

Я очень рад увидеть всех вас снова после длительного перерыва в этом зале в «Ямском поле». Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение о том, как усмирить свой ум, сначала породите в себе правильную мотивацию. Мотивация не должна быть связана с заботой о счастье в этой жизни. Если у вас будет такая мотивация, ценность этого учения для вас не будет очень велика. Если ваша мотивация связана с желанием тренировать свой ум, усмирять его, стремиться к тому, чтобы жизнь за жизнью вы получали всё более и более благоприятное перерождение, то учение для вас будет полезным, значимым.

Качества ума гораздо более надежны, более стабильны и прочны, чем качества тела. Сколько бы вы не тренировали свое тело, свои мышцы, результатов вам хватит ненадолго, они будут не очень стабильными. Результаты, достигнутые в тренировке ума, гораздо более прочны и долговременны. Поэтому, если вы стремитесь к счастью в будущей жизни, то счастье в этой жизни придет к вам само собой. Если вы хотите тренировать свой ум, то в качестве основы вам необходимо иметь знания философии, понимание учения, Дхармы. Если у вас этого нет, то одна или две психотехники, одна или две медитации вам не помогут. Эффективной, действенной медитация становится только в том случае, если она основана на философии, поэтому знание и понимание философии очень и очень важно.

Философское учение, которое вы получаете здесь, основано на учении Шантидевы – великого индийского йогина и мыслителя. Я даю комментарии на его текст «Вступление на путь деяния бодхисаттвы, или Бодхичарья-аватара». Всего в этом труде десять глав. Мы обсудили все вплоть до шестой главы и остановились на шестой главе, где говорится о парамите терпения. Иметь терпение очень полезно и в повседневной жизни. Если вы будете говорить себе: «Не гневайся, не злись», то таким путём вы не сможете развить в себе терпение, это невозможно. Шантидева говорит, что основная причина, по которой мы испытываем гнев, состоит в нашем заблуждении, в том, что мы имеем неправильное представление об объекте и о субъекте. Из-за этих заблуждений мы начинаем впадать в гнев. Подумайте хорошенько об этом, исследуйте, и вы увидите, что неправильное понимание является причиной всего нашего гнева.

Поскольку неверное понимание является коренной причиной всего нашего гнева, для того чтобы перестать испытывать гнев, мы должны устранить эти неверные представления. Когда вы избавитесь от них, даже если вас попросят разгневаться, вы не сможете испытать гнев. Это очень странный механизм. Поэтому лучшее противоядие от гнева – это мудрость, которая устраняет из нашего сознания неведение. Один простой пример. Если я ударю кошку палкой, кошка разозлится на палку, потому что кошка думает, что палка – это плохо: «Она меня ударила, она мне мешает». Кошка злится на палку, потому что не понимает. Но если я ударю палкой человека, то он разгневается не на палку, а на того, кто его ударил, то есть на меня, потому что будет понимать: «Основной виновник того, что меня ударили, это человек, именно человек орудовал палкой, которой меня ударили, вовсе не палка виновата в этом». Человек не разозлится на палку, которой его ударили, не почувствует никаких негативных эмоций по отношению к палке. Кошка же этого не понимает и поэтому обижается непосредственно на палку.

В действительности мы немногим лучше этой кошки, мы чуть лучше, но всё же находимся примерно на том же уровне. Зачем же нам злиться на человека, который, подобно той палке, был орудием в руках своих негативных эмоций. Иногда в бешенстве вы даже истязаете и бьете самих себя. Никто из нас не хочет причинять вред самому себе, однако сильный гнев командует нами, как хочет, мы являемся просто орудием в руках сильного гнева и даже можем причинить вред самим себе. Поэтому совершенно ясно, что человек – это беспомощное орудие в руках своего гнева, подобно той самой палке. Мудрый человек моментально проследит эту взаимосвязь и скажет: «Зачем же мне гневаться на человека.

Если я хочу на кого-то разгневаться, мне нужно разгневаться на гнев этого человека, но не на него самого, потому что именно гнев орудовал в тот момент этим человеком, как палкой. Более того, человек, который в гневе мне что-то сделал, сам стал первой жертвой своего гнева, а я – всего лишь вторая жертва его гнева».

Если кто-то метнёт в вас кусок раскаленного железа, то сам первый обожжет об него свои руки, и лишь потом обожжет вас. Точно также, человек, который в гневе обидел вас, сам стал первой жертвой своего гнева. Поэтому и говорится, что сначала гнев лишает покоя того человека, который его испытывает, и лишь потом лишает покоя вас. Гнев этого человека подобен огню. Если вы будете отвечать гневом на его гнев, это всё равно, что подливать масло в огонь, от этого огонь только ещё больше разгорится, вы тем самым ещё больше распалёте огонь гнева. Если вам не нравится гнев этого человека, то противоядием может послужить только вода любви и сострадания. Если вы обрызгаете его гнев водой любви и сострадания, то огонь его гнева осядет и погаснет. Поэтому в своей повседневной жизни никогда не подливайте масло в огонь, огонь будет разгораться только больше.

В семейных отношениях люди часто совершают одну ошибку – когда кто-то испытывает гнев, они всё время подливают масло в огонь, и от этого их проблемы только усугубляются. Когда кто-то гневается, очень важно проявить свою любовь и сострадание к этому человеку, потому что если он гневается – это показатель того, что он несчастен. Но вы должны также знать, где граница, через которую нельзя переступить, чтобы не избаловать этого человека. Гнев никогда не сработает как способ решения проблемы, но иногда важно сказать что-то жестко, строго, но без гнева. При этом очень важно чувствовать любовь и сострадание.

Если вы слишком мирный и мягкий человек, есть опасность, что люди будут просто пользоваться вами, сядут вам на шею, то есть вы можете их испортить, избаловать своим чрезмерно мягким нравом, это тоже не нужно. Поэтому очень важно придерживаться срединного пути. Ваш подход должен быть мирным. Если вы видите, что мирные средства не помогают, важно проявить силу, жесткость, но внутри всё равно сохранять покой и не терять над собой контроль, это лучший метод. Если же вы видите, что никакие мирные средства на человека не действуют, иногда очень важно на время прекратить с ним отношения в качестве наказания. Но наказывать человека нужно только ради его пользы, а не ради вашей личной выгоды. Здравомыслие всегда очень важно. Иногда мы говорим: «Мы, буддисты, должны быть добрыми, мирными, должны всех любить, всё терпеть». Даже если кто-то садится вам на шею, вы думаете, что это тоже надо терпеть. Но это неправильный способ любить, любить надо не так. Одна из основных причин, по которой тибетцы потеряли свою страну, заключается в том, что они всегда были слишком мягкими, всё позволяли, и в итоге китайцы сели им на шею.

Это была общая, вводная часть. Теперь я буду более подробно комментировать текст Шантидевы. Не забывайте обдумывать учение, которое я вам сейчас даю, тогда оно будет вспоминаться вам в неблагоприятных ситуациях вашей жизни, и вы научитесь мыслить согласно Дхарме. В трудных ситуациях никогда не надо мыслить как обычный человек. Когда возникает та или иная тяжелая ситуация, очень важно вспоминать учение Дхармы, которое вы получили, и воспринимать ситуацию согласно Дхарме. Это и называется практикой Дхармы. Если вы сидите и медитируете в каком-нибудь храме, то там очень легко практиковать Дхарму. Самое трудное – это поступать и мыслить согласно Дхарме в непростых ситуациях в повседневной жизни. Если в таких ситуациях вы будете помнить учение Дхармы и стараться поступать так, как советовали Шантидева и другие великие буддийские учителя прошлого, это означает, что вы мудрый человек.

Какие бы плохие слова вам кто-то ни сказал, если вы при этом сохраняете покой, самообладание, внутри вас ничего не волнуется – это самая правильная реакция. Потому что никакие слова на самом деле не могут лишить вас покоя, вы сами лишаете себя покоя. Допустим, каждому из двух людей сказали, что он – дурак. Однако на эти слова у них возникла совершенно разная реакция. Один человек – духовный практик, он практикует терпение. Поэтому, когда его называют «дураком», он очень счастлив, что получил очередную возможность попрактиковаться в своем терпении: «Бесплатный тренер – как хорошо!» Так что он не только не расстроился от этих слов, наоборот, для него это отличный шанс потренировать свой ум.

А другого человека, который не занимается практикой терпения, не знает Дхарму, слова «ты – дурак» очень больно ранят, они постоянно звучат у него в ушах: «Дурак, дурак, дурак». Он не может уснуть из-за этих слов, всё время их слышит, прокручивает в своём уме, и в итоге у него зреют планы мести, он говорит: «Я хочу пойти к этому человеку и убить его». Если бы чьи-то слова «ты – дурак» были бы способны сами по себе сделать кого-то несчастными, тогда бы оба эти человека должны были быть несчастными. Зачем убивать? Один человек вам скажет: «Дурак». Этого человека вы убьете. Потом второй человек скажет вам: «Дурак». Как можно убить всех людей?

Шантидева приводит пример с человеком, который пытается покрыть всю поверхность земли кожей, чтобы не уколется. Но это невыполнимый план. Как можно покрыть всю поверхность земли кожей? Земля слишком большая для этого. Сколько бы он ни пытался это сделать, он не сможет покрыть всю землю кожей. Вместо этого гораздо разумнее было бы покрыть кожей подошвы своих ног, тогда, куда бы вы ни пошли, вы везде будете защищены. Поэтому вместо того, чтобы пытаться изменить внешние обстоятельства, мы пытаемся изменить себя, своё отношение, то есть обуваем подошвы своего ума кожей. Допустим, вам говорят: «Ты – дурак», ну и пусть говорят.

Также вы должны понимать, что во всех семейных проблемах, проблемах родителей и детей, жены и мужа, нет какого-то одного виновника, виноваты обычно оба. Взаимные недовольства накапливаются подобно тому, как чаша наполняется водой по капле. Когда чаша становится полной, всего одна-единственная капля заставляет воду перелиться через край. Но не эта капля заставила воду перелиться, просто чаша уже и так была полной, это была последняя капля. Иногда причина развода кажется очень мелкой, незначительной, но не она послужила настоящей причиной развода, это просто была последняя капля в чашке воды.

Наша память устроена очень неправильно. Можно сказать, что у нас в памяти два сосуда. Первый сосуд – это сосуд памятования о доброте других, он у нас постоянно дырявый. Поэтому, сколько бы мы не вливали туда воспоминаний, все они выливаются из него, воспоминания о доброте других людей по отношению к нам не задерживаются. Зато второй сосуд – сосуд памятования о причинённом нам зле, ущербе, обидах, очень хороший, недырявый, поэтому любая капля, которая туда падает, в нём сохраняется. Сколько бы на него не светило солнце, ни одна капля не испарится, всё прекрасно удерживается в этом сосуде, то есть мы помним до мелочей обо всем зле, ущербе, обидах, которые нам кто-либо когда-либо причинил. Очень важно коренным образом изменить эту ситуацию.

У мудрых людей продырявлен сосуд памятования о причинённом им зле, а сосуд воспоминаний о сделанном им добре, наоборот, очень крепок, и в нём нет никаких дырок и прорех. То, что наша память устроена именно так, совершенно очевидно. Если, допустим, вы спросите у любой женщины: «Какие недостатки у твоего мужа?», она начнет тараторить как из пулемета, она все их прекрасно помнит. Она будет вспоминать, в какой месяц, какой

день, какой час её муж совершил ту или иную ошибку, потому что всё это хранится у неё в памяти, ничто не забыто: «В таком-то году он мне на день рождения подарок не подарил». А если спросить у неё, что хорошего сделал ей муж, то выяснится, что она уже всё забыла. Или если у мужа спросить: «Что хорошего сделала тебе жена?», он поднимет глаза к небу: «Мне надо подумать». Каждое утро жена готовит ему завтрак, муж ест этот завтрак, но тут же забывает о том, кто его ему готовил. Он, наверное, думает, что еда сама готовится и на стол прыгает, или ангелы её приносят на стол. Все это не так. Это плоды тяжёлого труда одного человека.

Точно также все мы добры друг к другу, мы постоянно делаем друг другу добро. Это очень важно. Если мы всё время помним о добре, которое сделали нам другие люди, то воспоминания об их доброте затмевают все их ошибки и недостатки, точно так же как солнце затмевает в дневном небе все звезды. Мы не видим звезд, когда светит солнце. Несмотря на то, что звезды никуда не исчезают, они становятся невидимыми, солнце затмевает их своими лучами, потому что слишком ярко сияет. Точно также, когда в нашей памяти постоянно присутствует осознание доброты других людей, оно затмевает все их ошибки. Может быть, у них есть недостатки, но они становятся невидимыми.

Бодхисаттвы говорят: «Будда и живые существа в равной степени добры ко мне». Это потрясающие, невероятные слова, потому что, по словам бодхисаттвы, «если бы не было живых существ, я не смог бы развивать щедрость, практиковать даяние. Если бы не было живых существ, которые грубили мне, обижали меня, как бы я мог практиковать терпение. Позволить мне практиковать терпение – это очень большая доброта с их стороны. Благодаря этому живому существу я могу практиковать терпение, он из-за меня создает себе негативную карму, поэтому я должен чувствовать к этому человеку сострадание». Это правда. Тем самым в вашем сознании открывается совершенно новое измерение, и ваше мышление возвышается над мышлением обычных людей – обывателей.

Если вы смотрите на мир под таким углом, то даже если тысяча человек будет обзывать вас и говорить, что вы – дурак и так далее, это вас не затронет, не лишит вас равновесия. Ваше спокойствие находится в огромной зависимости от вас самих, от вашего отношения. Другие люди, по большому счету, не могут сделать вас ни счастливыми, ни несчастными. Они могут создать какие-то условия, но девяносто процентов вашего внутреннего состояния зависит от вас. Поэтому если даже кто-то говорит вам: «О, какой ты умный», от этих слов вы не становитесь умным. Зачем так радоваться: «О, он сказал, что я умный. Я хочу, чтобы он ещё это сказал». И если вас обзывают «дураком», от этого вы не станете «дураком», зачем же гневаться. Поэтому в буддийской философии говорится: «Неважно, что говорят о вас люди, важно то, кем вы являетесь».

Вы знаете, кто вы, насколько вы хороши, сколько в вас плохого. Поэтому совершенно неважно, что говорят о вас люди, или что они вам говорят, уделяйте больше внимания своей собственной духовной практике, своему духовному развитию, это гораздо важнее. Духовное развитие зависит не от того, сколько наград дадут вам люди, а от того, насколько совершенствуется и развивается ваше собственное сознание. Поэтому духовная практика не нуждается ни в какой рекламе. Это небольшой совет вам от меня, я надеюсь, что он принесёт вам пользу. Я сам постоянно мыслю таким образом, и это мне приносит огромную пользу. Это не буддийская религия, скорее, это наука об уме. Кем бы вы ни были, христианином или мусульманином, если вы будете мыслить именно так, вы станете только более хорошим мусульманином и более хорошим христианином. В шестой главе Шантидева раскрывает тему терпения, объясняет, как практиковать терпение и в частности он говорит, по какой причине нам не стоит гневаться на людей.

Хотя никто не желает болеть,
Болезни всё же приходят.
Подобно этому, хотя никто не желает гневаться,
Гнев вспыхивает вопреки нашей воле.

Здесь Шантидева говорит о том, что когда кто-то заболевает, например, туберкулезом, и начинает кашлять, человек, который не понимает болезни этого человека, возмущается: «Этот человек своим кашлем мешает мне спать, он очень плохой». Он также не понимает, что этот человек не хочет болеть, он заболел не по собственному желанию, кашляет он тоже не по собственному желанию, просто у него нет другого выхода, зачем же злиться. Точно так же, как мы заболеваем против своей воли, так же мы впадаем в гнев, хотя не хотим гневаться. Гнев приходит к нам вопреки нашей воле, как болезнь. Никто не хочет гневаться.

Когда в нас вспыхивает болезнь гнева, тогда, подобно кашлю больного, у нас вырываются гневные, резкие слова. Поэтому если мудрый человек понимает эту ситуацию, он не чувствует ответного гнева. Если кто-то в гневе говорит вам что-то грубое, обидное, не думайте только о себе: «Я, я, я. Я ему столько хорошего сделал, а он так поступил». Подумайте с позиции этого человека. Наша ошибка в том, что мы это не делаем. У нас достаточно мозгов, чтобы посмотреть с точки зрения другого человека и понять, что чувствует он. Но когда он говорит нам что-то резкое, что-то обидное, наш ум словно что-то перекрывает, и мы можем думать в этот момент только о себе. У нас есть дурная привычка в эти моменты думать только о себе, смотреть на ситуацию только со своей точки зрения: «Я сделал этому человеку столько хорошего, как он мог в ответ поступить так со мной».

Ладно бы, если вы помнили только эти последние слова, но вы же тут же вытаскиваете на поверхность своей памяти всю вереницу его прошлых проступков, неприятных слов, которые он сказал вам в те или иные моменты, и думаете: «Раньше он мне сказал это, а ещё раньше он так-то со мной поступил». Возникает длинная цепочка, и вы прикрепляете к ней новое звено. Всё это как огонь начинает кипятить воду вашего ума. Это неправильно, это сансарическое мышление. Мы привыкли поступать таким образом с безначальных времен и по сей день. Не только люди в России, все люди поступают так, у всех есть такая склонность. Это не русская черта. И в Тибете, и в Америке, везде так. Спросите у психологов любой страны, они вам скажут то же самое. Все люди поступают так из-за своего неведения. Это и есть наша главная ошибка, наша сансарическая болезнь.

Итак, как советует Шантидева, в подобных ситуациях не думайте только о себе, о своём «я», постарайтесь все-таки посмотреть с точки зрения другого человека. Если муж говорит вам что-то плохое, не думайте сразу: «Я, я». Посмотрите на ситуацию со стороны вашего мужа: «Почему он так говорит мне? Обычно он меня очень любит. Сегодня он почему-то несчастен. Надо его больше любить, потому что ему любви не хватает. Сам по себе он не плохой».

Ваш муж или жена как московская погода. Погода сама по себе неплохая. Иногда дождь идёт, иногда солнце. Когда дождь идет, жена говорит: «О, мой муж со мной плохо общается, я не хочу с ним разговаривать». Не надо так поступать. Муж или жена в основном воспринимают своего спутника жизни искаженно. Иногда они переполняются эмоциями и думают: «Моя жена такая потрясающая, такая замечательная, самая лучшая в мире». Иногда они, наоборот, думают: «У меня самая ужасная жена на свете», потому что судят о жене как о погоде, делают неправильные обобщения. Если, оказавшись в Москве, вы попали под дождь, то не надо сразу же заключать, что в Москве всё время идет дождь. В Москве иногда идет дождь, иногда солнце светит. Поэтому, когда идёт дождь, вы должны

сказать: «Сегодня идет дождь, может быть, завтра опять выглянет солнышко, потеплеет». Не надо сразу же говорить: «Москва – ужасно плохой город, в котором всё время идет дождь», это не так, это неправильное обобщение.

В Тибете рассказывают одну историю. Один человек отправился в Лхасу. Когда он шёл в Лхасу, он проходил через одно местечко, и там его застиг сильный дождь. Когда этот человек возвращался из Лхасы со своим другом, он сказал ему: «Так, когда мы будем проходить через это место, надо будет ускорить шаг, потому что, когда я шёл в Лхасу, там был очень сильный дождь». Он решил, что в этом месте всё время идет дождь, но это был неверный вывод. Мы должны понимать, что человеческий характер сильно напоминает погоду в Москве.

Теперь вернёмся к нашей теме. Шантидева советует: «В подобных ситуациях встаньте на место другого человека, постарайтесь взглянуть на ситуацию его глазами». Когда вы встанете на место другого человека, вы поймете, что в данный момент он несчастен. Когда человек болеет против своей воли, начинает постоянно кашлять, вы не злитесь на него за его кашель, потому что понимаете, что в данный момент он просто не владеет собой. Точно также человек не хочет злиться, гнев овладевает им против его воли, он страдает от своего гнева. Поэтому вместо того, чтобы злиться на этого человека, вы должны почувствовать к нему сострадание и подумать: «Как бы мне помочь этому человеку избавиться от его гнева, чтобы его гнев стих». Какие бы обидные слова не говорил вам этот человек, если вы поняли его ситуацию, вы не будете чувствовать гнева, вы будете думать только о том, как бы ему помочь.

Например, если ваша мать напилась и пьяная наговорила вам очень много неприятных слов, вы, слушая ее, не будете чувствовать по отношению к ней никакого гнева. Вы будете знать, что сейчас это не ваша мать вам говорит, это говорит в ней водка. Завтра, когда водки не будет, мама не будет так говорить. Итак, вы, зная и понимая это, что бы она вам ни говорила, вы будете только соглашаться с ней: «Да, да, мама, я очень плохой». Если вы скажете: «Да, я плохой», она тут же сменит тему разговора, не будет настаивать, даже наоборот, начнёт вам противоречить: «Нет, на самом деле ты хороший». Вы скажете: «Да, я хороший». И тогда она мирно уснет, уже не о чем будет спорить. Когда люди пьяны, они только и ждут каких-нибудь провокаций, чтобы начать ссору. Если же вы со всем, что они говорят, соглашаетесь, то им будет просто не о чем дальше говорить, и они уснут.

Знайте эти вещи – это настоящее образование. Настоящее образование заключается вовсе не в том, чтобы писать каллиграфическим почерком, красиво изъясняться, а именно в том, чтобы знать такие вещи, иметь правильное мышление, уметь оставаться спокойным во всех ситуациях, уметь успокаивать не только себя, но и других людей, это настоящая цивилизованность. Цивилизованный человек – это не человек, который ходит в костюме и галстук, а тот, у которого цивилизованное мышление. То, что я вам сейчас говорю, предназначено для вашей практики в повседневной жизни, думайте об этом, это будет вашей практикой. Подобной практикой вы можете заниматься где угодно, особенно она полезна для вашей повседневной жизни, когда вы общаетесь с людьми, например, на работе.

Иногда мои некоторые ученики жалуются: «Геше-ла, у меня не хватает времени на практику». По сути, у вас есть целый день для практики. У вас постоянно появляется отличная возможность для практики терпения. Не думайте, что практикой терпения вы можете заниматься только дома, закрыв все двери, окна, медитируя, выполняя какую-то особую медитацию на терпение, это не так. В Тибете один человек сидел в уединенном месте в позе медитации. Его увидел другой человек, подошел к нему и спросил: «Чем это

ты тут занимаешься?» Тот важно ответил: «Не мешай мне, я медитирую на терпение». «Ну, хорошо, если медитируешь на терпение, тогда съешь дерьмо», – сказал ему второй человек. Тот сразу же разозлился и закричал: «Сам съешь дерьмо, я не хочу есть дерьмо». Тогда второй человек спросил: «А где твоя практика терпения?» «Ах да, точно. Убирайся прочь, я медитирую на терпение, не мешай мне» – ответил первый.

Иногда и вы так же поступаете. В повседневной жизни вы вообще не практикуете терпение, зато, придя домой, вы начинаете кричать на всех, чтобы вам не мешали, потому что вы должны медитировать. Итак, очень важно то, что буддийская практика – это изменение вашего образа мышления. Следите за своим умом, за тем, какие мысли у вас возникают. Если у вас возникают неправильные мысли, вы должны остановить себя и сказать, что это дурацкие мысли. «Не думай так, – говорите себе, – не думай так». Это будет практикой Дхармы. Как практиковал геше Бен, про которого я вам рассказывал. Когда к геше Бену приходили люди и приглашали его к себе домой молиться, он отвечал на все приглашения, ко всем приходил, никогда не ругался и не говорил: «Вы мешаєте моей практике».

Однажды геше Бен вместе с группой других монахов был в одном доме, куда их пригласили для молитвы. После молитвы хозяйка дома решила угостить всех монахов простоквашей. Простокваши было недостаточно для всех, но она этого не понимала и слишком много наливала в миски в первом ряду монахов. Геше Бен в это время сидел во втором ряду, где-то ближе к концу, и вдруг у него возникло беспокойство, что ему не хватит простокваши. Не успев подумать об этом, он тут же поймал себя на этой мысли. И когда хозяйка все-таки дошла до него и поднесла половник с простоквашей к его миске, он перевернул свою миску и сказал: «Нет, спасибо, я уже съел свою порцию простокваши». Это и есть практика Дхармы. Итак, в повседневной жизни, когда вы поймаете себя на какой-то неправильной мысли, вы должны сразу же отследить её и остановить себя, сказав: «Не думай так».

Например, если вы находитесь в группе людей, приносят какую-нибудь еду, и ваша рука первой тянется за этой едой, вы должны остановиться, сказать себе: «Нет, ты не должен брать это первым, пусть другие сначала возьмут» и наказать себя за свою жадность. Дисциплинируйте себя. Ваш ум как маленький ребенок, он совершенно не дисциплинирован. Точно так же как мать воспитывает ребенка, так же и вы постоянно должны воспитывать свой ум, а вы этого не делаете. Сейчас уже многим из вас за 40 или за 30, но ваш ум ещё детский, необузданный, совершенно недисциплинированный. Не позволяйте своему уму думать обо всём, чём ему хочется, не позволяйте себе делать всё, что вы хотите. Самодисциплина – это очень важно, она никогда не сделает вас несчастным, наоборот, самодисциплина сделает вас крепче, сильнее. Когда кто-то другой вас воспитывает, это нехорошо, до этого не надо доводить, вы должны сами быть собственными воспитателями.

Если вы спросите хорошего психолога, в чём основная причина депрессии, которая так распространена в наши дни, то он скажет вам: «Основная причина депрессии – это отсутствие у людей самодисциплины». Ум людей становится совершенно разнузданным, они во всём себе потакают, делают всё, что хотят, поэтому их ум постоянно блуждает в каких-то непонятных местах, и в итоге у них возникает депрессия. Если ваш ум будет обуздан, если вы будете держать его всё время в нужном месте, там, где ему подобаёт быть, то у вас депрессии никогда не возникнет. Держите ваш ум там, где положено. Это очень важный совет вам от меня. Я сам всё время держу свой ум на привязи там, где ему подобаёт быть, поэтому я всегда доволен и счастлив, и депрессий у меня нет.

Мой ум, точно также как и ваш, тоже хочет счастья, все мы одинаковы, все мы хотим счастья. Но счастье подобно мёду на лезвии ножа. Для того чтобы слизнуть мёд с ножа, вы должны уметь это делать искусно, потому что иначе вы порежете себе язык. Некоторые люди постоянно говорят: «Не делай этого, не делай того». Они так говорят, потому что видят, что небольшое счастье, которое дарит нам то или иное занятие, подобно мёду на лезвии ножа, и очень опасно тянуться за этим мёдом, потому что можно порезаться. Поэтому, если вы хотите получить это счастье, вы должны знать, как правильно слизнуть мёд, чтобы не порезаться. Иногда, когда наш ум поглощен объектом счастья, мы становимся совершенно слепыми, мы не понимаем, что это счастье подобно мёду на лезвии ножа, мы слишком сильно тянемся за этим мёдом и в итоге режем себе язык. Поэтому мирские привязанности дарят нам какое-то небольшое счастье, но после этого маленького счастья наступает большое и сильное страдание, депрессия. Это происходит из-за того, что мы не умеем правильно пользоваться мирскими объектами. Итак, это мы обсудили и теперь переходим к следующему четверостишию.

Всё зло, какое только существует на свете,
И всевозможные изъяны
Появляются в силу условий.
Ничто не возникает само по себе.

Здесь Шантидева говорит, что какие бы неприятные ситуации у вас не возникли, кто бы ни сказал вам что-то плохое и так далее – всё это возникает в силу стечения большого количества разнообразных факторов и условий. Если вы понимаете причинную зависимость всех этих вещей, то вы также не испытываете гнева. Допустим, вы смотрите телевизор, и вдруг на экране крупным планом возникает чье-то лицо, которое начинает говорить: «Ты – дурак, ты такой-сякой». Вы не начинаете спорить и ссориться с этим человеком в телевизоре, вы думаете: «Это изображение появилось в результате большого количества разных условий, оно не просто так самосуще возникло, у этого изображения нет никакого самобытия». Все внешние видимости, которые вы наблюдаете вокруг себя каждый день, точно также подобны иллюзии, среди этих видимостей нет ничего самосущего. В действительности всё это тоже своего рода большой телевизор вокруг вас, и вы в него смотрите. Вы смотрите, разговаривайте, ругаете друг друга. Ничего самосущего во всём этом нет, это совсем как иллюзия. Человек, который прекрасно понимает, что это ни что иное, как иллюзорная видимость, не вовлекается в это, он просто смотрит и смеётся над всем этим.

Когда маленький ребенок смотрит по телевизору фильм ужасов, он очень пугается этого фильма. Он думает, что всё это по-настоящему и боится. А взрослый человек, который смотрит тот же фильм, знает, что всё это иллюзия, не по-настоящему, и не боится. В буддизме говорится, что в нашей жизни нет ничего самосущего, вся наша жизнь проходит как иллюзия. Понимая это, не испытывайте гнева. Поскольку любой объект зависит от множества разнообразных факторов и условий, он не может быть независимым, не может существовать сам по себе, и вы должны это понимать. Этот объект, помимо того, не может существовать в точности таким, каким он вам кажется.

Собрание условий
Не имеет намерения: «Да возникнет...»,
И порождаемое ими
Не имеет намерения: «Да возникну».

Итак, гнев возникает благодаря большому скоплению разнообразных факторов. Гнев возникает не потому, что он хотел возникнуть, он возникает вопреки своей воле, он не

имеет намерения возникнуть. Поэтому вместо того, чтобы испытывать ответный гнев на этого человека, вы должны чувствовать сострадание к нему.

То, что якобы является праматерией,
И то, что описывается как «я»,
Не появляется на свет, помыслив:
«Да возникну».

Поскольку они не возникают, они и не существуют,
Как же могут они захотеть появиться?
Поскольку [«я»] было бы постоянно связано с объектами [восприятия],
Эта [связь] никогда бы не прекращалась.

Здесь Шантидева больше углубляется в учение о пустоте. Гнев возникает в результате нашего представления о независимом существовании объекта, то есть мы думаем: «Напротив меня – независимо существующий человек, личность. Этот человек говорит мне что-то плохое, он говорит это мне, который также существует независимо». Плотное, объективное, независимое существование, нечто постоянное – именно такое представление мы имеем относительно самих себя и других людей, других объектов, это неверное представление, это заблуждение. Мы воспринимаем своего врага как независимо существующего, как самосущего, а вовсе не как то, что существует зависимо. Итак, очень ясно, если бы такой независимый враг, который был бы врагом со своей стороны, со стороны самого объекта, существовал, тогда этот враг должен был быть врагом для всех.

Например, если бы Олег был таким независимым врагом со своей стороны, он должен был быть врагом для всех без исключения. Но для кого-то Олег – лучший друг, для вас он – злейший враг. И это очень ясно показывает, что понятия «друг» и «враг» очень сильно зависят от вашей интерпретации, от тех ярлыков, которые вы навешиваете на людей. Шантидева говорит: «Если такой независимый враг существует, то он должен зависеть от причины. Если же он зависит от причины, то он уже не является независимым. Для того чтобы существовать, он должен зависеть от какой-то причины. Но поскольку он независим, то из этого следует, что он постоянен. А если он постоянен и зависим, то он не может функционировать, он не может существовать, выполняя функции. Поэтому такого независимого вредоносного врага просто не существует, потому что враг имеет зависимое существование. А если он имеет зависимое происхождение, то это все равно, что иллюзия, тут просто не на кого злиться».

Если предположить, что враг независим, что он обладает самобытием, то получается логическое противоречие, потому что он должен зависеть от причины, и уже из-за этого он не может быть независимым. Если он зависит от причин и условий, то он не является независимым. Итак, совершенно ясно, что враг зависит от причин и условий и поэтому не может быть независимым. Поэтому сегодня некто – ваш враг, а завтра он может сделать вам что-то хорошее, и вы его от этого назовете своим другом, и завтра он уже станет вашим лучшим другом. Но он станет не независимым другом, а таким же иллюзорным и взаимозависимым другом. Поэтому сегодняшние враги завтра становятся друзьями. А если бы враг был самосущим, если бы он был независимым, он всегда оставался бы только врагом, он не смог бы превратиться в друга. Итак, совершенно очевидно, что враг не может быть независимым. А если он взаимозависим, то он подобен иллюзии, и он всё равно, что тот человек в экране телевизора, который называет вас «дураком». Зачем злиться на это лицо в телевизоре?

Для меня всё то, о чём я сейчас вам рассказал, очень интересно. Подумайте об этом, это очень полезно. Тогда ваш ум всегда будет находиться в состоянии равновесия и покоя. Что бы плохого вам кто-то ни сказал, это не сможет вас огорчить, и что бы хорошего вам другие люди ни сказали, это тоже не сможет вызвать у вас возбуждение. Как говорится, если вы плывёте на поверхности океана, то взмываете вверх-вниз на волнах, и у вас возникает много проблем и тревог. Если вы позволите себе слишком увлечься маленькой похвалой, маленькой лестью с чьей-то стороны, то это всё равно, что вы взмываете вверх на волне – чем выше поднимается эта волна, тем с большей высоты вы будете падать. Но если вы пребываете в глубине океана, то там вас не смогут взволновать никакие волны.

Итак, думайте об этом примере и не позволяйте себе слишком увлекаться какими-то мелкими приятными вещами, приятными словами. Если вы чувствуете, что вы на взлёте, вы должны сразу же понимать, что за взлётом последует падение. Готовьтесь к падению, не надо слишком увлекаться взлётом. Мы, люди, всё время ошибаемся в том, что когда мы взлетаем вверх, увлекаемся, погружаемся в радостные ощущения от взлёта, мы забываем всех своих друзей, родных, у нас возникает очень много гордости, высокомерия. «Я парю в небе», – думаете вы. Когда начинается падение, оно нам приносит очень много боли. Когда богатые люди теряют своё богатство, они страдают не из-за того, что им нечего кушать и не на что кушать, а от потери своего имиджа, репутации. Они думают: «Как я могу показаться на глаза своим знакомым». Поскольку когда они были богатыми, процветающими, они высокомерно взирали на всех сверху вниз, теперь они думают: «Как я могу показаться людям на глаза, когда у меня ничего нет». Это ошибки взлётов и падений.

Вся наша жизнь состоит из взлётов и падений, это нужно понимать. Поэтому когда у вас начинается взлёт, вы не должны позволять себе улетать вверх на волне, вместо этого продолжайте сидеть на земле, не позволяйте себе попадать под влияние высокомерия. Очень важно всегда жить просто. Жить нужно просто, но мыслить нужно высоко, это очень важно. Когда у вас заводятся деньги, не надо выпендриваться перед своими знакомыми, притворяясь богатым человеком. Быть богатым важнее, чем демонстрировать другим свое богатство. Хорошо, что некоторые очень умные богатые люди притворяются бедными. Они понимают, что у них будет больше проблем, если они будут показывать, насколько они богаты. И ещё один совет для вас. В нашей жизни очень важно иметь хоть маленький, но надёжный источник дохода. Это гораздо лучше, чем когда деньги стекаются к вам сразу с разных сторон.

Вот такие небольшие советы от меня вам. Поскольку вы пока живёте в сансаре, они вам очень пригодятся. Если вы будете помнить про эти советы, то даже в сансаре у вас будет гораздо больше душевного спокойствия, чем у других людей. Я не хочу вам просто давать сухие комментарии на труд, который был написан более тысячи лет тому назад. Я хочу как-то оживить этот комментарий, чтобы он принес вам больше пользы в повседневной жизни. И ещё один совет. Очень важно быть ни слишком духовным, ни слишком материалистичным. Некоторые из моих учеников слишком увлекаются материалистическими вещами, и мне трудно вернуть их опять к духовности. А некоторые мои ученики становятся слишком духовными, мне тяжело вернуть их на землю, придать им больше реалистичности. Поэтому, какие бы советы я ни давал, каждый истолковывает их неправильно.

Если я советую своим ученикам: «Будьте более духовными», мои ученики-материалисты отмахиваются и думают: «Наверное, это не ко мне относится, наверное, кому-то другому Геше-ла говорит», а те, которые и так слишком духовные, с радостью ухватываются: «Да, да, правильный совет, я должен стать ещё более духовным». Затем, когда я говорю: «Нужно заниматься бизнесом, быть более реалистичным в этой жизни», мои ученики,

которые и так склонны к этому, говорят: «Да, да, правильно Геше-ла советует, я должен заниматься бизнесом, деньги зарабатывать». Даже психологи говорят, что когда люди собираются в зале и слушают одного человека, каждый будет понимать его по-своему, так, как ему выгодней понимать. Поэтому я сейчас вас от этого предостерегаю и призываю вас к тому, чтобы вы постарались понять, что именно я хочу сказать, а не трактовали мои советы каждый по-своему.

Итак, очень важно иметь внутреннее равновесие. В будущем, когда вы почувствуете, что у вас становится всё больше и больше силы, вы можете становиться более и более духовными. Духовная практика очень напоминает лекарство. Если вы будете пить слишком много лекарства, то в итоге оно вам не поможет. Вы должны принимать лекарства регулярно, каждый день, а не так, что в один день вы слишком много лекарств принимаете, а потом ничего. Когда у вас возникает какая-то маленькая проблема, вы думаете: «Геше-ла говорит, что важно делать практику». Вы начинаете слишком интенсивно заниматься практикой, весь день практикуете. Это неправильно. Будьте практичны. Меняйтесь внутренне, меняйте свое мышление, не прекращайте свою работу, которой занимаетесь в повседневной жизни. Не думайте, что если вы бросите свою работу, то станете счастливыми, думать так – ошибка.

Иногда, когда я начинаю говорить об отречении, некоторые неправильно истолковывают мои слова и говорят: «Правильно, Геше-ла говорит, как важно иметь отречение, нужно всё бросить, от всего отказаться и удалиться в горы медитировать». Это неправильно. Иначе с вами случится то же самое, что и с одним человеком в Тибете. У одного предпринимателя в Тибете однажды возникла какая-то проблема. Не всегда в бизнесе всё идёт хорошо, иногда и проблемы бывают. Когда у него возникли трудности, он очень расстроился, и тут ему попала в руки книга о жизнеописании Миларепы. Но он открыл её не с начала, а посередине и почитал немножко, как вы обычно делаете. Тогда вы не понимаете до конца, о чём эта книга, у вас возникает ложное представление.

Когда он открыл книгу, он увидел песню Миларепы, в которой говорится: «У меня нет богатства, поэтому я и не боюсь его потерять, поэтому я счастлив». «О, это как раз то, что мне надо», – решил этот тибетский предприниматель. Иногда и вы так же что-то поспешно решаете. Далее Миларепа поёт: «У меня нет жены, поэтому некому меня ругать, и некому властвовать надо мной, и поэтому я очень счастлив». «Это тоже золотые слова, потому что у меня две причины всех моих проблем – это богатство и жена», – решил предприниматель. Дальше он прочёл: «У меня нет дома, поэтому мне нечего терять, поэтому я счастлив». «Да, да, да, вот ещё одна из моих проблем – дом. Теперь-то я понимаю, как решить все свои проблемы» – подумал он. Предприниматель отказался от своего дома, раздал всё своё богатство и сказал своей жене: «Ты – сансарическая женщина, а я – очень духовный человек. Все, я уйду в горы медитировать, потому что вы все – причина моих страданий». И он ушёл в горы.

Когда он попал в горы, то, как обычно европейцы, и как вы, наверное, тоже, надеялся: «Сейчас я сяду в медитацию, скоро снизойдет какое-то божество, я его увижу, и оно даст мне сидхи». Как будто есть кто-то внешний, который что-то вам даст. Хороший архитектор, которому нужно построить дом, будет надеяться только на себя, он будет сам строить дом, а не надеяться, что кто-то снизойдет с неба и построит ему дом или принесёт ему этот дом, уже построенный. Но всё не так происходит. Я вам уже говорил, что практика Дхармы подобна строительству, а не какому-то чудотворному появлению дома.

Итак, этот человек сел медитировать с большими ожиданиями, что кто-то извне к нему придёт и даст ему всякие достижения. Прошла неделя, две, никакого прогресса не

последовало. Он жил в очень строгой дисциплине, практически не ел, ввёл другие ограничения. Любой на это способен, и вы тоже можете один-два дня так прожить. Он сидел в очень строгой позе, не шелохнувшись, так прошел месяц. За этот месяц он сильно устал, никакого прогресса не наблюдалось. «Духовность – это тоже глупо», – подумал этот человек и спустился с гор. Тогда ему на глаза попался его друг-бизнесмен. «Почему ты вдруг так обнищал?», – спросил тот. На это бывший предприниматель ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня». Но не Миларепа был виноват в этом, а его собственное заблуждение, неправильное понимание.

Если вы станете такими же нищими, не надо потом жаловаться: «Геше Тинлей превратил меня в нищего». Значит, вы просто неправильно поняли то, что я пытался вам сказать. Я, наоборот, всё время говорю вам: «Будьте реалистами». День ото дня пытайтесь меняться к лучшему, расти. Сначала попытайтесь понять, как правильно практиковать. Ещё до того, как приступить к строительству дома, хороший архитектор изучит всю теорию, как правильно строится дом. Он будет изучать этот вопрос до мельчайших деталей. Для того чтобы по-настоящему строить дома, получить подобное образование очень важно. Точно также и в духовной практике. Когда вы получаете знания о том, как правильно практиковать, это уже само по себе практика Дхармы. Поэтому многие учителя говорят: «Вначале изучить то, как нужно правильно практиковать лучше, чем практиковать Дхарму», и это правда. Затем укрощать свой ум лучше, чем узнать, как практиковать Дхарму». Это означает, что если вы всю жизнь будете только учиться тому, как практиковать Дхарму, только узнавать теорию, повышать свою эрудицию, это тоже будет ошибкой. Некоторые мои ученики уже слышали об этом. Я говорю вам об этом снова не потому, что вы, возможно, забыли об этом, а для того чтобы вы не делали ошибок, чтобы как следует запомнили это. Следующее четверостишие.

Если бы атман был вечен,
Он был бы бездеятелен, как пространство.
И, даже попав в иные условия,
Какие деяния он, неизменный мог бы совершить?
Как может атман совершать деяния,
Если в момент деяния он остается таким же, как прежде?
Если же он совершает деяние в силу связи [с чем-то иным],
То разве [атман] – причина [деяния]?
Итак, все зависит от определенных [причин],
Которые также от чего-то зависят.
Зачем же, осознав это, гневаться
На явления, подобные призракам?
Тогда укрощать гнев было бы неразумно,
Ибо кто и что стал бы обуздывать?
Это разумно, ибо в силу зависимого возникновения
Страдание отсекается.

На это я уже, в общем-то, дал комментарии. Итак, здесь Шантидева говорит, что если бы атман, а также личность – человек, вы сами или ваш враг – был бы постоянным, то как постоянное явление, например, пространство, он не мог бы выполнять функции и поэтому не мог бы причинить вам никакого вреда. Например, небуддисты говорят, что личность – это атман, то есть нечто постоянное. Здесь Шантидева говорит это в частности для того, чтобы устранить заблуждение о постоянстве личности. Если вы будете утверждать, что, несмотря на то, что атман, личность, постоянен, но временно зависит от условий, то это тоже противоречие. Потому что постоянный феномен, в данном случае личность, это то, что не может зависеть от каких-то временных условий. Если нечто постоянно, оно не

может зависеть и от временных условий. Например, пространство постоянно, поэтому никакое временное условие не может его изменить, оно не подвержено временным условиям. Постоянное – это то, что не зависит от причины. А если оно не зависит от причины, то оно не может зависеть ни от каких причин. Итак, подобного самосущего атмана или личности, которая вредит или помогает вам извне, не существует. Всё это подобно иллюзии, подобно экрану телевизора.

Я приведу другой пример. Когда вы смотрите на луну с одной стороны, вы видите полумесяц. Когда вы смотрите с другой стороны, вы видите полную луну. Если вы ещё с одной стороны посмотрите, вы увидите на месте луны черноту. Когда мы смотрим на луну под определенным углом зрения, это действительно полумесяц, и это достоверно. Но в действительности луна не уменьшилась вдвое, она остается такой же полной и сияющей, как и была. Сама по себе луна – не полумесяц. Да, с этой стороны действительно так, кажется, что луна стала полумесяцем. Само понятие «убывающая луна», «растущая луна» зависит от того угла зрения, под которым мы на неё смотрим, потому что сама по себе луна не убывает и не растёт. В самом объекте нет ни убывания, ни возрастания, нет такой убывающей, возрастающей луны. Если бы луна действительно возрастала и убывала, как нам это кажется, то тогда с каких бы точек зрения мы на неё ни смотрели, каждый бы видел одинаковую картину. Но когда вы смотрите с одной стороны, вы видите полумесяц, а с другой стороны вы вообще ничего не видите. С разных сторон вы видите разное.

Ваш враг подобен этой луне. Вы смотрите на него под своим определенным углом зрения, и поэтому видите соответственно «друга» или «врага». Но в самом этом объекте нет ни врага, ни друга, он такой же, как луна. Я надеюсь, что этот пример немножко прояснит вам ситуацию с вашими друзьями и врагами, с тем, что все они зависят от ваших представлений о них. Когда люди, которые вообще не знакомы с наукой, видят в небе полумесяц, им кажется, что луна сократилась вдвое. А потом им начинает казаться, что луна растёт, становится всё больше: «О, как красиво, луна растёт! Теперь уже полная стала». А потом, когда луна начинает убывать, они говорят: «Ой, какая жалость, луна убывает, уменьшается», они плачут от этого.

Мы поступаем точно также. Какой бы объект мы ни видели в сансаре, это всё равно, что смотреть на луну с какой-то точки зрения. В самом объекте нет того, что мы видим в нём, он как луна. Но поскольку люди толком не понимают принцип взаимозависимого происхождения, они постоянно делают ошибочные выводы. Вы должны обдумать эту аналогию, и тогда, может быть, откроете для себя учение о пустоте немного более глубоко. В учении о пустоте, аналогии, примеры играют очень большую роль. Человек с научными познаниями поймет, что то, как он видит луну, и то, как она существует на самом деле – это две большие разницы. «Луна существует не так, как я её вижу», – скажет этот человек. Но тем самым он не говорит «Луны не существует вообще», он говорит лишь: «Луны не существует такой, которая мне представляется, она существует не так, как я её воспринимаю». То же самое говорится в буддийском учении о пустоте. В нём говорится: «Феномены, явления этого мира, существуют не так, как они нами воспринимаются», но не говорится: «Феноменов, явлений этого мира, не существует вообще».

Поскольку на этой неделе нам больше не дают этого зала, следующая лекция состоится в нашем центре в четверг по адресу: улица Мытная, дом 23, корпус 2. В следующий понедельник, 10-го, лекция будет здесь, а в четверг на этой неделе в семь часов в центре, потому что у нас нет помещения.