

Я очень рад вновь увидиться с вами сегодня. Как обычно, сначала развеите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения такого драгоценнейшего учения, как комментарии к «Бодхичарья-аватаре или Вступлению на путь деяния бодхисаттв». Если вы слушаете любое учение без того, чтобы предварительно развить в себе правильную мотивацию, то нектар этого учения не принесет вам большой пользы. Поэтому ваша мотивация не должна ограничиваться лишь заботой об этой жизни, она должна быть больше, чем эта жизнь.

Во-первых, вы должны заботиться о счастье в будущей жизни, поскольку жизнь после смерти, несомненно, существует. Вы должны сказать себе: «Я уже столько сделал ради этой жизни, поэтому сегодня, когда я получаю это учение, я буду получать его с другой мотивацией – с заботой о счастье в будущей жизни». Ведь вы ничего не сможете забрать с собой из этой жизни в будущую – ни имущество, ни деньги, ни репутацию, ни что-либо другое. Вы сможете забрать в свою следующую жизнь только благие качества ума и позитивную карму, которую создадите. Подобное понимание является минимально необходимой мотивацией. К тому же, если это для вас возможно, вы должны, слушая это учение, заботиться о том, чтобы помочь всем живым существам и освободить их от страдания.

Скажите себе: «Да смогу я в будущем жизнь за жизнью приносить пользу живым существам. Чем больше учений я получаю, тем мудрей становлюсь и тем больше помощи живым существам смогу принести. Именно с этой целью я сегодня получаю драгоценную мудрость, это учение». В этом случае сам по себе процесс слушания учения превратится у вас в мощную практику Дхармы. И если в течение двух последующих часов, когда вы будете получать учение, в вашем уме не будут возникать негативные состояния, то это тоже будет мощной практикой Дхармы. В течение этих двух часов вы будете пребывать в позитивном состоянии ума, а это тоже своего рода медитация. С помощью Духовного Наставника вы приучаете себя к позитивному настрою ума.

Я вам раньше уже говорил, что медитация означает привыкание ума к позитивному образу мышления. Мы должны приучать свой ум к позитивному мышлению. Дело в том, что если для нас станет привычным негативное мышление, то это принесет несчастье нам самим, а также мы заставим страдать других. Если вместо того чтобы посетить это учение сегодня вы занимаетесь другими делами, то вполне возможно, что в вашем уме будут порождаться негативные эмоции: гнев, привязанность, зависть. Также в вашей голове будут рождаться много вредоносных планов, суеверий, предрассудков. Это мой небольшой совет вам перед учением, как обычно. А сейчас возвращаемся к учению. Я дал вам этот совет, чтобы вы поняли, что даже простое слушание учения с вашей стороны – это тоже медитация. Но, правда, если во время учения вы спите или не можете сосредоточиться на учении, значит, вы не медитируете, а спите.

Мы всё еще обсуждаем пятую главу «Бодхичарья-аватары». В пятой главе Шантидева объясняет, насколько важно всё время следить за своим умом и как породить в себе бдительность. Также он даёт нам советы о том, как правильно вести себя в повседневной жизни. То есть он говорит не только о том, как правильно мыслить, но и том, как правильно действовать на уровне тела и речи. Мы уже обсудили учение Шантидевы о том, как правильно мыслить, данное в этой главе. Теперь он перешел к наставлениям о том, как правильно вести себя на внешнем уровне. Может быть, очень похожие наставления вы уже слышали от своих родителей, когда они воспитывали вас в детстве, поэтому не так трудно усвоить их. А теперь Майя будет читать, а я буду комментировать.

Когда плюешь или выбрасываешь зубочистки,

Засыпай это землю.
 Недостойно испускать мочу и прочее
 В воду или на землю, используемую другими людьми.
 Когда ешь, не следует набивать свой рот,
 Широко его раскрывать и громко чавкать.
 Сидеть, вытянув ноги,
 И потирать ладони.

Первый совет по поводу зубочисток имеет следующее значение. Во времена Шантидевы, когда не было зубных щеток, люди пользовались специальными палками для чистки зубов. После использования они разбрасывали их повсюду. Однако для монахов в монастырях это было недостойным поведением. Здесь Шантидева в первую очередь говорит монахам, что нужно засыпать свои зубочистки землей. Так что об этом не волнуйтесь. Строки, в которых говорится о том, как не следует есть, тоже в большей степени относятся к древним временам, и с вами не особо связаны. Но здесь Шантидева даёт важный совет, что нельзя загрязнять реки и водоемы нечистотами. Это очень важно и в наши дни. В наши дни особенно остро стоит проблема защиты окружающей среды, поэтому если мы будем загрязнять реки и водоемы, выбрасывать туда мусор, это неправильно, значит, мы не заботимся о природе.

Эта планета наша. Мы должны заботиться о ней, это очень важно. Если мы загрязним реки, воздух, то не только сами будем от этого страдать, пострадают и будущие поколения. Наше поведение не должно причинять вред окружающей среде. Это очень важно. Даже в древности это было актуально, поэтому Шантидева давал такие советы. Если вы не причиняете вреда экологии, это мудрое поведение. Нужно начать с чего-то. Если один человек начнет заботиться об окружающей среде, а потом второй и третий, постепенно всё больше и больше людей будут интересоваться этим и начнут следовать их примеру. Но не надо призывать людей к защите экологии, если вы сами так не поступаете. Начните с того, что подайте пример другим людям своими действиями, ваши действия будут говорить громче слов.

Что касается процесса употребления пищи, то Шантидева даёт важный совет есть бесшумно. Внимательность к себе во время еды, когда вы стараетесь не шуметь, не чавкать – это тоже практика Дхармы. Когда вы едите, вы должны быть сосредоточены на пище, не надо думать во время еды о посторонних вещах. Когда вы едите, вы должны, расслабившись, получать удовольствие от пищи. Вы должны сохранять концентрацию во всех своих действиях, что бы вы ни делали. Поэтому когда едите, думайте о еде, а не о чём-то другом. Тогда ваша концентрация будет все лучше и лучше. В противном случае, если вы не контролируете свой ум, если вы распускаете его и позволяете ему думать о чём угодно, то в процессе употребления пищи ваш ум будет витать непонятно где, думать о множестве разных вещей. В конечном итоге вы вообще забудете о том, что едите, просто выбросите еду на пол, вывалив её из тарелки. Также во время еды нельзя широко открывать рот. Наверное, то же самое говорила ваша мама, когда вы были маленькими. Также во время еды надо правильно сидеть, не вытягивать ноги.

Не путешествуй, не возлежи и не седи
 Наедине с чужими женщинами.
 Увидев и расспросив, что принято в данной местности,
 Откажись от поведения, беспокоящего мирян.

Здесь все ясно. Это мне не надо комментировать. Вы и сами очень хорошо понимаете, что если вы общаетесь с чужими жёнами, это порождает разнообразные проблемы и скандалы.

Кроме того, есть большая опасность разбить чью-то семью. Поэтому очень важно, чтобы своим поведением вы не вызывали кривотолков среди других людей, то есть чтобы они правильно понимали всё, что вы делаете. Даже если у вас правильная мотивация, но вы ведёте себя сомнительно или говорите сомнительные для других людей вещи, это тоже может внести раздор в вашу семью. Даже если вы утверждаете: «У меня очень чистая мотивация». Хорошо, если у вас чистая мотивация, поведение тоже должно быть чистым, оно должно согласовываться с вашей мотивацией. У людей не должны вызывать сомнения ваши слова или поступки. Это очень важно для умиротворения окружающей среды. Итак, откажитесь от слов и поступков, которые вызывают у других людей неуважение или сомнение, это очень важно.

Не указывай пальцем,
А, разъясняя путь,
Почтительно протяни
Открытую ладонь правой руки.

Когда вы щёлкаете пальцами или указываете другим людям пальцем в лицо, это признаки неуважения, воздерживайтесь от этого. В древней Индии считалось почтительным знаком раскрыть ладонь и вытянуть её в нужном направлении. Не указывайте пальцем: «Он так сказал». Чуть протяните ладонь в сторону. Какие традиции существуют в России? Как вежливо указывать – пальцем или ладонью? В России тоже более воспитанно протягивать ладонь. Я видел, что когда говорят: «Господин», обычно не указывают пальцем в сторону господина, а показывают ладонью, жестом. Это основа для хорошего поведения, всё это очень важно знать.

Вы должны научиться хорошим манерам. Если у вас хорошие манеры, вы вежливо ведёте себя на уровне тела и речи, и при этом у вас ещё и чистая мотивация, тогда, как сказал Шантидева, вы подобны манго, зрелому изнутри и снаружи. Когда манго зрелый внутри, но зелёный снаружи, это неправильно. Люди не смогут увидеть, что внутри манго зрелый, они подумают, что и внутри он такой же зелёный. А если же манго зрелый снаружи, но внутри незрелый, это тоже неверно. Некоторые люди очень любезные и обходительные, воспитанные, но совершенно гнилые внутри. «Очень хорошо, спасибо большое», – говорят они, а внутри у них клокочет гнев. Это называется внешне зрелый, но внутренне незрелый.

Если вы указываете на каких-то людей, то ваши жесты должны быть почтительными. Если вы будете проявлять знаки уважения к другим, вы от этого ничего не потеряете. Чем больше вы уважаете других, тем больше уважения получите взамен от других. Гордыня и высокомерие неизменно являются большими препятствиями в духовном развитии. Вам чрезвычайно важно всегда быть смиренными, скромными и с почтением относиться к другим. Это очень важная стратегия в вашей жизни.

Каких бы успехов и высот вы не достигли в своей жизни, вы всегда должны быть скромными и вежливыми. Если вы неизменно будете сохранять такую линию поведения, то, что бы не происходило в вашей жизни, никакие взлёты и падения не смогут стать для вас катастрофой. Вы будете понимать, что взлёты и падения – это природа жизни. Поэтому если вы будете на взлёте, у вас не возникнет высокомерия, вы будете знать, что после взлёта всегда следует падение, вы будете готовиться к падению и соответственно будете скромными, вежливыми и уважительными к другим. Во время падения у вас тоже не будет тяжелой депрессии, потому что вы будете понимать, что за каждым падением следует новый взлёт. Когда вы будете думать о грядущем взлёте, депрессия у вас будет пропадать.

Иногда в жизни мы совершаем следующую ошибку. Когда наши дела начинают немного налаживаться, и мы находимся на некотором взлёте, большинство из нас улетает высоко в облака и начинает задирать нос. Это означает, что вы совершенно невесомы, вы как бумага летите вверх. Золото, каким бы сильным ни был ветер, садится к земле. Итак, если даже от небольшого успеха у вас кружится голова, и вы как бы улетаете, вы должны сказать себе: «Если с тобой это происходит, значит, в тебе нет веса». Когда у вас будет очередной успех, посмотрите по своей реакции, есть ли у вас какой-то вес или его нет. И если на фоне жизненных успехов вы улетаете, становитесь высокомерными, перестаёте общаться со своими старыми друзьями, думаете, что вам нужны новые друзья, выше статусом, которые значат в обществе больше, и у вас совершенно меняются манеры, вы начинаете по-другому разговаривать с людьми, то это огромная стратегическая ошибка. Это очень хороший совет, прислушайтесь к нему.

Рано или поздно после этого взлёта произойдет падение. И когда начнется падение, ваша депрессия будет очень тяжёлой. Вы получите то, что сами ранее создали, то есть начнёте испытывать результаты своих действий. Люди станут смеяться над вами, презирать вас, потому что вы с ними плохо обращались и создали причину для такого отношения к вам. Люди будут говорить про вас: «Очень хорошо, что теперь у него начались проблемы. Он был таким гордым, зазнавшимся, теперь он опустился на землю». Если же вы продолжали оставаться смиренным и скромным человеком, пока ваши дела шли успешно, то люди будут очень расстраиваться, когда у вас будет что-то в жизни идти не так как надо. Когда они будут узнавать о ваших неудачах, будут сожалеть об этом.

Итак, если начнётся жизненное падение, у вас не будет депрессии, потому что вы и так сидели на земле. Куда ещё падать, ниже земли не упадёшь. Когда же у вас появляются гордыня и высокомерие, это означает, что вы взлетаете в воздух. Чем выше вы взлетаете, тем больше вам будет потом падать на землю. Это самый лучший совет для вас, будьте смиренными и уважительными к другим, тогда вы будете очень мирно и спокойно сидеть на земле, потому что падать оттуда некуда, вам ничего не грозит. Кошмар создаёт наш ум. Ум говорит: «Я этого хочу, я того хочу», мечтает о многом. Если этого не получается, начинается кошмар.

Ум сам создаёт себе кошмар. Если мыслить правильно, спокойно, кошмара нет, даже если случится самое плохое. Даже если у вас нет ноги, ничего страшного. Сидите дома, читайте мантры, занимайтесь медитацией. Думайте: «Самое главное, я живой». Это очень важный совет относительно правильного образа жизни. Тогда у вас уже вообще не будет кошмаров. У большинства людей, когда им исполняется 30-35 лет, начинаются депрессии. У большинства людей в 20-25 лет – самый активный период в жизни, в голове роятся разные планы, они очень активны, хотят что-то предпринять, и в это время совершают самые серьёзные ошибки. Ошибки в отсутствие скромности, смирения, вежливости и уважения к другим. У них очень много нереалистичных, фантастических планов. А после 30 лет, когда у людей становится меньше сил, и они начинают стареть, начинаются очень тяжёлые депрессии, потому что они на себе испытывают результаты своих ошибок.

Не указывай пальцем,
А, разъясняя путь,
Почтительно протяни
Открытую ладонь правой руки.
Не кричи и не размахивай руками,
Если на то нет крайней необходимости,
Но привлекай внимание щелчком пальцами,
А иначе утратишь контроль над собой.

Здесь всё тоже очень ясно. Старайтесь избегать резких движений, не размахивайте руками. Но вообще это не к вам относится, все эти советы относятся к монахам. Монахи не должны размахивать руками. Они должны смиренно, почтительно складывать руки. А если они не могут смиренно складывать ладони, то, по крайней мере, они не должны размахивать руками, то есть их тело не должно совершать слишком много резких движений. Когда тело слишком активно движется, ум от этого тоже начинает возбуждаться. Из-за этого возбуждения в уме возникает множество эмоций, в основном, негативных. Итак, ваше тело и речь не должны пребывать в повышенной активности, старайтесь все-таки снизить их активность. Если вы занимаетесь зарядкой или физическими упражнениями, это одно дело. Но вообще-то постарайтесь, чтобы ваше тело и речь были как можно менее активны. Но не надо впадать в другую крайность – вообще ничего не делать. Во всём важна умеренность. Чрезмерность – это нехорошо.

Перед сном ляг в желаемом направлении,
 Подобно тому, как лежал Покровитель, уходя в нирвану.
 И сразу же, сохраняя бдительность,
 Вознамерься пробудиться без промедления.

Теперь Шантидева объясняет, как правильно спать. Когда вы засыпаете, не засыпайте как свинья или собака. Старайтесь принять то положение, которое принял Будда перед уходом в нирвану. То есть не растопыривайте руки и ноги, как лемур. Лучше всего спать на правом боку, подложив правую ладонь себе под щеку, левую руку вытянуть вдоль тела. Эта особая поза. Если вы будете засыпать в такой позе, то энергии в вашем теле начнут циркулировать по-особому. Эта поза, несомненно, окажет позитивное воздействие на ваше сознание во время сна. А если вы привыкнете засыпать в такой позе, все остальные позы будут казаться вам неудобными.

Я в основном сплю в такой позе и если вдруг принимаю другую позу, мне уже не так комфортно. Например, когда я сплю на спине, запрокинув голову, это некомфортно. Всё это – вопрос привычки. Я не знаю, какой эффект от такой позы с медицинской и биологической точек зрения. Но если вы спросите врачей или ученых, может быть, они вам объяснят это. Некоторые врачи говорят, что спать в такой позе полезно для сердца. Люди, у которых проблемы с сердцем, спят на правом боку. Если вы будете спать в такой позе, это умиротворит ваш ум, и у вас точно не будет кошмаров. Но самое главное, засыпайте с позитивным настроением ума. Это очень важно, потому что мы проводим во сне где-то 35-40 процентов своей жизни. Теперь представьте, если мы проживем до ста лет, 35 лет жизни мы потратим на сон. А у некоторых на сон уходит целых 40 лет жизни. Я отношусь к категории тех, у кого 40 лет на сон уходит, то есть я сплю, видимо, на 5 лет больше, чем положено. Может, вы в категории тех, у кого 35 лет, не знаю.

Итак, если вы не знаете, как превратить свой сон в духовную практику, то считайте, что эти 35 лет пройдут совершенно впустую. И что ещё хуже, если вы засыпаете в состоянии сильной привязанности или сильного гнева, весь ваш сон превращается в негативное действие. Когда вы ложитесь спать, думаете, что вы это не получили, то не получили, что это надо, то надо. Потом засыпаете и во сне тоже думаете о том, что вам надо. Всё – это негативные действия, и даже сон может превратиться в такое негативное действие. Во сне вы будете ссориться, ругаться с людьми, то есть переживать негативные эмоции. Это влияние тех мыслей, которые были преобладающими в момент вашего засыпания.

Вообще различают три вида сна. Сон с девяти вечера до двенадцати ночи называется концептуальным сном. Никаких знаков в таких снах прийти не может. Если вам

приснилось сновидение в этот период, отбросьте его как просто плод вашего ума, оно совершенно безосновательно. Скорее всего, в этих снах проявятся концепции, которые преобладали в вашем уме в течение дня, то есть сновидение будет как бы отражением этих концепций. Я помню, что когда мы были маленькими, мы с друзьями покуривали. Однажды мой друг днём покурил, а вечером уснул, ему приснился сон, и он во сне громко сказал: «Не кури сигарету до конца, дай мне половину». Его мама услышала это и наказала его. Итак, с девяти до двенадцати ваши сны концептуальны, и то, что вы делали в течение дня, влияет на ваши сновидения в этот период.

Сон с двенадцати ночи до трех часов утра называется демоническим, сном, на который влияют демоны. В основном, все кошмары снятся нам где-то с двенадцати до трех ночи. В таких сновидениях тоже не следует искать никаких знаков. То есть обычно такие сны не анализируются. Есть все основания на то, чтобы исследовать знаки, являющиеся во сне, который длится где-то с трех утра до шести утра. На основе снов, которые снятся в этом промежутке времени, вы можете понять, что в вашей жизни должна произойти некая трагедия. И вы будете внутренне готовы к этому.

Вы хотите знать, какие сны являются предвестниками трагедии? Потом я расскажу вам, какие сны являются хорошими. Например, сном, который предвещает недоброе, является тот, в котором вы видите себя обнаженным и спускаетесь куда-то вниз. Ещё один плохой сон, в котором вы видите цветы красного цвета. Это тоже нехороший знак. Но даже если вам приснились сны с дурными знаками, ещё нет стопроцентной уверенности, что с вами случится несчастье, его можно предотвратить. Например, если вы займетесь какой-то особой духовной практикой и попросите ламу, чтобы он помолился за вас, то препятствие можно устранить, потому что наше будущее не предопределено. Знаки говорят о том, что если вы не займётесь духовной практикой, которая устранит причины для этих несчастий, несчастья могут произойти.

Если вы способны анализировать свои сны таким образом, это очень полезно, потому что вы можете устранить проблему ещё до ее возникновения. Для меня это очень полезно. Иногда, если вам приснился подобный нехороший сон, вы можете попросить, чтобы вам погадали на эту тему. Если гадание подтвердит то же самое, значит, в вашей жизни появится какое-то препятствие, и вам нужно устранить его с помощью молитв, практик и так далее. Всё можно предотвратить при желании.

Еще один неблагоприятный сон – это сон, в котором вы едете верхом на осле. Но вряд ли вам приснится такой сон, потому что такие сны были актуальны в древности, когда люди ещё ездили на ослах, сейчас уже не ездят на ослах. Поэтому для вас может быть аналогом этого неблагоприятного сна сон, когда вы едете на машине или на мотоцикле в очень плохом состоянии, то есть если вам приснился какой-то разваливающийся мотоцикл. Это признаки того, что в вашем путешествии возникнут какие-то проблемы. Если вам приснились такие сны, будьте осторожны, постарайтесь оградить себя от возможных препятствий и проблем во время путешествия. Еще один плохой сон – это когда вы видите во сне, что ваш дом очень грязный, в нём все сломано, ничего не работает. Это может быть знаком того, что в вашей семье произойдет какое-то несчастье. Также когда вам снятся ссоры или драки – это тоже нехорошие сны.

Какие сны предвещают хорошее? Если вы видите во сне своего Духовного Наставника – это очень хороший сон, указывающий на прогресс в вашей духовной практике. Также очень хорошо во сне получать учение – это означает, что у вас много кармических возможностей для получения учения. Сны, в которых вы моетесь или летаете, указывают на то, что у вас будет успех в делах. Если вы во сне летаете, значит, у вас возрастает удача.

Если вам снится, что у вас очень чистый, красивый дом, в котором все мирно живут, мирно спят, это свидетельствует о том, что в вашей семье всё будет спокойно. Также если вы во сне идёте по саду, в котором растёт множество разнообразных цветов, это тоже очень хороший сон. Всё это – признаки благоприятных снов. Когда вам снятся такие сны, это признаки того, что ваша удача возрастает, и в такие периоды вам следует становиться более активным, например, начинать больше проектов. Когда во сне появляются неблагоприятные знаки, не следует быть очень активными, у вас должно быть меньше дел, меньше проектов, нужно лечь на дно в это время.

Итак, возвращаемся к нашей теме. Что самое важное перед засыпанием? Поскольку сон сам по себе нейтрален и относится к категории изменяющихся ментальных факторов, то в зависимости от состояния ума, в котором вы засыпаете, ваш сон может стать добродетельным или негативным. Если вы засыпаете в позитивном настроении ума, то весь ваш сон превращается в духовную практику. Если вы за всю свою жизнь 35 лет провели во сне, то получается, что вы 35 лет практиковали Дхарму, а это очень хорошо. А если вы 40 лет проспали, то даже лучше. Если вы умеете правильно спать, то лучше спать, чем быть слишком активными.

Если вы прочитаете жизнеописание Шантидевы, то узнаете, что он большую часть времени спал, потому что умел спать правильно. Шантидева – автор труда, который мы с вами комментируем. Монахи, которые жили вместе с Шантидевой в монастыре, считали его очень ленивым, недобросовестным монахом. Они звали его Шантидева Душесумпа или «монах, который делает три дела», монах, который признает только три вещи: спать, есть и ходить в туалет. Монахи задумали выгнать Шантидеву из монастыря, и, сговорившись, они подошли к нему и сказали: «Ты должен дать нам учение». Они подумали, что если попросят его об учении, Шантидеве станет стыдно, и он со стыда сбежит из монастыря. Но Шантидева согласился, он сказал: «Хорошо». На следующий день монахи возвели для него очень высокий трон, на который невозможно было залезть без лестницы. Но когда они собрались, то увидели, что Шантидева уже сидит на этом троне.

Затем Шантидева спросил их: «Какое учение вы предпочли бы получить? Учение, преподанное великими Наставниками или какое-то другое учение, которое не давали великие Учителя прошлого?» Затем он стал давать учение, которое позже вошло в книгу «Бодхичарья-аватара». Причем излагал он его спонтанно в стихотворной форме, то есть стихи сами лились у него из уст. Все были потрясены. Затем, когда Шантидева дошел до десятой главы этого учения, не прекращая проповедовать, он медленно поднялся в воздух над тронном. Он не прерывал учение, но одновременно поднимался всё выше и выше, пока вообще не исчез высоко в небе. Некоторое время они ещё слышали звук его голоса, потом и он прекратился. В заключении Шантидева сказал: «В этой жизни мы с вами больше не встретимся. Я молюсь, чтобы мы увиделись в будущей жизни» и исчез. Монахи страшно пожалели о том, что сделали и сказали: «Нет, мы не имеем права судить о людях по их внешнему поведению», и после этого решили больше не выносить суждений ни об одном другом монахе и всегда относились с огромным почтением друг к другу. Монахи, у которых была хорошая память, запомнили учение Шантидевы и записали его. Затем, когда они соединили свои записи, получилась эта книга. На этот труд Шантидевы было написано очень много невероятных, потрясающих комментариев.

Итак, если вы, как Шантидева, умеете правильно спать, а большую часть времени Шантидева спал, то ваш сон превратится в духовную практику. Также очень важно сразу выработать в себе решимость: «Завтра я проснусь во столько-то часов». Если вы засыпаете с такой сильной мотивацией, то можете сами, без будильника проснуться именно в это время.

Нет числа деяниям Бодхисаттвы,
Так говорят учения.
А потому прежде всего исполняй
То, что очищает ум.

Шантидева говорит: «Несмотря на то, что существует очень много практик, которые следует выполнять бодхисаттвам, если вы не способны выполнять все эти разнообразные практики, занимайтесь главной из них, то есть тренируйте свой ум». Помните о совете, который Шантидева давал ранее: «Защищайте свой ум так же, как защищаете рану на руке». Если вы будете оберегать свою рану, вам не будет больно от неосторожного прикосновения к ней. Вы должны защищать свой ум тщательнее, чем рану на руке, тогда день ото дня в вашем уме будет возрастать покой. Люди, живущие в обществе, очень часто испытывают депрессии, потому что они недостаточно тщательно оберегают рану своего ума. Например, если у вас рана на руке, а вы выходите на улицу, идёте в толпе людей, ни на что не обращая внимания, размахиваете руками, неосторожно двигаетесь, то, естественно, вам рану разбередят, потому что вас будут толкать, пихать, задевать эту рану, и вы вернетесь с болью в руке.

То же самое относится к вашему уму. Нужно быть очень осторожными с умственной раной. Куда бы вы ни шли, где бы ни находились, в какие бы обстоятельства ни попадали, защищайте рану своего ума, и тогда вы всегда будете спокойны. Это один из важнейших советов Шантидевы, здесь он говорит: «Постарайтесь защищать свой ум, оберегать его». На следующем этапе вы должны тренировать свой ум, чтобы он совершенствовался. В первую очередь, вы должны научиться охранять рану своего ума, а на втором этапе делайте его крепче и сильнее. Это и есть духовная практика, это суть практики Дхармы. Если вы не охраняете рану своего ума, если вы не развиваете свой ум, то кем бы вы себя ни называли: «Я буддист», «Я махаянист» или «практик Тантры», то вы даже не духовный последователь, вы – духовный материалист, который к тому же легко впадает в фанатизм. Вы становитесь просто фанатиком.

Трижды ночью и трижды днем
Перечитывай вслух Трискандха-сутру.
Так, вверив себя Победителям и Бодхичитте,
Очистишь свой ум от оставшихся пороков и злодеяний.

Если можете, трижды ночью и трижды днем читайте сутру Пумбасумба. Пумбасумба – это по-тибетски, а на санскрите – Трискандха-сутра. Также очень важно читать Сутру Сердца. Чтение этих священных текстов поможет вам накопить заслуги и очистить негативную карму. Очень важно выполнять те практики, которые являются для вас ежедневными, обязательными. Также вверяйте себя Будде и бодхисаттвам. Вверение им, опора на них, принятие прибежища в них поможет вам очистить большое количество негативной кармы, которая является причиной нашего страдания. Еще раз этот совет.

Старательно применяй учения,
Предписанные для тех обстоятельств,
В которых ты оказался
По своему желанию или по воле других.

Итак, вначале вы должны основное внимание уделять практике нравственности.
Сущностная практика нравственности – это несовершенство десяти негативных карм.
Существует десять негативных карм, и совершение их является причиной ваших страданий

и страданий других. Эти негативные кармы – убийство, воровство и так далее – оставляют в вашем сознании негативные кармические отпечатки, которые становятся причиной ваших страданий в будущей жизни. Итак, как говорил Шантидева, в первую очередь, вы должны сосредоточиться на несовершении этих десяти негативных карм. Это очень хороший совет. Старайтесь как можно меньше совершать эти десять негативных карм. Это важнейшая практика Дхармы.

Шантидева не говорит, что надо сразу же садиться в медитацию, он советует, что вначале не надо совершать десять негативных карм, как я вам уже много раз говорил раньше. Вы можете жить в обществе, не убегайте из Москвы. Если вы сбежите из Москвы, думая, что Москва – источник ваших проблем, где бы вы ни оказались, ваши проблемы будут следовать за вами подобно вашей тени. Поэтому подобный подход неверен. Цените любое место, в котором находитесь. Да, в России говорят: «Там хорошо, где нас нет». Это ложная философия. Если вы последуете этой философии, то всю жизнь будете ездить туда-сюда и нигде не будете счастливы. В Тибете тоже есть похожая поговорка: «Если стоишь на этой горе, та гора кажется тебе зеленее, и ты идешь на ту гору. А когда взбираешься на неё и оглядываешься на прежнюю гору, то первая гора кажется зеленее, чем эта. И тогда ты говоришь: «Я скучаю. На той горе у меня было старое, доброе время, золотые деньки». Это ложная философия. Каждый проходящий момент является тем самым золотым временем.

Очень многие люди ругают новые времена и с тоской вспоминают о прошлом: «Сейчас в нашей жизни кошмар, а раньше было золотое время». Это неверно. Вы должны сказать: «Моё настоящее является золотым временем. Я живу согласно этой философии, и для меня каждый проходящий момент – это самое что ни на есть золотое время. Поэтому я не скучаю о прошлом, не тоскую. В прошлом тоже всё было хорошо, но в настоящем лучше. Другие страны хороши, но то место, где я нахожусь сейчас, лучше». Если вы будете так думать, то будете обращать внимание на позитивные стороны всего, с чем сталкиваетесь, потому что во всём можно найти положительную сторону. Если вы знаете, как использовать позитивные аспекты всех явлений, то будете счастливы везде, где находитесь. Вы будете получать наслаждение даже от сауны, если вы будете знать, как использовать её позитивные стороны. А если вы не знаете о пользе сауны, то пребывание в ней для вас как наказание, потому что там нечем дышать, там слишком жарко. Но когда люди приходят в сауну с правильным подходом, зная как правильно её использовать, они получают от сауны наслаждение. Такова реальность.

Если я какого-то человека попрошу в качестве наказания закрыться в парилке сауны, то он будет ломиться в дверь и кричать, что умирает. Кроме того, если его ещё в этой парилке кто-то будет стегать веником, это вообще будет для него невыносимо. «Это самое худшее наказание, которое было у меня в жизни, – станет кричать он, – я никогда ещё такого не испытывал. Жара ужасная, дышать невозможно. Потом ко мне подходят два силача и начинают по очереди хлестать меня двумя вениками». Но если я объясню кому-то, что это очень полезно для его здоровья, и скажу: «Обычно я беру за парилку 20 долларов, но тебе по дружбе за 10 долларов уступлю», а также объясню, что веники – это тоже очень полезное, да ещё и бесплатное приложение к парилке, этот человек обрадуется: «О, спасибо вам огромное», радостно побежит в парилку. А если через пять минут постучаться к нему в дверь, он скажет: «Как же так, я пока всего лишь одну минуту в парилке просидел».

Итак, если в сауну, где, в принципе, довольно мучительно находиться, вы войдете с правильным настроением, даже там вы сможете получать удовольствие. Наша жизнь не настолько экстремальна, как сауна, жизнь в Москве гораздо менее экстремальна. Здесь можно дышать полной грудью, и люди не стегают вас вениками, как же вы вообще можете

говорить, что в Москве жить очень трудно. Да, некоторые места на Земле похожи на сауну, но и там люди с правильной мотивацией могут получать удовольствие. Итак, ваш образ мышления очень важен. Это мой личный совет вам. Цените то, где вы живете, это очень важно. Также в России есть поговорка: «Синица в руке лучше, чем журавль в небе». Это очень мудрая поговорка. А вот «хорошо там, где нас нету» – это неумно. «Лучше синица в руке, чем журавль в небе» – это мудро, потому что основано на логике, на рассуждениях, такое мышление даёт хорошие результаты. А теперь возвращаемся к тексту.

Ибо нет ничего, что не должен познать
Сын Победителя.
Тот, кто искусен в этом,
Не ведает пагубного.

Итак, вы не должны упускать никакие знания, не должны говорить, что то или иное знание для вас бесполезно. Не игнорируйте знания, какими бы они не были. Всякое знание для вас полезно. Здесь говорится, что нет ничего, что не должен познать бодхисаттва, нет никакого знания, которое является бесполезным для него, потому что всякое знание для него полезно, поскольку даёт ему больше возможности помогать другим. Поэтому жажда знаний должна быть у вас ненасытной, вы не должны довольствоваться каким-то количеством знаний. Но с деньгами, наоборот, вы должны довольствоваться тем, что имеете. Обычно вы говорите наоборот: «Мне достаточно знаний», но при этом вам всегда недостаточно ваших денег, вам нужно больше и больше. Это неверно. Итак, правильная философия – говорить: «У меня достаточно денег, но вот знаний мне не хватает, мне нужно их больше». Это совет самого Шантидевы.

Чем больше у вас знаний, тем больше эти знания будут помогать вам накапливать заслуги. Поэтому неверно говорить, что для медитации нет необходимости иметь знания Дхармы, это очень большая ошибка. Если это знание вам не нужно, зачем же Будда дал 84 тысячи томов учений. Он бы просто мог сказать: «Медитируй, расслабься и все. Ничего не существует. Всё, учение закончено». И вы сидите как истукан, ни о чём не думая. Это сделает вас тупыми. Вы и так уже достаточно тупые, будете ещё тупее. Это ненастоящая медитация. В духовной области ваш ум должен быть гибким, открытым, широким. Вы должны уметь видеть вещи с разных точек зрения. Вы должны уметь анализировать и рассматривать их с точки зрения экономики, с точки зрения политики, с точки зрения духовности. Вы должны рассмотреть то или иное действие со всех точек зрения и только потом можете сделать вывод: «Да, это действие неверное».

Рассмотрите десять негативных карм с разных точек зрения: с точки зрения экономики, с точки зрения политики, с точки зрения духовности. Эти действия являются ошибочными со всех точек зрения, особенно когда мы смотрим на них в долгосрочной перспективе. Например, с точки зрения экономики, воровство – это очень дурная стратегия, потому что в результате этого вы потеряете доверие своих партнеров и утратите саму основу. В бизнесе без хороших партнеров вам ничего не достичь. Настоящий бизнес – это честность. Эта стратегия должна быть хороша и для вас, и для ваших партнеров. Тогда ваш бизнес будет расцветать сам по себе.

Всё, что совершаешь прямо и косвенно,
Пусть будет на пользу другим.
Все деяния, сотворенные ради Пробуждения,
Посвящай благоденствию живущих.

Здесь Шантидева советует: «Всё, что ты делаешь прямо или косвенно, ты должен делать ради блага других». Если вы будете поступать так, думая о счастье других, то собственное счастье придёт к вам само собой. Знать и помнить об этом очень важно. Если же вы говорите только: «Я, я, я», и делаете всё только ради своего «я», собственного счастья вам не достичь. Говорить только: «Я» и делать всё только ради себя, это всё равно, что гоняться за своей тенью. Если вы будете преследовать свою тень, то, чем быстрее будете бежать за ней, тем быстрее тень от вас будет убегать, и никогда не настанет момент, когда вы её поймаете. Если вместо этого вы будете делать что-то ради пользы других, это будет подобно следованию в сторону Солнца. Если вы будете идти в сторону Солнца, то даже если вы скажете тени своего счастья: «Не иди за мной, иди к другим людям, у меня достаточно счастья», она не послушает и последует именно за вами. Вот как работает этот механизм.

Шантидева говорит: «Обычные живые существа всё время повторяют: «Я, я, я», и каких результатов они этим достигли?» Мне это надо, меня то надо, я должен быть счастливым, а другим не нужно ничего. Вы не получите никакого результата. С безначальных времен и по сей день мы следуем этой теории, но это ложная теория. Каких результатов мы достигли на сегодняшний день с её помощью? Шантидева говорит: «А теперь взгляните на великих бодхисаттв, на Будду. Всё, что они делали, они делали ради счастья и блага других. Каких результатов достигли они? Все свои действия они посвящали счастью других, и их собственное счастье пришло к ним само». Это очень глубокая теория. Подобной теории вы не найдете ни в экономике, ни в политике, вы нигде её не обнаружите. Одна из основных теорий в буддизме заключается в том, что себялюбие является источником всех наших страданий, а забота о других – источником всяческого счастья. Именно эта теория находит прекрасное подтверждение во всех буддийских трудах.

Итак, когда вы читаете буддийские книги, какой основной вывод вы должны делать из прочитанного? Вы должны говорить: «Теперь я понял, что мой истинный враг находится не вне меня, он обитает прямо в моем сердце, это себялюбие. Это источник всех моих страданий, настоящий враг. Это мясник, убийца, который убивает мое собственное счастье и счастье других. Себялюбие – это демон, который создает проблемы для всех живых существ». Посмотрите, все люди по природе – мягкие и добрые существа. Но когда у них усиливается себялюбие, они превращаются в настоящих демонов. За себялюбием следует сильная привязанность к объекту желания. Если люди не получают желаемого, они становятся демонами. Их лицо искажается, краснеет, глаза расширяются. Если они в этом состоянии будут открывать рот и что-то говорить, это опасно.

Важно понимать, что не этот человек является демоном, демоном является себялюбие, которое полностью овладевает им, он одержим в данный момент демоном своего себялюбия. И очень важно понимать, что забота о других – это источник вашего собственного счастья и счастья других, это драгоценность, исполняющая все желания. Никогда не разлучайтесь с драгоценным умом, который заботится о других. Когда в вас проявлен ум, который заботится о других, в вашем уме будет естественно сохраняться покой. Если ваш ум находится под большим влиянием заботы о других, то даже если ваша подруга или ваш друг бросит вас, у вас не возникнет депрессии из-за этого. Поскольку у вас велика забота о других, вы скажите: «Хорошо, если ему больше счастья приносит общение с другими людьми, то пусть он будет счастлив. Пусть он или она всегда будут счастливы. Если ему будет с другими плохо, если он будет там несчастлив, пусть возвращается ко мне». Так что никакой депрессии.

Если у вас есть друг или подруга, это очень хорошо. Но если у вас нет друга или подруги, это тоже очень хорошо. У вас не должно быть жесткого, фиксированного, заикленного

ума: «У меня должно быть только это и всё». Это очень примитивно. У людей вообще нет полной необходимости жениться и выходить замуж, всё зависит от ситуации. Вы должны сами трезво оценить свою ситуацию. Если в вашей ситуации вам лучше не жениться, не выходить замуж, значит, лучше не заключать ни с кем брака и жить одному. Всё зависит от ситуации. Если, с другой стороны, вам кажется, что лучше иметь спутника жизни, это тоже нормально. Не женитесь из-за давления общества, которое навязывает вам какие-то стереотипы, это большая ошибка. Лучше не иметь мужа, чем иметь плохого мужа. Если у вас плохой муж, у вас возникает проблема, как с ним расстаться. Когда вы всё-таки умудряетесь это сделать, вы говорите: «Слава богу, наконец-то я избавился от этого человека». То есть вы сами себе создали проблему.

Итак, старайтесь как можно больше приучать свой ум к заботе о других, это очень важно. Именно забота о других должна быть вашим спутником жизни, это лучший спутник жизни. Когда вы находитесь в одиночестве, забота о других окажет вам самую лучшую поддержку. Забота о других поможет вам накопить очень много заслуг. Она поможет вам перестать накапливать негативную карму, и будет помогать вам накапливать благие заслуги, это самый лучший помощник и самый лучший кормчий. В особенности самым лучшим помощником забота о других будет в момент вашей смерти, потому что она защитит вас в этот момент от низших миров. Ни ваша жена, ни ваш муж, никто не может защитить вас от рождения в низших мирах, только ум, который заботится о других, спасет вас, защитит от перерождения в низших мирах. Скажите себе: «Если уж я так сильно хочу жениться, я должен жениться на заботе о других. Если мне нужен самый надежный спутник жизни, то именно заботу о других я должен выбрать в качестве спутника жизни».

Все бодхисаттвы выбирали заботу о других в качестве своего спутника жизни, и жизнь за жизнью они были очень счастливы. У вас уже есть забота о других, но пока она ещё очень и очень слаба. Пока она у вас сидит в тюрьме. А на троне в вашем сердце восседает себялюбие. Пока вашим самым любимым спутником является себялюбие. Себялюбие является очень могущественным министром ваших внутренних дел. Все дела решаются себялюбием. Именно себялюбие по вечерам, когда вы ложитесь спать, диктует вам расписание на завтрашний день: «Завтра ты должен сделать то-то и то-то, иначе не получишь этого или того. Ты должен быть сильным, агрессивным. Ты – трус, не бойся, ты должен быть сильнее». Все это – диктатура себялюбия. Нам не нравятся диктаторы, но настоящий диктатор – вовсе не Саддам Хусейн, это себялюбие. Если вы не избавитесь от себялюбия, то бесполезно убивать диктатора, на место убитого придет ещё один. Итак, в буддизме говорится, что самый худший диктатор и злейший наш враг – это себялюбие. Это ещё один мой небольшой совет вам. Вообще-то, он не очень связан с нашим учением. Итак, Шантидева говорит, что бы вы не делали, посвящайте все свои дела счастью других живых существ. Это правда.

Никогда, даже если придется пожертвовать жизнью,
Не отвергай духовного друга,
Постигшего суть учений Великой Колесницы
И соблюдающего обеты Бодхисаттвы.

Никогда не отрекайтесь от своего Духовного Наставника, в особенности от учителя Махаяны, у которого глубинные познания в Дхарме, и который выполняет практики бодхисаттвы. Не отказывайтесь от своего Духовного Наставника даже ценою жизни, это очень важная стратегия вашей духовной практики. Корень всех духовных реализаций – это преданность Учителю. Поэтому правильное вверение себя Духовному Наставнику – это важнейшая практика Дхармы. Если это возможно, вы должны вверять себя Духовному Наставнику так, как Будда объяснял в своих сутрах. Вы должны вверять себя Духовному

Наставнику как разумный ребенок, во всем слушающий своего отца. Разумный ребенок никогда не принимает самостоятельных решений, потому что понимает, что не способен принимать верные решения самостоятельно и прислушивается к советам своего отца. Потому что у его отца есть жизненный опыт, и мудрый отец никогда не будет диктовать ему свою волю, он будет лишь показывать, какие варианты существуют: «Если ты поступишь так, то будет это», но он ни к чему его не вынуждает и предоставляет ребенку принимать решение самому, с учетом знаний возможных последствий.

В буддизме говорится: «Слушай совета других, но решай самостоятельно». Мы всё делаем наоборот. Мы не слушаем советов других, но когда дело доходит до принятия решений, мы обращаемся к другим с вопросом: «Что мне решить?» Это неправильно. Никогда не спрашивайте у других: «Какое же решение мне лучше принять?» Сначала попросите совета: «Посоветуй мне что-то в этой области или в этой. Объясни, какие есть преимущества, какие недостатки. И насчет этого вопроса тоже». Послушайте советы разных людей. Не надо ничего решать на эмоциях. Затем, когда у вас, наконец, возникнет полная картина происходящего, когда вы будете способны отчетливо рассмотреть его с разных сторон, тогда решайте сами. Даже если вы ошибетесь, ничего страшного, вы скажете: «На ошибках учатся. В то время я видел ситуацию не полностью и совершил ошибку. Очень хорошо, в следующий раз я постараюсь увидеть ситуацию целиком».

Затем в сутре сказано, что Духовному Учителю следует доверять себя подобно собаке. Даже когда владелец собаки бьет ее, выгоняет из дома, собака не уходит, она покорно, смиренно опять заходит в дом. Собака понимает всю доброту своего хозяина, поэтому даже если он и побьет ее, она всегда возвращается к нему. Также ученик должен верить себя Духовному Наставнику подобно тому, как Миларепа вверял себя Марпе. Даже если Марпа казался разгневанным на Миларепу, на самом деле Марпа не чувствовал гнева к Миларепе, в действительности, он испытывал к нему большее сострадание, чем к другим. Но Марпа очень многого ожидал от Миларепа. Он знал, что этот ученик достигнет реализации. У него были очень большие требования к Миларепе для того, чтобы Миларепа стал сильнее. Именно поэтому он вел себя так, будто был недоволен.

Так, когда ученики собрались на посвящение, Марпа увидел Миларепу в толпе и спросил его: «А ты что здесь делаешь? Все перед посвящением поднесли мне дары, а у тебя какое подношение?» Миларепа сказал: «Я поднесу вам тело, речь и ум». Марпа ответил: «Мне не нужно твое грязное тело, убирайся вон». Но другие ученики, которые слышали это, поняли всё правильно, они знали, что Марпа делает это специально для пользы Миларепа. Потому что они знали, что Марпу деньги не интересуют. Все, что ему подносили, он либо раздавал бедным, либо возвращал обратно своим ученикам, ничего себе не оставляя. Для него не было разницы между золотом и булыжником. Поскольку ученики всё это понимали, они не были введены в заблуждение, они сказали, что Марпа не интересуется деньгами, и он поступил так с Миларепой по особой причине, ради блага Миларепа. Миларепа тоже все правильно понял. Подобно собаке он вышел за дверь, но остался за порогом.

Если вы выгоняете собаку, кричите: «Убирайся», она не уйдет прочь, она будет сидеть снаружи и ждать. Но если я бы вам сказал: «Убирайтесь», вы ушли бы насовсем. Итак, когда Миларепа был выгнан, он вышел за дверь и там поставил туфли Марпы себе на голову. Несмотря на то, что Миларепа сидел за дверью, он получил самое мощное посвящение из всех. Даже те ученики, которые сидели очень близко к Марпе, не получили такого мощного посвящения. Поэтому преданность Учителю – это источник всех мощных благословений и достижений. Это слова самого Будды. Будда сказал: «Когда вы вверяете себя Духовному Наставнику, то ваша преданность идет на пользу, прежде всего, вам самим». Но есть одна опасность. Безмолвно выполнять всё, что что бы ни сказал Духовный

Наставник, неверно. Лама Цонкапа сказал: «Если Духовный Наставник говорит вам то, что противоречит Дхарме, то не критикуйте его, но не выполняйте его указаний».

В сутре сам Будда очень четко говорит: «Если Духовный Наставник советует делать то, что соответствует Дхарме, делайте это. Если он говорит делать то, что противоречит Дхарме, не делайте этого». Это очень ясно. Но нельзя из-за этого терять преданность Духовному Наставнику. Подумайте: «Возможно, он проверяет, насколько я глуп. Я не настолько глуп, поэтому не буду делать этого».

Когда я даю вам это учение, это приносит мне огромное наслаждение, потому что мой ум от этого становится очень умиротворенным. Два часа учения для меня подобны медитации, такой покой, такое умиротворение. Это гораздо лучше, чем два часа сидеть в одиночестве и пытаться медитировать. Именно благодаря вашей доброте, когда я даю это учение, оно становится моей личной практикой, медитацией. Так что вы добры ко мне, а я добр к вам, и мы добры друг к другу. Если бы вы не пришли, чтобы слушать это учение, я бы не подготовил его. Поскольку вы приходите, мне нужно готовиться. И когда я готовлюсь к нему, мне это приносит пользу.

Один из моих друзей – юный ринпоче. Однажды к нему пришел монах, чтобы получить от него учение по Праджняпарамите, очень трудному тексту. Когда ринпоче узнал, что к нему должен прийти ученик с просьбой об этом учении, он стал готовиться к этому учению. Это происходило регулярно, то есть монах приходил и регулярно получал у него учение по Праджняпарамите, а ринпоче к нему заранее готовился. Однажды монах вдруг перестал приходить. Ринпоче рассказывал мне: «Я задумался над этим и понял, что когда монах приходит получать учение, это в первую очередь полезно для меня, потому что я к нему готовлюсь. Я не знаю, насколько это учение полезно для того монаха, но мне оно приносит большую пользу. В следующий раз, когда я увидел этого монаха, я ему сам сказал: «Пожалуйста, приходи получить от меня учение ради моего же блага. Потому что когда ты приходишь, мне нужно готовиться к нему, и для меня это очень полезно».

Вообще этот ринпоче – особый. Во-первых, он ещё очень молод, но очень скромный, он никогда не говорит, как другие люди: «Приходите получать от меня учение» из чувства собственной важности, чтобы это раздувалось. Он никогда не говорит: «Для вас мое учение будет полезно», он скажет: «Для меня учение будет очень полезным, так что приходите получить его. Мне оно пойдет на пользу, потому что мне надо будет к нему готовиться». То же самое у меня. Когда вы приходите на учение, для меня это очень полезно. Так что мне надо поблагодарить вас за это. Может быть, среди вас много эманаций бодхисаттв, которые специально проявились, чтобы заставить меня, ленивого человека, больше читать и готовиться к учению. Кто знает. Если в будущем вы будете давать учение другим, вы должны воспринимать своих слушателей как эманации бодхисаттв, которые специально проявились, чтобы заставить вас работать, готовиться к учению, обдумывать его. Они делают это ради вашего блага, а не вы делаете большое одолжение, давая им какое-то учение: «Я, такой необычный учитель, даю такое учение». Это очень неверная мотивация.