ними, они всегда будут диктовать вам свою волю. С ними невозможно достичь никакого компромисса. Мы пытались достичь с ними компромисса с безначальных времён и до сих пор, но это бесполезно, они всегда были нашими диктаторами, всегда властвовали над нами. Поэтому никакого другого выхода у нас нет, нам нужно полностью и бесповоротно устранить их из нашего сознания. Если вы хотите держать на кого-то зло, то, как говорит Шантидева, держите зло на свои омрачения, а не на кого-либо из других живых существ.

«Какие бы трудности мне ни пришлось испытать для того, чтобы устранить омрачения, я ни о чём не пожалею и никогда не склонюсь перед ними. Даже если мне придётся потерять свои руки, ноги, глаза, я всё равно буду продолжать борьбу для искоренения омрачений из ума. Я никогда не склонюсь перед омрачениями, которые являются истинными врагами всех живых существ», – такие размышления придадут вам силу ума. Если вы будете так думать, то станете по-настоящему сильным человеком. Когда ваш ум становится сильным, временных страданий в сансаре вы даже не замечаете. Подобный настрой даёт вам умиротворение. Это происходит очень странно. Когда ум сильный, внутри ощущение счастья, готовность сделать всё ради духовной практики, и нет никакого страха. Куда бы вам ни пришлось идти ради своей духовной практики, вы готовы пойти куда угодно без всякого страха.

У меня есть один друг, который медитирует в горах. Вне зависимости от того, что он делает, его ум ни на секунду не расстается с Дхармой. Когда я много лет назад строил свой первый ретритный домик в горах, мне нужно было в гору, где я собирался сидеть в ретрите, затащить крышу, чтобы поставить её на дом, и этот друг помогал мне. В это время пошёл дождь. Мой друг вдруг заговорил словами Шантидевы, он сказал: «Фермеры и крестьяне для мелких земных целей, для того чтобы собрать урожай, готовы под проливным дождём работать в поле весь день. Ты сейчас строишь ретритный домик. В этом домике ты уничтожишь свои омрачения. Поэтому, если мы будем вынуждены работать под дождём ради такой великой цели, то это же здорово, мы с радостью должны это делать». Эти слова у него вырвались непроизвольно, и я был тронут этими словами.

Эти слова свидетельствуют о том, что он действительно очень большой йогин. Он не сказал мне: «Ты сейчас построишь домик, будешь сидеть в нём в ретрите, медитировать на божество, обретёшь сидхи этого божества или что-то в этом роде». Мой друг говорил о том, что я строю дом для того, чтобы в нём победить свои омрачения. Эти спонтанные слова свидетельствуют о том, что он действительно является очень большим практиком бодхичитты, бодхисатвой. Ещё он сказал: «У меня практика такая – помогать всем, кто проводит ретрит. Я подумал о том, чем буду заниматься, когда я стану буддой. Основная деятельность будды – помощь живым существам. А я уже сейчас могу помогать живым существам. Это же прекрасно. Я занимаюсь деятельностью будды ещё до того, как им стать». Для меня эти слова тоже стали очень глубоким учением.

Это мой очень хороший друг. Он до сих пор медитирует в Дхарамсале, и я продолжаю помогать ему. В прошлом году, когда я с ним встретился, он сказал: «Ты мне прислал

деньги в нужное время, потому что у меня как раз закончилась еда, и я стал голодать». То есть я ему послал деньги, как оказалось, прямо тогда, когда это было необходимо. «Ты спас мою жизнь», – говорит он мне в шутку. Итак, до сих пор в горах медитирует много великих йогин. Я тогда ему сказал, что сожалею о том, что не могу медитировать рядом с ним в Дхарамсале, а он мне ответил: «То, что ты сейчас в России рассеиваешь светочем Дхармы тьму неведения – это помощь людям. Если ты будешь медитировать и достигнешь состояния будды, что ты будешь делать после этого? Тоже помогать людям. Так что ты это делаешь уже сейчас».

Мне кажется, что учение принесло вам очень большое удовольствие, и поэтому время так быстро пролетело. Я сам получил большую радость. Вы должны понимать, что это одно из самых существенных учений. Не забывайте его. Вспоминайте о нём снова и снова. Такие размышления действительно будут воспитывать в вас силу ума. Я и сам так делал. Иногда, когда во время моего затворничества в горах у меня кончалась еда, оставалось только немного цампы, чай, я смотрел с горы на то, что делают люди, которые живут в миру. Я видел крестьян, земледельцев, которые постоянно трудились на полях. Иногда они днём даже ничего не ели. Весь день напролёт они работали в полях. Это сразу же напоминало мне об учениях Шантидевы. Ради мелких целей они затрачивают много усилий, претерпевают много трудностей. А сию и пытаюсь полностью устранить из моего ума свои омрачения. Когда мне удастся полностью освободиться от всех омрачений, мне не надо будет снова и снова что-то делать для того, чтобы стать счастливым, потому что, когда у вас полностью устранены все омрачения, вы обретаете безупречное счастье. Это называется нирваной.

Когда я говорю о нирване как о чём-то позитивном, вы думаете, что это какое-то состояние, для достижения которого не надо затрачивать очень много усилий, испытывать очень много лишений. Вы думаете об этом с позитивной точки зрения и говорите: «Я буду рад достичь нирваны». Но когда я говорю о нирване как о пресечении всех омрачений в уме, то вы сразу же обращаете внимание на то, сколько усилий нужно к этому приложить. Вам уже кажется это менее достижимым. Вы говорите: «Как я могу достичь полного пресечения всех омрачений. Даже одно омрачение – гнев – пресечь очень тяжело. Как я могу пресечь в уме все омрачения. Если мне очень тяжело не гневаться даже один день, как я могу навсегда устранить все омрачения из своего сознания». Такие мысли тоже неправильны. Если вы знаете, как это делается, то всё для вас возможно. А если вы не знаете секретных способов, то вам это кажется нереальным.

Например, если кто-то печатает вслепую, вы смотрите на этого человека и думаете: «Так печатать невозможно». Если кто-то вам прикажет в этот момент: «Ну-ка, печатай тоже вслепую», вы ответите: «Это невозможно. Как я могу печатать вслепую». Но если вы знаете технику, то вам будет легко. Когда вы поймёте теоретически, как обрести способность печатать вслепую, вы скажете: «Ну, теперь всё дело только в практике, теорию я знаю, теперь я буду практиковать». Сначала вы теоретически обретаете убеждённость в том, что вы можете этого достичь, а потом приступаете к практике. То, что вы узнали в теории, вы применяете на практике для того, чтобы достичь совершенства в этом деле.

Буддийская теория и буддийская практика нераздельны, и большая ошибка считать, что это разные вещи. Некоторые люди говорят: «О, это всё буддийская теория, но практика – это другое дело». Полная чепуха так думать. Это неверная интерпретация. Любая теория, которая есть в буддизме, предназначена для того, чтобы вы её применяли на практике для достижения совершенства. Лама Цонкапа сказал: «Не отделяйте теорию от практики». Считать, что теория нужна для того, чтобы стать учёным, а практика для йогин – это большая ошибка. На основе теории вы можете узнать, что такое омрачения, являются ли

они частью ума, можно ли освободиться от своих омрачений, как справляться с ними. Если вы задаёте вопросы: «Что такое омрачения? Сколько есть коренных омрачений? Сколько есть вторичных омрачений? Как бороться с тем или иным омрачением?», значит, вы действительно думаете о том, как освободиться.

Например, я дал всем вам возможность задать мне вопросы через интернет. Но почему-то никто меня не спросил: «Сколько есть коренных омрачений, сколько вторичных омрачений, и как бороться с ними в начале». Никто мне не написал: «У меня такие-то и такие-то проблемы в борьбе с моими омрачениями. Как мне с ними справиться?» Вместо этого мне задают вопросы о шамбале, о всяких таких вещах. Это подобно тому, как если бы серьёзно больной, ослабленный человек вместо того, чтобы спросить врача: «Как сделать так, чтобы мне чуть-чуть стало легче?», спрашивает: «Как бы мне завоевать золотую медаль?» Меня спрашивают о шести йогах Наропы, о Махамудре и тому подобном. Да, всё это, конечно, важно, но не считайте это самым важным. Для вас в настоящий момент самое важное – чуть ослабить свои омрачения, взрастить в себе позитивные состояния ума, сделать свой ум чуть сильнее, чем раньше. Именно это учение, которое дал Шантидева, и которое мы с вами сейчас обсуждали, делает ваш ум сильнее.