

Породите в себе правильную мотивацию.

Пятый пункт – это **мера тренированности ума**. В коренном тексте по тренировке ума говорится: «Объедини все учения Будды в одно». Мы должны понимать, что все учения Будды можно свести к одному – к укрощению ума. Все они предназначены для устранения себялюбия. Какой бы практикой вы ни занимались, основной критерий, является ли ваша практика эффективной или нет, только один: становится ли после практики ваше себялюбие меньше или не становится. Если, какой бы практикой вы ни занимались, ваше себялюбие не уменьшается, а наоборот растет, значит, вы делаете практику неправильно.

Ощущения – это неважно. «У меня было такое приятное ощущение. Я хочу этой практикой заниматься» – это обман. Ощущение – это эго. От той практики, которая вам не полезна, ваше эго испытывает приятные ощущения. «Я хочу испытывать такие ощущения. Я таких еще никогда не испытывал», – многие в России так говорят. Это обман вашего себялюбия. Вы должны это понимать. Когда вы будете делать настоящую практику, вашему себялюбию она не понравится, вашим ощущениям – тоже. Вот такая практика будет хорошей. Когда у вас на руке рана, если ее расчесывать, у вас будут приятные ощущения, но из-за этого рана будет становиться все больше. И это не практика Дхармы. Если же вы будете промывать рану теплой водой, накладывать на нее мазь, вам будет неприятно, больно в это время. Но в этом весь целебный эффект. Если в результате всех этих процедур ваша рана будет становиться все меньше, это означает, что вы лечитесь правильно.

Таким образом, вы должны понимать, что критерий эффективности вашей практики – это то, уменьшается или растет ваше себялюбие в результате ее. Кроме того, учителя лоджонга, такие мастера, как Кхедруб Ринпоче, говорили, что настоящая реализация не есть что-то сверхъестественное: умение летать по небу или проникать сквозь землю. Потому что птицы могут летать по небу, а некоторые животные могут проходить сквозь землю, рыбы могут плавать под водой. Настоящая реализация – это когда становится все меньше себялюбия, а заботы о других – все больше.

Также есть *два свидетеля*. Первый свидетель – вы, а второй свидетель – это другие. В первую очередь, вы должны сами выступать свидетелем своей практики. Вы себя знаете лучше всех остальных. Когда вы заглядываете в себя и чувствуете какое-то неудобство, как будто что-то не совсем чисто, то это лучший свидетель нечистоты вашей практики. Если же вы ощущаете чистоту, ощущаете, что все в порядке, то это также свидетельствует о том, что ваша практика протекает как надо. Ваше поведение не должно быть таким, что внешне вы ведете себя очень благопристойно, нравственно, как духовная личность, внутри же у вас не все в порядке с мышлением, вас посещают порочные мысли. Это не годится – быть как плод манго, который созрел снаружи, но остался незрелым внутри.

Бывает так, что плод манго незрелый, зеленый как снаружи, так и внутри. Это еще хуже. Есть манго, который внутри созрел, снаружи же еще нет. Этот плод лучше, чем зрелый снаружи, а внутри зеленый. Настоящий практик тренировки ума должен быть подобен плоду манго, который созрел как снаружи, так и внутри, то есть ваше внешнее поведение должно соответствовать вашему внутреннему содержанию. Внешнее поведение должно быть нравственным: добрым, мягким – таким, чтобы, глядя на вас, у людей появлялась вера в Дхарму и вдохновение к практике. Внутренне же вы также должны быть чисты, ваш ум – укрощен.

Поэтому существует два свидетеля. Снаружи вашу чистоту заметят другие, внутреннюю же вашу чистоту должны заметить вы. И жить так, чтобы не чувствовать вину за свои действия. Вот таковы два свидетеля.

Еще один совет здесь – *не отказываться от дурной репутации*. Например, если о вас ходит дурная слава, у вас плохая репутация или какие-то другие препятствия или неблагоприятные обстоятельства, что бы ни возникло в вашей жизни, вы должны все время поддерживать радость в своем уме. Когда возникают подобные ситуации, не надо пытаться изменить внешние обстоятельства – пускай все идет как идет. Меняйтесь внутри. Какая бы ситуация в вашей жизни ни возникла, вы должны сделать так, чтобы все, что вокруг вас, шло вам только на пользу. Это означает, что, если у вас хорошая репутация, это очень хорошо. Благодаря этому вы можете помогать живым существам.

Если же у вас дурная репутация, это тоже очень хорошо. Это означает, что настали благоприятные условия для вашей практики. Если все вокруг говорят, что Ира очень плохая, то для Иры это очень хорошо, потому что она может спокойно удалиться в горы и там медитировать. Это как будто сами обстоятельства говорят вам: «Пришла тебе пора медитировать». Поэтому, когда подобная ситуация возникает, вы должны сказать себе: «О, как хорошо! Возможно, это благословение моего Духовного Наставника. Возможно, через эту ситуацию Наставник говорит, что мне настала пора практиковать». Как говорится, не радуйтесь хорошей репутации, а радуйтесь плохой. Хорошая репутация разовьет у вас чувство соперничества с другими, из-за этого возникнет много омрачений. Дурная же репутация будет благоприятствовать тому, чтобы вы могли жить в уединении. А уединенное место – это место, подходящее для духовного практика.

Таким образом, какая бы ситуация ни возникла в вашей жизни, вы должны использовать ее для своего духовного развития. Любое внешнее событие в вашей жизни должно служить одной из двух целей – либо устранению вашего себялюбия, либо развитию ума, заботящегося о других. Если подобное с вами происходит, это и есть критерий тренированности ума.

Если у вас нет ни богатства, ни имущества, то вы должны смотреть на позитивные стороны их отсутствия. Если вы не богаты, не надо думать только о недостатках бедности, не надо расстраиваться из-за этого и строить планы обогащения. Если говорить коротко, в нашей жизни возникают только два вида условий: либо хорошие, либо плохие. И те, и другие необходимо преобразовывать в средства устранения себялюбия и развития ума, который заботится о других. В благоприятных или неблагоприятных обстоятельствах порождаются восемь мирских дхарм. Если корнем служит себялюбие, то, когда оно сталкивается с дурными или хорошими условиями, порождаются восемь мирских дхарм. Из них возникают и все остальные омрачения.

Напомню вам, что такое восемь мирских дхарм. Первое – это радоваться хвале и расстраиваться из-за хулы. Почему вы радуетесь, когда вас хвалят, почему расстраиваетесь, когда вас критикуют? Исключительно из-за вашего себялюбия. В такой ситуации, когда вас кто-то хвалит, вы радуетесь этому. Благодаря этой радости, вы привязываетесь к похвале, в силу чего начинаете хотеть слышать похвалу от других все больше и больше. Чем больше у вас желания слышать похвалу, тем больше раздражения и гнева вызывает у вас малейшее слово критики со стороны других. Когда вы привязаны к чему бы то ни было, если кто-то становится на вашем пути к достижению желанного объекта или создает на пути к нему малейшее препятствие, у вас произвольно возникает гнев.

Возьмем, например, очень доброго человека. Обычно он добр. Но у него есть объект, к которому он привязан. Если вы встанете на его пути к достижению объекта привязанности, то даже лицо этого очень доброго человека моментально исказится от гнева и покраснеет. Он предстанет перед вами настоящим демоном, вы будете потрясены этой

трансформацией. Вы подумаете: «Я-то думал, что он очень добр. А оказывается, он такой опасный». Это происходит не только с вами, не только с какими-то добрыми людьми – это происходит со всеми. Когда кто-то начинает мешать человеку завладеть объектом его привязанности, демон, сидящий в нем, становится очень силен.

Поэтому, если вы хотите полностью изгнать из своего сознания гнев, сначала вам придется избавиться от привязанности. По крайней мере, сильно ее ослабить. Иначе это будет невозможно. Гнев зиждется на привязанности, а привязанность – на неведении. До тех пор пока у вас будет оставаться неведение, у вас останется и привязанность. Пока у вас будет привязанность, будет и гнев. Пока у вас будет гнев, будут возникать и все остальные омрачения. Это и называется три коренных омрачения.

Итак, первая и вторая мирские дхармы – это радоваться хвале и расстраиваться из-за хулы. Третья и четвертая мирские дхармы – радоваться богатству и расстраиваться из-за бедности. Для того чтобы устранить эти дхармы, вы должны уменьшить привязанность к богатству, занимаясь практикой щедрости, делая пожертвования и так далее. И вы должны научиться не расстраиваться из-за бедности.

Пятая и шестая мирские дхармы – это радоваться известности или хорошей репутации и расстраиваться из-за плохой репутации. Седьмая и восьмая мирские дхармы – это радоваться временному счастью и не радоваться временному страданию. Таковы восемь мирских дхарм. Из них возникают все остальные омрачения. Поэтому вы должны сказать себе: не радуйся хвале, радуйся хуле. Если вас часто хвалят, вы становитесь избалованными, слабыми. Когда маленького ребенка все время хвалят родители, потом в 20-25 лет он жалеет: «Почему мама и папа не были со мной строгими? Если бы они были строгими тогда, сейчас бы я уже стоял на своих ногах. Люди, чьи родители вели себя строго, сейчас уже самостоятельные». Есть много таких историй.

Например, если люди вокруг вас будут просить, чтобы вы вообще не занимались никакой зарядкой, чтобы только лежали и отдыхали, тогда ваше тело будет становиться все слабее и слабее. А критика – это когда кто-то заставляет вас тренироваться, чтобы вы бегали, прыгали, занимались гимнастикой. В результате всех этих упражнений ваш ум будет все сильнее и сильнее. Поэтому критика подобна сауне для ума. Критика придает вам силы, поэтому радуйтесь ей. Каждый раз, когда вас кто-то критикует, вы должны считать это бесплатной сауной. Старайтесь как можно дольше выдержать это. Потом, если уже не выдерживаете, можете немножко отдохнуть, сделать перерыв.

Не надо при этом много думать. Когда кто-то нас критикует, что мы сразу начинаем делать? Преувеличивать эту критику. Например, если кто-то Владу скажет: «А вот такой-то человек про тебя сказал то-то». Владик тут же начинает преувеличивать: «Может, все так ко мне относятся? Никто меня не любит. Наверное, и тот человек меня не любит, потому что я вчера с ним поздоровался, а он мне не ответил». Все эти интерпретации заставляют вас расстраиваться. Сами по себе эти слова еще не огорчают вас. А вот все вместе с вашими интерпретациями заставляют вас страдать. Когда кто-то вас критикует, вы должны принимать эту критику так же, как принимаете пребывание в сауне. Как вы сидите в парилке? Вы просто там сидите. Вы же не думаете при этом: «В другую сауну меня не пустили! Я вынужден сидеть в этой». Точно так же, когда кто-то вас критикует, пребывайте только здесь и сейчас, в этой ситуации, в сауне этой критики. Не надо обдумывать еще какие-то варианты, что другие люди вас, возможно, так-то критикуют. Все эти рассуждения нужно отбросить.

Если вы будете концентрироваться только на той критике, которую слышите на данный момент, вам будет очень легко принять ее, и она придаст вам сил. Если это обоснованная критика, то это очень хорошо, потому что она заставит вас измениться к лучшему. Например, если вам кто-то скажет, что у вас грязь на лице, зачем вам гневаться на этого человека? Хорошо, что он это сказал. Вы смотрите в зеркало Дхармы и, если действительно видите, что у вас грязное лицо, просто идете и моете его. Если же человек говорит, что у вас грязь на лице, а ее у вас на самом деле нет, то пускай говорит сколько хочет. Может, он этими словами вас предупреждает: «Будь осторожен, чтобы в будущем не запачкаться». В любом случае эта критика идет вам на пользу: либо вы сейчас уже меняетесь к лучшему, либо вы будете бдительны, чтобы не совершить такой ошибки в будущем.

Поэтому вы должны понимать, что, если в этом мире кто-то вас хвалит, значит, должен найтись и тот, кто будет вас ругать. Чем больше людей вас хвалит, тем больше должно быть других, которые вас критикуют. Но для вас их критика и похвала должны быть одного вкуса. Если это так, значит, вы – практик тренировки ума.

Есть история о том, как предыдущий Панчен-лама сидел в китайской тюрьме. Китайцы пытались его и так, и эдак обрабатывать. Иногда они начинали применять тактику пряника. То есть пытались его хвалить, превозносили его как великого, храброго человека: «Далай-лама – не храбрый. Он сбежал. Ты же – храбрец. Ты остался здесь. Ты выше Далай-ламы». Так они его превозносили, а Панчен-лама спокойно сидел, даже не улыбался. Они пытались внушить ему, что он выше Далай-ламы, чтобы он встал в оппозицию Далай-ламе. Но это не сработало. Сколько бы они его ни хвалили, никакой реакции от Панчен-ламы не поступало. Он пребывал в естественном состоянии.

Через некоторое время они сменили тактику и стали его ругать. «Ты дурак, такой-сякой... Вор, ты обманываешь людей». Он сидел также спокойно, даже выражение его лица не менялось. Через некоторое время китайские психологи утомились. Они были очень удивлены его поведением и сказали ему: «Невозможно, чтобы человек не среагировал на подобные приемы. Для тебя нет никакой разницы между похвалой и руганью. Почему?». Панчен-лама ответил: «Потому что я знаю, кто я на самом деле». Если ты знаешь, кто ты такой, что могут значить для тебя критика и похвала? Если вы, например, знаете, что у вас в руке лежит слиток золота, а кто-то скажет вам, что это не золото, а бриллиант, вы не обрадуетесь: «Надо же! Неужели! Я-то думал, что это золото, а оказывается у меня бриллиант. Спасибо, теперь я счастлив!», потому что вы знаете, что это – золото. Если другой человек скажет, что это не золото, а простой булыжник, вы не огорчитесь, не будете протестовать: «Какой дурак, зачем ты говоришь, что это камень? Я тебя побью за такие слова!».

На самом деле все действительно так, как я привел в этом примере. Если вы радуетесь похвале, то это означает, что вы не понимаете свою цену. Гораздо важнее то, кем вы являетесь на самом деле. А что говорят о вас люди, это неважно. Иногда люди говорят какие-то очень хорошие слова, иногда слишком ругают. Если вы будете зависеть от того, что говорят о вас другие, то вы постоянно будете то взлетать, то падать. Как в Санта-Барбаре. Если вы знаете, кто вы на самом деле, вы всегда будете спокойны.

Далее говорится: не радуйся богатству, радуйся нищете. Когда у вас появляются деньги, из-за этого также у вас возникает множество омрачений, возрастают три яда и возникает чувство соперничества. А из-за этого возникают и все остальные омрачения. Поэтому радуйтесь бедности. Бедность – украшение духовного практика. Вы должны это знать. Вспомните всех великих духовных практиков, мастеров прошлого – все они были бедными. Особенно Миларепа. У него была только одна чашка, в которой он варил еду.

Нищета была его украшением. Лама Цонкапа тоже жил очень бедно. Он прожил долгие годы в пещере, и у него тоже была только монашеская чашка для подаяния и какие-то тексты.

Если станете бедными, не думайте, что это кошмар. Наоборот, это украшение для вас – духовных практиков. Но если вы богаты, то и это хорошо для вас. Почему? Потому что вы можете использовать богатство для того, чтобы помогать другим. Не надо впадать в крайность, считая, что для вас есть только один путь – нищеты и бедности. Нет. Просто, если вы бедны, смотрите на положительные стороны этой ситуации. Но если вы богаты, смотрите на это богатство с другой стороны – рассматривайте его как возможность помогать людям. Вы должны иметь какой-то стабильный источник дохода, чтобы вы могли существовать и заниматься практикой. Кроме того, вы не можете сразу же вести такой же образ жизни, как Миларепа. На самом деле бедность – это действительно украшение духовного практика.

Но не надо сразу же становиться бедным. Действуйте соразмерно своим силам на данный момент. Потому что есть опасность, что, услышав от меня эти слова, ваше эго скажет: «Бедность – это украшение практика Дхармы, поэтому надо срочно стать бедным». И вы будете даже специально вести себя как очень бедный человек. Это тоже обман. Потому что это направлено на достижение определенной репутации. Поэтому, занимаясь практикой, вы должны быть особенно бдительными, постоянно следить за собой, потому что везде вас подстерегают ловушки вашего эго.

Таковы все восемь мирских дхарм. По сути, один и тот же механизм – то, что я вам уже объяснял. Если в краткой форме обрисовать восемь мирских дхарм, то это радость от хороших условий и огорчение из-за плохих условий. Но вам не должны мешать никакие обстоятельства, будь они хорошими или плохими. Ваше счастье должно зависеть от состояния вашего ума, а не от обстоятельств, встречающихся вам в жизни. В настоящий момент наше счастье очень сильно зависит от внешних условий. Вы думаете: «Если произойдет то-то, я буду счастлив, а если со мной случится то-то, то я буду несчастен». Поэтому у вас все время депрессия. Внешние объекты ненадежны. Также ваше счастье не должно зависеть от негативного состояния ума, а должно зависеть от позитивного, потому что позитивные эмоции и состояния ума имеют под собой достоверную основу. Поэтому, чем прочнее будет ваше позитивное состояние ума, тем больше и прочнее будет ваше счастье. А когда вы поймете, что счастье зависит от состояния ума, у вас само собой будет желание возвращать в себе эти позитивные состояния.

Например, если ваше счастье зависит от какой-то небольшой фирмы, для того чтобы укрепить свое счастье, сделать его больше, вы хотите, соответственно, расширять эту компанию, сделать ее более надежной, прочной. Поскольку вы знаете в глубине души, что ваш покой и счастье зависят целиком от этой компании, даже во сне вы будете мечтать о том, чтобы она стала процветающей. Это означает, что вы принимаете прибежище в этой компании. На словах вы говорите: «Я ищу прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», в действительности же ищете прибежище либо в своем друге, либо в подруге, либо в фирме, где вы работаете. В глубине души вы думаете о том, как бы укрепить объект своего прибежища.

Многие духовные практики прошлых времен, когда они анализировали этот вопрос, понимали, что их счастье зависит именно от позитивного состояния ума, от позитивных эмоций. Поэтому они направляли все усилия на развитие этих состояний. В особенности, необходимо понять, что ваше счастье зависит от ума, который заботится о других. Как только поймете это, вы начнете искать прибежище в этом уме, это и будет прибежище в

Дхарме. Ваше счастье должно зависеть от ума, который заботится о других. Это действительно так – не то что вы себе внушаете, а на самом деле этого нет. Когда у вас в уме будет очень сильна забота о других, даже если весь мир превратится в ваших врагов, вы будете оставаться совершенно спокойными, умиротворенными, счастливыми. Это настоящее счастье. Так было раньше, так есть сейчас, так будет в будущем.

Мы эту теорию не знали. Мы думали, что наше счастье зависит от внешних условий, потому что это видно. Если у человека нет хорошей способности к анализу, то он, когда голоден и видит еду, думает, что его счастье зависит от этой еды, еда – это объект, приносящий счастье. Но если бы еда была действительно объектом, приносящим счастье, то, чем больше бы вы ели, тем больше были бы счастливы. Подобно иголке, которую втыкают вам в тело: чем глубже ее втыкают, тем сильнее вам больно, потому что иголка – это объект, приносящий страдание. Это настоящий объект страдания. Если бы еда была настоящим объектом счастья, она действовала так же – чем больше вы едите, тем счастливее становитесь. Но происходит наоборот: чем больше едите, тем меньше у вас желания есть. В конечном итоге процесс потребления пищи превращается в страдание.

Если вы примените тот же самый анализ ко всему остальному, то поймете, что нет ни единого внешнего объекта, который был бы объектом счастья. Настоящий объект счастья – это ум, свободный от омрачений, позитивно настроенный, побуждаемый заботой о других. Если ум бодхисаттвы полностью пронизан сильным состраданием, даже жертвуя своим телом, он не чувствует ни малейшей боли. Наоборот, он чувствует огромную радость.

Вы можете проследить это и на личном опыте. Когда в уме очень сильны позитивные эмоции, в этот момент вы не чувствуете боли. Точно так же, когда ум наполнен сильными негативными эмоциями, вы не чувствуете боли. В этот момент над вами властвует ваш ум – вы не чувствуете физических ощущений. У вас, наверное, есть опыт отсутствия боли во время переживания негативных эмоций. Например, когда вы с сильным гневом с кем-то деретесь, вы не чувствуете боли. Сергея можете спросить. Сергей раньше играл в регби. Когда во время игры он очень злился или был очень привязан к идее победить, то, сколько бы ему ни причиняли боли, он ее не чувствовал в этот момент. Когда же игра заканчивалась и эта эмоция стихала, все начинало болеть. А если не негативные, а благие эмоции становятся очень сильны в уме, а они ведь гораздо сильнее негативных, то и тогда вы не чувствуете никакой боли.

Далее по поводу критерия, или меры, тренированности ума говорится следующее. Когда вы способны постоянно поддерживать практику тренировки ума, даже когда вы об этом забываете. Это тоже критерий тренированности ума. Например, если человек плохо владеет верховой ездой, только осваивает ее, если он отвлечется, потеряет внимательность, то упадет с лошади. С другой стороны, хорошо натренированный, опытный наездник, даже если его ум начнет отвлекаться или он утратит внимательность, не упадет с коня. Точно так же, даже если вы невнимательны в тот или иной момент, вы не упадете с коня тренировки ума. В этом случае вы можете сказать, что это критерий тренированности ума.

Например, вы забыли о лоджонге, и кто-то вас в этот момент критикует и ругает. Вы впадаете в ярость, а потом, вспомнив о лоджонге, успокаиваетесь. Это все равно что отвлечься и из-за этого упасть с лошади. Например, если вам кто-то скажет что-то плохое сейчас, вы не разозлитесь, потому что будете помнить о лоджонге. Ваш ящик Дхармы пока еще открыт. Но когда вы отсюда уйдете, вы запретите ящик Дхармы. Вот в этот момент, если кто-то вдруг внезапно вас толкнет, вы разозлитесь: «Дурак! Зачем ты меня толкаешь!». Это признак нетренированности ума. Так вот, если кто-то, когда вы не готовы, вдруг причинит

вам какой-то вред, а вы не потеряете равновесия ума в этот момент, это критерий тренированности ума.

Еще один критерий тренированности ума – это когда сознание начинает *мыслить противоположно мирскому мышлению*. Например, до того ваш ум был полон мыслей об этой жизни, привязан к этой жизни. Что бы вы ни делали, вы делали это ради счастья в этой жизни. Но благодаря тренировке ваш ум повернулся на 180 градусов. Вместо привязанности к этой жизни вы чувствуете отстраненность от нее, понимая, что вы всего лишь гость в этом мире на несколько дней или несколько лет. Вы едете в вагоне метро и знаете, что либо ваши попутчики сойдут на следующей станции, либо вы сойдете. Поэтому за то короткое время, что вы вместе, зачем делить их на тех, кто вам нравится и кто неприятен. Если вы сможете повернуть свой ум так, чтобы вместо привязанности к этой жизни чувствовать отстраненность от нее, то это и будет мерой тренированности ума, первым уровнем тренированности.

Второй уровень тренированности ума – это вместо привязанности к сансаре возникает понимание ее страдательной природы и отстраненности от нее. Третий уровень заключается в следующем: раньше в основном мы думали «я-я-я», и все, что бы мы ни делали, было основано только на себялюбии. Но в процессе анализа, обучения, вы понимаете, что себялюбие – это источник страдания как для вас, так и для всех живых существ. Раньше мы принимали прибежище в себялюбии, в тех внешних обстоятельствах, которые наше себялюбие считало благоприятными для нас. Ради обретения этого мы очень много трудились, но результатом было только одно – еще большее страдание. Наверное, здесь кроется какая-то ошибка.

Затем вы поняли, что ум, который заботится о других, – это настоящий источник счастья для вас и для других живых существ. Раньше мы исходили только из своего себялюбия, пренебрегая заботой о других. Теперь же мы делаем противоположное – мы ценим ум, заботящийся о других, и отбрасываем себялюбие. Это тоже критерий тренированности ума. Если вы сможете произвести такой переворот в своем уме, это будет мерой тренированности ума.

Также есть *пять признаков тренированности ума*. Первый – вы станете *великим аскетом*. Кто такой великий аскет? Аскет – это тот, кто не боится никаких плохих условий. Наоборот, он счастлив находиться в плохих условиях. Это люди, которые спят на гвоздях и так далее. Раньше были аскеты, которые так делали. Но они еще не являются великими аскетами. Настоящий аскет – это тот, кто не допускает ни единого омрачения в свой ум, не позволяет уму впадать в беспокойство, какое бы неблагоприятное условие ни возникало в его жизни. Вот такой человек – настоящий великий аскет. Спать на гвоздях и тренировать свой ум, чтобы выдерживать все эти лишения, – это не такой уж великий аскетизм, это лишь вопрос привыкания. Баня – это тоже своего рода аскетизм, потому что вы привыкаете к жару, к необычным температурным условиям. Чем жарче становится, тем больше это вам доставляет удовольствия. Это тоже аскетизм.

Конечно, аскеты – это более сильные люди по сравнению с другими людьми. Но их все-таки нельзя еще назвать великими аскетами. Великий аскет – это тот, кого не беспокоят никакие неблагоприятные условия. Это тот, кто специально подстраивает неблагоприятные ситуации. Например, создает ситуации, в которых бы люди ругали и критиковали его, и тренирует свой ум, чтобы он не беспокоился. В Тибете многие йогины годами медитировали, а потом, чтобы проверить, насколько они укротили свой ум, они спускались в город и там притворялись нищими, сумасшедшими. Они вели себя совершенно неадекватно, для того чтобы проверить свою реакцию, когда люди будут их осуждать. По-

настоящему ли их ум укрощен? Поэтому в Тибете всегда было очень тяжело понять, кто сумасшедший, а кто – великий йогин.

В древности был такой исторический факт. Китайский император однажды отправил гонцов в Тибет для того, чтобы те нашли какого-нибудь великого духовного мастера. Эти посланцы стали спрашивать монахов в Лхасе, где тут можно найти величайшего мастера. Монах, которого они спросили, сказал им: «Величайшего мастера найти очень тяжело. За исключением Его Святейшества Далай-ламы, большинство таких мастеров либо прячутся в горах, в пещерах, либо бродят по городам и селам, притворяясь сумасшедшими, поэтому распознать их очень трудно. Если вы готовы довольствоваться мастером среднего уровня, тогда вы его найдете в монастыре». Это очень интересная мысль. Потому что настоящий великий мастер – это тот, кто полностью отбросил все привязанности к этой жизни. У него возникли три противоположности: вместо привязанности к этой жизни возникла отстраненность от этой жизни, вместо привязанности к сансаре – отстраненность от сансары, и вместо привязанности к себялюбию – отстраненность от него. Возникло противоположное – забота о других. Поэтому вы должны тоже постараться стать великим аскетом.

Второе – это *великое существо*, великий ум. Здесь по-тибетски написано «великий ум», но на самом деле «семпа ченпо» – это также эпитет бодхисаттвы. Бодхисаттва – это великий ум. Мы называем бодхисаттв «семпа ченпо» – великий ум. Что такое великий ум? Когда ум заботится о других больше, чем о себе, любит других больше, чем себя, такой ум мы называем великим. Когда ум заботится о себе больше, чем о других, это называется маленький ум. Потому что он готов пожертвовать счастьем бесчисленных существ ради счастья одного человека. Например, если какой-то человек делает что-то очень важное для всего башкирского народа и жертвует при этом своим личным счастьем ради счастья всей Башкирии, то мы называем такого человека великим, сильным умом. А когда человек ради личного счастья жертвует счастьем всей Башкирии, мы называем его ограниченным, недостойным, человеком с узким умом. С другой стороны, если кто-то заботится обо всех живых существах больше, чем о себе, то это по-настоящему человек с великим умом.

Итак, мы с вами говорили о пяти признаках тренированности ума. Когда у вас есть эти признаки, это означает, что ваш ум по-настоящему натренирован. Следующий признак – *великий практик*. Что такое значит? Это существо, чей ум постоянно неразлучен с десятью добродетельными действиями. Каждое движение, каждое слово и каждая мысль такого человека направлены на счастье и на пользу других, на то, чтобы оказать им помощь. Такой человек называется великим практиком. Величие практика определяется не размером его дамару. А также великий практик – не тот, кто днем и ночью читает мантры. Здесь об этом не говорится ни слова. Это не тот, кто день и ночь медитирует. Итак, если вы способны посвятить все действия тела, речи и ума счастью других, если действительно это так и происходит, тогда вы великий практик. Даже если выглядите очень некрасиво, даже если некрасивыми кажутся ваши действия, но если они направлены на помощь другим, значит, вы – великий практик.

Как Другпа Кюнле. Когда люди смотрели на него, то со стороны казалось, что он ведет себя просто отвратительно. Но в действительности его ум ни на миг не разлучался с заботой о других. Однако, если бы Другпа Кюнле пришел к нам сейчас, в наше время, он бы стал себя вести далеко не так, как вел себя тогда, в древнем Тибете. Сейчас изменилось время, другая ситуация, поэтому не надо стараться подражать Другпа Кюнле. Обратитесь к истории. После Другпа Кюнле сколько великих мастеров приходило в этот мир, и ни один из них не вел себя так. У них были другие методы. У каждого мастера свой стиль оказания помощи. Посмотрите на жизнеописания всех Его Святейшеств Далай-лам. У каждого из

них была своя манера оказания помощи другим. Они были разными по характеру, привычкам, по действиям, хотя это был один и тот же поток ума, одно и то же существо.

Тринадцатый Далай-лама был очень серьезный человек, Четырнадцатый же Далай-лама – очень мягкий. Но мягок он не со всеми. С одними он очень мягок, с другими же – очень строг. Со мной он всегда был очень строг. И в те времена, когда я медитировал в горах, тоже. Ни одного хорошего слова (например, похвалы) я от него не услышал. Он все время говорил лишь одно: «Нет, здесь это еще не так. Ты пока ошибаешься. И это ты делаешь неверно». Вот это – Духовный Наставник. Вы должны понимать, что когда ученик становится немного сильнее, Учитель начинает вести себя с ним строже. В будущем я буду строг с вами. Но если Учитель не строг, это не означает, что вы слабы. Вы не должны это так понимать. Может быть, просто у вас другой менталитет. Может, вам больше пойдет на пользу мягкость.

Еще один признак – *великая нравственность*. Это означает, что, когда вы постоянно заботитесь о других больше, чем о себе, вы не совершаете ни единой негативной кармы. Поэтому вы становитесь великим праведником.

Пятый признак – *великий йогин*. Не думайте, что великий йогин – это тот, кто овладел йогой ветра, тумо и тому подобным. Это не так. Великий йогин – тот, кто заботится о других больше, чем о себе. Когда вы сможете заботиться о других больше, чем о себе, вы тоже будете великими йогами и йогинями. Но на это вам потребуется очень много лет. Тумо же может овладеть всякий. За шесть месяцев, наверное, у любого может появиться какой-то уровень тумо. Это не так трудно. Вот когда у вас породится настоящая бодхичитта, только тогда вы сможете достичь настоящего тумо. А это очень трудно. Какой-то уровень тумо – это нетрудно. Есть много его разновидностей: настоящее, вторичное. Вторичное тумо есть даже у индуистов. Это можно развить. Концентрируйтесь на пупке, медитируйте, и однажды вы чего-нибудь такого достигнете, похожего на тумо. В этом нет ничего особенного.

Когда вы будете способны в течение четырех часов держать концентрацию на центральном канале без отвлечения, ветры сами растворятся в центральном канале. Даже не обязательно четыре часа – это и за час может произойти. В центральном канале существует десять дверей. Одна из них расположена в пупке. Если вы визуализируете в пупочной чакре внутри центрального канала, например, а-тунг, то рано или поздно туда войдет ветер, и тогда, вместе с вхождением ветра в центральный канал через пупочную чакру, у вас сам по себе разгорится этот внутренний жар. Но без бодхичитты это тумо ненастоящее. Без бодхичитты вы не сможете достичь настоящих тантрических реализаций. Это будет лишь вторичное тумо. Вот после бодхичитты тумо будет настоящим. Тогда возникнет и четыре блаженства, и все тому подобное, и растворение ветра в центральном канале будет. В противном же случае это невозможно. Вы медитируете, ваше тело немножко разгорячится, пойдет небольшой жар. И все. Этим ограничится весь ваш прогресс. Потому что нет бодхичитты.

Кхедруб Рипоче очень четко сказал об этом: «Без бодхичитты невозможно вступить на путь тантры». Без бодхичитты вы не можете получить настоящее тантрическое посвящение. Ваше посвящение будет всего лишь вторичным. В настоящий момент все те посвящения, которые мы получили, – вторичные. Но это лучше, чем вообще ничего не получить. С другой стороны, не думайте, что вы получили настоящее посвящение. Мой Учитель Панор Ринпоче тоже говорил мне об этом. Тогда я спросил у Панора Ринпоче: «Если мы не получили посвящение, если мы потом нарушим свою самайю, накопим ли мы негативную карму?». Он сказал: «Да, если вы нарушите самайю, это, несомненно, будет

негативной кармой. Вы не получили полного посвящения, но получили некое вторичное посвящение. И в соответствии с его предписаниями вы получили также вторичные обеты и самаи. Поэтому, когда вы нарушаете это, вы накапливаете негативную карму нарушения вторичных самай».

Все сводится только к одному – к бодхичитте. Основная препона, о которую мы постоянно спотыкаемся, – это отсутствие бодхичитты. Поэтому Учителя Кадампы говорили, что у всех в Тибете есть какое-то божество, которое они практикуют, у всех есть какие-то мантры, но настоящего прогресса на пути нет, потому что в сердце нет настоящей Дхармы. Какой Дхармы не хватает в сердце? Не хватает именно такого лоджонга, тренировки ума. Главное, в чем нужно тренировать свой ум, – забота о других больше, чем о себе. Все учения по лоджонгу говорят именно об этом. Это пятый признак – великий йогин. Постарайтесь стать великими йогинами.