

Для того чтобы получить комментарии на труд «Бодхичарья-аватара», написанный Шантидевой, сначала породите в себе правильную мотивацию. Если вы хотите укрощать свой ум, то вам недостаточно получить какие-то учения, вы должны получить подробнейшее полное учение, тогда вы сможете рассматривать его с разных сторон, и в вас зародится нужное чувство. Если же вы не будете знать всего учения, то у вас могут возникать какие-то чувства, но они не будут устойчивыми. Лама Цонкапа сказал: «Если вы не обрели подробное понимание всего учения, то все чувства, порождаемые вами по поводу отдельных тем учения, будут очень непрочными, ненадежными, они будут поверхностными». Например, если вы находитесь в группе людей, которые плачут, вы будете плакать вместе с ними. Если вы будете среди тех, кто смеётся, вы будете смеяться, заражаясь от них. Такие чувства не являются глубокими.

А когда вы по-настоящему глубоко поймёте учение, на основе этого понимания у вас зародится глубинная убеждённость в нём, идущая от самого сердца. Даже если кто-то при вас будет расхваливать сансару и говорить, как она прекрасна и привлекательна, это будет лишь укреплять ваше чувство отречения. Поэтому, если у вас есть возможность достичь глубинного понимания Дхармы, вы должны максимально её использовать, вы должны всеми силами стремиться к тому, чтобы понимать Дхарму всё глубже и глубже, вот что я вам советую. С другой стороны, когда вы получаете учение по Дхарме, вы делаете это не для простого накопления информации, а для того чтобы породить в своем сердце убеждённость в том, что верно, что неверно, что правильно, что неправильно. Когда вы получаете учение, вы должны думать, что само по себе слушание учения – это практика Дхармы, и вы должны слушать учение с радостным настроением. Когда вы получаете от своего Духовного Наставника учение, вместе с ним вы получаете и благословение от него.

Но не только благословение, каждое новое учение помогает вам понимать Дхарму всё глубже и глубже. Тогда в будущем, когда вы начнёте интенсивно медитировать на темы учения, вы по-настоящему сможете оценить учение, которое получали в прошлом от своего Учителя. Для нас свойственно совершение одной ошибки. Когда у нас есть возможность получать учение, в этот момент мы почему-то вместо этого хотим медитировать. В будущем, когда мы начнём медитировать, нам тоже будет грозить такая опасность, нам в это время захочется слушать учение. Не впадайте ни в одну из этих двух крайностей, не совершайте эти две ошибки. Когда вы получаете учение, вы должны сосредоточиться на получении учения с пониманием всех преимуществ слушания учения. Когда вы будете медитировать, вы должны сосредоточиться только на медитации и думать о преимуществах медитации, в это время вы не должны отвлекаться на желание послушать учение, это ошибка. Это не мой совет, это совет самого Ваджрапани. Ваджрапани дал этот совет, связанный с учением о ясном свете ума, ламе Цонкапе через одного нингмапинского учителя, это очень важный совет.

Наш ум вообще так устроен, что нам очень легко совершать ошибки, мы можем даже не понимать того, что мы ошибаемся. Если у нас нет Духовного Наставника, который поправит нас, мы будем думать, что всё делаем верно. А теперь с мотивацией усмирить своё сознание, укротить свой ум слушайте это учение – комментарии на текст Шантидевы. Майя будет читать четверостишие за четверостишием, а я буду их комментировать. Всё учение Шантидевы может быть увязано с вашими повседневными жизненными ситуациями. Вы должны с помощью этого учения постараться поменять своё обывательское мышление на мышление согласное Дхарме, и это будет практика Дхармы.

И если кто-то обретает радость и счастье,  
Прославляя достоинства других существ,  
Отчего, ум, и ты не возрадуешься,

Их прославляя?

Радость, которую ты обретёшь, [прославляя существ],—  
 Это источник чистого удовольствия,  
 Не запрещенного Совершенными,  
 А также высшее средство привлечь других.

Для нас свойственен один недостаток. Если мы не следим за своим умом, то иногда расстраиваемся, когда кто-то при нас хвалит других или прославляет их достоинства: «Он такой хороший человек, такой добрый». Особенно ваше лицо багровеет, когда кто-то при вас хвалит ваших врагов. Это мышление не соответствует Дхарме. Оно называется сансарическим мышлением. В подобных ситуациях вы должны думать так, как здесь советует нам Шантидева. Вы видите, что когда кто-то хвалит другого человека, при этом он выглядит очень счастливым, его лицо выглядит очень довольным. Если кто-то вам сделал что-то хорошее, вы говорите: «Он такой хороший, он мне так сильно помог, так много для меня сделал», и при этом вы очень радуетесь. Шантидева говорит: «Когда кто-то хвалит другого человека, он счастлив, что имеет возможность хвалить других, что он прославляет других». Потому что если кто-то кого-то хвалит, то в этот момент ум этого человека настроен очень позитивно, а если кто-то критикует другого человека, то его ум в этот момент в негативном состоянии, это совершенно очевидно.

Когда вы ругаете, критикуете кого-то, в этот момент вы сами несчастны, а вот когда вы хвалите кого-то, вы очень счастливы. Поэтому Шантидева говорит, что восхваление других позволяет вам сохранять свой ум в позитивном настрое, и это становится для вас источником счастья. Поэтому, советует он, когда кто-то при вас хвалит другого человека и сам этому радуется, вы, вместо того чтобы расстраиваться, тоже порадуйтесь, присоединитесь к его похвале: «Правильно, он очень хороший. Да, это правда». Зачем же отрицать, всегда можно присоединиться к похвале и сказать: «Да, он действительно очень добрый и хороший».

Даже если человек, о котором идёт речь, не очень-то хорош, вы ничего не потеряете, если назовёте его хорошим, похвалите его. Если он и так хороший, и вы называете его хорошим, то это замечательно. Если он не такой уж и хороший, то нет ничего плохого в том, что назвать его хорошим. Тем самым не накопите никакой негативной кармы. Вот если человек хороший, а вы его называете плохим, то это тяжкая негативная карма. Поэтому нет ничего страшного в том, чтобы назвать кого-то хорошим. Но если кто-то вас спросит: «А этот человек надёжный или ненадёжный», тогда вы можете сказать: «Ну, сам решай», потому что если вы назовете его надёжным, а он окажется ненадёжным, то вы подведёте человека, порекомендовав его.

В данном случае прославление достоинств других не означает, что надо нахваливать их просто так и говорить, что они надёжные, и им можно доверять. Шантидева здесь не об этом говорит. Шантидева говорит, что восхваление других – это источник вашего счастья. Кроме того, восхваляя достоинства других, вы можете тем самым привлечь к себе других людей и принести им большее благо. Итак, это качество имеет очень много преимуществ. Допустим, в семье муж с женой не должны сразу же начинать с критики друг друга, надо сначала похвалить супруга: «Ты сделал много хорошего, то-то, то-то ты сделал очень хорошо, молодец, но вот с этим тебе надо немного поработать, тебе надо измениться. Если ты будешь поступать так-то, ты станешь ещё лучше». Шантидева учит нас дипломатии в общении с другими, потому что если вы сходу обрушите на человека критику, он откажется её воспринимать, зажмёт уши и не услышит вас, хотя у вас могут быть благие намерения, вы можете действительно руководствоваться желанием помочь человеку. Если вы сразу начнёте критиковать, то настроите человека против себя, и он откажется

воспринимать критику. Если же начать с похвалы, с оценки его достоинств, то вы подготовите человека к последующему восприятию каких-то критических замечаний, тогда он с радостью воспримет это, и эти слова проникнут в его сердце.

Итак, только благих намерений и правильной мотивации тоже недостаточно, необходимы ещё и искусные методы. Какая ваша основная цель? Вы хотите, чтобы ваши слова достигли сердца этого человека. Если вы высказываете какую-то критику в его адрес, вы хотите, чтобы он воспринял её, как-то изменился, поэтому вы должны искать способ достичь сердца этого человека. Поэтому для вас очень важно научиться, во-первых, радоваться, когда кто-то при вас хвалит других людей, а во-вторых, вы должны научиться сами с радостью хвалить других и прославлять их достоинства. Вы должны натренировать свой ум говорить как можно больше о достоинствах других и делать это с радостью.

Находясь в сансаре, мы очень привыкли к тому, чтобы всё время хвалить только себя. А вам нужно научиться обратному – тому, чтобы восхваление себя не доставляло вам удовольствия. Наоборот, вам нужно стыдиться превозносить самого себя: «Я такой замечательный, я такой хороший». А если вы не развили в себе это чувство смущения от восхваления самого себя, то каждый раз, когда вы будете открывать рот, из него будет вылетать очень много плохих слов. Итак, приучите себя радоваться восхвалению других, и тогда каждый раз, когда вы будете открывать рот, вы будете говорить много полезных, хороших слов, что само по себе является мантрой. Когда окружающие будут слушать ваши слова, подобные мантре, они будут очень счастливы, это тоже будет практика Дхармы. Не забывайте об этом, держите в своём сердце этот совет Шантидевы, он действительно очень логичен и полезен в нашей повседневной жизни, и сам по себе является практикой Дхармы.

Я сам пытаюсь практиковать согласно советам Шантидевы, и они совершенно точно приносят мне большую пользу. Если вы будете держать в своём сердце эти сущностные советы Шантидевы и стараться применять их в повседневной жизни, то день ото дня ваш ум будет становиться всё спокойнее, всё умиротвореннее, само по себе это практика Дхармы. Вы не должны часами сидеть в строгой медитативной позе и говорить: «Я уезжаю в ретрит, мне надо закрыться в ретрите». Меняйте своё мышление, потому что ретриты – это поверхностно, самое главное – менять своё мышление в повседневной жизни. Некоторые мои ученики говорят: «Сейчас я очень занят, у меня много работы. В будущем, когда я закончу всю работу, я уйду в очень строгий ретрит». Тем самым эти люди совершают дебютную ошибку. Пока вы живете здесь, среди людей, вы можете и должны заниматься практикой Дхармы, слушайте учение и меняйте своё мышление в повседневной жизни.

Вы говорите: «О, вокруг меня столько плохих людей, из-за них я не могу практиковать Дхарму». Наоборот, когда вас окружает много плохих факторов, обстоятельств, это очень благоприятные условия. Постарайтесь встретиться с ними лицом к лицу и применить все эти советы Шантидевы, постарайтесь изменить своё мышление, свою реакцию на них. Поначалу это у вас не получится, один раз не получится, второй раз не получится, но рано или поздно вы справитесь. Итак, все советы Будды и Шантидевы очень тесно связаны с нашим мышлением в ситуациях повседневной жизни, и главное, к чему мы должны стремиться – это изменить своё мышление.

Я вам уже советовал раньше, чтобы вы не держали ящичка Дхармы отдельно от своего мышления в жизненных ситуациях. Когда вы приходите из Дхарма-центра после учения, вы открываете этот ящичек Дхармы, всю новую информацию запикиваете туда, и потом опять его запираете. В повседневной жизни вы совершенно такие же, как и раньше, никаких изменений у вас не происходит, то есть, никакой Дхармы в повседневной жизни у

вас нет, потому что ваш ящичек Дхармы всё время на замке. Когда вы уходите в ретрит, вы опять его открываете и думаете: «Вот нирвана, сансара, терпение, бодхичитта, любовь и сострадание. Я должен заботиться о других больше, чем о себе, я люблю вас всех больше, чем себя», а потом опять запираете ящичек. Когда, вернувшись в Москву, вы едете в вагоне метро, вокруг вас стоят женщины, им негде сесть, а вы сидите, развалившись, и даже не подумаете уступить им место.

Вы неспособны смириться даже с мельчайшим поражением в своей жизни. Когда при вас кто-то хвалит других, вы несчастны, вы завидуете счастью других, а во время ретрита сидите и торжественно обещаете: «Я приведу всех живых существ к состоянию счастья, я это сделаю». Закончив ретрит, вы запираете ящичек Дхармы на замок и потом, когда вы видите, что кто-то счастлив, кто-то радуется, для вас это нестерпимо. Где же бодхичитта? Человеку, который радуется и радость которого вы неспособны выдержать, вы обещали, что вы лично приведёте его к состоянию совершенного высшего счастья. Если этому человеку удалось обрести какое-то маленькое временное счастье своими силами, почему же вы неспособны это вытерпеть? Я уже объяснял вам, отчего происходят все эти ошибки. Они происходят оттого, что у вас ящичек Дхармы находится отдельно от вашего мышления в жизненных ситуациях и он постоянно на замке. У вас должен быть один общий ящик на всё.

Образно говоря, инструменты, которые находятся в нашем сознании, и которыми мы всё время пользуемся, подобны ящику с инструментами у плотника. Допустим, у плотника есть какой-то инструмент, он довольно старый, уже плохо работает. Он им пользуется, а потом ему попадается новый, хороший, замечательный инструмент. Плотник берёт его, начинает пользоваться им и выкидывает старый инструмент без сожаления. Точно так же и мы должны поступать. Проанализируйте, как работают все эти инструменты. Например, вам достаётся новый инструмент, и вы смотрите, сколько у него достоинств, как можно эффективно работать с его помощью. Допустим, у вас до этого был старый инструмент, который приносил немного пользы, и когда вы пытались что-то смастерить с помощью этого инструмента, он каждый раз портил дерево. Получив новый инструмент, убедившись, что у него очень много достоинств, вы радуетесь и говорите: «Какой у меня теперь хороший инструмент», и выкидываете старый инструмент без сожаления.

Раньше вы пользовались инструментом, который заставлял вас расстраиваться каждый раз, когда вы слышали, как кто-то хвалит других. Это очень плохой инструмент. Он будет и вас расстраивать и других делать несчастными. Взамен Шантидева предлагает вам инструмент, который вселяет в вас радость, когда кто-то хвалит при вас достоинства других, или когда вы сами говорите о достоинствах других. Если у вас будет этот инструмент, если вы будете им пользоваться, то он постоянно будет сохранять ваш ум в состоянии умиротворенности. Вы будете слушать, как люди хвалят достоинства других, и для вас это будет прекрасная новость, вы будете радоваться.

И я сам должен радоваться каждый раз, когда слышу, что кто-то говорит: «В Москву приехал такой-то учитель, он будет давать такое-то учение, это учение поможет многим людям». Услышав об этом, я должен быть ещё больше рад, потому что моя цель – помочь всем людям, но я один не могу помочь всем жителям России. Поэтому если кто-то приезжает мне на помощь, я должен ещё больше этому радоваться. Было бы глупо расстраиваться, если бы я услышал от своих учеников: «Приехал такой-то учитель, он просто замечательный». Если бы я слушал это, и у меня лицо краснело, я был бы дураком. Всё это происходило бы из-за этого глупого инструмента, если бы я им пользовался. Я бы сам не был при этом плохим, но из-за того, что я использовал неправильный инструмент, я

бы становился несчастным и создавал бы большую негативную карму. В итоге я бы думал плохо о других.

Если вы используете плохой инструмент, то у вас сами собой возникают негативные эмоции. Вы гневаетесь на какого-то человека, у вас возникает желание сказать ему что-то плохое, вы говорите ядовитые слова: «Я слышал, что у него не так уж много знаний, и что не такой уж он хороший практик». Мы накапливаем негативную карму из-за того, что используем неверные инструменты. По природе в живых существах вообще нет ничего плохого, по природе они все чисты от омрачений, потому что в природе их ума нет никаких омрачений. Но они сами омрачают себя, применяя неправильные инструменты, и сами ещё больше запутывают себя, погружаясь в смятение. Если вы неспособны воспользоваться даже этим простым учением для того, чтобы хоть немного измениться, чтобы привести в свой ум больше покоя, как вы сможете воспользоваться таким высоким учением, как теория пустоты для очищения себя от всех омрачений. В этом случае для вас это просто нереально.

Сначала вы не сможете понять, что такое объект отрицания. Объект отрицания в школе Мадхьямика Прасангика очень и очень утонченный. Если вы неспособны понять даже грубый объект отрицания, как вы можете понять самый тонкий объект отрицания? А если вы не поймёте, что есть объект отрицания, как вы можете отрицать его, то есть, как вы способны познать пустоту этого объекта? Поэтому в данный момент старайтесь больше следовать простым рекомендациям, таким как те, что дает Шантидева. Сам Шантидева предупреждает нас, что понимание пустоты подобно попытке схватить бриллиант, лежащий на голове у змеи. Если наши движения будут умелыми, то мы получим бриллиант. Если же мы сделаем какое-то неправильное движение, то вместо того чтобы заполучить этот бриллиант, мы можем лишиться жизни. Эти учения Шантидева давал из сострадания к нам. Они предназначены для существ нашего уровня, так что не думайте, что они вам не подходят, все они подходят именно вам.

Если же ты не желаешь [видеть] счастье других,  
Думая, что оно принадлежит только им,  
Тогда также перестань оплачивать труд и приносить дары,  
Но помни, это пагубно скажется на проявленном и непроявленном.

Если вы думаете: «Если я хвалю других, то счастливы от этого будут только другие, поэтому я не хочу этого делать. Я не хочу, чтобы другие были счастливы», это очень глупая мысль. Если вы не хотите, чтобы другие были счастливы, чтобы они радовались, то скажите себе: «В этом случае я также не должен оплачивать труд людей, которые на меня работают, потому что если я им заплачу за их работу, они будут рады». Если вы будете мыслить подобным образом, то не сможете получить даже временное мирское счастье, не говоря уже о долговременном счастье, потому что никто не захочет на вас работать. Поэтому вы должны сказать себе: «Теория, что если кто-то счастлив, то от этого я должен быть несчастлив, совершенно неверна. Если кто-то другой радуется, я от этого должен быть вдвойне счастливее».

Если вы внимательно посмотрите на свой ум, то заметите в нём болезнь. Когда другие счастливы, вам свойственно из-за этого огорчаться, это сансарическая болезнь. Поэтому, когда вы узнаете, что ваш сосед купил новую машину, вы расстраиваетесь. Зачем расстраиваться? Сосед очень счастлив, с сияющим лицом он сидит за рулем новой машины, и это вас огорчает. Огорчение, которое у вас возникает – ни что иное, как сансарическая болезнь. Наоборот, вы должны быть очень рады счастьем других. Итак, выбросьте этот инструмент огорчения из-за счастья других, поменяйте его на инструмент

радости из-за счастья других. Когда вы видите, что другие люди радуются, что они счастливы, вы должны быть ещё счастливее, чем они.

Почему наш ум склонен расстраиваться, когда мы видим, как радуются другие? Основная причина – это наш эгоизм. «Только я должен быть счастлив, другие не должны быть счастливы», – наше дурацкое эго думает именно так. По этой причине, когда другие люди чего-то достигают в жизни, когда они чему-то рады, испытывают счастье, у вас внутри возникает дискомфорт, и вы думаете: «Почему у них это есть, а у меня этого нет», и у вас возникает зависть. Зависть моментально лишает вас покоя. Вы начинаете желать другим зла. Постепенно вы становитесь всё хуже и хуже. Когда вы видите, что от ваших злонамеренных желаний у этих людей ничего не становится хуже, то есть, сколько бы вы ни желали им плохого, у них всё по-прежнему хорошо, вам хочется сделать что-то практическое для того, чтобы они стали несчастными. Это называется сансарическим умом.

Сейчас, когда я об этом рассказываю, вам это кажется действительно очень глупым, нелепым поведением, но мы все так поступали в течение очень многих жизней. Если вы не измените этот механизм сейчас, в будущем вы будете вновь поступать точно так же. Но в этот момент вы не будете отдавать себе отчёт, что поступаете очень глупо. Вот когда пройдёт какое-то время, вы оглянетесь назад, и будете сокрушаться: «Какой же я дурак, зачем же я так сделал». Итак, очень важно приучить свой ум к тому, чтобы радоваться счастьем других. Каким образом вы можете породить в себе такое достоинство? Вы можете породить его, размышляя о том, как другим не хватает счастья.

Например, чем больше вы думаете о том, как вам не хватает счастья, тем больше у вас возникает желание: «Я должен быть счастлив». Даже во сне вы будете требовать себе счастья: «Я хочу быть счастливым», потому что вы всё время думаете о том, как вам не хватает счастья. Это неверно. Если вы всё время будете думать о том, что у вас не того, нет этого, то у вас всё время будет депрессия. Если я спрошу вас: «Чего тебе не хватает?», то вы мне выдадите очень большой список, вы как из пулемета будете строчить: «У меня нет этого, нет этого, нет этого». А если я спрошу вас: «А чего не хватает другим?», вы задумаетесь, скажете: «Надо подумать, я так сразу не скажу, чего им не хватает».

Бодхисаттвы всё время думают только о том, как другим людям не хватает счастья, и поэтому они постоянно желают, чтобы другие были счастливы. Это очень тонкий механизм, на первый взгляд очень простой, но крайне полезный. Когда вы достигнете такого настроения ума, научитесь по-настоящему радоваться счастьем другого, вы никогда не будете испытывать зависть. Даже если вы увидите своего врага, который счастлив, у него всё получается, он танцует, развлекается, у вас не появится никакого неприятного чувства, вы скажете: «Как замечательно, вот мой враг, ему сейчас хорошо, я так рад за него». А если вы научитесь радоваться счастьем даже своего врага, это означает, что ваш ум уже стал очень силен, и значит, ни в какой ситуации вы не позволите себе впасть в омрачённое состояние. Это будет означать, что вы практик Дхармы.

В противном случае вы будете год сидеть в ретрите, читать там мантру, потом вернетесь в общество, и малейшее слово похвалы в адрес другого будет большим уколom для вашего самолюбия, и малейшая критика, осуждение в ваш адрес будет тут же вызывать у вас большую боль. Какой тогда смысл в чтении всех этих мантр? После такого ретрита изменились только ваши глаза – они стали больше. Ваше эго тоже стало больше, оно стало считать вас йогином: «Я йогин, я целый год сидел в ретрите, а вы, дураки, ничего не сделали за это время». Тогда, как сказал Атиша, во имя Дхармы вы будете вращаться в сансаре. Это будет подобно лекарству, превращённому в яд, а что может быть хуже этого.

Даже худших негодяев, бандитов или мясников, палачей, которые всё время убивают людей, даже таких существ можно усмирить с помощью Дхармы, но человека, у которого выработалась невосприимчивость к Дхарме, усмирить уже невозможно. Это как в случае с человеком, который принимал очень много лекарств без разбора, и постепенно у него выработалась невосприимчивость к ним.

В Дхарме тоже так. Ламрима мало, лоджонга мало, потом вы практикуете чод, потом махамудру, пустоту, дзогчен, всего этого мало, и в итоге ничего не получается. Вот этого вы должны опасаться. Поэтому для практики Дхармы очень важно иметь Духовного Наставника, который будет с вами, он будет направлять вас, ругать вас, давать вам советы. Если вы практикуете в той последовательности, что он советует, если вы выполняете его советы, тогда вы будете продвигаться вперед, и у вас не будет невосприимчивости к Дхарме. А теперь идём дальше.

Когда прославляют твои совершенства,  
Ты желаешь, чтобы другие были счастливы вместе с тобой.  
А когда превозносят совершенства других,  
Сам ты радоваться не в силах.

Шантидева говорит, что нам свойственен такой подход, и этот подход совершенно неверен. Если кто-то говорит что-то хорошее о вас, вы думаете про себя: «Говорить обо мне хорошо доставляет ему счастье, пускай он и дальше говорит». Но когда вы сами говорите что-то хорошее о других, то не считаете, что это принесёт вам счастье. Да, действительно, когда другие хвалят вас, они радуются этому. Но точно так же если вы будете прославлять достоинства других, это доставит вам радость. Поэтому приучайте свой ум к тому, чтобы говорить о других хорошее, это очень важно. Одно из коренных падений бодхисаттвы – это восхваление себя и критика других. Поэтому после того, как вы примите обеты бодхисаттвы, бодхичитты, для вас очень важно стараться избегать самовосхваления и как можно больше говорить хорошо о других.

Вообще, если возможно, критикуйте только себя. Если вы будете первым говорить о себе плохо, тогда другие этого уже не скажут, вы сами всё сказали. А если кто-то называет вас плохим, вы соглашаетесь: «Да, я очень плохой, даже ещё хуже, чем ты думаешь». Какой тогда может быть предмет для дальнейшего спора. Мы же, наоборот, всё время боимся, что кто-то скажет о нас что-то плохое, поэтому скрываем свои недостатки от других. Кроме того, вы должны понимать, что даже если кто-то называет вас плохим, от их слов вы не станете плохим. Если кто-то говорит о вас плохо, а вы на самом деле не плохой человек, эти слова лишь укрепят ваш ум и предоставят вам хорошую возможность практиковать Дхарму, это как отличная парилка, которая закалит ваш ум. Надо говорить: «Большое спасибо за бесплатную баню». И это тоже практика Дхармы.

Желая счастья всем существам,  
Ты породил Бодхичитту.  
Как же можешь ты гневаться,  
Когда они сами находят счастье?

Это я уже прокомментировал раньше. Мы принимаем обет бодхичитты, то есть обещаем: «Я приведу всех живых существ к безупречному счастью». Когда же мы видим, что живые существа способны самостоятельно добыть себе кусочек счастья, как мы можем расстраиваться из-за этого? Мы обещали сделать всех живых существ безупречно счастливыми. И вот, видя, что ваш сосед покупает себе новую машину, как вы можете расстраиваться? Вы, наоборот, должны очень радоваться и говорить: «Замечательно, наш

сосед купил нам машину». В этом мире всё равно до конца ничем владеть нельзя, можно стать лишь временным владельцем чего-то. А когда вы сидите в соседской машине, катаетесь вместе с ним, в этот момент вы тоже владелец этой машины. Вечно даже ваш сосед не может владеть этим автомобилем, потому что в конечном итоге либо машина расстанется с ним, либо он с ней расстанется.

Вы ничем не можете владеть, вы всё лишь берете напрокат. Мудрый человек, где бы он ни был, знает, что временно он может владеть чем угодно, и поэтому никакой мысли о том, что он нищий, у него не возникает. Поэтому у меня, например, в Москве тысячи машин. Когда я торможу машину на дороге, эта машина становится моей, а водитель моим шофером. Я ему приказываю: «Поезжай туда-то». Он меня слушается. Иногда я ему говорю: «Музыка плохая, другую поставь», и он охотно это делает. А на прощанье я дарю ему какую-то бумажку, и он мне говорит: «Спасибо». И так, в Москве у нас всех много машин.

Если вы поймёте, что ничем владеть не можете, то вы поймете также и как стать счастливым. Крыса не подозревает о том, что она не может полностью владеть грудой зерна, ей кажется, что она полностью владеет этим зерном, поэтому она всё копит и копит зерно, в итоге на грудке зерна она и умирает. У неё столько зерна накапливается, но больше алчности, чем у других крыс, потому что она не усвоила до конца, что все встречи заканчиваются расставанием. В Москве очень много человеческих крыс в галстуках, которые делают то же самое: «Это моё, я владелец этого, и всё время буду этим владеть». Потом они умирают, но их дома остаются после них, как же они могут полностью владеть ими? Когда-то в России был царь, который полагал, что он владеет всей этой территорией, но он давно уже умер, а территория осталась. Думайте об этом больше, тогда вы поймёте: «Действительно, я не могу ничем владеть постоянно, поэтому я должен довольствоваться тем, что у меня сейчас временно есть».

Правда, кое-чем вы можете владеть – это благие качества вашего ума. Если вы их приобретёте, они будут сопровождать вас жизнь за жизнью. Если у вас будет это внутреннее богатство, значит, вы будете по-настоящему богаты. И так, мудрый человек будет скорее накапливать настоящее богатство, чем детские игрушки. Думайте снова и снова обо всех этих вещах, что я вам рассказываю, тогда постепенно вы будете превращаться в нормального человека, ваш ум будет становиться всё нормальнее. У вас же, наоборот, в головах бродит столько разных странных теорий, невообразимых для меня, даже я не могу понять, о чём вы думаете. Иногда даже вы сами не понимаете, о чём вы думаете. Это всё не очень нормально. Потому что если вы будете потакать себе в этом, у вас будут очень странные вещи в голове. Один человек, с которым я как-то встретился, задал мне вопрос, я не смог понять этот вопрос, и тогда он стал говорить: «Ну, я не могу выразить в словах, что я хочу спросить». Но это же очевидно, что он сам не понимает, о чём спрашивает. Такое мышление очень опасно.

Если ты желаешь, чтобы все существа стали  
Буддами, которым поклоняются в трех мирах,  
Как же ты можешь терзаться,  
Видя, как им воздаются мирские почести?

Здесь идёт речь о том же самом, что и раньше. Если вы делаете подношения буддам и бодхисаттвам и посвящаете заслуги счастью других, то потом, на практике, когда вы видите, как какие-то другие люди обрели временное счастье, нелогично и нелепо расстраиваться из-за этого. В таких случаях вы должны говорить себе: «Ты такой дурак, ты противоречишь сам себе». Вы молитесь о том, чтобы все живые существа были счастливы,

скажите себе, что если им самим удалось добыть себе немного счастья, глупо из-за этого расстраиваться. Если уж вы хотите отругать себя, ругайте себя в тех ситуациях, когда вы сами себе противоречите. Иногда мы действительно молимся: «Пусть все живые существа будут счастливы». При этом нам кажется, что живые существа находятся где-то очень далеко от нас. Это какие-то абстрактные живые существа, которым мы желаем счастья: «Пусть они будут счастливы», а окружающие нас люди – это те, с кем нужно спорить, ссориться, драться. Если они немного лучше нас, надо им завидовать. Это неправильно.

Наоборот, когда вы молитесь о том, чтобы все живые существа были счастливы, начните свой круг живых существ с тех людей, которые к вам ближе всего: ваша семья, окружающие люди. Не думайте сначала о далёких, сначала подумайте о близких. Поэтому я хочу дать вам один совет: не надо начинать с молитвы обо всех живых существах, молитесь сначала обо всех жителях Москвы: «Пусть все жители Москвы будут счастливы», и думайте о тех, кто живет в Москве. Если и это слишком широко для вас, ограничьтесь пока районом, где вы живете: «Пусть все мои соседи из близлежащих домов, все, кто живут рядом, будут счастливы, пусть я смогу что-то сделать, чтобы они были счастливы. Если я буду что-то завтра говорить, пусть все мои слова будут направлены на их счастье. Какое бы действие я ни совершил, пусть все действия моего тела, речи и ума будут служить счастьем других. О чём бы я ни подумал, какая бы мысль ни пришла ко мне в голову, пусть каждая мысль будет о счастье других».

Когда вы действительно встретитесь с ними на следующий день, вы должны стать более активными, больше заботиться о них, разливать им чай, обслуживать их. Не надо говорить гостям, приходящим в ваш дом: «Кухня там, садитесь, приготовьте сами себе чай, пейте». Когда кто-то приходит к вам в гости, вы должны проявлять активность, заботу о других: «Какой чай вам нравится?», сделать этому человеку чая, как-то еще позаботиться о нём, угостить его, это тоже практика Дхармы. Вы посвятили своё тело, речь и ум счастью этого человека, в частности, когда он к вам приходит. В общем, начните с малого и потом постепенно расширяйте этот круг на всю Москву, всю Россию, весь мир, всю вселенную и, наконец, на все миры. А иначе получается, что для вас понятие всех живых существ пока слишком абстрактное, и оно совершенно не трогает ваш ум. Не забывайте также и этот совет.

Когда родственник,  
Находящийся на твоём попечении,  
Сам находит средства к существованию,  
Как можешь ты гневаться, а не радоваться?

Аналогия здесь очевидна. Если вы обещали о ком-то заботиться, кого-то содержать, и вдруг этот человек сам добыл себе средства на пропитание, как можно расстраиваться, наоборот, нужно ещё больше обрадоваться этому.

Если ты даже этого не желаешь живым существам,  
Как можешь ты желать, чтобы они обрели Пробуждение?  
И разве есть бодхичитта в том,  
Кто гневается, когда другим достаются мирские блага?

Это вы должны всё время себе говорить. Если ваш ум расстроен, когда вы видите, как живые существа сами обрели какой-то кусочек временного счастья, скажите себе: «Где же твоя бодхичитта? Ведь ты же обещал, что приведешь сам всех живых существ к состоянию безупречного, высшего счастья. Если они сами добыли себе какое-то счастье, если ты не можешь им помочь, как ты можешь быть из-за этого расстроен?» Если вы поймаете себя на

таких мыслях и сразу же скажете себе: «Где твоя бодхичитта?», это напоминание произведёт переворот в вашем уме. Если вы хотя бы один-два раза поймаете себя на этом, потом подобные негативные эмоции будут возникать у вас всё реже, они будут всё слабее, потому что вы будете способны сразу же отследить их в себе и таким образом пресечь.

Наши негативные эмоции подобны вора́м. Если вы не будете стоять на страже, не будете их ловить, то они всё время будут забира́ться к вам, воровать у вас богатство Дхармы и в итоге они разорят вас. Если же вам хотя бы раз удастся застать их врасплох, указать на них пальцем: «Ты вор, я знаю, что ты вор», то после этого они будут приходить всё реже и реже. Это практика Дхармы. Вы занимаетесь такой практикой? Вся ваша практика сводится к нёндро: «Я уже прочитал сто тысяч мантр Прибежища, потом ещё вот это мне надо, это, это». Да, это всё хорошо, но то, о чём я говорю сейчас, гораздо важнее. Это не моё учение, это несравненное, бесценное учение учение Шантидевы. Если я буду учить вас чему-то на основе своего личного опыта, говорить о своих переживаниях, то будьте осторожны, в мои слова может вкрасться какая-то ошибка, но слова Шантидевы безупречны, в них нет ни единой ошибки. Ни единого изъяна не было обнаружено в них ни в прошлом, ни в настоящем, и будущем тоже не будет найдено, это несравненная чистейшая теория. Шантидеву очень почитали и в монастыре Наланда, и в Индии, и в Тибете, он почитается в равной степени во всех четырех школах тибетского буддизма. Если вы будете изучать теорию на основе такой подлинной теории, как та, что принадлежит перу этого мастера, то вы сможете усвоить подлинное воззрение Будды.

Что за дело тебе, одарят другого или нет?

Получит ли он этот дар

Или тот останется в доме его благодетеля,-

Тебе самому ничего не достанется.

Теперь Шантидева начинает излагать нам другую ситуацию. Он говорит обо всех болезнях нашего дурацкого ума. Допустим, кто-то дарит кому-то какую-то вещь. Видя это, вы беспричинно чувствуете себя расстроенным. То есть у вас возникает спонтанная реакция: «Почему не мне?» Если вы слышите, что вашему близкому другу подарили что-то, вы из-за этого ещё больше расстраиваетесь: «Почему не мне, почему ему?» Такое мышление тоже неверно. Подарок уже подарен. Шантидева говорит, что отдаст ли тот человек этот подарок или не отдаст, он никак с вами не связан, это не ваша вещь. Получит ли другой человек этот предмет или не получит, поскольку он совершенно с вами не связан, с какой стати вам расстраиваться, когда кто-то дарит этот подарок? Это не ваше дело. Вот если бы вашу вещь кому-то подарили, тогда, может, был бы смысл расстраиваться. Но тот человек, где бы он ни был, подарил кому-то свою вещь, которая никак с вами не связана, это не ваше благосостояние. Подобные мысли означают, что вы испытываете какие-то собственнические чувства по отношению к этому человеку, к его богатству, поэтому, когда он что-то дарит, вы расстраиваетесь.

Скажи, почему ты не гневаешься [на себя самого],

Растерявшего заслуги,

Расположение людей и достоинства?

Почему сам не породишь причин для стяжания?

Если, допустим, тот факт, что ваш враг разбогател, причиняет вам страдание, если это вас расстраивает, вызывает у вас гнев, то вы должны сказать себе: «Твой гнев заставляет тебя терять заслуги, расположение других людей, все твои достоинства, и таким образом он приносит ущерб только тебе». В общем-то, здесь всё ясно.

Сотворив дурное,  
Ты не только не знаешь раскаяния,  
Но еще и берешься соперничать с теми,  
Кто творит благие дела.

Здесь идёт речь о том же самом. Необязательно это комментировать.

Даже если твой недруг в унынии,  
Что за радость в том для тебя?  
К чему желать [ему зла],  
Ведь это [желание] вреда ему не причинит.

Ещё один признак нашей болезни ума заключается в следующем. Иногда, когда мы слышим, что у нашего врага неприятности, для нас это отличная новость, мы этому очень радуемся. Это признак нездорового, ненормального ума. Как мы можем радоваться страданию другого человека? Нормальный ум радуется счастьем другого. Это совершенно нормально, и для того чтобы радоваться счастьем другого, есть очень много логических оснований. В первую очередь, всем не хватает счастья, все хотят быть счастливыми, и поэтому замечательно, когда они радуются, когда они счастливы. Также как и вы, все остальные очень хотят счастья. Но если я – один человек, других – большинство. Поэтому когда большинство радуется, я должен этому радоваться ещё больше. Это очень логичный способ мышления. Какая логика может быть в огорчении из-за счастья других? Точно также ненормально радоваться страданию, несчастью другого человека, с этим будьте очень осторожны.

Иногда вы по телефону общаетесь с друзьями: «Какие у тебя новости?», и ваш друг говорит: «О, у меня для тебя очень хорошая новость, такой-то наш враг попал в автокатастрофу и лишился ноги». Вы отвечаете: «О, как здорово». Вы оба в этот момент ненормальны, вы оба – злые духи. Как вы можете радоваться страданию другого человека? Его семья, все его близкие плачут. Итак, когда вы слышите о том, что кто-то страдает, даже если страдает ваш злейший враг, никогда не позволяйте своему уму испытывать из-за этого радость. Кроме того, ваше желание не заставит его страдать. Если вы желаете, чтобы ваш враг ослабел, он от этого не ослабеет. Вы же, порождая такие злонамеренные мысли, только разрушите собственные заслуги.

И даже если он будет страдать, как ты того желал,  
Тебе-то в том что за радость?  
Если скажешь: «Я буду этим доволен»,  
Что может быть губительней?  
Ужасен крючок, заброшенный рыбаками-клешами.  
Если на него попадусь,  
Стражи ада уж точно  
Сварят меня в котлах.

Такие мысли очень опасны, говорит Шантидева. Он говорит, что они подобны крючку с наживкой. Вы глотаете эту наживку, и от подобных злобных слов и мыслей получаете временное удовольствие, в итоге попадаетесь на крючок, который тащит вас в ад. Ад находится не так-то далеко отсюда, это проявление вашей собственной негативной кармы. А если вы приучите свой ум к такому ненормальному мышлению, то начнёте постоянно создавать негативную карму. В результате вам придётся пережить все последствия этой кармы в виде страданий. Если вы мыслите таким образом, то создаёте больше негативной кармы, чем какой-нибудь мясник, который убивает животных. У мясника нет другого

выхода, ему нужно кормить свою семью, своих детей, другую работу он, допустим, не может найти, поэтому вынужден убивать животных, и он делает это с чувством сожаления. Если же вы в ненормальном состоянии ума радуетесь страданиям других и желаете им ещё больше страданий, кроме того, счастье других вас неизменно огорчает, в этом случае вы создаёте невероятную, чудовищную негативную карму.

Например, если ваш враг или человек, которого вы не любите, испытывает трудности с деньгами, если он обнищал, у него неприятности в жизни, а вы при встрече с ним ещё говорите ему что-то оскорбительное, язвительное: «Ну что, как у тебя дела, всё хорошо, да?» чтобы причинить ему боль своими словами, то вы создаёте ужасную негативную карму. Никогда так не поступайте. Иногда нам кажется, что ранить кого-то, чтобы у человека потекла кровь – это ужасная негативная карма, но нам нужно понимать, что когда мы раним других своими словами, раним их сердце, их душу, это гораздо тяжелее, чем нанести физическую рану. Сами подумайте, если кто-то вам порезал руку, это ведь не такие уж большие страдания, не такая уж большая проблема. Но если кто-то ранил ваше сердце, сколько мучений это вам принесёт. Поэтому если у ваших соседей или у кого-то ещё какие-то проблемы, во-первых, никогда не радуйтесь этому, а во-вторых, никогда не надо ещё и задевать их саркастическими, язвительными замечаниями, тем самым вы очень сильно их раните.

Итак, если кто-то страдает, вы должны сразу же поставить себя на его место: «Вот если бы я испытывал такие же страдания, как плохо мне было бы, так пусть же никто так не страдает». А когда вы сами страдаете, очень важно при этом желать: «Пусть никто, даже мой худший враг, не испытывает такие же страдания, как я сейчас испытываю». Такие мысли – очень хорошая практика Дхармы. Когда вы с такими мыслями встречаете страдания, то ваши страдания превращаются в очень мощную практику Дхармы. Людям не видно, что вы практикуете Дхарму, но стоит вам пожелать этого, вы совершите очень мощную практику Дхармы. Если вы будете так мыслить, то ваш ум всё время будет пребывать в невероятном покое, вы будете испытывать только физическую боль и всё.

Иногда, когда у нас какие-то проблемы, болезни, страдания, мы думаем: «Только у меня есть все эти проблемы, почему у других нет таких проблем, почему только на меня они все навалились. Я самый худший. Наверное, бог меня не любит». Это очень глупое, сансарическое мышление, никогда так не думайте. Вы должны сказать себе: «Это результат той кармы, которую ты сам же и создал. Бог не насылал на тебя этих страданий. Ты сам создал причину, а теперь испытываешь результат. Кого в этом винить? Ни кого, кроме себя. Но пускай никто не испытывает тех страданий, которые я испытываю сейчас, пусть никто так больше не страдает». Если это возможно, в этот момент также подумайте: «Пусть все страдания, которые испытывают другие, в эту минуту проявятся во мне. Пусть страдания, которые я сейчас испытываю, покроют собой страдания всех живых существ». Бодхисаттвы обычно молятся: «Пусть страдания всех живых существ созреют во мне, и пусть высохнет океан страданий». Когда вы делаете выдох, на выдохе вы говорите: «Сейчас я отдаю другим всё своё благо и счастье. Пусть благо, счастье и процветание, которое я даю другим, наполнит всё пространство».

Итак, каждый раз после того, как вы получаете учение, старайтесь меняться внутри, менять что-то в своём мышлении, я вас очень прошу об этом. Сделайте замену инструментов, выбросьте все глупые сансарические инструменты. Новое оборудование вначале покажется вам сложным в употреблении, потому что вы привыкли пользоваться старым, но постепенно вы привыкнете.