

Я очень рад видеть вас после длительной разлуки. Сегодня у нас будет учение по «Вступлению на путь деяния бодхисаттвы» – «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы. Как я вам уже раньше говорил, если из всех наставлений, данных Шантидевой, вы постараетесь применить в своей повседневной жизни хотя бы одно, то уже ваша жизнь станет значимее, чем прежде. Если же вы постараетесь осуществлять на практике все наставления Шантидевы, то ваша жизнь обретёт стопроцентную значимость. Все мы хотим прожить свою жизнь со смыслом, но нам очень трудно сделать её значимой, потому что мы постоянно ошибаемся в стратегии. В «Бодхичарье-аватаре» Шантидева как раз говорит о том, как обрести верную стратегию жизни, как изменить свое мышление. Все рекомендации, которые он здесь даёт, очень полезны. Также он даёт очень полезные советы о том, как выбрать стратегию для эффективной медитации. Если вы будете заниматься медитацией, не имея правильной стратегии, то ваша медитация станет пустой тратой времени. Поэтому в любой области, будь то бизнес или любая другая сфера вашей жизни, крайне важно заложить фундамент и выбрать верную стратегию.

В прошлый раз мы с вами остановились на пятой главе «Бодхичарья-аватары», которая посвящена тому, как развить бдительность. Большую часть ошибок в жизни мы совершаем из-за отсутствия бдительности. В особенности важной практикой является практика наблюдения за собственным умом. Дхарма означает защиту нашего ума. Мы защищаем свой ум от негативных мыслей. Негативные эмоции в первую очередь лишают покоя нас самих, а потом всех окружающих. По словам Шантидевы, самое вредоносное, что есть в этом мире – это негативные состояния ума. Поэтому, прежде всего, вы должны сказать себе: «Самое опасное – это негативные мысли», а затем попытаться сократить количество своих негативных эмоций. Шантидева говорит: «Все наши страдания берут начало в наших негативных мыслях». Страдания в аду, причиняемые нам раскалённым железом, и тому подобное тоже не созданы другими, это результат негативных состояний нашего ума. Поэтому, если вам чего-то и надо бояться, то, прежде всего, негативных эмоций. Бояться этого очень важно.

Шантидева говорит, что духовная практика, в особенности, практика шести парамит, практика бодхичитты – это практика ума. Практика защиты ума от омрачений и практика развития в себе благого потенциала также является практиками ума. Также Шантидева говорит о том, что если вы взяли на себя очень много обетов, но при этом не следите за своим умом, то взятие вами обетов – это пустая трата времени. Самый главный обет – это защита своего ума от негативных состояний. Когда вы уже вот-вот готовы разгневаться и в этот момент ловите себя на этом, останавливаетесь и говорите: «Это нехорошо, я не должен гневаться» – это и есть самая настоящая практика Дхармы. Вы удерживаетесь от произвольной эмоциональной реакции и говорите себе: «Я не должен так реагировать».

В семейных отношениях также очень важно не позволять себе спонтанно реагировать, потому что спонтанные эмоциональные реакции, которые мы себе позволяем в отношениях с членами своей семьи, являются одной из главнейших причин разлада в семье. Многие великие мастера также советовали: «Никогда нельзя действовать и говорить на эмоциях». Нельзя говорить что-то, когда вас захлестнула эмоция, потому что взять свои слова назад вы уже не сможете. Если же вы удержитесь и ничего не скажете, то потом то, что вы хотели сказать, вы можете сказать в любой момент. Поэтому не надо говорить что-то сразу же после того, как вы об этом подумали. Это также является практикой. Для выполнения этой практики очень важно иметь бдительность. Иначе даже если вы будете знать, что нехорошо сразу говорить всё, что приходит в голову под влиянием эмоций, вы не сможете заниматься этой практикой, не сможете удерживаться от поспешных слов, потому что у вас просто не хватит бдительности.

Вы просите меня: «Геше-ла, дайте мне какую-то практику, которой я мог бы заниматься». Вот вам практика. Это важнейшая практика в повседневной жизни. Не позволяйте себе сразу же впасть в гнев, обуздывайте себя. Каждый раз, перед тем как что-то сказать, подумайте, нужно ли вам действительно это говорить.

Мы остановились на той части пятой главы, посвященной бдительности, где Шантидева объясняет, почему практика даяния – первая из шести парамит – является практикой ума.

Допустим, что парамита даяния заключается в том,  
Чтобы избавить существ от нищеты.  
Однако мир по-прежнему беден.  
Зачем же тогда упражнялись в ней будды древности?  
Сказано, что парамита даяния –  
Это готовность отдать другим всё  
Вместе с плодами [этого совершенства].  
Следовательно, это не что иное, как состояние ума.

Здесь Шантидева говорит о том, что если бы практика даяния заключалась в том, чтобы давать другим все материальные вещи, которые им нужны, то, поскольку будд бесчисленное количество, то уже, наверное, не осталось бы ни одного живого существа, которое бы продолжало испытывать недостаток в тех или иных материальных вещах. Следовательно, как говорит Шантидева, практика даяния заключается не в даянии вещей. Практика даяния заключается в готовности отдать всё. Для того чтобы довести свою практику даяния до совершенства, вовсе необязательно быть богатым. Потому что если бы это было так, то такие великие мастера медитации, как Миларепа, были бы неспособны достичь совершенства даяния.

Миларепа достиг совершенства в практике даяния, несмотря на то, что единственный предмет, который у него был – это миска, из которой он ел. Он довёл свою практику даяния до совершенства, породив в себе искреннее желание, рождённое состраданием, отдать всё, чем он владеет, включая своё тело, всем живым существам, посвятить всё это счастью всех живых существ. Когда вы порождаете в себе готовность отдать всё живым существам ради их счастья, тем самым вы накапливаете невероятные заслуги. Это является основной причиной богатства. Когда у вас будет желание отдавать другим всё, материальные предметы будут приходить к вам сами, у вас будет всё больше и больше материальных вещей. Если же вы будете гоняться за материальными вещами, они будут постоянно от вас убегать. Поэтому теория, которая объясняется в буддийской философии, и теория, которая базируется на современной экономике, противоречат друг другу. Но вы должны сами исследовать, какая из этих двух теорий верна, у вас есть право выбора между ними.

Допустим, до сегодняшнего момента вы следовали только экономической теории. Удалось ли вам разбогатеть на основе этой теории? На самом деле подлинность той или иной теории проверяется по её результатам. Вы должны исследовать эти результаты. Кроме того, я не призываю вас, чтобы вы сразу же раздали всё, что вы имеете, другим. В первую очередь вам нужно развить в себе готовность к даянию, и лишь потом вы можете непосредственно что-то отдавать. Когда вы разовьёте в себе готовность к даянию, то, увидев человека, который действительно в чём-то нуждается, вы сможете ему это дать на самом деле.

Также Шантидева, комментируя практику даяния, говорит, что если вы что-то даёте не тому человеку, которому нужно давать, и в неподходящее время, то в этом случае ваша практика даяния неверна. Ваше даяние никому не поможет, а лишь навредит. Итак,

буддийская практика очень искусна. Вы должны практиковать в соответствии с тем уровнем, на котором вы сейчас находитесь, и тогда постепенно вы дойдёте до того уровня, на котором действительно сможете отдать своё тело. Когда у вас будет уже очень сильное сострадание, и вы поймёте, что, пожертвовав своим телом, вы сможете спасти жизни многих людей, тогда вы с огромной радостью сможете отдать своё тело. Но сейчас ещё рано.

Итак, духовную практику следует выполнять в соответствии с вашим настоящим уровнем. Понимать это очень важно. Некоторые учителя советуют очень жадным людям, для того чтобы научиться даянию, начать с самого простого уровня, научиться перекладывать тот или иной предмет из одной руки в другую и говорить: «Это мой подарок тебе». То есть, вы как бы дарите своей второй руке то, что у вас в первой. Итак, если вы очень жадный человек, то начните с этого упражнения, дарите что-то себе самому. Когда вы занимаетесь таким упражнением, вы ничего не отдаёте другим людям, но культивируете в себе готовность к даянию. Поэтому Шантидева говорит, что настоящая практика даяния – это готовность отдавать.

Каждое утро во время своей практики говорите про себя: «Я отдаю свои тело, речь и ум, а также всё, чем я владею, на благо всех живых существ». Если утром вы разовьёте в себе такую мотивацию, то если днём кто-то поступит с вами дурно, скажет вам что-то неприятное или попытается вами как-то воспользоваться, у вас не возникнет к этому человеку негативных эмоций. Как говорит Шантидева, поскольку утром вы уже отдали свои тело, речь и ум, а также всё имущество всем живым существам, в том числе и этому человеку, то теперь всё это принадлежит другим. Если они захотят у вас что-то отобрать, пускай это делают, ведь вы уже им это всё отдали. Вы должны удерживать таких людей от их поступков только в том случае, если своими действиями они усугубят в себе омрачения. Тогда вы подумайте: «Для меня нет ничего страшного, если он так поступит, но для него это плохо, поэтому я должен его остановить».

Попробуйте однажды перед тем, как вы пойдёте на работу, посвятить свои тело, речь, ум и всё имущество другим, и с таким чувством прийти на работу и посмотрите, как вы будете реагировать на всё, что происходит в течение рабочего дня. Но для того чтобы эффективно заниматься этой практикой и не прекращать её, очень важна бдительность. Для меня всё это очень полезно. Я стараюсь жить в соответствии с этими наставлениями и могу вам честно сказать, что я почти уже не чувствую гнева. Если же я чувствую, что вот-вот могу разгневаться, то обычно я ухожу от этой ситуации и внешне не проявляю никакой реакции. Вы так же поступайте. Старайтесь удерживать себя от гнева, а если чувствуете, что несмотря ни на что, всё-таки вот-вот готовы разгневаться, значит, внешнее условие оказалось для вас слишком сильным, и вы должны просто избегать его.

Великие бодхисаттвы по-настоящему сильные. На бодхисаттву могут гневаться одновременно тысячи людей, оскорблять его и ранить его тело, несмотря на всё это он не выйдет из состояния равновесия, у него не появится ни малейшей беспокоящей эмоции и никакого гнева не возникнет. Это реально, не думайте, что это невозможно. Ум может достичь подобной силы посредством тренировки. Когда ум находится в состоянии умиротворения, на него не может воздействовать физическая боль. Если же ваш ум не укрощён, даже если вы сидите на самом комфортном сидении, кресле или диване, вам будет всё время чего-то недоставать. Поэтому ум играет исключительную роль в вашей жизни.

Далее Шантидева переходит к парамите нравственности.

Где спрятать [всех] рыб и других существ,  
 Дабы уберечь их от убиения?  
 Помысел об отказе [от пагубного]  
 Называют парамитой нравственности.

Практика нравственности также в первую очередь связана с состоянием ума. Парамита нравственности вовсе не подразумевает пресечение всего внешнего вреда, потому что если бы это было так, то это бы означало, что ни один будда не обрёл совершенства нравственности, потому что вред до сих пор существует в нашем мире. Основной принцип нравственности – это нравственность не причинения вреда другим. Это готовность, которую вы культивируете в своём сознании, говоря: «Я никогда не буду вредить ни одному живому существу». Ваша практика нравственности заключается в отказе от причинения вреда. Вы не можете удержать других живых существ от причинения вреда друг другу.

Итак, самый первый уровень практики нравственности – это состояние вашего ума, внутренний отказ от причинения вреда любому живому существу. Второй, более высокий уровень нравственности – это нравственность накопления заслуг. Третий уровень нравственности – это нравственность помощи живым существам.

В первую очередь, вам нужно научиться в чистоте соблюдать базовый обет – обет не причинения вреда другим. Вы причиняете вред на уровне тела, речи и ума, поэтому старайтесь охранять эти три двери – тело, речь и ум и не позволяете им совершать негативных действий. Это также практика ума. Существует очень много разных обетов, например, не есть, не смотреть в ту или иную сторону, не разговаривать, ходить с закрытым лицом, но, как говорит Шантидева, все они совершенно бессмысленны и бесполезны, если вы не следите за умом. Охраняйте свой ум, при этом вы можете смотреть куда хотите – ничего страшного не будет. Если вы не следите за своим умом, то когда вы видите разнообразные вещи, у вас возникает множество омрачений и негативных эмоций, и тогда это действительно для вас вредно.

Теории буддизма также отличаются и от индуистских теорий. У индуистов такая теория – если вы перекроете все свои пять органов чувств, то тем самым пресечёте омрачения и освободитесь от страданий. Но с точки зрения буддистов это неверно. Индуистская теория основана на истории об одном мудреце. Один мудрец долгие годы медитировал на дне океана. Во время этой медитации всё его чувственное восприятие было прекращено, пять органов чувств не функционировали, и из-за этого он пребывал в состоянии полного покоя. Но однажды он ненадолго приоткрыл один глаз и увидел, как мимо проплывает красивая рыба. Тогда он открыл оба глаза и стал с интересом смотреть на эту рыбу. Постепенно он увидел, что на океанском дне есть много интересного, за чем можно было бы наблюдать. Чем дольше мудрец всё это разглядывал, тем менее удовлетворённым становился, он стал думать: «Наверное, если я всплыву на поверхность океана, там будет гораздо больше интересных вещей, на которые можно будет посмотреть».

Итак, мудрец вышел из океана, пришёл в город и действительно увидел там очень много увлекательного. И чем больше он видел, тем больше омрачений стало снова появляться в его уме. Сначала у него возникла привязанность, а потом, когда ему не удалось завладеть объектом, который возбудил в нём привязанность, он разгневался. Когда он увидел, что объект его привязанности попадает в руки других людей, у него стала возникать зависть к ним. Это естественный механизм, которому подвержены все живые существа. Постепенно омрачения становились у него всё сильнее, и из-за этого он стал очень несчастен. Он потерял сон, ему стало трудно спать по ночам, и тут он призадумался: «Когда я жил на дне

океана и медитировал там, я был очень счастлив. Почему я здесь так несчастен?» И тут он понял, что всё дело в том, что он открыл свои пять органов чувств, и из-за этого у него в уме возникли омрачения. Тогда он опять вернулся на дно океана и снова стал безмятежно медитировать там.

С точки зрения буддийской философии подобная медитация является просто сокращением внешних условий для страдания, но при этом вы не устраняете причину страдания. Например, если у вас на руке есть болезненная рана, то вы можете полить её холодной водой, и временно ваша боль утихнет. Но подобным методом вы не можете излечить рану. Пресечение деятельности пяти органов чувств – это своего рода пресечение проявления условий, но от причины страданий вы тем самым избавиться не можете. А причина страданий – это неведение. Пока у вас остаётся неведение, от страданий вы освободиться не сможете. Неведение – это когда вы думаете, что вещи существуют именно так, как они перед вами являются. Объекты вашей привязанности на самом деле существуют вовсе не так, как это вам кажется. И вы сами также не существуете так, как вы себя воспринимаете. Вы же этого не понимаете и верите в кажущуюся видимость вещей. Подобное представление называется неведением.

Из-за неведения у вас возникает привязанность и все остальные омрачения. Когда вы устраните неведение с помощью осознания того, что вещи существуют не так, как они вам являются, или теории о пустоте, то, даже если ваши глаза будут по-прежнему открыты, у вас не будет возникать ни привязанности, ни гнева. Всё для вас будет существовать подобно радуге. Не существует такой радуги, какой она нам видится. Точно также и все остальные вещи. Поскольку вы не понимаете теорию о пустоте, всё, что вы делаете, подобно погоне за радугой. Дети гонятся за радугой и хотят её схватить. Так впустую проходит вся жизнь. Итак, с буддийской точки зрения перекрыть своё чувственное восприятие недостаточно. Для того чтобы полностью избавиться от страдания, нужно избавиться от неведения.

Далее переходим к практике терпения.

Число враждебных существ неизмеримо, как пространство.

Их всех одолеть невозможно.

Но, если победишь гнев, –

Покоришь всех врагов.

Где нашел бы я столько кожи,

Чтобы покрыть всю земную твердь?

Простая кожаная подошва моих башмаков –

И вся земля покрыта.

Подобно этому, не под силу мне

Подчинить себе ход событий,

Но, если сумею я покорить свой ум,

Разве будет нужда покорять что-то ещё?

Шантидева говорит здесь, что практика терпения – это тоже практика ума. Невозможно устранить всех живых существ, которые пытаются причинить вам вред. «Число враждебных существ неизмеримо, как пространство», – говорит Шантидева. Если вы будете бороться с ними и устранять врагов, их количество будет только возрастать. Основное, чего мы все хотим – это покоя и счастья. Обычно мы думаем: «Если я устраню человека, который вредит мне, то я буду счастлив». Буш тоже так думает: «Если я разделаюсь с Саддамом Хусейном, я буду счастлив». Но взамен одного Саддама Хусейна

придёт много новых Саддамов Хусейнов. Это мирское мышление. Не только Буш, все мы думаем точно также, у всех нас один подход. Это мирская теория, и она ложная.

Попытка убивать своих врагов подобна уничтожению грубой материальной частицы. Если вы ударите по какой-то материальной частице, она разлетится на множество мелких частей. Если вы будете бить по какому-то твёрдому предмету молотком, то не сможете уничтожить его до конца, он будет лишь делиться на всё новые и новые части. Поэтому, если вы убиваете одного из своих врагов, а у него много родственников и братьев, то на место одного врага приходит десять новых. Если вы убьёте десять врагов, на их место придут сто новых. Таким образом, количество ваших врагов будет всё возрастать. Избавиться от всех внешних врагов невозможно. Поэтому, как говорит Шантидева, лучший способ справиться с врагом – уничтожить свой гнев. Если вы избавитесь от собственного гнева, то тем самым вы уничтожите всех врагов.

Исследуйте, что такое враг. Враг – это тот, кто причиняет вам вред. Но настоящий вред причиняет вам ваш гнев. Сначала гнев лишает вас покоя, потом он лишает счастья и покоя других людей. Итак, ваш гнев – это есть настоящий враг. Ваш гнев никогда вам не помогает, он только и делает, что причиняет вам вред. Человек, которого вы считаете своим врагом, не может постоянно вредить вам. Если вы будете правильно использовать человека, вредящего вам, то вы сможете сделать из него очень хороший инструмент для развития вами терпения. Терпение даёт вам силу ума. Именно ваш враг укрепляет ваш ум. Получается, что без врага вы не способны тренировать свой ум. Ваш враг – очень хороший тренер для вашего ума. Для того чтобы тренировать своё тело, вы ходите в спортзал, платите там большие деньги и потом благодарите своего тренера. Даже если он ругает вас и заставляет вас очень много работать, вы знаете, что он помогает вам укрепить тело, и вы говорите ему за это: «Спасибо».

Точно такая же ситуация и с вашим врагом. Ваш враг – отличный тренер для вашего ума. Даже ваш муж или ваша жена – отличные тренеры. Рассматривайте их как тренеров вашего сознания, как тех, кто укрепляет ваш ум, и благодарите их за это. Кроме того, ваш муж или ваша жена подобны зеркалу. Они всё время показывают вам ваши недостатки, говорят: «Ты сделал то-то или это неправильно». Ну и хорошо, потому что если они вам этого не скажут, кто вам ещё это скажет, и тогда вы вообще не будете знать, какие у вас недостатки. Поэтому вы должны говорить им за это: «Большое спасибо». Итак, критика со стороны других – это горькое лекарство, которое идёт вам на пользу. Сладкие речи – это яд, который ослабляет вас. Вы не должны радоваться приятным словам, вы должны радоваться критике.

В России женщины иногда слишком любят комплименты, это неправильно, я открыто об этом говорю. Русские женщины очень хорошие, очень добрые, но слишком уж падкие на приятные речи. Бывает, что их муж или их друг устаёт от необходимости всё время говорить им комплименты. Такое бывает не только в России, но и в Америке, когда женщины упрекают своих друзей или мужей: «Ты меня не любишь, потому что не говоришь мне приятные вещи».

Вы должны быть реалистами, вы не должны слишком уж радоваться сладким словам. Приятные слова лишь делают вашу рану глубже. Это можно проиллюстрировать на очень простом примере. Например, если женщина красива, а я говорю ей: «Ну не такая уж ты и красивая», она очень сильно расстроится, потому что она слишком много раз слышала, как она красива, и привыкла к этому. В её уме появилась невидимая рана – рана привязанности к собственной красоте, поэтому если кто-то ей скажет: «Не такая уж ты и красивая», она очень расстроится. Эти слова будут всю ночь вибрировать у неё в голове, как нескончаемое

эхо. Она будет слышать только их. У женщины будет бессонница из-за того, что в её уме есть эта невидимая рана.

Если мужчине, который привязан к тому, что он умный, сказать: «Не такой уж ты умный», будет та же самая реакция. У мужчин и у женщин в уме разные раны, и эти раны производят привязанности, это очевидно. Если мужчине сказать: «Ты вовсе не красавец», и даже если сказать: «Ты – урод», он в ответ только засмеётся, для него это неважно. Но вот если назвать его трусом, мужчина разозлится. «Как ты посмел меня назвать трусом», – скажет он. Разница в психологии из-за различных невидимых ран, присутствующих в уме, которые возникают из-за различных объектов привязанности. Если бы вы мне сказали, что я трус, я бы тоже засмеялся, я бы вовсе не расстроился. Я не привязан к идее собственной храбрости. Но вот если вы скажете: «Геше Тинлей, ваши лекции неинтересны», то я, возможно, почувствую гнев. Итак, вы мне можете говорить всё, что угодно, но никогда не говорите, что мои лекции неинтересны. Я шучу.

Итак, вы можете узнать о психологии человека по его спонтанным реакциям, и тогда вы поймёте, в чём состоит его невидимая рана. Для этого вам необязательно видеть саму рану. Например, если вы прикоснулись к спине, и вам стало больно, значит у вас там рана. Вам необязательно видеть собственными глазами эту рану, чтобы понять, что она там есть. Если вас одни слова вас вообще не беспокоят, а другие волнуют, то из этого вы можете заключить, что именно такая рана есть в вашем уме. Эту рану сможет исцелить ваш враг. Приятные, сладкие речи других людей лишь делают эту рану глубже, больше. Поэтому ваш враг – это отличный врач, который способен исцелить невидимую рану в вашем уме. Когда вы научитесь смотреть на своих врагов таким образом, вы поймёте, что самое опасное для вас – это не внешние враги, а ваш внутренний враг, то есть ваш гнев. Шантидева приводит одну интересную аналогию. Он говорит:

«Где нашел бы я столько кожи,  
Чтобы покрыть всю земную твердь?  
Простая кожаная подошва моих башмаков –  
И вся земля покрыта».

Невозможно покрыть всю поверхность земли кожей. Если вы её не покроете землёй кожей, то в кожу ваших подошв будут впиваться шипы и ранить ваши ноги. Но какую поверхность вы реально можете покрыть кожей? Лучший метод здесь – вместо того, чтобы попытаться покрыть кожей всю поверхность земли, покрыть кожей подошву ваших ног, и тогда, куда бы вы ни пошли, вы везде будете защищены. Точно также, если вы попытаетесь устранить все неблагоприятные обстоятельства и уничтожить всех внешних врагов, то сделать это просто невозможно. Вместо этого защитите свой ум, устраните гнев из ума. Тогда, где бы вы ни оказались, какие бы ни были внешние условия, вы везде будете счастливы. Например, если вы с грязным лицом смотрите в тысячу зеркал, то вы увидите тысячу отражений грязных лиц. Допустим, вам неприятны эти грязные лица, но если вы в надежде избавиться от них будете протирать зеркала, устранить эти грязные лица будет невозможно.

Иногда мы действительно пытаемся сделать нечто подобное. Человек, который понимает, как работает зеркало, вместо того, чтобы тереть зеркала, умоет собственное лицо. После этого он увидит тысячу чистых отражений в этих зеркалах. Кроме того, в буддийской философии говорится, что всё, что вы видите вне себя, есть ни что иное, как отражение вашего ума. Но при этом вовсе не говорится, что не существует внешних объектов. Внешние объекты есть. Однако то, под каким углом зрения вы на это смотрите, очень сильно зависит от состояния вашего ума. Для одних людей Москва – это ужасное место, а

для других – это очень красивое место. Москва только одна, но разные люди с разным подходом воспринимают её совершенно по-разному.

Если ваш ум омрачён, то где бы вы ни находились, это место будет казаться вам мрачным и неприятным. Если же ваш ум безупречно чист, то, с точки зрения тантры, мандала от вас недалеко, более того, то место, где вы находитесь, как раз и есть мандала. Мандала – это обитель. Итак, вовсе необязательно, чтобы Чистая земля находилась где-то очень далеко от нашего мира. Если ваш ум совершенно чист, то прямо то место, где вы живёте, становится чистой землей. Итак, подобно тому, что для того чтобы очистить зеркала от грязного отражения, нужно вымыть собственное лицо, также и для того, чтобы очистить всю внутреннюю и внешнюю атмосферу, в которой мы живём, надо умыться лицо собственного ума, и это очень важно. Поэтому в конце Шантидева говорит:

Подобно этому, не под силу мне  
Подчинить себе ход событий,  
Но, если сумею я покорить свой ум,  
Разве будет нужда покорять что-то ещё?

Для меня этот совет очень полезен, и для вас он также полезен, помните о нём. Старайтесь запомнить пример с отражением грязного лица в зеркале. Если вас что-то не удовлетворяет во внешних условиях, вы должны вспомнить о том, что это отражение вашего грязного лица и заняться умыванием.

Действия тела и речи при ущербном уме  
Не приведут к рождению в мире Брахмы,  
Что достигается лишь развитием  
Глубокого сосредоточения.

Шантидева говорит, что даже практика энтузиазма или усердия тоже является практикой ума. Практика энтузиазма вовсе не означает, что вы должны заставлять своё тело делать какие-то движения, или заставлять себя говорить какие-то слова, это не энтузиазм. Например, если вы заставляете себя читать миллионы каких-то мантр, то это не имеет отношения к практике энтузиазма. Энтузиазм вообще не связан с каким-либо насилием над собой. Энтузиазм означает, что вы делаете нечто с радостью. Когда вы с великим счастьем делаете духовную практику, медитируете с радостью – это и есть энтузиазм. Итак, если вы с радостным настроением ума в течение одного мгновения сохраняете сосредоточение на ясности своего ума, то это становится причиной рождения в мире Брахмы. А без подобного энтузиазма никакие действия тела и речи пользы вам не принесут и тем более не приведут к такому результату, как рождение в мире Брахмы. Итак, практика энтузиазма – это также практика ума.

Когда вы с радостью помогаете другим – это тоже энтузиазм. Когда вы с радостью готовите еду своему мужу или своим детям – это тоже энтузиазм. А когда муж, в свою очередь, с радостью моет посуду, думая: «Моя жена приготовила ужин, и поэтому теперь мой долг – помыть посуду» – это тоже энтузиазм. Я шучу. Нет, это, конечно, близко к энтузиазму, но это не настоящий энтузиазм. Настоящий энтузиазм – это когда вы с радостью делаете духовную практику. Не думайте, что практика буддизма – это что-то мистическое, ничего подобного. Когда вы с радостью занимаетесь практикой взращивания благого потенциала своего ума и устраняете негативные состояния ума – это и есть духовная практика.



Тантра тоже должна быть связана с практикой устранения негативных эмоций и развития благих качеств. В противном случае, если тантра не сопряжена с такой практикой, она бесполезна. Поэтому не надо во имя тантры пить водку, это неправильно. Не надо говорить: «Я – божество, эта водка – нектар», и потом пить этот нектар и напиваться допьяна, это неправильно. Если вы под прикрытием тантры будете заниматься такими вещами, во-первых, вы будете накапливать очень тяжёлую негативную карму, а во-вторых, будете нарушать свою самаю. Вот если вы способны трансформировать свою мочу в нектар, то тогда вы можете спокойно трансформировать водку в нектар и после этого пить её. Об этом, кстати, говорил Его Святейшество Далай-лама. Он сказал, что если вы действительно хотите превращать водку в нектар и пить её потом в виде нектара, то вначале вы должны свою мочу превратить в нектар, выпить её. Если получилось, значит, вы – исключительный человек, который может пить водку, превращая её в нектар. В противном случае, если вы этого не умеете, не надо претворяться йогином, это очень большой проступок.

В тантре бывает, что йогины, достигшие очень высоких духовных реализаций, начинают практиковать необычное, шокирующее публику поведение. Но это совершенно другая история, потому что всё, чтобы они ни делали, они превращают в духовную практику. Вы же должны действовать соответственно своему уровню.

Знающий истину изрёк:

«Даже долгое чтение мантр и умерщвление плоти  
Не принесут плода,  
Если ум отвлечён на нечто иное».

Итак, Шантидева говорит, что даже практика сосредоточения также является практикой ума. В переводе написано «знающий истину», а в оригинале это «тот, кто увидел таковость», и под ним Шантидева имеет в виду Будду. Итак, Будда сказал, что даже если вы длительное время занимаетесь чтением мантр и аскетическими практиками, умерщвлением плоти, но при этом ваш ум отвлечён, эти практики не принесут вообще никакого результата, либо если принесут, то очень незначительный. Когда вы делаете свои ежедневные практики, если при этом ваш ум блуждает туда-сюда, и вы просто читаете, а думаете при этом о чём-то другом или отвлекаетесь на другое, то результата ваши практики не принесут, они останутся лишь начитыванием каких-то слов. Они принесут очень незначительную пользу, которую обычно приносит произнесение хороших слов и не более того.

Итак, когда вы делаете свою ежедневную практику, не думайте во время практики о своих прочих делах, концентрируйтесь лишь на практике. Иногда бывает, что когда вы занимаетесь своей ежедневной практикой, одновременно вы строите планы на весь день или на следующий день. То есть вы читаете слова молитвы или садханы, а при этом думаете: «Так, завтра мне надо пойти туда-то и туда-то и сделать то-то и то-то». Это неверно. Закончив практику, можете думать о чем угодно. Если вы будете делать свою ежедневную практику таким распушенным образом, думая о посторонних вещах, то это войдёт у вас в привычку. Во время практики не спите, не отвлекайтесь, делайте практику с концентрацией, тогда будет результат.

Когда я учился в институте в Варанаси, там был один монах, который всё время делал свои ежедневные практики в полусонном состоянии. Он начинал читать практику и через 5-10 минут засыпал. Один раз он как всегда уснул, уткнувшись носом в тибетский текст с молитвой, и один листочек приклеился к его лбу. Потом он проснулся, а я наблюдал за ним. Смотрю, он что-то ищет. «Что ты ищешь?», – спросил я. «У меня куда-то исчезла одна

страница текста», – ответил он. Она у него на лбу была, а он в это время её искал. Тогда я ему сказал: «Она на твой лоб приклеилась». Так что не будьте такими же во время своей практики.

Итак, если даже ваша ежедневная обязательная практика короткая, вы должны делать её чисто и вашей мотивацией должно быть, по крайней мере, стремление достичь счастья в будущей жизни: «Я делаю эту практику для того, чтобы обрести счастье в будущей жизни». Потому что вне зависимости от того, верите вы в будущую жизнь или не верите, она, несомненно, существует. Например, есть люди, которые не верят в то, что какой-то материальный предмет невозможно уничтожить до конца, они не верят в то, что каждая из частиц, которые составляют этот материальный предмет, даже если его раскрошить, всё равно будет продолжать существовать. Но, несмотря на то, что они не верят в это, так оно и есть. Ученые об этом знают. Об этом гласит закон сохранения массы и энергии. Ничто невозможно уничтожить до конца, это закон природы, всё продолжает своё существование в другом виде, более тонком. Даже если вы в это не верите, тот или иной предмет, если его разбить на мельчайшие части, будет продолжать существовать в виде тонких частиц.

Если невозможно полностью уничтожить грубую материю, как возможно полностью уничтожить сознание? Поэтому сознание продолжит своё существование даже после смерти. Вы должны будете переродиться в соответствии с созданной вами кармой. Если ваш ум примет зачатие в человеческом теле, вы после рождения будете называть себя человеком. Если случится несчастье, и проявится такая негативная карма, что ваш ум примет зачатие в теле животного, вы будете отождествлять себя с животным. Итак, то, кем вы себя считаете – человеком либо животным – зависит от того временного тела, в котором вы воплотились. Дхармакирти в своей «Праманавартике» очень чётко и ясно доказал существование прошлой и будущей жизни. Сейчас у меня нет времени подробнее останавливаться на этом. Пока я могу лишь сказать, что будущая жизнь на сто процентов есть. Поэтому немного готовьтесь к ней.

Верить в существование будущей жизни совершенно не рискованно, это вам ничем не грозит. Например, если вы верили в будущую жизнь, а после смерти оказалось, что её нет – никакого кошмара. Потому что если будущей жизни нет, то вы после смерти впадёте в небытие, и тогда никто не почувствует от этого кошмар, потому что вас просто не станет. Но невозможно, чтобы вы стали полностью несуществующими. Наитончайший ум ясного света и сопровождающее его тонкое энергетическое тело перерождаются с безначальных времён и будут существовать после вашей смерти. А ваш более грубый ум подвержен разрушению со смертью.

Если вы вообще не верили в будущую жизнь и никак не готовились к будущей жизни, а после смерти обнаружили, что будущая жизнь есть, то тогда у вас наступит кошмар. Вы скажете: «Какой кошмар, тибетский лама геше Тинлей говорил мне, что есть будущая жизнь, а ему тогда не поверил. Теперь-то я верю, но уже поздно заниматься практикой, потому что я не подготовился к этому». Например, если люди знают, насколько тяжёлым временем может стать зимний сезон, они готовятся к зиме заранее. Если они готовы к зиме, то когда зима приходит, у них всё в порядке, у них нет кошмара. Но если они не готовы, то с наступлением зимы у них начинаются неприятности.

Итак, минимальная мотивация для практики Дхармы – это забота о счастье в будущей жизни. В первую очередь вам нужно учиться делать практику с такой мотивацией, это очень важно. Делайте практику для того, чтобы не родиться в низших мирах, для того чтобы получить более благоприятное рождение и в следующем рождении продолжить свою практику. Если вы с этой мотивацией произнесёте хоть одну мантру, это станет

практикой Дхармы. Если же не имея такой мотивации, вы произнесёте миллион мантр, вы будете похожи на попугая, повторяющего звуки.

Второй уровень мотивации, более высокий – это выполнение практики для того, чтобы освободить свой ум от омрачений. «До тех пор, пока я не освобожу свой ум от омрачений, я буду продолжать страдать. Поэтому, для того чтобы прекратить страдания, я должен полностью очистить свой ум от омрачений, и с этой целью я занимаюсь практикой» – это второй уровень мотивации.

Третий, наивысший уровень мотивации – следующий: «Я буду делать духовную практику ради счастья всех живых существ. Пусть та небольшая практика, которую я сделал, послужит причиной для счастья всех живых существ. В силу этой практики да стану я буддой ради блага всех живых существ, да стану я источником счастья всех живых существ жизнь за жизнью». Если вы с подобной мотивацией произнесёте хотя бы одну мантру, тем самым вы накопите невероятные заслуги.

Итак, то, насколько ваша практика сильна и эффективна, зависит от вашей мотивации. Каждый раз, перед тем, как заняться практикой, культивируйте эти три уровня мотивации. Как говорил Лама Цонкапа, какой бы практикой вы ни занимались, в начале вы должны помнить об одной важной вещи, и в конце вы должны помнить одну важную вещь. В начале крайне важно развитие правильной мотивации. А в конце очень важно посвящать заслугу от этой практики счастью всех живых существ, достижению просветления ради блага всех живых существ. Если вы не будете посвящать этому свои заслуги, то они будут очень легко уничтожены вашим гневом.

Гнев подобен огню, который может сжечь благие семена заслуг. Поскольку мы ещё не полностью свободны от гнева, нам крайне важно правильно посвящать свои заслуги. Духовная практика без посвящения заслуг подобна воде в стакане. Если вы долгое время будете держать на солнце стакан с водой, то вся вода испарится. Правильное посвящение заслуг подобно выливанию этого стакана воды в океан. До тех пор, пока будет существовать океан, в нём будет существовать ваш стакан воды. Поэтому посвящение заслуг делать очень важно. Вы можете посвящать свои заслуги счастью всех живых существ, это очень хорошо, если вы будете так делать. Вы также можете посвящать заслуги тому, чтобы вы сами достигли состояния будды ради блага всех живых существ. Также вы можете посвящать заслуги следующим образом: «Силою этих заслуг, да смогу я обрести жизнь за жизнью драгоценное человеческое рождение, встречаться с подлинными духовными наставниками и, следуя их наставлениям, достигать реализации». Это хорошие способы посвящения заслуг.

Некоторые люди попросили меня передать обет Прибежища, поэтому сегодня я передам обет Прибежища. Те, кто уже имеет обет Прибежища, должны почувствовать, что с принятием этого обета сегодня ваш обет Прибежища укрепляется. Основное, что вы обещаете, когда даёте обет Прибежища – делать всё возможное, чтобы не причинять вреда другим. Если вы способны уже сейчас с уверенностью сказать: «Я никогда не буду вредить другим», то очень хорошо, дайте себе такой обет. Если же нет, то скажите: «Я буду делать всё, что в моих силах, чтобы прекратить причинять вред другим». После того, как вы дадите обет не вредить другим, вы станете буддистом, даже если вы не называете себя буддистом. Если же вы продолжаете вредить другим, то, сколько бы вы ни говорили, что вы – буддист, ваш отец – буддист, бабушка – буддистка и дедушка – буддист, у вас буддийская кровь в жилах течёт, вы буддистом не станете. Потому что буддизм не имеет ничего общего с кровью, с цветом кожи, это всё неважно, это всего лишь физическое тело.

В буддизме самое главное на первом уровне – дать обет не вредить другим. Вы берёте самого себя в качестве примера и не вредите другим. То есть вы пытаетесь поставить себя на место других. Если бы вам вредили, как бы вы чувствовали себя при этом? Что бы вы почувствовали, если бы вам кто-то сказал, например, что-нибудь оскорбительное или грубое? Абсолютно тоже чувствуют другие, когда им говорят эти слова. Это называется быть чутким. Но это также означает иметь здравомыслие. Если вы вообще не заботитесь о чувствах других и делаете только то, что вам заблагорассудится, значит, у вас нет ни малейшего здравомыслия. Даже маленькие дети могут это понять.

Визуализируйте меня в форме Авалокитешвары – это божество любви и сострадания белого цвета. У меня над головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу. Вокруг Его Святейшества все будды и бодхисаттвы. Затем повторяйте за мной мантру Прибежища НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ. Когда вы будете повторять за мной мантру в третий раз, при этом представляйте, что из рта Его Святейшества, из моего рта в виде Авалокитешвары, а также из уст всех будд и бодхисаттв исходят лучи белого света, которые входят в вас через рот, проникают в ваше сердце и остаются в вашем сердце в качестве чистого обета Прибежища. Теперь повторяйте за мной.

НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ (3 раза)

Давайте посвятим созданные сегодня заслуги также прекращению войны в Ираке. Там умирает столько невинных людей, столько детей. Подумайте о страдающих людях, даже если люди не русские, это не имеет никакого значения, они такие же люди, как вы. Подумайте о том, что эти невинные люди сейчас страдают. Деление на государства – Россия, Америка, Тибет – весьма поверхностное деление. Также поверхностным является деление на буддистов, мусульман, христиан, потому что на глубинном уровне мы все – люди, и это нас объединяет. Все эти религии предназначены для того, чтобы люди стали более хорошими, а не для того, чтобы буддисты стали более хорошими буддистами. И христианство, и ислам, и иудаизм появились лишь для того, чтобы люди смогли измениться к лучшему, стали более хорошими, чтобы в первую очередь люди перестали причинять друг другу вред, и чтобы затем они стали приносить пользу. Это цель всех религий.

Если вы будете причинять меньше вреда, ваша жизнь станет значимой. Если вы будете приносить больше пользы, она опять же станет значимой. Вот два смысла вашей жизни. Итак, сейчас, когда мы будем посвящать заслуги, сначала посвятите их счастью всех живых существ, а далее прекращению войны в Ираке и также процветанию России.