

Я очень рад встретиться с вами сегодня. Через два дня у нас будет ретрит в Подмосковье. Я очень рад, что проведу ретрит именно по такой теме, потому что он, я уверен, принесет вам гораздо большую пользу, чем, если бы вы получили посвящение. Если бы получение посвящения давало вам духовные реализации, то все будды только и делали бы, что давали посвящения. Но буддийская практика – это практика ума. Для того чтобы заниматься тренировкой ума, очень важно знать, как это делается. Если вы узнаете хотя бы один секрет тренировки ума, то ваш ум уже в некоторой степени изменится. Если же вам на голову ставят ритуальный сосуд – бумпу или колокольчик, то от этого вы не меняетесь. Итак, учения о том, как укрощать свой ум и порождать в себе доброе сердце должны приносить вам гораздо больше удовольствия, чем посвящения. Эти учения очень важны для вас. Не надо слишком интересоваться мистикой. Вы и так все уже достаточные мистики, зачем же вам еще больше мистики.

То что я вам сейчас говорю – это не моё личное мнение, это мнение великих учителей прошлого, в особенности Шантидевы, а также Атиши, ламы Цонкапы, Его Святейшества Далай-ламы. Все подлинные учителя говорят одно и то же. В одно время в Тибете очень сильно распространилась практика тантры, и один из учителей традиции кадампа сказал: «Тибетцы не достигают духовных реализаций вовсе не потому, что у них нет духовных практик, у них более чем достаточно практик. Основная же причина того, что у них нет духовных постижений, состоит в том, что у них нет истинного нектара Дхармы, укрощающего их сознание. Все занимаются йогой того или иного божества, все читают особые мантры, но поскольку у этих практиков нет нектара, укрощающего их ум, никаких реализаций они не достигают». Итак, как я вам уже раньше говорил, йога божества очень важна, но она должна быть основана на трех основах пути. В противном случае она вся сведется лишь к произношению звуков «ХУМ» и «ПЕ» и раздует ваше эго еще больше. Вот небольшой совет мой вам. Мой долг – давать вам советы, а будете ли вы к ним прислушиваться или не будете – это ваше дело.

А теперь возвращаемся к комментариям к тексту «Бодхичарья-аватара. Вступление на путь деяния бодхисаттвы» Шантидевы. Мы сейчас обсуждаем пятую главу, в которой Шантидева рассказывает о важности бдительности и внимательности. Шантидева здесь советует нам: «Всё время следите за своим умом». Его совет вкратце сводится к следующему наставлению. Бешеного слона своего ума следует постоянно держать на привязи к столбу позитивного настроения ума. При этом необходимо всё время проверять, остается ли бешеный слон вашего ума привязанным к столбу позитивного настроения или же ему удалось развязаться и убежать. Если вы будете следовать этому совету, то в вашем уме сам по себе установится покой.

Какая бы негативная мысль в вашем уме не возникла, не следуйте за ней, не цепляйтесь за нее. Перемалывая в себе мысли: «Он сказал то-то, она сказала то-то, они сделали то-то, какой кошмар», вы сами себя расстраиваете. Бывает и так, что люди ничего плохого вам не говорили, но вы сами начинаете придумывать какие-то концепции, которые в результате делают вас несчастными. Если человек силен, то ему хоть сто человек будет со всех сторон кричать: «Ты – дурак, ты – такой-сякой», он будет воспринимать их как некое эхо, и не смогут взволновать его.

Например, если кто-то обозвал вас дураком, если вы действительно дурак, и этот человек сказал правду – что же расстраиваться из-за правды? Если вам не нравится, что вас называют дураком, станьте умнее, читайте больше книг, повышайте свою эрудицию. Кроме того, невозможно обозвать кого-то дураком без сравнения с кем-то. Думая в таком ключе, вы скажете: «Да, меня назвали дураком. Это правда, потому что я дурак по сравнению с буддами и бодхисаттвами». По сравнению с буддами и бодхисаттвами вы

действительно дураки, это правда, потому что ваше видение ограничено только этой жизнью, а дальше вы ничего не способны увидеть. Поэтому вы должны признать для себя: «Я действительно дурак, потому что я не обладаю никакой властью над своим умом, в моем уме полностью доминируют омрачения. Но по сравнению с другими обывателями, которые еще глупее меня, возможно, не такой уж я и дурак, потому что я понимаю, что я – дурак, и это делает меня немного умнее всех этих людей». В одной из джатак сказано: «Тот, кто глуп и понимает, что он глуп, гораздо умнее, чем тот, кто глуп, но не считает себя глупцом». Так что задумайтесь над этим, это довольно интересный момент. А теперь мы вернемся к учению Шантидевы. Майя будет читать шлоки коренного текста, а я буду комментировать их.

Дабы ни на единый миг
 Не утратить сосредоточения,
 Постоянно исследуй свой ум,
 Спрашивая себя: «Чем он занят?»
 Если в минуты опасности или веселья этого сделать не удастся,
 Сохраняй покой.
 Сказано, что, практикуя даяние,
 Можно оставить без внимания нравственную дисциплину.
 Осознав, что надлежит предпринять,
 Сосредоточь свой ум на [осуществлении этой задачи]
 И ни на что иное не отвлекайся,
 Покуда она не будет исполнена.

Здесь Шантидева говорит о том, что в целом практика нравственности очень важна, но в некоторых ситуациях вы не должны жертвовать спасением жизни других людей ради соблюдения своих нравственных обязательств. Например, вы говорите: «Я дал нравственные обязательства никогда не лгать», и стараетесь соблюдать этот обет. Но однажды вы видите бегущую овцу и понимаете, что её жизни грозит опасность. Через некоторое время вы видите человека с ножом, который спрашивает у вас: «Вы видели здесь овцу? В какую сторону она побежала?» Если вы скажете про себя: «Так, я – буддист, я не должен лгать, я должен говорить только правду и ничего кроме правды», то в этот момент вы сделаете большую глупость. В это время очень важно беспокоиться о том, что другие могут лишиться жизни. В это время сохранение жизни овце гораздо важнее того, что вы один раз солжете. В таких ситуациях вам не следует говорить правду, вы должны оставить без внимания нравственную дисциплину.

Если же вы в подобной ситуации будете говорить: «Я не должен лгать, потому что я дал обет не лгать», то вы – дурак, потому что ради достижения великой цели можно пожертвовать мелкими нравственными обязательствами. Вы соблюдаете нравственность для того, чтобы прекратить причинять вред другим. Если вы говорите неправду, то вы вредите другим. Только поэтому вам не нужно лгать. Поэтому в таких ситуациях, как эта ситуация с овцой, вы говорите себе: «Да, если я солгу человеку, который бежит с ножом за овцой, то я немножко расстрою его своей ложью. Но что важнее – то, что он чуть-чуть расстроится, или то, что жизнь овцы будет спасена? Конечно, жизнь овцы важнее».

Поэтому в духовной практике очень важно всегда прибегать к здравому смыслу: каковы должны быть ваши приоритеты, что важнее в тех или иных обстоятельствах. Всё время проверяйте это. Здесь говорится, что в ситуациях, касающихся спасения жизни живых существ, совершения обширного подношения и принесения блага живым существам, вы можете пренебречь нравственной дисциплиной или оставить ее без внимания, как я. Например, грубить нехорошо, грубая речь несовместима с настоящей нравственностью, но

в некоторых ситуациях важно проявить жесткость. Если вы воспитываете детей, то в некоторых ситуациях вы можете ради их же пользы обращаться с ними жестко и строго. Во имя спасения жизни многих людей жесткость речи и какие-то решительные действия тоже должны быть вашим приоритетом.

Итак, здесь Шантидева говорит о том, что быть добрым вовсе не означает позволять другим делать всё, что им заблагорассудится, и терпеть всё, что они делают. Да, внутренне вы должны быть добрыми, но из сострадания вы должны удерживать их от совершения зла. Поскольку мы, тибетцы, всегда были духовными, слишком мягкими, слишком добрыми, то из-за этого мы потеряли свою страну. Итак, Шантидева дает здесь очень практичный совет. Иногда люди из-за своей духовности становятся слишком мягкими, слишком добрыми, то есть проявляют слабость в своей доброте, и Шантидева говорит, что это неверно, нужно действовать соответственно ситуации. А другие люди, поскольку у них вообще нет ничего духовного, становятся очень жесткими и агрессивными. Это тоже большая ошибка, это тоже неверно.

Нужно придерживаться серединного пути, быть мягким, добрым, но сильным. Именно поэтому в пантеоне буддийских божеств есть очень много разнообразных форм – есть и мирные божества, и гневные. Некоторые божества появляются в мирном аспекте, потому что они знают, что могут принести пользу живым существам мирными средствами. А такие божества, как Ваджрапани, очень добры внутри, но они понимают, что могут помочь живым существам только гневными способами. Поэтому они проявляют себя в гневном аспекте, как Ваджрапани. Итак, как говорит Шантидева, вы должны действовать по ситуации и иногда являть себя в гневном аспекте, иногда в мирном аспекте, но внутри ваш ум должен быть белым, как снег.

У Шантидевы есть совет, касающийся совершения различных действий. Сначала нужно исследовать, какое действие надлежит предпринять. Если же вы решили совершить это действие, сначала постарайтесь довести его до конца и лишь потом начинайте другое. Если у вас войдет это в привычку, вы сможете достичь всех поставленных перед собой целей. Если же вы начинаете много дел одновременно, не завершив одно, бросаетесь к другому, то никаких результатов достичь вам не удастся.

И если так поступать – все будет удаваться.
А иначе ничего не достигнешь.
Кроме того, усилятся вторичные клеши,
Возникающие при недостатке бдительности.
Оставь пристрастие
К пустым разговорам,
Которые бывают нередко,
И всевозможным развлечениям.

Шантидева говорит о том, что причиной наших умственных отвлечений является слишком большая болтливость. Поэтому не надо слишком много говорить и слишком много слушать болтовню других людей. Это касается телефонных разговоров. Телефон нужен для того, чтобы передавать людям важную информацию, а не для того, чтобы перемалывать из пустого в порожнее: «Она сказала это, он сказал это, они сказали то-то». Когда кто-то начинает вести с вами такие разговоры по телефону, вы можете просто оборвать его и сказать: «Я не хочу это слушать».

Вот маленький пример из вашей жизни. Вы смотрите телевизор со спокойствием в уме. Вы вполне довольны, и временно в вашем уме нет никаких негативных эмоций. Но вы не

можете долго терпеть это состояние покоя, поэтому вы поднимаете трубку телефона и звоните своему другу: «Что ты делаешь? Что обо мне говорят люди?» Друг радостно начинает вам передавать: «Тот сказал о тебе то-то, такой-то то-то». Ваше лицо багровеет. Вы сами нарушили свой покой своими неверными действиями. После этого вы уже не видите, что происходит на экране телевизора, потому что погружаетесь в аналитическую медитацию и думаете так: «Раньше этот человек про меня сказал то-то, в прошлый раз он сказал про меня то-то, а вчера я увидел этого человека в компании таких-то людей. Значит, они сплотились против меня и хотят меня обмануть. Мне нужно что-то сделать перед тем, как они мне навредят». Так вы занимаетесь своей обычной медитацией. В результате этой медитации у вас возникает гнев и полностью лишает вас покоя.

Итак, Шантидева дает действительно очень практичный совет, он говорит: «Не надо слишком много болтать и слушать всякие сплетни». В переводе написано: «Оставь пристрастие к пустым разговорам», а тибетское слово «дэмо» можно перевести как демонический, то есть это можно перевести как: «Оставь пристрастие к демоническим разговорам». Потому что в общем-то не все разговоры вредны, Шантидева имеет в виду те, которые связаны с демонами, с вредоносными духами. Вы должны уметь отличать открытого человека от болтливого, потому что между ними есть разница. Думать, что все разговоры – это нечто негативное, неверно. Иной раз очень важно разговаривать, и вы должны тоже разговаривать.

Если вы ведёте совершенно безвредные для других разговоры, которые способствуют повышению у вас сострадания, мудрости, интеллекта – это полезные разговоры. А демонические разговоры – это те, которые связаны с болтливостью, которые будоражат ваш ум и усугубляют ваши омрачения. Поэтому когда мне кто-то дает нужную информацию, я его слушаю, но как только начинаются всякие сплетни или: «Этот делает это, она делает то», когда мне кто-то говорит: «Твои ученики такие-то и такие», я обычно их не слушаю, не хочу их слушать, и вы будьте такими же в этом плане. Когда кто-то в вашем присутствии начинает вести такие разговоры, вы должны пресечь этого человека и сказать: «Меня это не интересует». Лучше поговорите о том, что интересует всех присутствующих, например, когда вы на вечеринке.

Итак, когда вы слишком много занимаетесь демоническими разговорами, это также является одной из причин порождения омрачений. Также у вас порождаются омрачения, когда вы видите много странных вещей, и это вас увлекает. Поэтому не надо слишком много смотреть на объекты, порождающие привязанность, потому что они будут вызывать у вас всё больше привязанностей, и вы будете всё беднее. Фактически вы, конечно, не становитесь от этого беднее, чем раньше, но ваша алчность, ваша привязанность делают вас внутренне нищими. Например, сначала вы жили в однокомнатной квартире, потом у вас появилась трехкомнатная квартира. Через некоторое время, когда вы уже не можете позволить себе оплачивать трехкомнатную квартиру, вы переселяетесь в двухкомнатную квартиру. И вы уже не можете жить в двухкомнатной квартире, для вас это кошмар, вам слишком тесно. За три года до того вы спокойно и мирно жили в однокомнатной квартире, но вы уже не помните об этом. Несмотря на то, что двухкомнатная квартира гораздо лучше, чем однокомнатная, вас не радует жизнь в ней, потому что вы уже исполнены алчности и привязанности к тому, чего лишены.

Например, когда вы сейчас живёте в Москве, вы всё время жалуется на то, что ваша жизнь ужасна, вам не хватает ни на что денег, вы бедные, потому что вы сравниваете своё нынешнее положение с положением других людей, которые живут лучше вас и имеют больше денег. Поскольку вы проводите такое сравнение, вам уже не достаёт того, что вы имеете. Но вы почему-то не сравниваете свою жизнь с жизнью некоторых людей в Индии

или в других местах, где люди живут очень бедно. У некоторых людей в Индии нет даже крыши над головой, и они не знают, что будут есть завтра. Вот это настоящая нищета. Ваша ситуация не такая, поэтому скажите себе: «Моя алчность делает из меня нищего, я должен довольствоваться тем, что у меня есть».

Если вы не избавитесь от жадности, то никогда не станете богатым человеком. Если у вас двухкомнатная квартира, вы будете мечтать о трехкомнатной квартире, потом о четырехкомнатной, пятикомнатной, потом об особняке. Даже если у вас будет свой загородный дом, вам рано или поздно станет мало. Вы захотите иметь много машин. А затем, когда у вас уже будет всё это, вам понадобится телохранители. Конца вашим желаниям не будет, поэтому, когда в ваш ум закрадываются такие мысли, как: «О, если бы у меня была дача, машина, свой дом, как бы я был счастлив!», вы сразу должны остановить себя и сказать: «Хорошо, в таком случае спроси у тех людей, которые уже имеют всё это, счастливы они или нет». Найдите такого человека, который, обладая всем этим, был бы счастлив. Вы думаете, что человек, у которого есть дача, дом, машина, жена, дети – самый счастливый. Для вас это идеал. Иметь всё это – это идеальная жизнь с вашей точки зрения. Но когда вы встретитесь с человеком, который всем этим обеспечен, через пять минут вашего общения он начнет выдавать вам жалостливые истории о том, как ему плохо живется и о том, почему он несчастлив. Он будет говорить совершенно противоположное тому, что вы от него ожидали. Он начнет вам рассказывать, что страдает именно потому, что обладает всеми этими вещами: «Ой, у меня такие проблемы в жизни, потому что у меня есть жена или муж. Из-за этого у меня все проблемы, у меня нет никакой свободы, они лишили меня свободы».

Итак, обладаете ли вы каким-то объектом или нет – это не так важно. Самое главное – это состояние ума. Мы не можем добиться порождения у себя правильного состояния ума. Наш ум болен. Из-за того, что ваш ум болен, если у вас что-то есть, вы от этого страдаете, и если у вас чего-то нет, вы тоже страдаете. Наши дурацкие мысли всё время нас возвращают к этому: «Как было бы хорошо, если бы у меня было то или это», но вы должны каждый раз себя останавливать и говорить: «Нет, ты думаешь неверно. Главное не то, обладаю я чем-то или не обладаю, главное для меня – вылечить свой больной ум от омрачений. Если я вылечу болезнь своего ума, то у меня будет настоящее счастье». Шантидева говорит, что все эти разнообразные вещи, такие как слушание пустых демонических разговоров, увлеченное смотрение на всякие объекты, порождающие вождление, сделают рану вашего ума ещё больше, ещё шире, поэтому таких действий надо избегать.

Это очень важный совет, прислушайтесь к нему. Если вы за сегодняшнюю лекцию усвоите только этот совет и начнёте применять его в своей повседневной жизни, то это будет означать, что моя речь принесла вам огромную пользу. Это самое сильное благословение, которое только может быть. Если я приложу свою руку к вашей голове, это ничего не изменит. Я много раз прикладывал к своей голове свою руку, и это мне не помогало. Касание головы ваджрой, рукой – всё это не имеет отношения к подлинному благословию. Если вы считаете это для себя важным, значит, вы деградируете, вы возвращаетесь назад, в примитивное состояние ума, примитивно так считать. Но если вы прослушаете это драгоценное учение и на следующий день, применив его, измените состояние своего ума, своё мышление – это и будет самое настоящее благословение.

Благословение – это сила, которая меняет вас к лучшему, уменьшает у вас негативные эмоции, увеличивает ваши позитивные качества. Правда, бывает иногда, что когда вы находитесь в присутствии очень высокого духовного учителя, обладающего большими духовными постижениями, он может ничего не говорить, но вы в его присутствии ощущаете, как у вас уменьшаются ваши омрачения, ваша тревога и возрастает покой,

возрастают благие качества в уме. Это тоже благословение, такое возможно. Бывает, что без какой-либо причины, просто в силу его присутствия рядом с вами, у вас начинают течь слезы из глаз.

Это происходит в присутствии таких учителей, как Его Святейшество Далай-лама. Если даже он ничего не говорит, но вы просто находитесь в его присутствии, то если вы человек чуткий, с вами будут происходить подобные перемены. Но не у всех это получается, только те, кто обладает сильной верой и очень большой кармической связью, могут получить от своего непосредственного Духовного Наставника подобное благословение. Если вы сильно верите в него, если у вас с ним сильная кармическая связь, то даже несмотря на то, что он обычный человек, через него вы получаете благословение от всех будд. Все будды собираются в его теле, когда он дает учение, и благословляют вас через его тело. В этом случае вы также можете получить подобное благословение от своего непосредственного учителя. Поэтому существует огромная разница между чтением книг по буддизму и слушанием устного учения.

Если вы читаете книги, то учение, которое в них содержится – это для вас просто информация, которую вы также легко можете забыть, как и накопить. Но когда вы получаете учение напрямую от своего Духовного Наставника, все его слова проникают вам прямо в сердце. Итак, вначале благословение также играет очень важную роль, потому что ваш ум в настоящий момент очень черствый, жесткий, сухой. Если без благословения, которое подобно воде, я попытаюсь засеять в такой жесткий ум какие-то семена, они просто не взойдут. Подумайте об этом.

Если безо всякой цели станешь рвать траву,
Копать землю и чертить на ней линии,
Тогда, припомнив поучения Татхагат
И исполнившись страха, немедленно остановись.

Здесь Шантидева говорит, что помимо того, что мы слушаем пустые разговоры, зачастую мы еще иной раз неосознанно совершаем бессмысленные действия. Вы сами не даёте себе покоя. Сначала у вас в голове роятся разные планы, потом вы начинаете заниматься какой-то бурной деятельностью, копаете землю или что-то типа этого, а потом говорите, что у вас нет времени на практику Дхармы. Вы делаете очень много лишнего, постарайтесь остановиться и перестать совершать лишние поступки. Если вы будете слишком много заниматься бессмысленными делами, от этого вы будете только еще более несчастными и беспокойными. Никто не делает вас несчастными. Несчастными вас делают ваши собственные глупые занятия.

Сейчас я расскажу вам одну историю, которая произошла во времена жизни Будды. Многие из моих учеников уже слышали эту историю, но я ещё раз ее расскажу. Каждый раз, когда вы слышите ту же самую историю, она приобретает для вас новый смысл. Один достаточно состоятельный человек как-то лежал и отдыхал под деревом. В тот момент он был счастлив. Вдруг в голове у него возникла мысль: «Ты недостаточно богат». Эта мысль разбередила рану его ума, рана стала болеть, и он спросил себя «Как же мне разбогатеть? Пока я не разбогатею, мне не будет счастья. Я должен стать самым богатым человеком в деревне. Но нельзя же разбогатеть от одних мыслей, мне надо что-то сделать, чтобы стать самым богатым в деревне». Тогда он стал думать, что же ему сделать такого, чтобы стать самым богатым человеком в деревне.

Вы в своей повседневной жизни думаете только об этом: «Что мне сделать, чтобы стать богатым?» Вы всё время этим озабочены: «Как бы иметь достаточно денег, чтобы купить

это и то. Что же мне такого сделать для этого». То есть у вас те же самые мысли, что и у того человека. Тут его осенило: «Так, у меня очень большое, плодородное поле, но на нём растут деревья. Если я срублю все деревья и засею это поле, то соберу большой урожай и разбогатею». У вас в голове, правда, обычно возникают другие планы: «Мне нужно продать то-то, купить это, либо осуществить тот или иной проект». Вы думаете об этом только с позитивной стороны и не задумываетесь обо всех трудностях, которые сопровождают это. Когда его осенила эта идея, он тут же вскочил, побежал к своему соседу, одолжил у него топор и сам с предвкушением стал рубить деревья.

Планировать что-то очень легко, в голове вы можете сразу прокрутить очень много разных действий: «Я сделаю это, а потом это, потом то». Но на физическом уровне осуществить это гораздо трудней, вы не можете делать сразу столько дел одновременно. Поэтому этот человек вскоре устал рубить деревья. «Ладно, - подумал он, - продолжу утром». Он пошел к соседу вернуть топор, но в это время сосед ужинал, и чтобы его не беспокоить, он просто положил топор около его двери и ушел. А затем пришел вор и украл этот топор. На следующее утро сосед пришел к этому человеку и спросил: «Где мой топор?» «Но я же оставил его около твоих дверей», – ответил он. «Нет, у дверей никакого топора нет», – сказал сосед. И началась ссора. Сосед стал ругаться: «Ты – вор, ты плохой» и так далее. Тут пришла жена этого человека и тоже начала бранить его: «Ты – дурак, ты всё время совершаешь подобные ошибки».

В какой-то момент он уже больше не мог вынести того, что все начали орать и ругать его, и убежал в лес. А в лесу он увидел Будду, который медитировал под деревом. Будда выглядел очень умиротворенным. Этот человек посмотрел на Будду и подумал: «Кажется, он очень счастлив». Не успел он об этом подумать, как Будда кивнул и сказал: «Да, я счастлив». Человек был потрясен и спросил: «А почему ты такой счастливый?» Будда ему ответил: «Я счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в деревне. Поскольку я не хочу стать самым богатым, то мне не нужно выращивать большой урожай. Поскольку мне не надо выращивать большой урожай, мне не надо рубить деревья. А раз мне не надо рубить деревья, мне не пришлось одалживать топор у соседа. Поскольку я не одолжил у него топор, я его не потерял. А раз я не потерял топор, у меня не произошла ссора с соседом. У меня нет жены, и жена меня не отругала. Поэтому я очень счастлив».

В этой истории есть большой смысл, подумайте о ней в связи с тем, что здесь говорит Шантидева. Вы должны понимать, что одной из причин ваших страданий являются ваши бессмысленные действия. Но при этом Шантидева не говорит, что вы вообще ничего не должны делать. Делайте то, что практично, реалистично, то, что нужно, вовремя. Это очень важно. А заниматься разными вещами одновременно вовсе необязательно. Когда вы уже вот-вот готовы заняться бессмысленными делами, вспомните слова Будды, и, исполнившись страха, прекратите этим заниматься. Также вспомните историю, которую я вам только что рассказал. Суть этой истории в том, что человек сам себе создал кучу проблем своими бессмысленными занятиями. Сначала в его уме возникла бессмысленная идея, а затем он стал заниматься бессмысленными делами. Если вы поступаете также, это означает, что и вы сами себе создаете проблему.

Когда пожелаешь
 Пойти куда-либо или вымолвить слово,
 Прежде всего исследуй свой ум,
 А затем в твердой решимости все исполни, как надо.

Здесь Шантидева говорит, что если вы решили куда-то пойти, не надо сразу же бежать, как только вам в голову пришла эта мысль. Это неправильно. Вы, по сути, порабощены своими

негативными эмоциями, концепциями. Вы – рабы ваших мыслей. Как только вам приходит в голову какая-то мысль, вы невольно идёте у неё на поводу, что бы она вам ни приказала. Это ошибка. Скажите себе: «По сей день я был рабом своих негативных эмоций. Сейчас я должен освободиться из этого рабства». И не надо сразу же говорить всё, что вы думаете, потому что как только из вас вылетят эти слова, вы уже не сможете их забрать назад. Если же вы удержались и промолчали, то потом вы в любой момент можете сказать их. Вы можете сказать это в положенное время, ибо сказать что-либо вовремя гораздо эффективнее, чем всё время трещать, как пулемет, без остановки.

Шантидева говорит: «Если вы хотите что-то сказать или куда-то пойти, сначала проверьте, в каком состоянии находится ваш ум». Спросите себя: «Зачем мне надо туда идти, зачем я хочу что-то сказать». Исследуйте это. Если вы хотите куда-либо пойти или что-то сказать под влиянием негативных эмоций, омрачений, не делайте этого. Если же вы захотели пойти куда-либо для того, чтобы помочь людям, то это очень хорошо. «Мне нужно выйти купить хлеба и продуктов, чтобы накормить свою семью», – это очень хорошее действие, совершив его, вы поможете очень многим людям. Очень хорошо, если помогая своей семье, вы себе говорите: «У меня нет пока возможности помогать всем живым существам, по крайней мере я могу помочь своей семье, на это я реально способен». Помогайте своей семье, но не из привязанности, а из сострадания, думая о том, что это ваш долг: «Когда я был маленьким ребенком, мои родители заботились обо мне и помогали мне во всём. Теперь же, когда я вырос, стал независимым, я должен помогать им, я же принимал от них помощь, пользовался их добротой».

Если вы принимаете от кого-то помощь и пользуетесь его добротой, на вас ложится ответственность за то, чтобы отблагодарить этого человека за его доброту. Это здравый смысл, в нём даже нет никакой глубинной философии. В будущем, когда вы состаритесь, вы вновь попадете в зависимость от доброты других людей. Поэтому в то непродолжительное время, когда вы независимо стоите на ногах, делать всё только ради своего счастья очень глупо.

Шантидева также советует, что если вы хотите что-то сказать или сделать исходя из заботы о других, то обязательно делайте это. Это практика Дхармы. Для того чтобы практиковать Дхарму, не обязательно закрывать все двери и окна и сидеть в медитации. Если вы, побуждаемые добрым сердцем, заботой о других, что-то говорите, что-то делаете, куда-то идёте, то это и есть практика Дхармы. Даже если вы идёте в магазин, занимаетесь шопингом, но делаете это с заботой о других, то это тоже практика Дхармы. Если вы готовите еду с добрым сердцем, и это практика Дхармы. Не надо жаловаться: «Всё время только я готовлю, мой муж никогда не готовит». Если вы раздраженно думаете об этом, допустим, во время резки овощей, такие мысли приведут к тому, что вы порежетесь, и тогда действительно это будет кошмар. Думайте лучше вот о чем: «В этой жизни я его жена, я ему готовлю. Он ест приготовленную мною пищу. Но в прошлой жизни, возможно, я была его женой, он был моей женой, и тогда он мне готовил. Значит, сейчас я просто благодарю его за доброту».

Карма вообще очень странная вещь. Вы не можете всё время оставаться только женой или только мужем. Поэтому если вы в этой жизни его обслуживаете, то в следующей жизни вы родитесь и станете его мужем, а он будет вашей женой, и тогда он будет готовить для вас. Без причины вы не можете достичь никаких результатов, всё зависит от причины. Спросите себя, почему вам всё время приходится готовить еду для этого человека. Наверное, на это есть какая-то причина. Ясновидящий человек в такой ситуации ответит на ваш вопрос так: «В такой и такой-то жизни вы были его мужем и вообще не занимались готовкой. Зато он,

будучи вашей женой, всё время для вас готовил. Поэтому в этой жизни вы должны поменяться ролями для того, чтобы выплатить ему этот кармический долг».

Если вы будете думать в таком ключе, то никаких негативных чувств у вас не появится. Кроме того, вы можете сказать: «Я вкусно готовлю, и пусть эта моя способность приносит другим счастье, приготовленная мною вкусная еда станет причиной счастья и удовольствия других». Это будет практикой Дхармы, потому что благодаря такому мышлению приготовление пищи будет приносить вам удовольствие. Кроме того, ваша пища станет ещё вкуснее и доставит много радости вашей семье. Дхарма – это действие, которое приносит счастье вам, приносит счастье другим и создает причины для счастья, действие, которое приносит как кратковременное, так и долговременное счастье, в особенности действие, которое приносит долговременное счастье. Если вы совершаете какие-то действия, которые во временном отношении не приносят вам большой радости, но зато сделают вас счастливыми потом – это тоже Дхарма.

Когда в уме возникнет
Привязанность или гнев,
Воздержись от деяний и слов
И застынь [неподвижно], подобно дереву.
Когда в уме зародится высокомерие,
Язвительная насмешка, гордыня, самодовольство,
Желание твердить о чужих пороках,
Притворство и ложь,
Когда возжелаешь похвалы
Или вознамеришься порицать других,
Когда захочешь вымолвить резкое слово и посеять раздор, -
Застынь [неподвижно], подобно дереву.
Когда возжелаешь
Достатка, почестей или славы,
Когда станешь искать слуг или приближенных,
Застынь [неподвижно], подобно дереву.
Когда перестанешь помышлять о других
И будешь думать лишь о собственном благополучии,
Когда вознамеришься говорить, дабы привлечь внимание,
Застынь [неподвижно], подобно дереву.
Когда овладевает тобой нетерпение, лень,
Робость, бесстыдство, охота пустословить
Или пристрастные мысли,
Застынь [неподвижно], подобно дереву.

Здесь всё ясно, мне даже не нужно это комментировать. Очень важно всё время следить за своим умом. Когда в вашем уме возникают омрачения – привязанность к друзьям, гнев на врагов и так далее, и когда вы отследите в себе эти омрачения, которые уже вот-вот заставят вас совершать соответствующие действия, вы должны застыть, как дерево, и не двигаться. Иногда в вашем уме возникает также желание похвалить себя и поругать других. Когда вы вот-вот готовы высказать какую-то критику в адрес других или восхвалять себя, вы должны осознать это и застыть неподвижно, подобно дереву. Когда вы хвалите себя и при этом ругаете других, это лишь добавляет вам омраченности. Не хвалите себя, вам должно быть стыдно хвалить себя. Если вы хороший человек, другие сами вас похвалят, вам нет необходимости себя хвалить. Если вы – золото, вы сами по себе будете сиять, вам не надо будет всем кричать: «Я – золото!», потому что это очень глупо.

В наше время тенденция к самовосхвалению настолько четко прослеживается и в политике, и в рекламе, и в средствах массовой информации, что она очень влияет на нас, мы думаем, что это правильно, и волей неволей поступаем также. Вы должны понять, что это неправильно, вы не должны поддаваться на это. И не надо слишком привязываться к лести и похвале со стороны других, даже если кто-то вас хвалит, не привязывайтесь к этому. Если вы будете привязываться к похвале в свой адрес, это будет лишь беречь и углублять рану вашего ума. Проверьте сами. Большинство знаменитостей имеет в уме огромные раны привязанности к похвале, к лести. Вначале, когда эти люди достигают популярности, все газеты пишут о том, какие они замечательные и талантливые, они читают хвалебные статьи и привязываются к ним. Эти статьи создают невидимую рану у них в уме. Но если через какое-то время знаменитость увидит в газетах даже маленькую заметку, где будет написано, что такой-то вовсе не так уж и хорош, и у него такие-то и такие-то недостатки, прочтя эту заметку, он не сможет уснуть всю ночь. Это будет очень болезненно для него. Поэтому с самого начала не надо привязываться к похвале.

Вместо того, чтобы заниматься самовосхвалением, вы не должны иметь привязанности к похвале, это очень важно. Если это для вас возможно, то лучше всего следовать советам учителей кадампы. Они говорили вещи полностью противоположные тем, к которым вы привыкли: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь хуле». Хвала сделает вас высокомерными и добавит вам омрачений. А хула или критика очистит вас от недостатков. Поэтому хула подобна воде, которая очищает вас от пятен недостатков. Действительно, критика – это вещь очень хорошая. Допустим, если у вас нет зеркала, и кто-то к вам подходит и говорит: «Ой, у тебя грязное лицо», не надо злиться на него за эти слова. Наоборот, скажите ему: «Спасибо тебе большое, потому что, если бы ты мне не сказал, я бы вышел на улицу, оказался бы на людях с грязным лицом и даже не знал, что оно у меня грязное». Критика поможет вам умыться. Если вы больны, а доктора пришли к вам и сказали, что у вас такая-то и такая-то болезнь, то гневаться на врачей из-за этого очень глупо. Мы платим очень большие деньги за диагностику, за то, чтобы узнать, какие у нас проблемы со здоровьем, потому что если мы будем знать об этом пока ещё не стало слишком поздно, мы сможем легко избавиться от этих болезней.

Точно также, когда люди ругают и критикуют вас, это подобно диагностике ваших недостатков. Если это бесосновательная критика, то тоже нет смысла злиться. Вы просто можете себе сказать: «У меня нет таких недостатков. Если они так думают, пусть говорят, а я от этого не стану грязным». Вкратце совет Шантидевы можно сформулировать так: «Какие бы негативные действия речи и тела вы ни вознамерились сделать, не позволяйте себе этого, остановитесь и будьте подобны дереву». Для того чтобы удерживать себя от негативных действий тела и речи, важно всё время следить за своим умом. Еще не успев открыть рот, проверьте, что вы хотите сказать в данный момент. Если вы хотите сказать что-то с неверной мотивацией, лучше удержитесь от этих слов и промолчите.

Один монгольский геше однажды чуть было не обругал другого геше в присутствии многих людей, но поскольку он отследил в себе эту мысль, он не дал этим словам вырваться наружу, хлопнул себя по губам и сказал: «Нет, нет, нет, я не могу его критиковать, у меня такие же недостатки, как и у него». Люди были потрясены, потому что им было непонятно, кого он собирался критиковать, а потом вдруг передумал. Итак, если вы внимательно следите за собой и когда, уже вот-вот собираясь произнести что-то плохое, удерживаетесь от этого – это очень сильная практика Дхармы.

Если комар садится вам на руку, и вы уже замахнулись, чтобы его убить, а потом удержались – это тоже практика Дхармы. Вы вспомнили о том, что убийство – это очень плохо: «Комар не хочет причинять мне вред, он просто воспринимает меня как кусок

плоти, в котором очень много крови. Он думает только об одном – как бы напиться крови». Если вы не хотите поить его своей кровью, его можно просто согнать, сказав: «Улетай отсюда, я тощий человек, отправляйся к каким-нибудь толстым людям и пей у них кровь». Не убивайте комара, просто прогоните его, потому что этот комар точно так же, как и вы, хочет счастья и не хочет страдать. Если вы удержитесь от убийства, применив такое здравомыслие – это практика Дхармы. Истинная практика Дхармы – это здравомыслие, это цивилизованное мышление. Просто вы понимаете, что другие люди не меньше вас хотят быть счастливыми и не хотят страдать.

Строго говоря, карма – это намерение. Все действия тела, речи и ума, совершенные с дурными намерениями, создают негативные кармические отпечатки. Именно это становится причиной ваших страданий. Если же вы делаете нечто с хорошими намерениями, то даже если вы поете песни, это создает вам позитивную карму. Поэтому некоторые учителя говорят: «Петь песни с хорошими намерениями гораздо лучше, чем читать мантры с плохими намерениями». Говоря об этом, они имеют в виду карму. Итак, какое бы действие вы не совершали, вы получите аналогичный ему результат. Если вы радуетесь за других, то в результате вы сами будете счастливее, таков механизм кармы. Если же вы хотите, чтобы у других были только проблемы и страдания, желаете им зла, то в результате у вас самих будет больше проблем.

Так, тщательно проверив, не завладели ли клеши его умом
И не возникла ли в нем тяга к бесплодному,
Герой должен хранить твердость ума,
Применяя противоядия.

Здесь Шантидева говорит о том, кто настоящий герой. Герой – это не тот, кто убивает большое количество народу, этот человек – не герой. Настоящий героизм – это не позволять своему телу, речи и уму совершать всё, что заблагорассудится. Какое бы действие вы не хотели совершить, перед тем, как совершить его, проверьте в своем уме, с какими намерениями вы это делаете. Если ваши намерения негативны, удержитесь от этого действия – вот это и есть настоящий героизм. Если вы способны на это, значит, вы уже приблизились к состоянию бодхисаттвы, это настоящая практика Дхармы. Очень легко начитать сотни тысяч разных мантр, даже маленький ребенок на это способен. Но вот наблюдение за своим умом, проверка, с какой мотивацией вы совершаете все действия тела, речи и ума, и удержание себя от совершения негативных действий – это и есть настоящий героизм, по словам Шантидевы.

Это очень трудная практика. Говорить об этом легко, но делать это трудно. Для того чтобы мы могли этим заниматься, Шантидева раскрывает нам тайны того, как этого достичь. Он говорит: «Внимательность, бдительность – вот что очень важно для этого». Кроме того, необходимо отстраняться от неблагоприятных условий, порождающих омрачения. Потому что когда уже вы попали в неблагоприятное условие, например, вы слушаете демоническую речь и увлечены демоническим разговором, в это время ваш ум тоже становится демоническим. Демоническая речь делает из вас демона. Когда вы уже стали демоном, даже если в этот момент к вам приду я и скажу: «А Шантидева-то говорил то-то и то-то», вы ответите: «Я не хочу слушать никакого Шантидеву, уходите, геше Тинлей, я хочу завладеть этим объектом. Если я не получу это, то даже Будда не удовлетворит меня». Все это возникает из-за того, что вы очень много слушаете демонические разговоры и смотрите на демонические объекты. Демонический объект необязательно должен иметь рога на голове и быть похожим на черта, он может быть очень привлекательным и тем самым делать вас еще более омраченными, чем раньше.