

Я очень рад вновь увидиться с вами сегодня. В первую очередь, породите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения такого драгоценного учения, как комментарии к труду Шантидевы «Вступление на путь деяния бодхисаттвы» или «Бодхичарья-аватара». Мы остановились на том, как в повседневной жизни развить в себе внимательность и бдительность, а это очень важная практика. Благодаря получению этого учения ваш ум станет более чутким, более восприимчивым к Дхарме. Поэтому вначале слушание Дхармы – это очень эффективный метод развития ума. Вы не должны слушать это учение лишь для получения какой-то новой информации, вы должны слушать его так, чтобы оно проникало в ваше сердце, чтобы благодаря этому учению что-то менялось в вашем сердце, чтобы вы становились более мудрым и более добрым человеком.

Иногда люди думают, что реализации можно достичь только в результате медитации, но это неверно. Вы должны понимать, что вначале самая мощная духовная реализация достигается в результате слушания учения. Даже если вы снова и снова слушаете одни и те же темы, одни и те же положения, ничего нового вы не слышите, но ваше понимание углубляется, и что-то открывается в вашем сердце, и тогда вы меняетесь, ваш ум становится мягче и добрее, и вы становитесь по-настоящему мудрым человеком. Именно такую реализацию следует достигать в первую очередь, она называется мудростью, возвращенной на слушании учения.

Если вы прочитаете жизнеописание великих учителей прошлого, то увидите, что большинство из них достигло реализации благодаря слушанию учения своего Духовного Наставника. Особенно это касается познания пустоты. Большинство мастеров достигли реализации познания пустоты во время слушания учения о пустоте от своего Духовного Наставника, либо во время чтения подлинных текстов о пустоте. Не бывает так, что вы сидите в медитации, от всего отгородившись, и вдруг внезапно на вас нисходит реализация ясного света. Подобный подход неверен. Итак, слушание учения, размышление над учением и медитация должны быть объединены, это должны быть три параллельных процесса.

Кхедруб Ринпоче познал пустоту в тот момент, когда он получал учение от ламы Цонкапы – его Духовного Наставника. До этого он уже прослушал много раз учение о пустоте, и никакого познания пустоты у него не произошло. Но вот в один прекрасный день, когда он получал то же самое учение от ламы Цонкапы, что и много раз до этого, вдруг, когда лама Цонкапа стал объяснять эту тему чуть-чуть под другим углом, Кхедруб Ринпоче постиг пустоту. Когда он познал пустоту, у него появился страх, что он полностью исчезает. Тогда он схватился за край своей монашеской одежды и сказал: «Нет, нет, я всё еще существую». Когда вы в точности познаёте пустоту, у вас возникает страх, что вы перестали существовать, потому что познание пустоты устраняет у вас ложную концепцию о «я», которая до этого была привычна для вас, вы всё время повторяли: «Я, я, я». Эта концепция исчезает благодаря познанию пустоты, но пока на ее место ещё не пришло понимание номинального существования «я», поэтому у вас возникает ощущение, что вас нет вообще.

«Я» существует, но вовсе не так, каким оно представляется вам в данный момент, подобного существования «я» лишено напрочь. Но «я» не является полностью несуществующим, и вот это трудно понять. Люди, которые не понимают этого правильно, делают вывод, что «я» вообще нет.

Пока вы живете в большом городе, для вас слушание учения очень полезно. Также очень важно чтение подлинных текстов. Будьте довольны и счастливы, занимайтесь своими повседневными делами, слушайте учение и читайте подлинные буддийские тексты – это

для вас главное. Не будьте слишком духовными, это неправильно. Духовность подобна лекарству. Чего вы добьетесь, если станете фанатиком лекарств и начнёте есть все лекарства, которые сможете достать, крича, что это хорошо и полезно? В итоге вы станете наркоманом. Следует принимать только то лекарство, которое прописывает вам авторитетный врач. Итак, всё хорошо в меру, и превышать эту меру нельзя. Вы должны это понимать.

Даже в духовности не превышайте меру, не будьте чрезмерно духовными. Мне не нравится, когда кто-то слишком буддист, слишком духовный, подобного я боюсь. Даже мне это не подходит. Надо быть мудрым, добрым. Вы живете в обществе, поэтому иногда надо смотреть телевизор, общаться с друзьями. Если вы слишком много сидите дома, закрывшись от всего – это тоже неправильно. В жизни очень важно равновесие. Вначале вы очень легко можете впасть в разные крайности, поэтому я даю вам такие советы. Иногда, когда люди впадают в духовность, духовные наставники очень легко могут злоупотребить их доверчивостью. Нехорошо, когда духовные учителя используют человеческие слабости.

Сейчас я вами очень доволен. Судя по вашему нынешнему состоянию, большинство из моих учеников ведут себя очень естественно, не слишком выглядят духовными. Вы не приходите на учение в странных нарядах, я не вижу у вас на шее четок, это очень хорошо. Если бы все вы пришли сюда с большими четками на шее, с какими-то странными шапками на голове, то я бы от вас убежал. Глаза у вас тоже нормального размера, что тоже хорошо, и не надо делать их больше. Когда люди сидят с огромными глазами, ничего при этом не видя – это очень опасно, не будьте такими.

Старайтесь в повседневной жизни применять на практике советы, которые дает Шантидева, это очень полезные советы. В своем труде он дает советы, касающиеся разных сторон жизни: как мыслить, как действовать, как говорить, это очень полезно. При этом постепенно меняйте свой образ мышления, углубляйте своё мышление. В настоящий момент ваше мышление очень поверхностно, как у детей, его надо углублять. Когда ваше мышление изменится и станет глубже, вместе с ним естественным образом изменится и ваше поведение на уровне тела и речи. Вам нужно изменить вредоносные действия тела, речи и ума на благие действия тела, речи и ума. Не нужно менять их на какие-то особо духовные действия тела, речи и ума. Не нужно добиваться того, чтобы люди, видя вас, сразу думали, что вы духовный человек. Вы должны поменять свои поступки на полезные поступки, полезные действия тела, речи и ума. Таков мой небольшой совет вам.

Я уже много раз давал вам советы и буду продолжать это делать. Некоторые из моих ленивых учеников принимают очень мало лекарств, говоря: «Как здорово, что геше Тинлей советует принимать не слишком много лекарств», и вообще их не принимают. Но я говорю это не им. Я говорю это тем людям, которые слишком эмоциональны, которые впадают в чрезмерную духовность, им я рекомендую не принимать много лекарств. Но старшие ученики, которые уже окрепли умом, которые уже сильны, должны принимать больше лекарств, потому что в противном случае они потратят свою драгоценную человеческую жизнь впустую. Не довольствуйтесь небольшой практикой, которую вы привыкли делать, вы должны постоянно увеличивать свою практику. Очень важна ее чистота. А теперь возвращаемся к учению.

С решимостью, верой и благоговением,
Непоколебимостью, учтивостью, совестью,
Осторожностью и безмятежностью
Усердствуй на благо другим.
Противоречивые прихоти незрелых существ

Не должны нас повергать в уныние.
 Взирайте на них с состраданием,
 Зная, что причина этому – клеши.
 Совершая непорочные дела
 На благо себе и другим,
 Помните, что ум свободен от гордыни,
 Словно иллюзорное существо.

Итак, мы должны с энтузиазмом, с сильной решимостью, с сильной верой, непоколебимо и с почтением к другим трудиться на их благо. Также мы должны стыдиться своих проступков. Мы должны бояться негативных действий и бояться не накапливать заслуги. Если вы не будете копить благие заслуги, последствия этого будут крайне пагубны, потому что в результате у вас не будет счастья. С таким пониманием, с умиротворенным умом, трудитесь на благо других. Трудиться на благо других следует с сильной решимостью и с пониманием того, каковы преимущества помощи другим. Осознавать в полной мере эти преимущества очень важно. Кроме того, нужно верить в добродетель ума. Когда вы порождаете добродетельный ум, вы должны быть стопроцентно уверены в том, что это принесет результаты. В прошлом позитивный настрой ума всегда приносил результаты, то же самое происходит в настоящем и это же будет в будущем.

Позитивный настрой ума, позитивные мысли не могут принести негативные результаты, это просто невозможно. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Когда вы создаете причины счастья, в результате вы сами будете счастливы. Вы можете породить в себе позитивный настрой ума только благодаря другим. Поэтому всякий раз, когда вы видите других живых существ, вы должны радоваться, понимая, что объект накопления ваших заслуг – это другие живые существа. Точно также люди, которые занимаются нефтяным бизнесом, каждый раз, видя месторождения нефти, очень радуются, потому что это – новый источник их доходов: «Как хорошо, я бензин нашел».

Но этот бензин, эта нефть – это ничто. Это небольшие временные результаты, и к тому же в этом бизнесе люди рискуют лишиться жизни. Поэтому когда вы видите живых существ, в особенности больных или бедных, вы должны их рассматривать как драгоценность, исполняющую все желания. Благодаря этим живым существам вы можете развить в себе сострадание, можете практиковать щедрость. А когда всё хорошо, вы неспособны почувствовать сострадание. Но когда вы видите больного, несчастного человека, у вас сразу же рождается сострадание к нему. Итак, благодаря этим живым существам вы порождаете в себе сострадание, а также, поскольку вы можете чем-то помочь им, вы накапливаете заслуги. С таким подходом вы будете приносить благо живым существам с огромной радостью. Сама по себе помощь живым существам – это очень мощная практика Дхармы.

Простое желание того, чтобы все живые существа были счастливы, уже является мощнейшим средством накопления заслуг. Будда сказал: «Океан может высохнуть, гора может разрушиться, но слово Будды никогда не обманет». Будда сказал, что если один человек занимается практикой щедрости в течение ста лет, он накопит очень хорошие заслуги. Но второй человек, который с искренней мотивацией желает счастья всем живым существам в течение минуты, накопит больше заслуг. Живых существ бесчисленное множество, и этот человек накопит заслуги соразмерные с количеством живых существ, которым он пожелал счастья, соответственно, он накопит безмерные заслуги. Таким образом, нужно изменить свой образ мышления, и тогда, как сказал Шантидева, вы будете с радостью трудиться на благо других.

Ещё Шантидева советует, что когда вы в какой-то из жизненных ситуаций видите живых существ, которые ссорятся между собой, не согласны с вами, говорят вам что-то неприятное, не расстраивайтесь и не гневайтесь. Вы должны понимать, что поскольку у этих живых существ нет мудрости, они подобны детям, и из-за этого они беспомощны и находятся под полной властью своих омрачений. Они – совершенно беспомощные жертвы, рабы своих омрачений. Поэтому когда вы видите, что они спорят с вами, ругают вас и так далее, не расстраивайтесь. Вместо этого с сильным чувством любви и сострадания пожелайте, чтобы они освободились от омрачений, попытайтесь всеми силами помочь им. Вы должны понимать, что они беспомощны. Когда вы трудитесь на благо живых существ, не гордитесь этим, будьте как иллюзорное существо, свободное от гордыни. У вас должно быть понимание пустоты, что все вещи существуют не так, как нам кажется. И вы существуете не так, как вы себя воспринимаете. Иначе вы можете подумать: «Только я один тружусь на благо других, больше никто», и в результате зародите гордыню. Не думайте: «Какой я мудрый человек, так хорошо этим занимаюсь». Помните эти три совета.

«Наконец-то мне удалось обрести
Это драгоценное рождение».
Снова и снова размышляя об этом,
Уподобь свой ум непоколебимой горе Меру.

А теперь Шантидева указывает нам на противоядия. Одно из противоядий для нашего ума от привязанности к сансаре, в особенности, от привязанности к этой жизни, является размышление о драгоценности человеческой жизни. Противоядие от преобладающих в уме омрачений – это тоже размышление о драгоценности человеческой жизни. В первую очередь, вы должны определить для себя, что такое драгоценная человеческая жизнь, каковы её восемнадцать характеристик, и понять, что вы обладаете ею, что у вас есть восемь свобод и десять благих условий для духовной практики.

Помимо этого, вы должны понять и значимость драгоценной человеческой жизни. Во-первых, опираясь на драгоценную человеческую жизнь, вы сможете исполнить свои временные желания, осуществить временные цели. Временная цель – это, например, достижение высшего рождения в следующей жизни. Опираясь на драгоценную человеческую жизнь, вы сможете достичь в следующем рождении более благоприятного положения. Ни бриллианты, ни другие материальные ценности не смогут дать вам благоприятного рождения в следующей жизни. Вторая временная цель заключается в том, что благодаря драгоценной человеческой жизни вы сможете полностью освободить свой ум от омрачений.

Итак, в настоящий момент у нас есть драгоценная человеческая жизнь, и благодаря этому мы можем полностью очистить свой ум от всех омрачений. Шанс у нас есть только сейчас, только в этой драгоценной человеческой жизни. Подумайте, кем только мы не рождались в своих прошлых жизнях. Но сейчас нам выпала немыслимая удача, с нами случилось что-то практически невозможное, мы не просто родились человеком, но ещё и встретились с Дхармой и обладаем всеми необходимыми условиями для практики. Это что-то невероятное. В будущем получить подобную драгоценную жизнь нам будет очень и очень трудно. Итак, поймите, что сегодня случилось что-то почти невозможное. Если сегодня вы не используете должным образом эту драгоценную человеческую жизнь, не освободитесь от омрачений, то в дальнейшем вы будете продолжать испытывать огромные страдания в сансаре, и вам будет очень тяжело обрести её вновь.

Учителя кадампа приводили такой пример. Один слепой и безногий человек лежал на большом камне. Во сне он свалился вниз и упал на спину дикого оленя, который пробегал мимо. Олень понесся со всех ног, и человек схватился за его шею. Постепенно, ощупав оленя, он понял, что сидит верхом на олене. Тогда он сказал: «Сегодня случилось нечто невозможное, какое-то чудо. Я, слепой и безногий человек, скачу верхом на диком олене. Поэтому если я сегодня не спою песню, когда мне её ещё спеть», и запел песню. То же самое случилось и с вами, можно сказать, что вы в такой же ситуации. Вы безноги, потому что у вас очень мало заслуг. Вы слепы, потому что у вас очень мало мудрости. Я могу сказать, что у вас нет практически никакой мудрости, может быть, у одного или у двух людей один или два процента мудрости есть.

Вы умные, но мудрости у вас нет. Один или два процента – это тоже очень много. Например, если человек смотрит на насекомых, то они для него все одинаковые, но среди них он может заметить какое-то более разумное насекомое, чем другие. Тем не менее, для нас эти насекомые все одинаково глупы, потому что они только и умеют, что копить что-то, они не умеют ничего созидать. Чем люди лучше их? Люди видят только эту жизнь. Они всю жизнь носятся туда, сюда, пытаются достать хлеба, накопить деньги. Если в ваших карманах есть больше бумаги, то вы говорите: «Я умнее, я обманул того-то, какой я хитрый».

В общем, в реальности все мы действительно подобны этому человеку, мы слепые и безногие. Мы упали на спину дикому оленю драгоценной человеческой жизни, поэтому сейчас мы действительно подобны этому безногому, слепому человеку, который скачет на спине дикого оленя. Поэтому так же как этот человек, вы должны сказать: «Если я сегодня не буду практиковать Дхарму, то когда же мне ещё её практиковать, я обрел драгоценную человеческую жизнь, это просто невероятно». На лодке драгоценной человеческой жизни вы можете пересечь океан сансары. Лодку драгоценной человеческой жизни вы не сможете находить снова и снова. Поэтому сейчас, пока она у вас есть, используйте её и не позволяйте себе отвлекаться на всякие фрукты и прочие улады острова страданий, на котором вы находитесь. Думайте об этом, и тогда ваш ум повернется к Дхарме.

Когда грифы, жадные до плоти,
Таскают по земле и рвут на куски это тело,
Ты, о, ум, не ведаешь горя.
Отчего же тогда ты так печешься о нем теперь?
Считая это тело «своим»,
Отчего, о, ум, ты так его бережешь?
Раз тело и ум отделены друг от друга,
Что за польза тебе от него?

Здесь Шантидева говорит о том, что привязываться к своему телу бессмысленно. Одна из основных причин, по которой мы так привязаны к этой жизни, состоит в том, что мы очень привязаны к своему телу. Мы очень много делаем ради нашего тела. Мы постоянно пользуемся косметикой, чтобы выглядеть красивее. Мы покупаем огромное количество дорогой одежды, чтобы выглядеть наряднее. Для этого нам нужны деньги, мы работаем и много всего совершаем только ради того, чтобы заботиться о своем теле. Это очень сильно отвлекает нас от практики Дхармы. Поэтому Шантидева дает нам одно из противоядий от привязанности к этой жизни – устранить привязанность к своему телу.

Когда у вас будет меньше привязанности к своему телу, вы перестанете привязываться и к телам других людей. Вы поймете, что их тело абсолютно такое же как ваше тело, разницы нет. То же самое, что у вас, то и у других. Также вы должны понимать, что рано или поздно

ваше тело превратится в труп. В один прекрасный день вы умрете, и ваше тело съедят грифы. В это время вы уже не будете расстраиваться или злиться из-за того, что ваше мертвое тело поедают грифы. Подумайте, в этом заключён большой смысл. Мы никогда не смотрим на свое тело с этой точки зрения. Но, несомненно, рано или поздно это с вами произойдет.

Ваше сознание отделится от вашего тела, вы посмотрите на это тело со стороны, как третье, незаинтересованное лицо, действительно ли оно является объектом привязанности, к чему там привязываться. Вы скажете: «Да, это мое тело в прошлой жизни». Вы будете смотреть на него как на ваше бывшее тело из вашей прошлой жизни и подумаете: «Какое оно уродливое, какой я был дурак, что был так привязан к нему. Оно состоит из плоти, из костей, из других нечистых вещей. В то время я был совершенно слеп, я был привязан к этому телу, не понимая, что это такое, только и думал о том, чтобы это тело выглядело помоложе. Если у него были какие-то недостатки, то я очень расстраивался из-за этого». «О, какой я урод», – думали вы. Или думали: «Какой я толстый».

Посмотрите на свое тело с этой точки зрения, и ваша привязанность к нему немного уменьшится. Подумайте: «Когда-нибудь я расстанусь с этим телом, и тогда моё мертвое тело съедят какие-нибудь дикие звери, или птицы его склюют. В тот момент я вовсе не буду чувствовать привязанность к нему, почему же я сейчас так к нему привязан?»

Отчего, омраченный ум,
Ты не цепляешься за чистую деревянную статую,
Но защищаешь
Этот грязный механизм, наполненный нечистотами?

Итак, вы должны понимать, что ваше тело и ваш ум – это две отдельные вещи. Ваше тело – это не ваш ум, а ваше «я» – это не тело. Ваше тело – это нечто отдельное от вас. Несмотря на то, что ваше «я» и ваше тело – это отдельные сущности, тем не менее, вы очень привязаны к нему. Но почему же тогда вы не привязаны к какому-то чистому дереву или к деревянной статуе, оно же точно также отдельно от вас, как и ваше тело? Ваше тело – это не вы, и чистый кусок дерева – это тоже не вы, в чем разница между ними? Разница только лишь в привязанности.

Сперва мысленно отдели
Слой кожи [от мяса],
А затем мечом мудрости
Отдели мясо от скелетного остова.
Раздробив кости,
Взгляни на мозг
И задайся вопросом:
«Где же сущность этого [тела]?»
Если и после упорных исканий
Ты не сможешь постичь сути этого тела,
Тогда ответь, почему
Ты по-прежнему его бережешь?

Здесь всё ясно и не надо комментировать. Когда в тексте всё очень просто, давать комментарии очень трудно. В общем, проанализируйте ваше тело, мысленно разделите его на кожу, кости и плоть и посмотрите, к чему там привязываться. Это очень полезно. Когда вы привязаны к своему телу или к телу какого-то другого человека, рассмотрите внимательно, где то, к чему можно привязаться. Начните со своего тела: кости, плоть,

кожа. Точно так же устроены и другие люди. В этом теле нет ни частицы, которая была бы по-настоящему привлекательной.

Что такое наша красота, то, что мы обычно считаем красотой? Это всего лишь кожа. Если вы уберете кожу, то мы все будем ужасными уродами, ведь нас обманывает только кожа. Кожа скрывает наши кости и плоть, кишки и нечистоты, гной и кровь, всё, что находится внутри нас, и поскольку всё это скрыто под кожей, мы говорим: «О, какая красавица». Если я покажу вам мешок с дерьмом, сначала вы посмотрите, что находится внутри, а потом я его хорошенько запакую, так, что он внешне будет выглядеть очень красивым, как красивая девушка, и скажу: «Ну что, хочешь ты обнять, поцеловать его?». Вы ответите: «Нет, ни за что». «Почему? Ведь снаружи-то он очень красиво смотрится». «Не, я не хочу с этим целоваться, – скажите вы, – там же дерьмо внутри».

Наше тело – это абсолютно то же самое. Внутри нашего тела не только куча дерьма, но еще и производитель этого дерьма. Поскольку вы не видите всего этого, вы привязаны к телу. Иногда очень полезно об этом думать. Когда я думаю об этом, то мой ум раскрывается. Но когда я не думаю об этом, у меня тоже иногда бывают привязанности, иногда и я обманываюсь. Итак, в первую очередь, подумайте о своем собственном уродстве, и тогда у вас будет меньше привязанностей. Также очень хорошо, чтобы у мужа и у жены не было очень сильной физической привязанности друг к другу, их связь должна быть скорее духовной, чем физической. Основная причина, по которой люди должны вступать в брак для того, чтобы всю жизнь прожить вместе, заключается в том, что они должны помогать друг друга и поддерживать друг друга в трудных ситуациях. Именно по этой причине мы должны жениться или выходить замуж.

Если люди женятся из-за физического влечения друг к другу, то со временем, когда жена становится старше, у мужа появляется желание завести себе новую, молодую жену. Потому что он привязан к телу, а тело жены меняется и перестает быть тем юным телом, которое он сначала страстно полюбил. Это основная причина того, почему мужчины часто меняют жён. Женщины тоже иногда так поступают, но мужчины чаще. Итак, неважно, есть у вас муж или жена, думайте о нечистоте и уродстве человеческого тела, и тогда у вас будет меньше привязанности.

Иногда люди считают, что такие медитации предназначены только для монахов, но не для мирян. Это неверно, они очень полезны мирянам тоже. Когда в 90-ом году я закончил свой ретрит в Дхарамсале и собирался ехать в Россию, люди из центра Дхарма-центра «Тушита» в Дхарамсале попросили меня дать там учение. Я дал там учение по шаматхе. Объясняя необходимые условия для шаматхи, я стал говорить о том, что для практики шаматхи очень важно уменьшить в себе привязанность. В связи с этим я стал говорить об уродстве человеческого тела. Когда учение закончилось, ко мне подошла одна молодая и симпатичная девушка из Германии. Она сказала мне: «Учение было очень полезное и очень хорошее. Но я не согласна только с одним – с уродством человеческого тела. Мне стало очень неудобно, когда я услышала про уродство человеческого тела».

Если у людей особо сильная привязанность к своему телу, им очень нелегко слушать такие учения, потому что эти учения являются противоядием от этой привязанности. На самом деле, эти учения идут на пользу, но первоначальная реакция может быть очень дискомфортной. Когда вы получаете настоящее учение, оно должно сотрясти ваше сердце, подействовать на вас как горькое лекарство. Тогда оно будет для вас эффективным. Учение не должно быть сладким, приятным, увлекающим в какие-то фантазии. Если от учения вы воспаряете вверх, значит, это сладкая отравка, а не учение.

Что за польза тебе от этого тела?
Его грязные внутренности не пригодны в пищу,
Его кровь для питья не годится,
А кишки обсасывать не станешь.
Впрочем, его можно беречь
На корм шакалам и грифам.
Это человеческое тело
Следует применять на деле.

В общем, думайте именно в этом ключе. Скажите себе: «Почему я так привязан к этому телу, его нельзя съесть, его кровь нельзя выпить»? Если вы это тело бережете, предполагая накормить им животных – это, конечно, другое дело. Но у вас же не такая мотивация. Только подумайте, как мы печёмся о своем теле, как мы заботимся о нем с утра до поздней ночи. Одежду нужно носить для того, чтобы не замерзнуть, а не для того, чтобы выглядеть красиво. Есть нужно для того, чтобы не испытывать мук голода. Поэтому не надо изобретать яства, деликатесы, украшать еду, еда должна быть простой.

Пища предназначена не для зрительного сознания, а для сознания вкуса. Поэтому пища должна быть простой и чрезмерно украшать ее не имеет смысла. Не нужно отдавать слишком много усилий приготовлению пищи, изобретая новые формы, украшая её, нарезая особо причудливым способом. Если постепенно вы будете уменьшать то время, которое вы отводите на заботу о своем теле, у вас будет освобождаться больше времени на практику Дхармы. Вместо того чтобы заботиться о теле, заботьтесь лучше об уме. Ум должен становиться мудрее.

Допустим, если вы увидели в зеркале, что чуть-чуть испачкали лицо, вы несетесь в ванную и с рвением начинаете умываться. Вместо того чтобы умывать лицо, лучше умойте свой ум и сделайте его красивым и нарядным. Если ваш ум станет добрым, мудрым и красивым, это будет невероятная красота. Такая красота никогда не увянет, никогда не постареет. Наше физическое тело, как бы мы не старались сделать его красивым, всё время стареет, становится все более морщинистым и уродливым. Если же ваш ум станет красивым, то даже когда вам будет 80 лет, ваше лицо будет по-особому светиться. Харизма – это качество ума.

Как бы ты ни берег свое тело,
Безжалостный Владыка Смерти
Украдет его у тебя и отдаст собакам и грифам.
Что тогда станешь ты делать?
Если ты знаешь, что слуга покинет твой дом,
Ты не станешь наделять его одеждой и имуществом.
К чему тогда изнурять себя заботой о теле,
Ведь сколько бы ты его не кормил, оно все равно оставит тебя?
«Уплатив» содержание телу,
Заставь его трудиться себе на благо.
Ибо работнику не отдают
Все то, что он создает.
Взирай на тело свое как на лодку –
Всего лишь средство передвижения.
И на благо живущим
Преврати его в тело, исполняющее желания.

Это просто. Здесь Шантидева пытается сказать следующее. Мы платим деньги слуге только с одной целью – чтобы он на нас работал. Иначе мы не станем платить ему деньги и кормить его. Точно также мы кормим и одеваем наше тело для того, чтобы заставить его трудиться на пользу нашей духовной практике. Если я не буду кормить свое тело – я не выживу, а если я не выживу, то не смогу практиковать Дхарму. Поэтому я кормлю своё тело для того, чтобы иметь возможность практиковать Дхарму. Практика Дхармы нужна для счастья всех живых существ, не только для моего счастья. Итак, мы должны рассматривать наше тело как лодку, потому что на лодке драгоценной человеческой жизни мы способны пересечь океан сансары.

Мы пересекаем океан сансары для того, чтобы принести благо всем живым существам. Подумайте: «С этой целью я кормлю мое тело, забочусь о нём, не позволяю телу заболеть». Если вы будете так думать, то даже то, что кормите свое тело, превратится в практику Дхармы. Итак, думайте об этом, вам нужно уменьшить привязанность к своему телу и понять, в чём состоит его основное предназначение. Если ваше тело не интересуется практикой Дхармы, то вы можете его не кормить. Скажите ему как слуге, который не работает: «Если не хочешь практиковать Дхарму, я не буду тебя кормить». Когда нерадивый слуга ленится и не работает, вы говорите: «Всё, раз не работаешь, еды не получишь». Думать так очень полезно.

Вы слишком часто кормите свое тело, поэтому вы должны сказать: «В зависимости от того количества еды, что ты получаешь сегодня, ты должен на столько же больше практиковать Дхарму». Для меня это очень интересный совет, не знаю, насколько это вам интересно. В особенности толстые люди, которые слишком много едят, должны больше практиковать, чем другие. Скажите себе: «Больше ешь – больше практикуй».

Теперь, обретя власть над умом,
 Всегда улыбайся.
 Перестань хмурить лоб и брови,
 Первым начинай разговор и стань другом для всех.
 Будь всегда осмотрителен.
 Не шуми, передвигая сиденья и другие предметы,
 Не хлопай дверьми.
 В тишине всегда находи усладу.
 Цапли, кошки и воры
 В тишине бесшумно крадутся
 И добиваются своего.
 Пусть и подвижник всегда движется так же.

Итак, всегда старайтесь держать свой ум под контролем, сохраняя улыбку на лице, не хмурясь и не напуская на себя мрачный вид, и во благо живым существам всегда говорите правду. Когда садитесь на стул или на трон, делайте это тихо, не издавая громких звуков. Медленно, мягко открывайте двери, а не с размаху, рывком. Вообще, все движения вашего тела должны быть умиротворенными, мягкими. Всё что вы не делаете, делайте медленно и очень тихо, как вор, который бесшумно что-то ворует. Что это означает? Когда вор что-то ворует, он боится, что его кто-то увидит и поймают, поэтому он старается как можно меньше шуметь и двигаться как можно тише и аккуратнее. Он не вламывается в дом, с размаху, ногой открыв дверь. Вор всё делает тихо, мягко, бесшумно, садится он тоже очень осторожно.

Но мотивация у нас разная. Наша мотивация в данном случае – это забота о других, чтобы не помешать другим. Вор пытается не шуметь, чтобы его не заметили, не обнаружили

другие, а мы стараемся делать всё как можно тише, чтобы не помешать другим, чтобы их не отвлекать, не побеспокоить. То есть это чуткость к другим. Так что делайте всё тихо, аккуратно, никого не тревожа, и в положенное время. Каждый раз, когда вы что-то делаете, делайте это с заботой о чувствах других, тихо, так, чтобы никому не мешать. Это очень хороший совет. Думайте о своих соседях, обо всех, чтобы никого не расстроить своим поведением. Такое поведение вашего тела и речи очень полезно.

Если, допустим, ваш муж спит, вы не должны нарочно греметь сковородками на кухне или особо громко резать овощи. Шутка. И муж тоже не должен шуметь назло жене. Если все свои повседневные дела вы будете делать мягко и тихо, как крадущийся вор, то вы сможете очень эффективно выполнять их. Если вы что-то потеряли, не надо переворачивать вверх дном весь дом с шумом и треском. Вы можете медленно, аккуратно, тихо искать то, что вам надо, так вы быстрее это найдете. Не надо выворачивать шкаф, вываливать всю одежду: «Где мои ключи, я не могу найти ключи». Всегда держите вещи на своем месте. Ключи всегда должны лежать у вас там, где они лежат, потому что это тоже относится к внимательности.

С почтением принимай советы тех,
 Кто искусно наставляет других
 И сам предлагает помощь.
 Будь всегда учеником всех живущих.
 Всякому, чья речь добродетельна,
 Говори: «Хорошо сказано».
 А если увидишь творящего доброе дело,
 Поддержи его похвалой.
 Превозноси достоинства других, даже если они того не слышат.
 Снова и снова рассказывай о них с удовольствием.
 Если же речь пойдет о твоих достоинствах,
 Просто знай, что их ценят.
 Цель всех деяний – радость,
 Но, даже владея несметным богатством, её нелегко обрести.
 А потому возрадуйся достоинствам других,
 Возвращенным с величайшим трудом.
 Так в этой жизни ты ничего не упустишь,
 А в грядущих – познаешь великое счастье.
 Но, если возненавидишь других, обречешь себя на страдание,
 А в будущих существованиях – на нестерпимые муки.

Это очень хороший совет, очень ясный. Мы должны быть очень искусны в общении с другими людьми. Нужно говорить какие-то вещи в уместное время, даже если вы критикуете кого-то, надо стараться делать это исподволь. Что касается тех людей, которые мудры и добры, вы всегда должны выказывать им знаки уважения, это очень важно. Вы должны ценить этих людей, вы должны хотеть стать такими же, как они. На вас не должны производить впечатление богатые или знаменитые люди, вы должны восхищаться теми, кто имеет внутреннее богатство, и стараться им подражать.

Если на вас произвели впечатление качества ума какого-то человека, и вы хотите стать таким же, то постепенно вы будете всё ближе подходить к этому идеалу. А если на вас производит большое впечатление внешнее богатство, то постепенно вы будете становиться ориентированным на материальные вещи, потому что вам тоже захочется всё это иметь. Соответственно, вас будут интересовать средства достижения этих благ. Поэтому вы,

прежде всего, должны быть заинтересованы развитием внутренних качеств, а это является следствием уважения к мудрым и добрым людям.

Вы должны быть лишены высокомерия и должны чувствовать себя учеником всех живых существ. В каком смысле надо быть учеником всех живых существ? Ученик, находясь в присутствии своего Духовного Наставника, всегда очень скромен, никогда не ведет себя горделиво или высокомерно. Также и вы должны рядом с другими живыми существами вести себя смиренно, тихо и без гордыни, с уважением относиться ко всем живым существам. В глубине души вы должны считать себя ниже всех живых существ. Это лучший способ достижения высоких духовных реализаций. Миларепа говорил: «Я, сидя на самом низком сидении, достиг наивысшего трона Будды Ваджрадара». Это очень интересно. Займите самое низшее положение, и, сами того не желая, вы достигните самого высшего положения.

Атиша сказал Дромптомпе: «Дромптомпа, взгляни на ту высокую гору, она совершенно голая, без цветов и деревьев. А теперь взгляни на низкую долину, сколько в ней растет цветов, травы и деревьев. Когда с неба падает дождь, равное количество дождя проливается на гору и на долину. Почему же долина такая зелёная и цветущая? Потому что она внизу». Точно также в высокомерном уме, подобном высокой горе, не вырастет никаких деревьев и цветов духовных реализаций. Но в смиренном уме, подобном долине, будут возвращены все реализации. Итак, смирение, скромность – это очень важно.

Его Святейшество Далай-лама, который считается духовным, светским правителем Тибета, кого бы он не встречал, всегда с великим почтением к этому человеку складывает ладони. Он никогда не ведет себя так, как будто он особенный человек. Берите пример с Его Святейшества Далай-ламы и скажите себе: «Его Святейшество имеет такое высокое положение, имеет такие необычайные реализации, и как он скромен. Как же я могу быть высокомерным и гордым, это же так глупо, если сравнить меня с Его Святейшеством Далай-ламой. У Его Святейшества Далай-ламы океаны мудрости, и он настолько скромен». Дерево под тяжестью многих плодов склоняется. Дерево без плодов высокомерно тянется вверх. Это важное наставление Шантидевы, очень, очень важное.

В своем поведении вы должны быть подобны ученику всех живых существ. Без какой-либо зависти в сердце вы должны радоваться за всех, кто дает учение, и за всех, кто занимается практикой Дхармы. Для Духовного Наставника очень важно не испытывать зависти ни к каким другим учителям, кто бы ни давал учение, он всегда должен этому радоваться. «Этот учитель плохой, не слушайте его, не ходите к нему, только я один хороший, только я даю хорошее учение» – такие слова, такие мысли – это очень плохо. Очень важно ценить достоинства других людей. Если вы видите людей, которые создают благие заслуги, вы должны неизменно радоваться за них. Благодаря этому сорадованию вы накопите столько же заслуг, сколько и эти люди.

Поэтому если вы услышите, что те или иные ваши друзья по Дхарме провели такой-то ретрит, то вы должны в первую очередь порадоваться: «О, как хорошо, этот человек нашел время для проведения ретрита, а у меня времени не нашлось, я радуюсь за него от самого сердца». Тогда вы накопите такие же заслуги, как и тот человек, который провел ретрит. Если вы будете радоваться за людей, которые делают что-то хорошее, вы накопите такие же заслуги, как и они. Это очень важно. Поэтому, как говорит Шантидева, в повседневной жизни, живя в обществе, мы должны приучить себя к тому, чтобы сорадоваться другим людям, которые делают что-то важное, что-то хорошее.

Если вы хотите кого-то похвалить, то не надо слишком нахваливать этого человека в его присутствии. Если вы хотите похвалить его, то хвалите тогда, когда он этого не слышит, это настоящая похвала. А в его присутствии не надо слишком льстить, потому что от этого он возгордится. Наоборот, лучше указывать на его недостатки, на ошибки, которые он совершает. Но когда его нет рядом, хвалите его. Иногда мы поступаем наоборот – в лицо нахваливаем: «Ты такой замечательный», а когда человек уходит, за спиной говорим: «Ой, он вообще ни на что не годится. У него голова не работает». Не надо так говорить, это очень нехорошая черта.

Итак, мудрые люди не особенно нахваливают человека в его присутствии, но когда его рядом нет, тогда они его хвалят. Если вы будете следовать этим советам Шантидевы, то в этой жизни вы будете счастливы и спокойны, и поскольку вы будете накапливать много благих заслуг, то будете счастливы и в последующей жизни, жизнь за жизнью. Если же вы будете продолжать поступать наоборот, то есть продолжать поступать так, как сейчас, в этой жизни вы не сможете быть счастливы, а в будущей жизни все будет только хуже и хуже. Помните об этих советах и старайтесь следовать им в своей повседневной жизни, потому что это и есть практика Дхармы. Тогда вы увидите перемены в своем уме. Ваши соседи очень удивятся, они скажут: «Надо же, он так сильно изменился, что с ним случилось?».

Посвятим заслуги от слушания этого учения счастью всех живых существ и в особенности тому, чтобы мы смогли применять эти учения на практике. «Будды и Бодхисаттвы, пожалуйста, благословите нас на то, чтобы мы смогли практиковать эти учения, чтобы я стал чуть мудрее, чем раньше, добрее, чем раньше, менее эгоистичен, никогда не чувствовал зависти, высокомерия, и всегда был смиренным». Старайтесь быть скромными, это очень важно. Если вы сидите на земле, вы никуда не упадете, вам некуда падать. Если вы стараетесь забраться повыше, вы свалитесь.

Скажите: «Я – нехороший человек, я плохой человек», тогда никто не сможет вас критиковать, вы же сами признаете, что вы плохой. А если вы все время защищаетесь и утверждаете, что вы очень хороший, то вы не сможете защититься, и когда кто-то будет критиковать вас, от этого у вас будет бессонница, вы всю ночь будете думать: «Как он посмел мне сказать, что я нехороший». Станьте золотом, и даже если вы не будете провозглашать, что вы – золото, люди будут ценить вас.

Самый лучший способ достичь покоя ума – это, во-первых, быть скромным, а, во-вторых, заранее признавать: «Да, я человек нехороший, я плохой человек». Если вы сами сказали: «Я – плохой человек», что еще другие могут сказать. Если они будут опять повторять: «Да, ты плохой», соглашайтесь: «Конечно, я же сказал, что я плохой». Тогда не будет никакого повода для ссоры. Все ссоры возникают из-за того, что кто-то говорит вам: «Ты плохой». Вы отвечаете: «Нет, ты сам плохой». И начинается ссора. Одна рука не может вызвать хлопок, хлопок могут произвести только две ладони.

Например, в семейных отношениях, если кто-то из двоих начинает выражать свое недовольство, второй просто не должен подставлять ладонь, и тогда хлопков не будет, то есть не будет ссоры. Если жена очень разгневана – пускай ругается, не подставляйте ей ладонь, просто сидите и с улыбкой, молча смотрите на неё так, как смотрите телепередачу. Она нападает: «Ты – дурак», а вы, сложа руки, откинувшись в кресле, слушайте, смотрите и про себя думайте: «О, как она хорошо играет свою роль. Ей управляет режиссер – омрачения, подсказывает, что ей делать в следующий момент. Это не её собственные слова, это она текст читает, который ей режиссер – омрачения подсунул». Каким бы дурным характером не обладала ваша жена, если вы будете так себя вести, то постепенно она

изменится, ей будет казаться очень глупым злиться на вас. То же самое применимо к женщинам. Если ваш муж так себя ведет, тоже так смотрите на него. То есть когда он приходит пьяный и начинает буянить, смотрите на него, как будто перед вами не ваш муж, а бутылка водки. То, что говорит ваш муж – это не он говорит, это водка говорит в нём.