

Итак, я очень рад вас приветствовать здесь, на нашем очередном ретрите в Калмыкии; на первом ретрите по Ламриму, который проходит в Калмыкии. Сюда, на этот всероссийский ретрит приехало много людей со всех концов России, это очень хорошо. Вот этот этаж весь полностью заполнен, и нижний этаж тоже почти полностью полон. Учение у нас будет идти в течение 13 дней. Это хорошее число, благоприятное.

За эти 13 дней вы получите полное учение о том, как тренировать свой ум на пути личности среднего уровня мотивации, то есть как заниматься медитацией на четыре Благородные Истины. Для тех, кто уже получил комментарии на учение начального уровня практики, на первый том Ламрима, нынешнее учение по второму тому Ламрима будет более эффективно. Комментарии на первый том Ламрима я давал в прошлом году на нашем ретрите в Курумкане. Так что для тех, кто получил это учение в прошлом году, наше нынешнее учение будет более эффективным. Но те, кто впервые попал на этот ретрит, на прошлых ретритах не присутствовал, тоже могут не беспокоиться. Я буду давать учение таким образом, что оно будет обязательно для вас полезно. Если вы не способны полностью понять все учение, если вы понимаете 25 процентов или 15 процентов, тоже не волнуйтесь, не переживайте, вы должны радоваться, что понимаете хотя бы это. Кроме того, само по себе слушание учения оставит в вашем сознании очень сильный отпечаток, который в будущей жизни принесет вам большую пользу. Если же вы слушаете учение, понимая его смысл, оно становится еще гораздо более эффективным.

В древние времена один великий махасиддха, я забыл его имя, медитировал на горе. Каждое утро он читал текст Дхармакирти «Праманаварттика». И по вечерам он тоже читал текст «Праманаварттики». На вершине горы также жила одна птица. Утром и днем она летала, где хотела, а по вечерам она возвращалась к себе в гнездо и слушала, как этот йогин читает текст «Праманаварттики». Каждый день она слушала этот текст, слова его вдохновляли ее, хотя смысла их она не понимала. Когда эта птица умерла, в своем следующем рождении она родилась человеком, мальчиком, в силу заслуг от слушания этого текста. Этого ребенка никто не учил, но он мог прочесть вслух всю «Праманаварттику» наизусть. Однажды в эту семью пришел этот махасиддха, который медитировал на той горе. Когда родители его спросили, почему мальчик знает наизусть «Праманаварттику», он объяснил, что в прошлой жизни мальчик был птицей, которая днем летала туда-сюда, а каждый вечер слушала, как он читает вслух текст «Праманаварттики». И в силу заслуг от слушания этого священного текста птица затем переродилась ребенком.

Здесь, среди вас я вижу калмыцких бабушек. Если вы, бабушки, не поймете полностью учение, ничего страшного. В вас невероятно огромная вера, а это самая лучшая основа для учения. Это гораздо лучше, чем обладать высоким интеллектом и отсутствием веры. Если вы будете слушать это учение с сильной верой, чистое учение ламы Цонкапы, полное учение второго тома Ламрима, то от этого вы получите очень большие отпечатки в сознании, очень большие заслуги. И в будущей жизни, еще с детства вы сможете наизусть читать Ламрим.

Его Святейшество Далай-лама все время говорит, что в духовной области вера имеет гораздо большее значение, чем интеллект. Вообще, есть разница между интеллектом и мудростью. Мудрость – это вера вкупе с пониманием учения. Интеллект – это просто сухое интеллектуальное понимание чего бы то ни было. От этого простого интеллектуального понимания нет большой пользы. Постоянно старайтесь преобразовать свое интеллектуальное понимание в мудрость, это очень важно. В духовной области вера очень важна. Если у вас сильная вера, то реализации придут к вам гораздо быстрее, я это могу вам гарантировать. Если же ваш ум переполнен сомнениями, подозрениями, скепсисом, то все это становится большим препятствием для духовных реализаций.

Наш ум устроен очень странно. В каких-то областях, где нам нужно в чем-то сомневаться, мы ни в чем не сомневаемся, мы во все очень сильно верим. Там, где нам нужно проявлять осторожность, там, где нам не нужно принимать все на веру, мы безоглядно верим во что-то и очень доверчивы. Если же я спрошу вас: «А почему все это так?», вы не сможете привести мне, как следует, каких-либо обоснований или доказательств. В тех областях, в которых вам нужно порождать в себе веру, верить во что-то и не сомневаться, отбрасывать сомнения, вы как раз не можете развить в себе веру и постоянно в чем-то сомневаетесь.

За всю историю буддизма, которая насчитывает уже более двух с половиной тысячелетий, в этой традиции было очень много невероятно великих мастеров, йогов, философов, которые исследовали эту теорию, теорию буддизма и неоднократно проверяли и доказывали ее истинность на практике. Они нашли, что эта теория безупречна не только в теоретическом отношении, но и, применяя ее на практике, на своем опыте подтвердили ее подлинность. В таком чистом учении сомневаться не приходится, здесь нечего сомневаться. Но в отношении некоторых положений учения, вы имеете право на скепсис, но не на цинизм. Существует большая разница между скепсисом и цинизмом. И у меня самого есть скепсис. Под моим скептицизмом имеется в виду, что я не могу легко прийти к выводам в отношении некоторых положений учения. Я имею право на сомнения. Я не спешу с выводами, не говорю, что это точно так или не так, я говорю, что я пока еще не совсем ясно это понимаю.

Последний день нашего ретрита, таким образом, пятнадцатое число. Шестнадцатого я улетаю. За 13 дней нашего ретрита, в первую очередь, для вас очень важно поддерживать в себе правильную мотивацию. Мотивация у вас должна быть следующая, должна быть связана со следующими размышлениями: «За все время, что я живу, я очень много чего делал только ради этой жизни, я уже достаточно потрудился ради этой жизни. И за это время каких результатов я достиг? Сансарические проблемы подобны сбиванию бороды. Чем чаще вы ее бреете, тем быстрее она отрастает. Мне так и не удалось решить моих проблем. И, кроме того, с самого момента своего рождения, с каждым мгновением я все ближе подхожу к смерти. Я не знаю точно, что придет ко мне быстрее – будущий год или будущая жизнь. Поэтому, если я не буду готовиться к будущей жизни, если я буду делать все только ради этой жизни, это будет очень неразумно с моей стороны. Итак, эти 13 дней получения учения по Ламриму я посвящаю моему счастью в будущей жизни. Помимо этого, этот 13-ти дневный ретрит по Ламриму я посвящаю излечению от болезни моих омрачений. До тех пор, пока я не вылечусь от болезни омрачений, я буду продолжать вращаться в сансаре. Я неизменно буду перерождаться под властью своих омрачений. Принятие рождений под властью омрачений неотделимо от страданий, имеет природу страдания. Поэтому, для того, чтобы освободиться от болезней своих омрачений, я буду получать драгоценное учение по Ламриму, учение Ламы Цонкапы».

Это самое драгоценное учение из всех. Если представить в сжатой форме все учения сутры, все учения, содержащиеся в сутрах, то, как раз это сжатое учение будет учением Ламрим. Учение Будды из раздела сутры подобно молоку. Если взбить это молоко, то из этого молока учения Будды раздела сутры появится масло. Это масло как раз подобно учению Ламрим. Итак, вы должны понимать, что суть всего учения Будды – это Ламрим. Без Ламрима и тантра тоже становится лишь пустыми слогами ХУМ и ПЭ, которые не приносят никаких результатов. Для начала что-то должно измениться в образе вашего мышления. Когда это произойдет, вот тогда тантра начнет приносить вам пользу. Сейчас все ваше мышление построено на эгоцентризме, на непонимании того, что такое сансара, что такое нирвана. Вы думаете, что нирвана – это какая-то другая планета, до которой можно долететь на ракете тантры очень быстро. Это все неверно.

Вторая ваша мотивация, которую нужно в себе породить, должна быть следующей: «Сегодня я получаю это учение по Ламриму, для того чтобы вылечиться от болезни своих омрачений. Для того чтобы укротить, усмирить свой ум». Из-за того, что наш ум до сих пор не укрощен, мы возвращаемся в сансару. Если же мы укротим свой ум, то сами освободим себя от сансары. Никто не загоняет нас в сансару, лишь из-за того, что наш собственный ум неукрощен, мы сами создаем себе страдания. Мы сами ввергаем себя в сансару из-за неумеренности, неукрощенности своего ума. Из-за того, что наш ум неукрощен, мы создаем большое количество негативной кармы и возвращаемся в сансару. Итак, необходимо понять, что основная причина наших страданий – это неукрощенный ум. Поэтому скажите себе: «Я получаю это учение для того, чтобы укротить мой ум». Даже если вы немножко укротите свой ум, у вас уже прибавится покоя. Если же вы полностью подчините себе свой ум, то обретете полный покой, безупречный покой.

Поэтому после этих 13-ти дней учения по Ламриму, когда вы вернетесь к себе домой, ваш ум должен стать более укрощенным, чем раньше. Ваши родственники и соседи должны быть потрясены от встречи с вами. Они должны спросить: «Что случилось с этим человеком? Он стал очень тихим». После этого ретрита людей должно начать тянуть к вам. Только увидев вас, они должны начать тянуться к вам, им должно хотеться с вами общаться. И птицы также должны слетаться к вам. Если же после 13-ти дневного учения вы вернетесь домой, и люди начнут избегать вас, а птицы в ужасе разлетаться от вас, значит, вы неправильно получали учение. Я буду учить вас драгоценной Дхарме, но демон, который живет у вас внутри, то есть, ваше себялюбие, превратит эту Дхарму в яд, отраву, и вы станете лишь еще более омраченными, чем раньше. Поэтому для того, чтобы избежать этой опасности, когда вы слушаете это учение, для вас очень важно слушать его не с эгоизмом, не с эгоцентризмом, а с заботой о других. С пониманием того, что себялюбие – это корень всех страданий, а забота о других – это источник всяческого счастья.

Вы должны сказать себе: «Возьмем меня и всех Будд и Бодхисаттв. Я с безначальных времен делал все только для себя, для своего я, заботился только о себе, и каких результатов я достиг? А теперь посмотрим на Будд и Бодхисаттв – они постоянно заботились о других, постоянно помогали другим, и чего они добились в результате! Они добились безупречного совершенного счастья». Итак, здесь все очевидно. Посмотрите на два эти примера, сравните их между собой, и вы поймете, что себялюбие – это действительно источник всех ваших страданий и проблем, что это глупо – быть себялюбивым. А ум, который заботится о других – это драгоценный ум, который и есть источник всяческого счастья. Итак, скажите себе: «Сегодня я получаю это учение для того, чтобы свести к минимуму свое себялюбие, для того, чтобы взрастить в себе заботу о других, именно с этой целью я слушаю это учение. Пусть заслуги, которые я накоплю, слушая это учение, станут причиной достижения состояния Будды. Чтобы, достигнув состояния Будды, я жизнь за жизнью смог приносить благо всем живым существам. С этой целью я сегодня получаю учение». Это наивысший уровень мотивации. Слушайте учение с тремя видами, с тремя уровнями мотивации.

Кроме того, вы должны понимать, что такое ретрит. Ретрит по-тибетски «цям», переводится как «граница». Существует два вида границ во время ретрита. Это внутренняя и внешняя граница. Внешняя граница – это определенная территория, в рамках которой вы даете обещание находиться на протяжении всего ретрита, вы не должны выходить за эти внешние границы. Но внешняя граница не имеет большого значения. Самое главное для вас – это внутренняя граница или внутренний ретрит. Внутренняя граница – это ваша решимость в течение этих 13-ти дней не преступать границы позитивного мышления.

Старайтесь в течение этих 13-ти дней отдавать всю победу другим, принимать на себя все поражения.

Если человек говорит, что вы дурак, вы соглашаетесь с тем, что вы дурак, говорите ему: «Спасибо». Не надо злиться и отвечать, что вы не дурак, а он сам дурак. Вы должны подумать: «Если меня обозвали дураком, то по сравнению с кем этот человек считает меня дураком? Вообще, без сравнения невозможно никого назвать дураком. Если этот человек сравнивает меня с совсем уж тупыми людьми, и называет дураком, то это неправда, я не настолько глуп. Есть много других глупых людей, которые не верят, например, в будущую жизнь, они ограничены только этой жизнью. По сравнению с этими дураками, я не такой уж и дурак. Есть еще дураки, которые ходят в галстуках, ведут себя как большие умники, но они не понимают закона кармы. Все, что они делают, они делают лишь для того, чтобы получить какую-то временную выгоду. Они не понимают механизма закона кармы, они не знают что такое негативная карма, они даже не знают что такое десять негативных карм, и все время создают негативную карму. По сравнению с такими людьми, я вовсе не такой уж и дурак.

Но если меня называют дураком, сравнивая меня с Буддами и Бодхисаттвами, то это – истинная правда, я настоящий дурак. Потому что я до сих пор еще не понял, что ум, который заботится о других, это источник моего счастья. Я говорю это, конечно, на словах, я люблю об этом рассуждать, но мой дурацкий ум не понимает еще до конца, что забота о других – это источник всяческого счастья. Поэтому я дурак. Я еще до конца не понял, что себялюбие – это источник всех страданий. Я, может быть, и понял это теоретически, но не могу еще до конца отказаться от своего себялюбия. Поэтому я – дурак. Итак, по сравнению с Буддами и Бодхисаттвами, я дурак. Поэтому, если этот человек сравнивает меня с Буддами и Бодхисаттвами, он прав, я действительно дурак. Если же он сравнивает меня с совсем тупыми людьми, то он не прав, он ошибается». Если вы будете мыслить так, то у вас не будет повода для гнева.

И, кроме того, вы должны понимать, что совершенно неважно, что о вас говорят другие, гораздо важнее то, кем вы являетесь на самом деле. Если вы станете дураком от того, что вас кто-то назовет дураком, то у вас еще будет смысл обижаться, злиться. Но от того, что вас обзывают дураком, вы дураком не станете. Зачем же злиться из-за этого! Я просто привел вам один пример. Но он применим и ко всем остальным ситуациям. В целом, что бы вам ни говорили люди, не злитесь, не гневайтесь на них за это. Итак, в течение этих 13-ти дней вы должны стараться всю победу отдавать другим, и принимать на себя все обвинения, все поражения. Эти 13 дней старайтесь заботиться о других больше, чем о самих себе. И в течение этих 13-ти дней старайтесь соответствовать четырем качествам сына Благородной Семьи. Слушайте внимательно, что это за четыре качества. Соблюдайте, соответствуйте этим четырем качествам Благородной Семьи, и вы станете естественным образом благородным человеком, вы будете сыном Благородной Семьи. И тогда, следуя этим путем, рано или поздно, вы станете Бодхисаттвой. Вы должны превратить себя в Бодхисаттву, сначала обретя эти четыре качества.

Первое качество. Вам должно быть стыдно все время превозносить себя: «Я такой хороший, такой умный, замечательный, меня надо уважать, я, я, я, я...». Все люди устанут вас слушать, как вы все время говорите только про себя. Этого вам нужно стыдиться, по-настоящему стыдиться, это действительно стыдно. Если вы слышите это от другого человека, когда человек все время говорит только о себе: «Я такой, у меня то-то», вы подумаете: «Как безобразно ведет себя этот человек». И точно так же вам стоит стыдиться, если вы все время говорите только о себе, превозносите себя, потому что другие подумают

о вас точно так же, как вы – о подобных эгоистичных людях. Поэтому вам нужно стыдиться говорить о себе, нахваливать себя. Вам должно быть очень стыдно хвалить себя.

Спросите своих калмыцких бабушек. У нас, в тибетской традиции, в калмыцкой традиции раньше никто себя не хвалил, никто себя не превозносил. Среди людей считалось постыдным себя хвалить. Сейчас же современные политики ввели свои порядки, и теперь самореклама, самовосхваление – это как стратегия для них. Но это не стратегия, это, наоборот, разрушение вашей стратегии. Итак, в течение этих 13-ти дней, по крайней мере, стыдитесь хвалить самого себя. Если непроизвольно у вас это вырывается, то вы должны отметить и в глубине души почувствовать раскаяние, стыд за это. Ваше эго такое хитрое, что оно будет пытаться хвалить вас как-то исподволь, очень искусно, тонко. Иногда вы можете сказать кому-то вслух: «Ой, я ничего не знаю», но все равно это будет выглядеть как похвала, самовосхваление. Это тоже неправильно.

Когда я учился в университете, у меня был один друг, сокурсник, у него был очень красивый почерк. Он знал об этом, знал, что у него красивый почерк. И он показал мне что-то написанное им на бумаге и сказал: «Смотри, какой у меня некрасивый почерк». Я сказал ему: «Нет, нет, наоборот, у тебя очень красивый почерк». И, наверное, ему очень понравился его трюк, и потом он решил его повторить. Через несколько дней, когда вокруг нас было уже много других людей, он опять подошел ко мне, показал мне бумагу, на которой было написано от руки его почерком, и сказал: «Посмотри, какой у меня ужасный почерк!» Я сказал: «Да, действительно, он ужасен, твой почерк». После этого он ко мне уже больше не подходил со своим почерком. Итак, если кто-то пытается вот так вот хитрить, если у кого-то эгоизм начинает играть в такие хитрые игры, то вы не должны попадаться на эту удочку. Вы должны, наоборот, помогать этим людям избавиться от этого эгоизма.

Второе качество сына Благородной Семьи – вы должны с радостью говорить о достоинствах других. Это очень важно. Вместо того чтобы радоваться каждой возможности как-то похвастаться своими какими-то качествами, вы должны, наоборот, с большей радостью говорить о достоинствах, хороших качествах других. Для того чтобы говорить о достоинствах других, вы должны замечать в них достоинства. И вот здесь – интересный механизм. Поскольку вы будете заинтересованы в упоминании достоинств других, у вас начнут вызывать больший интерес достоинства других людей, вы будете больше их замечать. Если же вам доставляет неудовольствие говорить о достоинствах других, если вы безо всякой радости это делаете, то тогда и достоинства других людей не будут вас интересовать. Если вас будут интересовать достоинства других людей, вы будете видеть в них достоинства. Если вы будете видеть в других достоинства, вы перестанете видеть их недостатки, и это очень хорошо. Итак, в разговоре старайтесь побольше упоминать о достоинствах тех или иных людей. Говорите: «У того-то такое хорошее качество, у этого человека – вот такое достоинство, такое хорошее качество». То есть, если вы о чем-то уж говорите, говорите о достоинствах других. И вы на это способны.

Иногда мои друзья и родственники мне говорят: «У тебя все хорошие, почему-то ты все время говоришь только хорошее о других?» Ну, а что в этом плохого? Если вы заметите даже у очень плохого человека какое-то достоинство, то это хорошо. А у этого человека обязательно какие-нибудь достоинства да обнаружатся. Если вы даже возьмете самого худшего, самого злого человека на Земле, то у него тоже обнаружатся достоинства, если вы их заметите в нем. И даже если вы будете считать хорошим очень плохого человека, то никакой негативной кармы вы от этого не заработаете. Если же вы считаете очень хорошего человека плохим, то вот это очень большая негативная карма для вас.

Итак, если вы будете больше думать о достоинствах других людей, больше говорить о них, то тем самым вы прекратите накапливать большое количество негативной кармы, удержите себя от большого количества негативной кармы. Поэтому вы должны с радостью говорить о достоинствах других людей. Это очень важно, помните об этом. Сегодня между лекциями, между сессиями, если вам захочется о чем-то поговорить, вместо того, чтобы говорить о себе сразу же, по привычке: «А вот я такой-то, такой-то», постарайтесь заметить что-то хорошее в других и поговорить лучше об этом. Очень важно, чтобы муж и жена почаще замечали друг в друге достоинства, старались почаще замечать достоинства друг друга. Это очень важно. Если муж с женой уже давно живут вместе, то они начинают все больше замечать друг в друге недостатки, и все меньше помнить о хороших качествах друг друга. Кроме того, они забывают доброту, которую друг к другу проявляли, помнят только все зло, которое друг другу причинили. Это постепенно ведет к разводам.

Если у всех людей будут эти четыре качества, такие сериалы, как «Санта Барбара», перестанут показывать, они просто прекратятся. Сейчас он никогда не кончится, потому что у людей нет этих четырех качеств, он будет идти вечно. Потому что люди не стыдятся себя хвалить, им не доставляет никакого удовольствия хвалить других. У них, в общем, наличествует полная противоположность этих четырех качеств сына Благородной Семьи. Поэтому мы все находимся в сансаре. Мы как дети. Очень легко радуемся, восторгаемся чем-то, и также легко ввергаемся вниз в депрессию. Потому что у нас в сознании сейчас – полная противоположность этих четырех качеств.

Третье качество. Вы должны стыдиться говорить о недостатках других: «Он такой, этот сякой», - вот этого вы должны стыдиться. «Он такой, она сякая», - это не ваше дело. Даже если у других есть какие-то недостатки, зачем говорить об этом? Еще до того, как вы об этом скажете, произнесете это вслух, спросите себя: «А у меня самого есть этот недостаток или нет?» Вот если вы точно уверены, что у вас нет этого же недостатка, то, может быть, у вас есть какое-то право указывать другим на то, что они делают неправильно. Но если вы тоже страдаете этим же недостатком, сначала лучше избавьтесь сами от него, а потом уже указывайте другим, что им не надо делать. Итак, третье качество сына Благородной Семьи: вам должно быть стыдно, говорить о недостатках других.

Вы не должны быть похожи на обезьяну из той истории про двух обезьян. Одна обезьяна была вся покрыта грязью. И вот эта совершенно грязная обезьяна повстречала другую обезьяну, у которой только кусочек хвоста был испачкан. И когда вот эта перемазанная грязью обезьяна увидела другую обезьяну, она зажала нос, стала, указывая на нее пальцем, кричать: «Посмотрите, посмотрите, какая грязнуля!» Иногда вы ведете себя так же, как эта обезьяна. Когда вы приходите ко мне, и говорите: «Геше-ла, а вот он такой-то, а вот она такая-то», я смотрю на вас и вижу в вас эту обезьяну из истории. Вы совершенно перемазаны грязью, но не обращаете на нее внимания, и вместо этого указываете на других: «Вот она грязная, он грязный».

Вы должны понимать мой характер, я не люблю, когда при мне кого-то критикуют, другого человека, на меня это не производит впечатления. Мне больше нравится, когда при мне кого-то хвалят, говорят о достоинствах других людей. Когда ко мне приходят и говорят: «Геше-ла, вот этот человек сделал очень большую работу, я с ней не смог бы справиться, а он постарался, ему удалось, это же так замечательно! Пожалуйста, помолитесь об этом человеке, чтобы у него все было хорошо, чтобы этот человек мог бы еще больше помогать другим в дальнейшем». И тогда я увижу в вас будущего Бодхисаттву и буду по-настоящему уважать вас.

Итак, если вы действительно хотите порадовать высокого ламу, своего Духовного Наставника или Его Святейшество Далай-ламу, то в их присутствии очень важно говорить о достоинствах других людей, но не жаловаться на них. Когда у меня бывает аудиенция с моим Духовным Наставником или Его Святейшеством Далай-ламой, то я не говорю ни слова о недостатках других людей. Я говорю вам истинную правду сейчас. Я все время на этих аудиенциях рассказываю своим Учителям о достоинствах других людей. Я говорю о том, сколько они пользы приносят, что хорошего они делают. Потому что в наше время, как правило, до Учителей не доходит хорошая, позитивная информация о людях, они слышат только какие-то дурные наговоры на этих людей и так далее. Хорошего, позитивного они не слышат ничего, поэтому я как раз и рассказываю, сколько на самом деле они делают добра. И вы должны брать с этого пример и быть такими же. Как раз это и есть то самое качество сына Благородной Семьи, когда вы с удовольствием говорите о достоинствах других, вам это доставляет радость.

Если вы встретитесь с каким-то высоким ламой, не надо хвалиться: «Я занимался такой-то медитацией, я делал такой-то ретрит, у меня то-то, такие-то достижения», никогда так не делайте. Вместо этого скажите: «У меня трудности с пониманием такой-то темы, трудности с такой-то практикой, пожалуйста, подскажите мне, дайте совет». И тогда ваша встреча с Духовным Наставником будет оправдана. А если вы приходите к Учителю и начинаете хвалиться: «Я такой-то, такой-то», Учитель знает, что ваш ум очень слабый, бесполезно вас ругать, от этого вы только хуже станете. У него нет другого выхода, он должен вас хвалить. В ответ на все ваши слова, на всю вашу похвальбу, он говорит: «О, как замечательно, прекрасно». Но это вам на пользу не идет, конечно. Если же Учитель ругает и критикует вас, вы должны радоваться этому. Если он вас хвалит, это означает, что вы, наоборот, слабый человек. Он просто не может другое вам сказать, ему приходится вести себя с вами мягко, другого выхода у него нет. Поэтому вы должны понимать это и стараться развивать в себе это качество, чувство удовольствия, радости от того, чтобы говорить о достоинствах других людей.

Но если человек, действительно, очень вредоносный, если он обманывает людей, вводит их в заблуждение, то не надо хвалить его достоинства. Надо просто держаться в стороне от него и соблюдать нейтралитет, ничего не говорить о нем. Иногда я ничего не говорю о людях. Я не хвалю их, но и не критикую. Если я буду их хвалить, то есть опасность, что меня неверно поймут, поэтому я не хвалю их. И критиковать я их тоже не хочу. В некоторых ситуациях критика – это не критика, а, наоборот, это средство раскрыть глаза людям на реальность, на реальное положение вещей.

Первое качество – вам должно быть стыдно говорить о своих достоинствах, то есть, превозносить себя.

Второе качество – вы должны с удовольствием говорить о достоинствах других.

Третье качество – вам должно быть стыдно говорить о недостатках других.

Четвертое качество – вы должны с удовольствием рассказывать о своих недостатках.

А мы поступаем наоборот. Мы скрываем свои недостатки. Вместо того, чтобы открыто признавать их: «У меня такой-то недостаток», вы скрываете их. Если мудрому человеку, человеку, который находится на очень высоком духовном уровне, вы признаетесь, что у вас есть такой-то недостаток, он будет лишь больше вас уважать от этого, потому что он поймет, что у вас хватило сил сказать открыто о своем недостатке. Если же мудрому человеку вы, наоборот, хвастаетесь: «Я такой-то, я сделал это», то он будет относиться к вам, как к ребенку. Тело ваше старое, ваши волосы стали белые, а ум остается как у ребенка: «Я такой, я такой». Вам надо ругать себя: «Твое тело стало старым, а ум – как у

ребенка». Если маленьких детей немного похвалить, они сразу становятся счастливыми, немного поругать – несчастными. Вам надо ругать себя, и это практика Дхармы.

Развитие в себе этих четырех качества – это практика Дхармы. А четвертое качество – особенно сильное качество, его нелегко развить. На первом этапе вы должны научиться радоваться, когда вас критикуют другие. А вот уже на следующем этапе вы сможете радоваться оттого, что вы сами рассказываете о своих недостатках. Если вы добились этих двух моментов в себе, то, значит, вы – хороший практик. Для того чтобы возвращать в себе эти качества, вам необходима философия. Все учения по тренировке ума Лоджонг, по Ламриму, все они помогают вам развить в себе эти четыре качества.

Как же научиться радоваться критике со стороны других? Учителя Кадампы говорили: «Радуйся хуле, не радуйся хвале. Хула, критика – это как нектар, который очистит тебя от недостатков. Похвала испортит тебя». И это правда. Если у вас испачкано лицо, и вам кто-то указывает на него пальцем и говорит: «У тебя грязное лицо», зачем ругаться на этого человека, зачем на него гневаться. Наоборот, надо его поблагодарить, сказать: «Спасибо большое, что сказали, потому что теперь я могу стереть эту грязь с лица. Если бы вы мне на это не указали, я бы никогда не догадался умыться».

Очень трудно самому заметить в себе недостатки. Но зато очень легко в других их заметить. В Тибете есть такая пословица: «Очень трудно заметить собственный недостаток размером со слона, очень легко заметить недостаток в другом, даже если он размером с крошечное насекомое». В русском языке тоже есть такая поговорка, что у себя в глазу бревно не видим, а в других соринку заметим. Как раз в этом и заключается неверный, ошибочный механизм сансары. Наоборот, вы должны уметь разглядеть в себе недостаток, даже такой мелкий, как соринка, как крошечное насекомое. Что касается недостатков других людей, то какая вам разница, они вас не касаются. Если вы можете помочь этому человеку, старайтесь ему помочь. Но сначала все-таки уделяйте больше внимания своим недостаткам.

Если вы хотите бороться со своими недостатками, если это вас интересует, то каждый раз, когда кто-то указывает вам на ваш недостаток, вы с большой радостью это признаете. И говорите: «Спасибо большое, я раньше не знал, что у меня такой недостаток, не замечал его в себе, теперь буду знать».

И уже на втором, следующем этапе, если вы будете в себе постоянно отслеживать недостатки, то вы уже с радостью будете рассказывать другим, что у вас есть тот или иной недостаток. Но не надо все время говорить только об этом, о том, какие у вас недостатки. Критикуйте себя в те моменты, когда ваш эгоизм будет испытывать желание похвалить вас. Когда ваше эго захочет произвести впечатление на других, в этот раз, в этот момент, уместно, наоборот, себя покритиковать. И, наоборот, вас от этого будут больше уважать.

Итак, приучайте себя с радостью признаваться в собственных недостатках, рассказывать о них другим. Если у вас будет это качество, вы просто не сможете разозлиться, разгневаться, если кто-то будет говорить вам что-то неприятное. У вас непроизвольно станет очень хорошее терпение. И тогда в вашем сердце не останется места для депрессий, вы всегда будете оставаться спокойным. Итак, помните об этих четырех качествах сына Благородной Семьи. В повседневной жизни их поддерживать тяжело, но, по крайней мере, постарайтесь это делать в течение последующих 13-ти дней.

Сейчас я еще раз повторяю вам эти четыре качества, чтобы вы знали их наизусть. В нашей тибетской традиции этот прием принят. Иногда Учитель вновь и вновь повторяет одни и те же темы, одни и те же положения учения для того, чтобы ученики их лучше запомнили,

чтобы они не забывали о них, а не из-за того, что ученики не поняли. Я вижу, что вы все это поняли, но я повторяю вам еще раз для того, чтобы у вас отпечатались эти четыре качества в вашей памяти. У меня было такое же во время обучения: мой Учитель иногда лишний раз подчеркивал какие-то положения, которые я уже знал до этого. Он знал, что я уже их знаю прекрасно, но лишний раз их подчеркивал, для того чтобы с силой отпечатать их в моем сердце, чтобы я запомнил их. И тогда вы уже действительно, никогда не забудете это учение.

Я тоже с силой проталкиваю эти учения в ваше сердце, чтобы они достигли вашего сердца, чтобы вы не забывали о них, чтобы какое-то учение у вас сохранилось в сердце. Если же я даю вам какое-то учение на общие темы, говорю какие-то общие слова, если я ничего не повторяю, если я говорю только для того, чтобы вы с интересом меня выслушали, то у вас в одно ухо влетает, в другое вылетает, а между ушами ничего не задерживается. Между ушами у вас немного интереса, конечно, остается, но потом он быстро рассеивается. Также как истории людям рассказывают, чтобы им было интересно: один раз человек услышит историю, и все – второй раз он не захочет ее слушать.

А сейчас что я делаю, я вновь и вновь говорю об одном и том же для того, чтобы с силой протолкнуть это учение в ваше сердце, чтобы оно осталось в вашем сердце. Чтобы, по крайней мере, на 13 дней оно задержалось в вашем сердце. Итак, еще раз слушайте. Вот таким должен быть ваш характер, вы должны эти качества в себе воспитать. Вам не нужно иметь много качеств характера, но вот эти четыре качества вам просто необходимы. Эти четыре качества очень важны, потому что это качества, это черты характера членов Благородной Семьи.

Первое качество – вам должно быть стыдно говорить о своих достоинствах, то есть, превозносить себя: «Я такой замечательный, я такой...». И когда кто-то вас хвалит, тоже не радуйтесь. Вы должны понимать, что похвала испортит вас. Если вы чрезмерно радуетесь, когда другие вас хвалят, то механизм работы вашего ума будет таким: если вас не хвалят, вы захотите восполнить этот пробел и сами будете себя хвалить, лишь бы себя порадовать. Вот так этот механизм действует. Поэтому изначально не надо радоваться, когда вас хвалят. Вы должны понимать, когда вы слышите похвалу какую-то в свой адрес: от этой похвалы рана вашего ума только раздражается и становится больше. Похвала создает рану в вашем уме. Чем больше вы слышите похвалы, тем больше становится ваша рана. Эта рана невидимая, но эта рана существует.

Например, какая-то женщина любит комплименты в свой адрес, любит, когда ей говорят, что она красива. И каждый раз, когда она слышит в свой адрес слова «Вы красивы», у нее все больше расширяется, углубляется невидимая рана в сознании, которую создает эта похвала, эти комплименты. Допустим, она находится в обществе другой женщины. Другая женщина не часто слышала в свой адрес эти слова, что она красива. И вот они сидят вместе. К ним приходит какой-то мужчина. Он входит и говорит: «Вы, две уродки, что вы тут делаете, чем вы тут занимаетесь?» Он назвал их обеих уродками. Но для девушки, которая не часто слышала в свой адрес, что она красива, она не привыкла к этому, эти слова не особо на нее повлияли. В одно ухо влетело это слово «уродка», в другое вылетело. Но вот первая девушка, которая привыкла считать себя красавицей, потому что ее так часто называли, она привязана к идее своей красоты, и вот это единственное слово «уродка» или «страшила» было как отравленная стрела, которая пронзила ее в самое сердце. Она не могла уснуть после этого всю ночь, у нее в голове так и вертелось это слово: «Уродка, уродка». Почему? Потому что это слово разбередило ее невидимую рану, которая была создана похвалой, комплиментами других людей.

Вы можете на собственном опыте убедиться в этом, проэкспериментировать, и вы убедитесь, что у вас тоже есть эта невидимая рана. Вам необязательно ее видеть, чтобы понять, что она существует. Например, у вас рана на руке. Если вы находитесь в полной темноте, если вы прикоснетесь к своей кисти руки, вы не почувствуете боли. Если же вы прикоснетесь к руке, где у вас рана, то вам будет больно, и вы по боли, по ощущению боли сможете заключить, что у вас в этом месте находится рана, хоть и не увидите ее. И точно так же, из этих двух девушек расстроилась только одна – та, у которой была невидимая рана. А невидимая рана была создана ее привязанностью к комплиентам, к собственной красоте.

Например, у калмыцких мужчин другая рана. Их рана вовсе не связана с красотой. Если какому-нибудь калмыцкому мужчине вы скажете: «Ты страшный», он засмеется и скажет: «Ну да, страшный». Он не почувствует никакой злости и обиды. Но зато у калмыцких мужчин есть другая невидимая рана. Например, если назвать калмыцкого мужчину трусом, то тут-то он точно выйдет из себя, будет кричать: «Как ты посмел назвать меня трусом, я же калмык, во мне течет кровь Чингисхана, Джунгара!» Их невидимая рана – это привязанность к собственной храбрости. Чем больше такого калмыцкого мужчину хвалят, чем больше ему говорят: «Ты сильный, храбрый, ты бесстрашный», тем больше у него невидимая рана. Вы должны понимать, что идея бесстрашия, когда вы ничего не боитесь вообще – это тоже глупо. Это все равно, что говорить: «Я не боюсь огня» и засовывать руку в огонь после этого. Терпеть такую боль просто глупо.

Итак, раны у людей разные. Некоторые актеры привязаны к комплиентам, что они хорошие актеры. Поэтому у них невидимая рана связана с их актерским мастерством. Если вы что-то другое ему скажете, любое другое, никаких проблем у них не возникнет. Но вот если вы этому человеку скажете, что он плохой актер, вот тогда он, действительно, расстроится. В моем случае, например, если меня назвать плохим актером, то – какая разница. Если мне сказать, что я безобразный, некрасивый, тоже – какая разница. Если меня назвать трусом, я от этого ничуть не расстроюсь. Но у меня есть своя невидимая рана. И эту рану вы создали у меня. Когда я жил в горах, у меня не было этой раны. Когда я никому не даю учение, никто же не говорит: «Вы очень хороший Учитель». А вы все то и дело говорите: «Геше-ла, у Вас такое интересное учение, Вы такой великий Учитель», и создаете в моем уме тем самым невидимую рану. Поэтому, если вы говорите мне, что мое учение неинтересно, это задевает мою рану. Итак, вы можете мне все, что угодно сказать, но не говорите мне, что у меня неинтересное учение. Я шучу.

Например, действительно, если я привяжусь к вашим похвалам, у меня в сердце от этого появится рана. Поэтому я делаю все возможное, чтобы не привязаться к тому, что вы говорите, к тому, как вы превозносите мое учение, называете его интересным. Сейчас, поэтому, у меня нет большой раны, однако маленькая такая ранка все еще остается. И признаком этой ранки является следующее: если мне кто-то говорит, что ему неинтересно учение, я не расстраиваюсь; но вот если кто-то говорит, что у меня интересное учение, у меня появляется небольшая радость в уме, небольшое чувство удовлетворения. Это как раз признак, который свидетельствует о наличии ранки. Там, где рана, там всегда чешется, если вы почесываетесь, и какое-то приятное чувство возникает в этом месте, значит там есть рана, которая чешется. Поэтому можно сказать, что моя рана еще не очень тяжела в данный момент, если ее почесать, как-то затронуть, то у меня от этого удовольствие, а не боль возникает. Но я знаю, что чем больше я буду чесать ее, тем больше она будет становиться.

Вы должны понимать, что любая похвала – это как расчесывание раны. От этого расчесывания рана будет становиться все больше и больше, вы никогда ее так не вылечите.

Шантидева сказал: «Когда чешешь рану, от этого становится приятно; но если раны нет вообще, то это гораздо приятнее». Интересные слова. Это очень мудрые слова. Я знаю, что все мы хотим счастья, поэтому все мы любим чесать свои раны, но расчесывание раны доставляет небольшое удовольствие, зато делает рану больше. Поэтому это ошибка. Кроме того, у нас под ногтями яд. И поэтому чем больше мы чешем своими ногтями эту рану, тем больше яда в нее проникает, и тем опаснее она становится. Поэтому вы должны понимать, что когда вы сами себя хвалите или кто-то другой вас хвалит, это все равно, что расчесывать рану. Небольшое чувство удовольствия это приносит, зато рана становится все больше и больше. Если у вас будет философское понимание этого момента, то вы сможете сами изменить свой характер. Критиковать себя, это все равно, что лечить рану. Когда вы дезинфицируете ее, протираете, накладываете повязку или пластырь, это доставит вам небольшие неприятные эмоции, но зато будет целебный эффект. И когда вы это поймете, вы будете радоваться, когда другие вас критикуют.

Критика со стороны других будет подобна исцелению вас от умственной раны. Это как лекарственный укол. Это болезненно, но очень полезно. Когда доктор делает вам укол, вы говорите ему: «Спасибо!» Почему? Потому что вы знаете, что укол вам полезен. И точно так же, когда другие критикуют вас, говорят вам что-то неприятное, вы должны благодарить этих людей, потому что они помогают вам, они лечат вашу рану. И точно так же, как вы благодарите доктора, говорите ему «спасибо», вы должны говорить «спасибо» этому человеку.

Характер сейчас у нас такой. В Тибете есть одна поговорка. Очень интересная поговорка: «Свинья считает своего хозяина очень добрым. Хозяин ее кормит до отвала, говорит: «Молодец, кушай побольше, толстей побыстрее». Свинья думает: «Какой у меня хороший хозяин». У лошади рана на спине. Когда хозяин лошади промывает ей рану, натирает ее лекарством, лошадь думает: «Какой у меня злой хозяин». И мы, пока находимся в сансаре, тоже подобны свинье и лошади. Мы радуемся тому, чему радоваться нам вовсе не стоит. Мы считаем очень плохим то, что плохим не является. Поэтому вы должны понимать, что когда вас хвалят, это все равно, что кормить и хвалить свинью. И люди знают прекрасно, что похвалой можно войти в доверие к кому угодно, поэтому, если они хотят кого-то обмануть, обвести вокруг пальца, они этого человека нахваливают. Потому что они выяснили, что у людей есть такой человеческий недостаток – от похвалы они могут ослепнуть, они становятся слепыми. Поэтому они хвалят человека, а потом обманывают его, и получают желаемое.

Вы понимаете, что это наша слабость? В буддизме это все было открыто еще две с половиной тысячи лет тому назад. А психологи только сейчас поняли, недавно, что похвала людей обманывает, вводит в заблуждение. Поэтому вы должны сказать себе: «От похвалы я становлюсь слабым». Действительно, похвала никогда не сделает вас сильным. Сильным вас сделает критика. Чем больше критики вы слышите в свой адрес, тем сильнее становитесь. Поэтому хороший тренер и хороший Учитель никогда не будет хвалить своего ученика, он все время будет вести себя очень строго с учеником. Одни из моих Духовных Наставников – Самдонг Ринпоче – за всю жизнь ни разу меня не похвалил. И он вообще ни разу не хвалил ни одного из своих учеников. На одном из публичных учений он сказал: «Когда я вас не хвалю, то тем самым я вас сравниваю с теми, кто вас лучше, а это само по себе похвала для вас». То есть, он все время высоко держал планку, никогда не сравнивал нас с какими-то плохими людьми, он все время сравнивал нас с очень хорошими, высокими людьми. А по сравнению с ними, у нас оставалось, конечно, очень много недостатков. И зато у нас был прогресс, благодаря этому мы продвигались вперед. Это очень важно знать.

Когда вы поймете всю философскую подоплеку этих четырех качеств сына Благородной Семьи, то вам действительно будет стыдно говорить о себе хорошо, хвалить себя. Второе качество состоит в том, что вы должны с радостью говорить о достоинствах других, и это правда. Например, если я спрошу вас: «Какие недостатки у вашей жены или другого близкого вам человека?», вы застрочите как из пулемета эти недостатки. Если же я спрошу: «А какие достоинства, какие хорошие качества у вашей жены или другого близкого человека», вы задумаетесь, и скажете: «Мне надо подумать, я сразу не могу сказать». Вот наша слабость. Ваша жена готовит вам, вы сидите за столом, кушаете еду, которую она приготовила. Если в этот момент я приду и спрошу: «Какие достоинства у твоей жены?», вы скажете: «Сразу не могу ответить, надо подумать», и при этом вы едите приготовленную ею пищу. Вот в чем ваша слабость.

Итак, нам нужно изменить свой менталитет. Как я вам уже говорил, у нас есть много психических недостатков, но один из недостатков нашего ума, нашего менталитета состоит в том, что мы склонны забывать о том добре, которое делают нам другие, зато очень хорошо помним о любом вреде, который они нам причинили. Это вообще, в целом, болезнь сансары, он свойственен не только калмыкам, не только русским. Он свойственен всем. И тибетцам, и всем другим жителям нашей семьи. Это болезнь сансары – забывать о доброте других и отчетливо помнить об их недостатках. Вы должны понимать, что это ваш недостаток, это изъян вашей психики. Вы должны поступать ровным счетом наоборот. Вы должны четко помнить о доброте других людей, думать об их доброте и достоинствах. И тогда вы с радостью будете говорить о достоинствах других. И, наоборот, вы должны забывать о тех мелких ошибках, которые они совершают.

Третье качество – это стыдиться говорить о других плохо. Итак, что бы кто ни делал, кто бы как ни поступал, вы должны все время говорить себе: «Говорить о чужих недостатках – не твое дело, они тебя не касаются». Кроме того, если вы будете трезвонить о чужих недостатках постоянно, то тем самым вы никак не порадуете всех Будд и Бодхисаттв. Если очень хотите указать кому-то на недостаток, то делайте это наедине с этим человеком, не в присутствии других людей. Из сострадания скажите ему: «То, что ты делаешь – это неправильно, пожалуйста, так не поступай». И это очень хороший способ критики. Он будет очень полезен для этого человека. Если вы хотите унижить этого человека перед большим количеством людей, громогласно его в чем-то обвиняете, то это неправильно. Итак, вы должны стыдиться говорить о недостатках других. Когда вы чувствуете, что вот-вот скажете об этом, вы должны устыдиться и промолчать.

Четвертое качество – вы должны с радостью признаваться в собственных недостатках. Вы должны с радостью слушать, как другие указывают вам на ваши недостатки. Если кто-то в чем-то уличил вас, и почему зря ругает вас, вы должны очень внимательно выслушать этого человека и в конце поблагодарить. А про себя подумать: «Какая отличная возможность для практики терпения». Действительно, если никогда никто вам не говорит ничего плохого, то, как вы еще можете развить в себе терпение, как вы можете его практиковать.

Вы получили достаточно теоретических учений. Теперь вам предоставляется отличная возможность применить их на практике. Поэтому это неблагоприятное обстоятельство, на самом деле, для вас очень благоприятно. Для вас это, как сауна – горячее, но очень полезно для здоровья. Когда люди понимают, что сауна очень полезна для здоровья, они идут в сауну и платят за нее деньги, а потом говорят «спасибо». И поэтому, когда другие люди, ваш сосед или еще кто-то говорит вам что-то неприятное, оскорбляет вас, грубит вам, для вас это тоже бесплатная сауна. Вы должны говорить точно также «спасибо», потому что ваш ум получает отличный заряд силы, укрепляется в этой парилке.

На самом деле, для настоящего практика тренировки ума обычных жизненных проблем уже недостаточно. Как для человека, который пришел в парилку, и там ему кажется холодно, ему нужно подбавить пара. Поэтому человек в парилке подливает еще воды, чтобы стало еще жарче в этой парилке. И то же самое – в практике тренировки ума. Есть так называемые четыре подготовки к тому, чтобы усугубить свои жизненные проблемы, чтобы их стало еще больше, и чтобы вы могли преобразовывать эти проблемы в духовный путь. Нам пока еще рано напрашиваться на дополнительные проблемы, желать себе еще больших проблем, достаточно будет научиться превращать в духовный путь те, что у нас есть.