

Итак, как обычно, сначала развейте в себе правильную мотивацию. Слушайте учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, о которых я вам раньше говорил. Первый недостаток сосуда – это перевернутый сосуд. Это означает, что вы спите, либо ваш ум отвлечен на какие-то посторонние размышления. В этом случае вы не сможете получить нектар. Второй недостаток сосуда – это дырявый сосуд. Сколько бы в дырявый сосуд вы не вливали драгоценного нектара, нектар не сможет в нем задержаться и будет все время вытекать. Это символизирует слушание учения без внимательности, невнимательно. Когда вы слушаете учение без особого внимания, без особого интереса, вы можете легко его забыть. И тогда ваше посещение этого ретрита было бесполезно. Когда вы вернетесь домой, и вас спросят другие, о чем геше Тинлей давал учение во время ретрита, то вы можете им ответить: «Ну, он давал очень много учений про себялюбие, про заботу о других, но, что конкретно говорил, я не помню». Это вот недостаток дырявого сосуда. Третий вид ущербного сосуда – это загрязненный сосуд. Сколько бы я не вливал драгоценного нектара в загрязненный сосуд, этот нектар также станет грязным из-за того, что сосуд был грязным. И это относится к слушанию учения без правильной мотивации. Когда вы слушаете учение, например, с эгоцентризмом, то та мудрость, которую вы получаете, оскверняется.

У некоторых профессоров, например, очень хорошие познания в Дхарме. И в тибетском обществе тоже самое бывает. У некоторых геше очень хорошие познания в Дхарме. Они знают многие тексты по сутре, по тантре наизусть, но ум их остается таким же, как и раньше, никаких изменений в уме у них не происходит. И, стоит этим людям открыть рот, как они тут же начинают говорить: «Они ничего не знают. Этот человек ничего не знает. И она ничего не знает. Только я все знаю. Я самый умный». Это произошло потому, что такой человек влил учение в загрязненный сосуд своего ума. Не само учение было плохим, а сосуд его ума был грязным. Если, получая учение, вы вливаете его в загрязненный сосуд ума, то оно бесполезно и для вас самих, и для других людей. Когда вы передаете другим людям такое учение, оно лишь добавляет им гордыни, но не помогает другим.

Во времена геше Потова жил еще один геше, который знал Дхарму так же, как геше Потова. Познания их были равны. Обычно ученики получали учение у геше Потова, но, когда геше Потова был занят, когда он проводил ретриты, они шли к этому другому геше и получали учение у него. Когда геше Потова вышел из своего ретрита, и ученики получили учение у геше Потова, один ученик сказал геше Потове: «Мы слышали, что у вас и у другого геше равные познания в Дхарме». Геше Потова сказал: «Это правда». «Однако, когда мы получаем учение от вас, это учение проникает в наши сердца и делает нас очень мягкими. Когда же мы получаем учение от другого геше, несмотря на то, что он говорит очень много высоких слов, учение не достигает нашего сердца, и, напротив, ум остается черствым, почему это так?»

Геше Потова сказал на это: «А, может быть, все дело в том, что я пытаюсь дать вам учение специально для усмирения вашего ума, а он дает учение с целью изложения классификации феноменов, вот в чем разница». Если, когда вы получали учение, оно влилось в оскверненный сосуд вашего ума, то, когда вы начинаете сами передавать это учение другим, вы неспособны учить других усмирению своего ума, вы способны лишь излагать им какие-то классификации феноменов. Это – Юпитер, это – Марс. Какая разница? Юпитер есть - хорошо, нет – ничего. Зачем вам знать, синий Юпитер или зеленый. Знать о множестве разнообразных феноменов, явлений не так уж и важно. Вот вам небольшой совет от меня. Слушайте учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, это очень важно.

А теперь мы уже дошли до пятого смысла тренировки ума. Пятый смысл – это критерий тренированности ума, или критерий обуздания ума. Первый признак тренированности ума состоит в том, что вы осознаете, что все учения служат одной цели, предназначены для одной цели. Будда преподавал очень много учений. Он преподавал 84 тысячи томов учений. И с какой целью он делал все это, вы должны понять. Он делал это с целью уничтожения нашего истинного врага – себялюбия и цепляния за это, потому что из этого возникают все омрачения. Итак, вы должны зародить в себе сильную уверенность в том, что все учения Будды предназначены для одной цели. И эта цель – устранение омрачений, в особенности устранение себялюбия и цепляния за истинность. И вы должны понимать, что то, насколько вы продвигаетесь по духовному пути, зависит исключительно от того, насколько успешно вы преодолеваете свои омрачения, боретесь со своими омрачениями. Если в результате духовной практики у вас становится меньше омрачений, в особенности меньше эгоизма, значит ваша практика действенная. Вы должны понимать, в чем заключается истинная духовная реализация. А заключается она в том, что в результате духовной практики у вас уменьшаются омрачения, у вас становится меньше эгоцентризма.

Вы не должны думать, что духовные реализации – это способность летать по небу, или способность проникать сквозь землю, или ходить по воде, или под водой – все это не настоящие реализации. Потому что даже птицы могут летать в небе, в этом нет ничего особенного, никаких особых достижений в этом нет. С неукрошенным, неусмирённым умом, даже если вы полетите по небу, какой толк от этого будет, какой смысл? У вас останутся те же самые проблемы при этом. Кроты живут под землей. Они там роют себе ходы, норы, живут там. В этом тоже нет ничего особенного. Рыба может жить в воде. В этом тоже никаких особенных достижений нет. Все это не критерий реализации. Критерий реализации – это уменьшение омрачений.

Второй критерий обуздания ума называется «два свидетеля». Что такое «два свидетеля»? Один из этих «свидетелей» – это другие. Второй – это вы сами. Даже если другие люди будут говорить вам: «О, ты действительно изменился в лучшую сторону, ты такой смиренный стал, такой дисциплинированный», – все равно слова других – это еще не критерий того, что вы чего-то достигли. Как говорится, манго созревает снаружи, но не созревает внутри, и это неправильно. Итак, если вы снаружи весь из себя смиренный, приветливый, а внутри вы прямо кипите от гнева, злобы и остались совершенно такими же, как раньше, то это не критерий. Ведете себя, как бодхисаттва, если вас назовут дураком, говорите: «Спасибо, мне это очень полезно». А внутри гнев.

Но с другой стороны, если манго созрел внутри, но не созрел снаружи, это тоже неправильно. Когда внутри у вас очень усмирённый ум, большая доброта, забота о других больше, чем о себе, но снаружи вы себя ведете совершенно неадекватно, это тоже неверно. Это означает, что манго созрел внутри, но снаружи не созрел. Итак, с точки зрения внутреннего «свидетеля», то есть вас самих, вы знаете, что вы движетесь в правильном направлении, но внешние «свидетели», другие, могут из-за вашего необычного поведения составить о вас неверное представление и накопить негативную карму. Поэтому это неправильно. Поэтому бодхисаттва должен заботиться о том, чтобы живые существа могли правильно его понять. Соответственно, бодхисаттве лучше внешне вести себя сообразно стереотипам данного общества.

Ваше поведение должно быть, как настоящий зрелый манго, который созрел и внутри, и снаружи. Необходима как внутренняя чистота, так и внешняя чистота, с обеих сторон. Примерами такой внешней и внутренней чистоты являлись Атиша, лама Цонкапа, и является Его Святейшество Далай-лама. Внутренне полностью созревший, то есть единственная забота его – это забота только о принесении блага другим. А внешне – тоже

полностью созревший, то есть невероятно смиренный, скромный, но при этом такой, что даже небуддисты, если посмотрят на него, почувствуют в него веру. Он способен зародить веру даже у небуддистов. Таким является Его Святейшество Далай-лама. Поэтому очень важно соблюдать советы учителей Кадампа, которые говорили, что очень важна как внутренняя чистота, так и внешняя чистота.

Кхедруб Ринпоче говорил, что последователи ламы Цонкапы должны быть именно такими. Внешне вы должны вести себя, как хороший практик Хинаяны, как человек очень дисциплинированный, очень нравственный, цивилизованный, галантный. Не как необычный человек, йогин с большими глазами. Человек с усмирённым умом, не притворяющийся практиком тантры, не демонстрирующий, что он - практик тантры. Наоборот, как практик хинаяны, человек, делающий главный акцент на нравственной дисциплине. Внутренне же вы должны быть практиком Махаяны, то есть заботиться о других больше, чем о себе. А в тайне практиковать тантру. Это очень важно. Если вы будете так поступать, придерживаться этих трех правил, то, даже если вы не будете называть себя последователем ламы Цонкапы, вы в действительности будете являться последователем ламы Цонкапы.

Но, если вы будете себя вести так: внешне вы будете тантриком с большими четками, с какими-то странными украшениями. И одеваться вы будете очень странно, как йогин. И даже походка у вас будет очень странная такая, йогическая. Вы сделаете вид, что видите каких-то духов высоко в небе. А внутренне при этом вы будете практиковать себялюбие. В тайне вы будете усугублять свои омрачения. То есть, в тайне вы будете предаваться различным порокам. В этом случае, даже если вы будете называть себя последователем ламы Цонкапы, никаким последователем ламы Цонкапы вы не будете.

Поэтому очень важно внешне быть подобным практику Хинаяны, то есть соблюдать хорошую нравственную дисциплину, внутренне, как практик Махаяны, заботиться о других больше, чем о себе, и в тайне практиковать тантру. Чем более тайно вы будете практиковать тантру, тем быстрее будете достигать реализаций. Поэтому сама по себе тантра называется «тайная тантра» или «тайная мантра». Почему? Потому что ее нужно практиковать втайне. Итак, ваше поведение должно быть зрелым как снаружи, так и внутри, чистым как внутри, так и снаружи, это очень важно. Благодаря вашей внешней чистоте, любой, кто увидит вас, почувствует вдохновение к Дхарме. Это очень важно, потому что приносит пользу живым существам. Даже таким образом вы сможете помогать живым существам. А поскольку вы будете чисты внутри, вы всегда будете оставаться в покое и умиротворении. И, благодаря внутренней чистоте, ваша духовная практика будет углубляться и совершенствоваться день ото дня.

Третий критерий. Он гласит: «Постоянно поддерживай радостный настрой ума». Если в результате подобной тренировки ума в вашем уме установился такой прочный, радостный настрой, то есть, вы всегда чувствуете удовольствие, радость, то это тоже показатель, что вы достигли плодов тренировки ума. Это все, несомненно, так и будет. Если вы будете практиковать те наставления, которые я вчера вам давал, то, в какой бы ситуации вы ни оказались: в хорошей ситуации, в плохой ситуации – вы всегда будете радостны и спокойны. Даже если вас бросит муж или жена, для вас это не будет кошмаром, вы останетесь спокойны. Вы скажете так: «Если у меня есть муж, это хорошо, а нет мужа – тоже очень хорошо». «Если у меня есть жена, это хорошо, а если нет жены – тоже очень хорошо». Если жены нет, проблем меньше, потому что вы можете больше практиковать Дхарму.

Вы можете сказать: «Наша совместная карма закончилась. Если я брошу ее, это будет нехорошо, но меня бросила она. Так что это хорошо. Почему это хорошо? Ну, раз бросила, значит, я ей не нужен. Значит, она более счастлива с кем-то другим, с другим мужчиной. Пусть она будет счастлива всегда». Это называется чистая любовь. Любовь означает желание счастья другому человеку, другим. «И если она счастлива с другим человеком, это прекрасно, потому что я то хочу ей как можно больше счастья. Я сам не могу ей дать такого счастья. С другим мужчиной она будет более счастлива. Хорошо». Вот такое мышление.

Если у вас будут непроизвольно возникать именно такие мысли, если вы будете непроизвольно думать в таком ключе, значит, тренировка ума сработала, принесла свои плоды. И если после того, как жена вас бросила, вы мечетесь по квартире и орете: «Какой кошмар! Я убью ее, я убью этого человека, который отбил ее у меня!». С ножом в руке будете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и будете с помощью тантрической практики пытаться наслать какое-то проклятье на этого человека. С какими-то мантрами вы будете сжигать его ногти, бросать в этот же огонь рис, какие-то обрывки его фотографий, еще что-то. Все это детские игры.

Сейчас, когда я вам об этом рассказываю, привожу такой пример, вам кажется, что подобные действия ужасно глупы. Но, когда вы находитесь под властью своих омрачений, в подобной ситуации вы ведете себя точно также, даже еще хуже. Вы ведете себя просто как полные безумцы. Итак, никакая из возможных жизненных ситуаций, даже если вы вдруг обнищаете окончательно, вас уже не сможет привести в смятение. «О кошмар, у меня ничего теперь нет. Что буду кушать завтра?!» Такого не будет. Вы скажете: «Ну что, деньги приходят и уходят. Раньше у меня было много денег, сейчас у меня деньги кончились, ничего страшного. Собака же может выжить без денег, почему я не выживу, я же человек. Может быть, то, что у меня слишком много денег, мешало моей практике Дхармы, и поэтому Духовный Наставник специально сделал так, чтобы у меня кончились деньги. Это его благословение, чтобы я смог научиться искренне практиковать Дхарму. Спасибо тебе большое, Учитель, теперь я начну искренне практиковать». И никакого кошмара.

С другой стороны, даже если вы сильно разбогатеете, вы при этом не утратите свою практику Дхармы. Вы скажете: «Поскольку я в прошлом накопил много заслуг, сейчас эти заслуги принесли мне богатство. Это богатство подобно росе на траве. Поэтому я должен использовать его ради блага других, пока оно само не ушло от меня. Рано или поздно я с ним расстанусь, оно уйдет». Если вы мне не верите, спросите у Березовского, он-то точно знает.

Что касается славы и репутации, если вы вдруг прославились или, с другой стороны, если все вас только ругают и критикуют, это не должно отвлекать вас. Даже в подобных ситуациях ваш ум должен оставаться в состоянии покоя и умиротворенности. Даже если все будут кричать: «Ты – самый худший из всех людей, ты – просто дьявол, ты – просто демон». Ну и что. Если они говорят правду, если я действительно – демон, то что мне расстраиваться, это же правда. Если же они говорят неправду, и я – не демон, то я от их слов не стану демоном. Итак, на ваш ум совершенно не должна влиять ни критика, ни похвала. Он должен оставаться в покое и не волноваться по поводу всех этих вещей. Если вас все хвалят, вы не должны улетать от этого в облака. Когда вас люди критикуют и ругают, не надо зарываться в землю. Всегда стойте ногами на земле, но не зарывайтесь в землю и не летайте в небе.

Будьте как Панчен-лама в этом плане. Когда Панчен-лама, предыдущая реинкарнация Панчен-ламы, находился в китайской тюрьме, китайские солдаты-тюремщики пытались применять различные методы воздействия на него. Иногда они превозносили его до небес и говорили: «О, вы такой великий учитель, лучше всех, даже более великий, чем Его Святейшество Далай-лама». Панчен-лама никак не реагировал на эту лесть, у него не появлялось ни гордыни, ничего от этого, он оставался таким же, как прежде.

Через несколько дней они меняли тактику и обрушивались на него с руганью: «Ты самый плохой, ты такой-сякой». Но он и при этом оставался в умиротворении и покое. То есть, ему не было никакой разницы, хвалят его или ругают. Ни похвала, ни ругань не оказывали ни малейшего воздействия на его ум. Его сознание оставалось совершенно таким же, как и прежде, то есть полностью спокойным. Китайские психологи были потрясены, они сказали: «Что это за человек такой, не поддается». Наконец они не выдержали и спросили его: «Почему, когда вас хвалят, вы от этого не впадаете в восторг и в возбуждение, когда вас ругают, вы не расстраиваетесь, почему?» «А потому, – ответил Панчен-лама, – что я знаю, кто я такой».

Если вы знаете, кто вы такие, то ни критика, ни похвала других людей не произведут на вас большого впечатления, и разницы не будет никакой. Если у вас в руке кусок золота, и вы знаете ценность этого золота, то, что бы там люди ни говорили – один человек может сказать: «О, это такое дорогое золото. Оно даже дороже бриллиантов, настолько оно дорогое» – вы лишь засмеетесь. Вы не скажете: «Правда? Надо же, как здорово!» И не будете говорить: «Спасибо, что сказали. Спасибо, что сообщили мне, что это золото оказывается дороже бриллиантов». Да вы просто улыбнетесь, вы ничего не скажете, потому что вы сами знаете ценность этого золота. А позже к вам подходит другая группа людей и начинает говорить вам, увидев это золото: «О, так это вообще железяка, цены никакой не имеет, даже дешевле обычного металла стоит». Вы опять же не впадаете в панику и не начинаете кричать: «Какой кошмар, почему, зачем вы мне это говорите?!»

Точно также, когда вы понимаете ценность того или иного объекта, то, что говорят о нем люди, никак на вас не влияет. И когда вы знаете цену самому себе, опять же, что бы там люди ни говорили, вы знаете себе цену, даже если вас превозносят, называя Буддой и бодхисаттвой, это вас не радует, потому что вы знаете, кто вы на самом деле. Даже если вы говорите: «Геше Тинлей, о, вы – Манджушри». Я от этого не радуюсь, потому что я знаю, кто я такой. Итак, очень важно, чтобы вы знали себе цену сами, и тогда ни критика, ни ругань других людей не будут на вас никак влиять. Иногда бывает так, что, когда вы не знаете себе цену, не знаете, чего вы стоите на самом деле, кто-то начинает вас превозносить: «О, ты такой хороший, ты такой замечательный. Такой умный. Такой красивый, даже в сорок пять лет», вы говорите: «Да». И прямо воспаряете в облака от этого. «Надо же, значит я действительно такой», – верите всему этому. Это самообман.

Я уже вам говорил, что в России женщины слишком любят комплименты. Это нехорошо, потому что означает, что вы не знаете сами себе цену. Я вам рассказывал уже эту историю. У одной женщины день рождения. Ей исполняется 45 лет. Эта история, кстати, – реальная история. Я присутствовал на этой вечеринке. Это было много лет назад. Все начали произносить тосты. И вот один мужчина поднялся и сказал: «Я хочу сказать тост за именинницу. Хотя вам исполняется 45 лет, вы все еще прекрасны, как двадцатипятилетняя девушка». И все такие: «Да, да». И именинница расцвела, закивала головой и стала себя вести так, как будто ей 25, а не 45.

Таким комплинтам вы не должны радоваться. Потому что, когда вы увидите реальность, у вас начнется депрессия после таких комплиментов. Сегодня, когда вы пьете шампанское,

и вам говорят, что вы выглядите как двадцатипятилетний, вы очень радуетесь. А на следующее утро, когда вы увидите свое отражение в зеркале, там будет совсем другая история. Когда вы увидите свое истинное лицо в зеркале, вы ужаснетесь и скажете: «Надо же, какое уродство».

Калден лама вот никогда не расстраивается, когда он смотрит в зеркало, потому что он с самого начала знает, что он – не красавец. Итак, если в любой ситуации, хорошей или плохой, ваш ум пребывает в спокойствии, в умиротворении, это тоже признак, что вы движетесь вперед в практике тренировки ума. Если у вас какая-то проблема, посмотрите на нее с другой стороны, и это вас успокоит. Либо, если у вас в жизни вдруг счастье какое-то, посмотрите на него с другой стороны, и это тоже стабилизирует ваш ум. Вы должны понимать, что за взлетом следует падение. Так что, когда вы на взлете, когда вы идете вверх, в гору, вы должны уже быть готовы к падению. Вы должны сказать себе: «После взлета последует падение». Поэтому, идя в гору, уже готовьтесь к падению. Не летайте в облаках. Но, когда вы падаете, вы должны понимать, что после падения будет новый взлет, и не впадайте в депрессию. Вы скажите себе: «Ничего страшного, после падения будет взлет». Это природа нашей жизни. Наша жизнь состоит из взлетов и падений.

Итак, в любой ситуации, будь то взлет или падение, вы должны оставаться одинаковыми. И вот эта неизменность, ровность является как раз признаком и критерием тренированности ума.

Способность удержаться даже при отвлечении – это еще один признак. И продемонстрировать этот критерий можно на следующем примере. Если человек является не очень хорошим наездником, то, даже если лошадь начнет его сбрасывать, то он все равно удержится в седле, если правильно сосредоточен. Если же он отвлечен, то упадет с лошади. Хороший, натренированный наездник удержится в седле, не только если он сосредоточен. Если лошадь начнет скакать или брыкаться, все равно он удержится в седле, даже если его внимание рассеяно, все равно. Он удержится в седле и не упадет с лошади. Это признак хорошо натренированного наездника. И точно также, когда возникают всякие неблагоприятные обстоятельства, если вы хорошо сосредоточены, то сможете превратить их в путь.

Но, когда вы отвлечены, рассеяны, то при возникновении неблагоприятных обстоятельств, вы теряете тренировку ума. То есть, вы впадаете в гнев: «Как они посмели мне такое сказать», и так далее. И если кто-то напоминает вам о тренировке ума, вы говорите: «Да, да, да, я забыл, мне же нужно тренировать свой ум в этой ситуации». Такое поведение означает, что ваша подготовка, ваша тренировка пока еще не является хорошей.

Признаком хорошей натренированности ума является то, когда при возникновении неблагоприятных условий, даже если вы рассеяны, даже если вы не сосредоточены в этот момент на тренировке ума, вы произвольно можете превратить это условие в духовный путь, подобно хорошему наезднику, который удерживается в седле, даже если он рассеян. Это критерий обуздания ума, критерий тренированности ума. Вот теперь вы должны проверить, достигли ли вы этих признаков или не достигли.

И последний признак, последний критерий тренированности ума в том, что он отвратился. Ваш ум отвратился. От чего отвратился? Например, когда вы тренируете свой ум на начальном этапе Ламрима, признак реализации начального уровня Ламрима состоит в том, что вы отворачиваетесь от счастья в этой жизни. То есть, счастье в этой жизни уже не может отвлечь вас. Вы понимаете, что эта жизнь слишком коротка и быстротечна, в любой момент вы можете умереть. Может быть, в следующем году это случится, может быть, уже

завтра, кто знает. Ведь вашу ситуацию можно назвать крайне критической. Зачем же в такой критической ситуации привязываться к счастью в этой жизни? Поэтому вы говорите себе: «Счастье в этой жизни уже не важно для меня, не имеет для меня значения, я озабочен счастьем будущей жизни». То есть, вы отвращаетесь от привязанности к этой жизни путем размышления о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни. И это признак реализации начального уровня практики.

Затем, когда посредством постижения четырех Благородных Истин ваш ум отвращается от привязанности к сансаре, вы понимаете: «До тех пор, пока я нахожусь под властью своих омрачений, кем бы я ни стал, и куда бы я ни попал, и где бы я ни родился, я везде буду неотделим от природы страдания, присущей всей сансаре. Да удастся мне освободиться от этой болезни омрачений, пусть я свободен от нее».

И вы уже не чувствуете привязанности ни к одному положению, которое вы можете занимать в сансаре. Кем бы вы ни стали в сансаре, где бы вы ни родились в сансаре, разницы нет. Даже если вы – президент России или президент Америки – та же самая ситуация. Это не только не освободит вас из-под власти омрачений, но лишь сделает ваши омрачения еще сильнее. Когда вы постигнете четыре Благородные Истины, это постижение избавит вас навсегда от привязанности к любому положению в сансаре. И в вашем уме останется только одно желание: «Как бы мне достичь прекращения, пресечения этой болезни омрачений, которое называется Нирваной». Подобное желание и называется отречением.

Отречение вовсе не означает, что вы должны от чего-то физически отказываться. Допустим, вы поссорились со своей женой и сказали после этой ссоры: «Ой, ну все, я опять затаял в сансару». И уходите из дома, чтобы было: «Все, я отказался от сансары». И вот вы уходите из дома, все бросаете и думаете, что у вас отречение. Но это – не отречение. Для обретения отречения необходимо очень хорошее понимание философии. Вы еще не до конца поняли, что такое отречение. Поэтому в этом году в Калмыкии будет ретрит по второму тому Ламрима. И там я очень подробно буду рассматривать эту тему, что такое отречение.

И без ясного понимания, что такое отречение и что такое четыре Благородные Истины, вы, возможно, воспринимаете лишь десять процентов того учения по тренировке ума, которое я вам сейчас даю. Но очень хорошо, даже если десять процентов вы поняли, это все равно очень полезно для вас. А когда вы подробно получите все эти учения в будущем, когда вы вновь будете получать от меня это же учение по тренировке ума, вы его воспримете уже совершенно по-другому. Вы будете удивлены, вы скажете: «Геше Тинлей раньше этого никогда не говорил».

Итак, учение Дхармы очень глубоко. Не довольствуйтесь получением этого учения по тренировке ума лишь один раз. Даже если вы десять раз прослушаете одно и то же учение, с каждым разом вы будете понимать его на все более глубоком уровне. Один учитель получил учение Ламрим, комментарии к учению Ламрим, 37 раз. И только в 37-ой раз он смог сказать: «Вот теперь я понимаю, что такое Ламрим». То учение по тренировке ума, которое я вам даю сейчас, является лишь небольшой частью всего Ламрима. А само по себе учение Ламрим просто невероятно, обширно, глубоко.

Итак, как только ваш ум отвернулся от счастья в сансаре, это признак того, что вы достигли реализации промежуточного уровня Ламрима. Без реализации начального и промежуточного уровней Ламрима для вас невозможно достичь реализации тренировки ума. Все должно происходить поэтапно. Признаком достижения плода тренировки ума

Махаяны является то, что ваш ум отвращен или отвратился от себялюбия, полностью отвратился от себялюбия. То есть, себялюбие внушает вам полное отвращение. Это нечто совершенно отвратительное для вас. Если какой-то человек настолько вам отвратителен, что вы не хотите даже слышать его имени, звука его имени, это означает, что ваш ум полностью отвернулся от этого человека. И точно также в случае достижения плода тренировки ума, вы начинаете с полным отвращением относиться к своему себялюбию, оно для вас отвратительно и омерзительно. Из-за этого отвращения себялюбие уже не может занять доминирующее положение в вашем уме.

Далее пять великих признаков. Все то, что мы перечисляем, – это признаки тренированности ума. И сейчас мы доходим до пяти великих признаков. Вы становитесь «великим аскетом». Почему? Каким образом? В том плане, что, какие бы у вас ни возникали страдания, какие бы у вас ни возникали омрачения, они не способны смутить и взволновать вас. Вы способны вынести все. Поэтому вы и становитесь подобным великому аскету. Итак, первый великий признак – это то, что вы становитесь великим аскетом. Какая бы ситуация с вами ни случилась, ничто не может вывести вас из себя. Ваш ум неизменно пребывает в покое, ни одно плохое условие, ни одна неблагоприятная ситуация уже не может поколебать, взволновать ваш ум. Благодаря этим всем качествам, вы становитесь великим аскетом. Помните об этом. Великий аскет. Я молюсь о том, чтобы в будущем вы стали такими великими аскетами.

Второй великий признак – «великое существо». Вы становитесь великим святым существом, поскольку в вашем уме присутствует большая забота о других, чем о себе, вы любите других больше, чем себя. Поскольку вы заботитесь о других больше, чем о себе, то вы становитесь великим существом, великим святым, которому поклоняются люди и боги. Благодаря подобной тренировке, о которой мы сейчас с вами говорим, тренировке ума, вы можете обрести в результате ее вот такой великий признак.

Третий великий признак. Вы становитесь «великим практиком добродетели», потому что каждое действие вашего тела, речи и ума неотделимо от десяти благих деяний. Поэтому вы становитесь великим практиком добродетели.

Следующий великий признак – «великий блюститель порядка». Вы становитесь великим блюстителем порядка, потому что ваша дисциплина настолько велика, что вы избегаете даже малейшего негативного действия, и все ваши действия крайне чисты. Поэтому вы – великий блюститель порядка, поддерживающий такую великую дисциплину и нравственность.

Кроме того, вы – «великий йогин», потому что выполняете сущностную йогу Махаяны. В чем заключается сущностная йога Махаяны? В уменьшении себялюбия и в воспитании ума, который заботится о других. И нет йоги, которая была бы выше этой. Поскольку вы достигли этой йоги, вы стали великим йогиним. Вы способны усмирить, укротить свое себялюбие и способны культивировать заботу о других. Поэтому можно сказать, что вы обрели эту великую йогу. Это признак настоящего йогина. Не думайте, что, если вы обрели власть над йогой ветра и научились летать, вы стали великим йогиним. Да, это йога, но это не великая йога. Великая йога – это когда ваш ум способен полностью победить себялюбие и взрастить в уме заботу о других, – вот это великая йога.

Таковы великие признаки. Молитесь о том, чтобы обрести эти пять великих признаков. И тогда вы станете очень чистым духовным практиком. Такова наша цель, и мы должны стремиться к обретению такого положения.

Шестой смысл тренировки ума. Восемнадцать обетов тренировки ума. Старайтесь как можно лучше соблюдать эти восемнадцать обетов и старайтесь не отступать от этих обетов, не преступать их. Итак, первый обет. Тренируйся в трех основных положениях. Что это? Первое – «не поступай вопреки тренировке ума», не иди против своей тренировки ума. То есть, не говорите: «Я – практик Махаяны, практик лоджонга, а Виная предназначена для тех, кто на пути Хинаяны. Винная, или дисциплина, для людей низшего порядка». И на основе такого оправдания преступать Винаю, морально-этические нормы Винаи. Это неправильно. «Я – практик Махаяны. Вообще-то я водку не пью, но, если я не выпью водки сейчас, мои друзья расстроятся. Поэтому я пью водку. Я пью водку, чтобы порадовать друзей». Такие вот объяснения совершенно идут вразрез с тренировкой ума. Виная говорит, что водку пить нельзя. Но вы говорите: «Виная для тех, кто идет по пути Хинаяны, но не для меня, потому что я – практик Махаяны». Это неверно.

Будда сказал: «Тот, кто следует моему пути, не пьет даже ни капли алкоголя». Но вы можете спросить: «По какой причине тогда в тантре используется водка, используется алкоголь?» Но причина этого совершенно другая уже. Вот когда вы сможете превращать водку в нектар, тогда вы сможете ее пить. Как нектар уже, уже в новом качестве. Его Святейшество Далай-лама очень строго об этом говорит. Он говорит: «Если вы хотите действительно пить водку как нектар, то сначала научитесь превращать в нектар свою мочу». Выпейте ее, и после этого уже, если сможете ее выпить как нектар, если получится, тогда уже можете с полным основанием превращать в нектар водку и пить водку. Значит, вы – редкое исключение. А в противном случае не надо себя обманывать. Иногда наше эго выдумывает всякие очень хитрые объяснения, оправдания. Будьте осторожны с этим. Не надо нарушать нравственность во имя лоджонга, прикрываясь лоджонгом.

Второй обет – это воздерживаться от следующих действий во имя лоджонга: говоря, «у меня нет себялюбия, я – практик лоджонга, и я ничего не боюсь», срубать какие-то деревья, в которых обитают духи, нарушать какие-то неприкосновенные места, имеющие подобные же значения, копать в подобной же земле. Такое не допускается. Вам вообще-то это не грозит. Но в Тибете бывали ситуации, когда каких-нибудь монахов, которые говорили: «Я – практик лоджонга», просили: «Ну, пожалуйста, изгоните духов из такого-то и такого-то места». Тогда они шли, срубали деревья, в которых обитали эти духи, рылись в земле, тоже в местах обитания духов и тому подобное. Этот обет для таких монахов, но не для вас.

Вам в этом плане опасности никакой не грозит. И это очень хорошо. Но в будущем такая опасность может возникнуть. Может быть, через какое-то время, если вы поедете в Бурятию, Калмыкию или Туву, и местные жители, прослышав, что вы уже давно практикуете Дхарму, попросят вас: «Пожалуйста, изгони духов из того или иного места». И вы скажете: «Да, я – практик лоджонга, я не боюсь», и пойдете рубить какие-нибудь зловещие деревья. «Я не боюсь духов, – скажете вы, – Я боюсь только своего себялюбия, а духов не боюсь». Такие поступки, такое поведение не разрешено.

Третье основное положение – «ваш лоджонг не должен быть предвзятым». В каком смысле? Например, в отношении своих друзей и родственников вы способны практиковать тренировку ума, практиковать лоджонг. Но к своим врагам, допустим, вы не можете быть терпимыми вообще. Это неправильно. Такая предвзятость – это неправильно. Ваш лоджонг должен был быть в равной степени направлен на всех. Ваша тренировка ума должна касаться всех в равной степени, никакой предвзятости у вас тут быть не должно.

Три основных положения как раз и составляют три первых обета. Так что сейчас мы уже четвертый рассматриваем. Четвертый обет – «измени свое мышление, но сохраняй свой

внешний вид прежним». Поведение, иными словами, должно оставаться естественным. Если же ваше мышление не меняется, внутренний настрой ваш не меняется, но вы меняетесь внешне, начинаете вести себя так, как будто бы вы практикуете лоджонг, смиренно так. Каждому встречному вы говорите: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Вот если вы так себя будете вести, то они просто начнут злоупотреблять вами. Все окружающие скажут: «Вот какой дурак, – и все заберут у вас, – Хорошо. Заботься обо мне больше, чем о себе. Хорошо, приходи».

Итак, внутренне заботьтесь о других больше, чем о себе, но не надо вслух это кому-то говорить: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». В своем сердце вы можете любить всех живых существ, но необязательно при этом говорить всем подряд: «Я люблю тебя, я люблю тебя». Стоять на улице и всем прохожим говорить: «Я люблю вас, я люблю вас». Это неправильно. Итак, ваш внешний вид, внешнее поведение должно оставаться прежним. Например, если раньше вы были разговорчивым человеком, не надо с началом тренировки ума там становиться совершенно замкнутым и молчаливым, не меняйте своих привычек, черт своего характера, оставайтесь разговорчивым, если вам так удобнее. Вообще нет ничего плохого в разговорчивости. Но существует большая разница между болтливым и открытым человеком. Болтливость иной раз вызвана чрезмерным эгоизмом, себялюбием. Вот эта болтливость – качество нехорошее. А когда вы – открытый, общительный человек, и при этом ваши слова проникнуты заботой о других, вы хотите радовать всех своей речью, например, вы рассказываете шутки, чтобы всех порадовать, произносите какие-то слова, которые всем полезны, то это называется общительность, открытость. Это очень хорошее качество. Поэтому не говорите: «Я начал тренировать свой ум, поэтому я должен вообще перестать разговаривать, перестать общаться с людьми».

Если же по своей природе вы человек не очень общительный и разговорчивый, то опять же ничего плохого в этом нет, не надо пытаться стать разговорчивым и общительным. «Геше Тинлей сказал, что мне надо стать более открытым, и вот теперь я пытаюсь со всеми разговаривать, общаться». Опять же никакой необходимости в этом нет. Если вы говорите немного, это тоже хорошо. Если у вас доброе сердце, вам и не обязательно много говорить. В основном вы можете молчать и слушать других людей. Это очень интересно, что говорят другие. Если все будут одновременно разговаривать, то кто будет слушать? Одни должны говорить, а другие слушать. И это хорошо. Некоторые люди обожают разговаривать, а другие люди любят слушать, так что баланс.

Но и среди тех, кто любит помолчать, тоже две категории. Один человек молчалив из-за своего высокомерия, то есть, как говорят, он высокомерен и поэтому мало общается с людьми, как бы снисходит до других. А другой человек просто тихий, молчаливый. Добрый, тихий, не болтает. Это хорошо. Оба этих человека любят помолчать, мало говорят, но внутренне между ними огромная разница. Один молчит из-за своего себялюбия. А другой молчит из-за заботы о других. Поэтому, когда, благодаря практике развития заботы о других, вы начинаете меньше говорить, больше молчать, то люди будут воспринимать это как ваше достоинство. Они будут говорить: «Этот человек не такой уж и болтливый, он мало говорит, в основном молчит, но при этом добрый. Ни о ком плохо не говорит». Это очень хорошо. Но не надо высокомерно молчать, вот это неправильно. «Вы недостойны того, чтобы я с вами общался, поэтому я буду молчать в вашем присутствии». Это неправильно. Вам следует помолчать для того, чтобы послушать другого человека. «Этот человек любит разговаривать, а я для того, чтобы порадовать его, помолчу, послушаю». Время у нас закончилось.