

Итак, как обычно, сначала породите правильную мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Что касается нашего учения по лоджонгу, тренировке ума, то в прошлый раз я вам рассказал о жизни автора текста «Семь смыслов тренировки ума» геше Чекавы. В следующем разделе для того, чтобы у учеников породилась вера в учение, автор объясняет его уникальные особенности и ценность. В первую очередь автор говорит, что эта тренировка ума *подобна бриллианту*. Если взять другие объекты, например, машину, только одна ее деталь не может выполнять функции всей машины. Если же у вас есть бриллиант, то даже крошечный его кусочек способен выполнять функции бриллианта. Подобным образом в любых других учениях, если вы поймете только их небольшую часть, она не сможет выполнять функцию устранения омрачений из вашего ума. А учение лоджонг не таково. Если вы поняли его небольшую часть, то даже она способна выполнять функцию устранения омрачений. Поэтому учение по тренировке ума подобно бриллианту.

Кроме того, оно подобно *целебному дереву*. Если у вас есть маленький листочек с этого дерева, то даже он поможет вам исцелиться от болезни в какой-то степени. Точно так же, получив лишь небольшой совет или наставление из раздела по тренировке ума, если вы примените его, этот совет поможет вам уменьшить свое себялюбие и омрачения. С другой стороны, он поможет вам взрастить ум, который заботится о других, и позитивный настрой.

Также автор сравнивает тренировку ума с *лучом солнца*. Всё солнце своим сиянием способно полностью рассеять тьму, но даже единственный луч солнца способен рассеять тьму до какой-то степени. Подобным же образом эта тренировка ума, если вы получите учение полностью, поможет рассеять неведение и омрачения. Но даже если вы получите небольшую его часть, оно, как тот луч света, все же поможет до какой-то степени рассеять тьму омрачений.

Вы должны также помнить о том, что учение Будды делится на две основные категории: это учения Хинаяны и Махаяны. Основная цель учения Хинаяны – уменьшение омрачений, борьба с ними. Учение Хинаяны специально предназначено для того, чтобы полностью устранить из сознания омрачения. Что касается учения Махаяны, то его суть не только в том, чтобы устранить омрачения: оно излагает нам методы устранения омрачений и сверх того дает методы реализации всего потенциала ума. Если мы не только устраним все омрачения, но и реализуем весь благой потенциал ума, это называется состоянием Будды. Мы сможем достичь этого состояния, только следуя путем Махаяны. Следуя путем Хинаяны можно реализовать состояние архата, достичь освобождения, но при этом еще не будет реализован весь благой потенциал ума. Итак, эти два свода учений направлены, с одной стороны, на устранение омрачений, а с другой – на осуществление всего потенциала ума.

Все омрачения коренятся в неведении и себялюбии. Поэтому нашей основной практикой в борьбе с омрачениями является устранение этих двух. Но чтобы достичь состояния Будды, нам придется реализовать весь потенциал ума – это является следствием заботы о других. Вы должны понимать, что все ваши практики должны быть нацелены на эти два фактора: устранение омрачений и реализация благого потенциала ума. Вот две ваши основные цели.

Поскольку все омрачения берутся из себялюбия, вы должны уменьшать его, тогда сами собой начнут уменьшаться и исчезать омрачения. Меньше думайте «я-я-я», тогда ум будет спокойный. «Я-я-я» делает несчастным вас, потом вашего соседа, родственников. Когда вы придете куда-то с сильным эгоизмом, о вас скажут: «Вот опять он пришел». Когда эгоизма меньше, вас захотят слушать.

Чтобы избавиться от себялюбия, вначале необходимо слушать очень много подробных учений, о том, как это сделать. Это нелегко. Как бизнес – это не только продажа. Нужно знать на самом деле много нюансов, чтобы заниматься им: что купить, когда, как и где. Потом нужно знать, где это можно продать. Не зная всего этого, вы обанкротитесь.

Поэтому, когда в буддийских учениях говорится, что нужно уменьшать омрачения и возвращать благие качества, вы должны понимать: да, это буддийская практика, но чтобы ее осуществить, надо знать много деталей. Если вы их не знаете, но говорите, что поняли буддийскую практику (доброта, уменьшение эго), тогда вы проиграете. Вы должны знать, как быть добрыми; когда быть добрым и когда строгим – это тоже надо знать. Доброта не означает, что всегда мы должны быть «хорошими». Доброта должна быть внутри, и иногда надо быть внешне строгими. Тогда вам не будет трудно – ваша доброта не будет вам мешать. Люди, которые не знают, как стать добрыми, три дня очень добрые, ко всем хорошо относятся. После трех дней становятся недобрыми. Я знаю, что русские люди добрые, но сначала они слишком добры (лицо такое мягкое), а потом бываю очень злыми. Это опасно.

Немцы все время не слишком добрые и не слишком злые. Ваша доброта как присущее вам качество – это хорошо, но вам не хватает наставлений о том, как поддерживать это состояние доброты. Поэтому учение по тренировке ума принесет вам большую пользу. В особенности в наши времена упадка, если у вас нет этого учения, вам будет очень трудно практиковать Дхарму, поскольку сейчас существует огромное количество неблагоприятных условий для практики. Вот если бы у русских было учение по тренировке ума, они могли бы постоянно поддерживать доброту внутри. Но не ту доброту-слабость, какая бывает, когда пьете водку. Говорите другому: «Я тебе это дам и то дам», а назавтра скажете, что не говорили этого.

Если же у нас будет учение по тренировке ума, оно будет неизменно помогать нам преобразовывать все неблагоприятные условия, все трудности в духовный путь. Тогда мы постоянно будем заниматься практикой Дхармы. Если вы больны, то это очень хорошо для практики Дхармы, а если здоровы, то это также замечательно. Ум надо готовить к такой стратегии, тогда болеть и не болеть – одинаково хорошо. Если вы богаты, то это хорошо, и если вы бедны, тоже хорошо. Ни то, ни другое не должно мешать – и то, и другое должно способствовать вашей практике. Если вы счастливы, то это хорошо, а если несчастны, тоже хорошо. И то, и другое состояние следует преобразовывать в практику Дхармы. Если вы способны заниматься такой практикой, тогда ваша Дхарма не будет ограничиваться утренней сессией, когда вы читаете молитвы. Молиться по утрам тоже важно. Но самое главное – научиться каждое свое действие в течение каждого дня превращать в практику Дхармы. Тогда ваша практика станет гораздо сильнее.

Даже если вы готовите еду, и этот процесс можно превратить в практику Дхармы. И когда вы едите, то старайтесь это тоже превратить в практику. Когда разговариваете с другими людьми, то пытайтесь превратить в практику этот разговор. Когда едете в метро или в машине, то вы должны уметь превращать эту поездку в практику Дхармы. Наконец, старайтесь подробно узнать о том, как даже засыпание и сон можно превратить в практику. Если это знать, то вы будете очень счастливы уже сейчас. Когда ваш ум думает согласно Дхарме, он очень спокоен и счастлив. И при этом вы создаете причины счастья. Поэтому Шантидева говорит, что путь Махаяны – это путь счастья. Это очень глубокая мысль. Вы должны знать, как практиковать Дхарму со счастливым умом.

Сейчас вы думаете, что если сегодня не прочтете молитву, то геше Тинлей будет вас ругать. Из-за этого читать молитвы – это не Дхарма. Я не хочу вас ругать. Это ваше дело –

читать молитвы или нет. Это не мое дело. Если вы способны выполнять практику ежедневно, это для вас очень важно, вам нужна какая-то дисциплина. В начале нужно немного себя подтолкнуть. Если ум все время пребывает в расслабленности, в лени, тем самым мы себя балуем. Поэтому очень важно держать ум в дисциплине. Дисциплина тоже должна быть срединным путем. Не надо слишком сильно себя держать в ежовых рукавицах, но и не надо слишком себе потакать. Когда слушаете учение Будды, то все советы применять сразу нельзя. Это крайность: сегодня я слушал это учение, а завтра буду всей этой практикой заниматься. У русских есть такая ошибка: желание быстрого результата. Когда вы что-то услышите, из-за эмоций вы хотите все быстро-быстро сделать. Так не бывает. Даже дом строить долго.

Я сейчас объясняю, в чем состоит ваша ошибка. Поскольку я ваш Духовный Наставник, это хорошо, когда я указываю на ваши недостатки. Русский менталитет очень трудно понять. На двенадцатый год я начинаю понимать его. Русским людям нужна какая-то дисциплина – это очень важно. Я знаю, что вы сильные люди и у вас много достоинств. Если вы захотите что-то сделать, то вы можете этого добиться. У вас хорошие мозги. Обязательно у вас должно быть такое качество: свою практику вы должны выполнять регулярно, стабильно и до конца. В начале вы должны 20 % своих сил направлять на практику Дхармы. Постепенно этот процент должен у вас расти, а не наоборот. В начале вы 100% усилий направляете на практику, а потом энтузиазм уменьшается и уменьшается. Потом уже ничего не остается. Это ошибка.

Вернемся к учению. Учение по тренировке ума в древние времена никогда не давалось открыто широкой аудитории. Оно всегда относилось к так называемой устной линии передачи, передачи учения из уст в ухо (из уст наставника в ухо ученика). Поэтому это учение никогда не записывалось. Геше Чекава подумал, что если он не запишет этот текст, то в будущем появится опасность, что драгоценное учение будет полностью утеряно. Тогда геше Чекава записал этот коренной текст по тренировке ума. В первых его строках автор поклоняется великому состраданию – не буддам, не божествам. Почему? Тем самым он говорит нам, что все будды, бодхисаттвы и божества порождены великим состраданием.

Он пытается показать нам, что там, где есть великое сострадание, все остальные благие качества появятся сами собой. Будда сказал в одной из сутр, что там, где есть жизненная сила и ментальное сознание, все остальные виды первичного ума появятся сами. Также он сказал, что везде, где есть корень, из него вырастут и ствол, и ветви, и плоды. Точно так же, где есть великое сострадание, все остальные благие достоинства возникнут сами. Также в одной из сутр Будда сказал, что последователи Махаяны не должны вначале расплываться в своих усилиях в разных направлениях. Сначала они должны сосредоточиться на одном – на великом сострадании. Это слова Будды. Когда я прочел этот текст, когда увидел эти слова, они меня очень сильно тронули. Это правда.

В начале не полезно делать много разных медитаций. Ваше эго думает: это хочу, то хочу. Наверное, это мое – оно дает мне сильные ощущения. Русские люди любят ощущения: «У меня было такое приятное чувство! Как здорово». Это все обман. «Ощущения-ощущения» – а затем голова плохо работает: видит сразу две вещи. Затем вы получите реализации, которых великие мастера прошлого никогда не достигали. Это очень опасно. Не ради ощущений вы занимаетесь практикой. Вы должны достигать именно тех реализаций, которых достигали великие мастера прошлых времен. А они достигаются посредством закладывания хорошего фундамента и поэтапной практики. Вы должны сосредоточиться на порождении великого сострадания.

У вас уже есть сострадание, я знаю. Некоторые люди вообще не имеют сострадания, у них нет никакой чуткости к другим – таким людям очень трудно помочь. Но у вас уже есть сострадание и любовь. Вам нужно лишь развить эти чувства. Чандракирти в коренном тексте «Мадхьямика-аватара» также в начале поклоняется великому состраданию. Великое сострадание – это желание, чтобы все существа стали свободными от страданий. Вы должны быть чуткими и понимать, что точно так же, как вы сами не хотите страдать, не хотят страдать и они. Так пусть же все живые существа будут свободны от страданий. Такое чувство и называется великим состраданием. Когда у вас сильно подобное чувство, даже если кто-то заставлял бы вас вредить другим, вы все равно не смогли это делать. Это самая лучшая защита от совершения негативных действий. С другой стороны, вы будете так рады помогать им освобождаться от сансары. Это и называется буддийская практика, следствие порождения великого сострадания.

Когда у вас появится великое сострадание, такие достижения, как шаматха, ясновидение и прочие, возникнут у вас сами по себе. Если есть великое сострадание, то разнообразные тантрические сиддхи придут к вам сами. Многие люди сейчас пытаются практиковать тантру, но я знаю, что почти ни у кого нет тантрических реализаций. В чем причина? В том, что им не хватает нет корня – великого сострадания. Учение тантры превосходно, если есть великое сострадание, без него вся тантрическая практика сводится лишь к ХУМ и ПХЕТ. Тантра становится такой же, как пение «Харе Кришна, Харе Рама». Читают громко мантры, стучат в барабаны. Это очень похоже, разницы нет.

Чандракирти сказал, что великое сострадание вначале подобно зерну, из которого произрастает дерево Просветления. В середине оно, подобно воде и удобрению, будет способствовать росту дерева Просветления, увеличит реализацию. В конечном итоге великое сострадание поможет вам вкусить плоды этого дерева. Без великого сострадания не достигнете блага для всех живых существ – вы достигнете лишь собственного освобождения. Все плоды будут бесполезны для других, ими сможет наслаждаться только один человек. Будда лишь благодаря великому состраданию не смог пребывать в блаженстве собственного покоя, а вместо этого в соответствии с нуждами бесчисленного количества живых существ являл себя в той или иной форме, чтобы помогать им. И делал это спонтанно, в силу своего великого сострадания. Почему мы сейчас слушаем это учение? Потому что Будда показал нам путь. Поскольку будды породили великое сострадание, они непрерывно направляют нас и помогают нам.

И это не мои личные слова, это слова великого ученого Чандракирти. Сейчас нет никого выше Чандракирти. Любой учитель, если его слова противоречат воззрению Чандракирти, не является подлинным учителем. В буддизме есть определенные критерии подлинности. Вы не можете сказать, что мое учение подлинное потому, что меня мой Учитель так учил. Это не логично. Подлинность учения неизменно должна подтверждаться коренными текстами, то есть словом самого Будды. Если мой Духовный Учитель будет давать какое-то учение, противоречащее учению Чандракирти, Ламы Цонкапы, то его учение не подлинное. А если учение Чандракирти и Ламы Цонкапы противоречит слову Будды, значит, и их учение не подлинно. Подлинность можно подтвердить, лишь проследив учение до слов самого Будды, сверив его с ним. Даже если вдруг Далай-лама скажет что-то не то во время учения, там сидят очень много высоких геше, которые с ним в этот момент не согласятся. Здесь нет догм. Его Святейшество не может сказать, что «я иерарх, поэтому могу учить как хочу». Он не может придумывать новых учений. Потому-то там всегда присутствует огромное количество выдающихся геше, докторов философии буддизма. У них очень крепкий ум, и они не примут учение лишь потому, что оно исходит от Далай-ламы, им нужно подтверждение подлинности учения. И Далай-лама вынужден все время

ссылаться на коренные тексты, давая учение. Он очень аккуратен и тщателен. Он постоянно повторяет, что это не его учение, а слова такого-то мастера или слова из сутры.

И в силу этой системы учение тибетского буддизма сохранило такую чистоту. В христианской церкви есть один недостаток: по некоторым источникам говорится, что в христианстве раньше была вера в реинкарнацию, прошлые жизни. Потом они решили больше в это не верить и выбросили все упоминания об этом из канона. Это я говорю как брат-буддист. Нам не нужно так поступать. И христиане должны стараться сохранить полностью учение Христа. Без каких-либо искажений и привнесений. Они должны стараться глубже понять изначальное учение Христа, не открывая каких-то новых современных теорий в христианстве. Тогда учение будет чище. Я читал комментарий Его Святейшества на «Евангелие». Это очень интересный текст. Я даже заподозрил, что, может быть, Далай-лама внутри христианин. Потому что все Его комментарии полностью соответствовали христианским понятиям – никаких буддийских концепций там не присутствовало. Это и есть искусный метод: если вы даете буддийское учение, оно должно быть чисто буддийским, а если христианское, то чисто христианским. В книге по «Евангелию» Его Святейшество дал очень много интересных наставлений.

Теперь возвращаемся к теме. Как я вам уже говорил, первый из семи смыслов тренировки ума – это освоение подготовительных практик. Чтобы породить великое сострадание и бодхичитту, для начала нужно заложить хороший фундамент. То сострадание, которое есть у нас, развить совсем не сложно. Но великое сострадание – это постоянное желание, чтобы все существа освободились от страданий. Вот этого чувства достичь очень нелегко. Во что бы то ни стало, даже если кто-то станет критиковать вас, ругать или даже бить, вы не должны терять сострадание к этому человеку. Если вы действительно достигнете такого, то это будет великое сострадание. Это нелегко для вас, но это возможно. Если вы обладаете полным философским учением (если оно есть в потоке вашего ума), вы способны чувствовать сострадание даже тогда, когда кто-то вас критикует, – к такому человеку будет даже большее сострадание. Например, если кто-то вам что-то дает или дарит, он накапливает заслуги и создает причины своего счастья, поэтому меньше причин ему сострадать, чем тому, кто оскорбляет вас. В это время этот человек накапливает и создает причины для своего страдания. Человек, который ест хорошую еду, создает меньше поводов для сострадания, нежели тот, кто негативно действует – употребляет яд. Зачем гневаться на того, кто одновременно несчастен сам и создает причины для страдания? Когда бодхисатва так мыслит, он не испытывает гнева, а чувствует только сострадание.

Когда вы преисполнены великого сострадания, даже если кто-то ударит вас в этот момент, вы не почувствуете боли, будете спокойным и умиротворенным. Иисус Христос, как многие бодхисатвы, я уверен, в тот момент, когда его истязали и распинали, не испытывал никакой боли, потому что постоянно был исполнен великого сострадания. В этом сила сострадания – не чувствовать боль. Многие великие мастера Тибета также, когда их истязали в тюрьмах китайцы, не чувствовали боли, так как непрерывно ощущали великое сострадание к своим захватчикам. Они говорили, что тюрьма – это самое лучшее место для затворничества и практики.

Например, когда человек очень любит играть в футбол, испытывает от этого сильные эмоции, то, если он упадет во время игры, он не почувствует боль. Это сила эмоций. Поэтому знайте: сильное сострадание позволит вам понять пользу временных страданий, болезней для развития вашей духовности. Как в сауне: люди, знающие о ее целебном эффекте, испытывают удовольствие от пребывания там. Хотя им очень жарко, но приятно – и они даже деньги за это платят. Это очень похожий механизм. Теперь вы можете понять,

что действительно возможно получать удовольствие от страданий. А когда вы научитесь этому, вы станете великим практиком, будете постоянно практиковать Дхарму.

Но для этого очень важна хорошая подготовка. Когда она есть, то потом любая проблема станет для вас полезной. А если подготовки нет, тогда это трудно. А подготовка означает создание правильного механизма в уме. Первая подготовка – это *уменьшение привязанности к этой жизни*. Если вы не будете уменьшать эту привязанность, то тема о великом сострадании будет интересна вам только в этом зале, а как только вы выйдете отсюда, вы ее моментально забудете, не сможете это практиковать в повседневной жизни. Поскольку вы не уменьшили привязанность к этой жизни, ваш ум по-прежнему будет поглощен только делами этой жизни. Тогда, если кто-то пообещает завтра научить вас, как можно заработать много денег, а я в этот момент скажу вам, что завтра я преподам вам путь к Просветлению, вы, не задумываясь, пойдете туда, где учат зарабатывать деньги. Вы не выберите меня, потому что у вас будет привязанность к этой жизни. Деньги станут для вас главным.

Деньги, конечно, играют свою роль, но она очень ограничена. Вы должны это понимать. Но для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, не достаточно лишь говорить себе «не привязывайся». Вы не сможете таким образом пресечь привязанность к этой жизни. Для начала очень важно понять смысл вашей жизни. В чем же ее смысл? Не в том, чтобы иметь одежду, дом, есть и спать – это даже таракан может делать. Он ночью встает и начинает бегать, а вы, наоборот, утром. По сути, мы делаем то же, что и таракан. Если мы посмотрим на свою жизнь, то обнаружим, что она тараканья. Мы тоже каждое утро встаем, куда-то бежим и, когда мы возвращаемся и у нас в кармане немного прибавилось денег, говорим: «Как хорошо!» – и деньги становятся смыслом вашей жизни. Как только глаза открыли, сразу вспоминаете о деньгах. Тогда на словах вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Санхге, складывая руки, в сердце же вы принимаете прибежище в деньгах. Эта ошибка – следствие привязанности к этой жизни.

Если бы привязанность к этой жизни решала ваши проблемы, приносила счастье, то ради бога – привязывайтесь еще больше. Но это не так: чем больше привязанности, тем мы несчастнее. А когда меньше привязаны к этой жизни, больше становится счастья. Так работает механизм. Вы говорите: «У меня и так всего достаточно, зачем же еще больше» или «Я еще больше хочу!». Всю жизнь ради этого работаете, копите деньги. А когда станете бабушкой или дедушкой, обнаружите, что в руках ничего нет, даже пенсию вовремя не получаете. Так какой в этом смысл? Духовной жизни нет, в этой жизни несчастливы. Все это – из-за привязанности к этой жизни. «Не привязывайтесь» совсем не означает, что у вас не должно быть никакой радости в этой жизни. Я пытаюсь не привязываться к этой жизни, но получаю больше удовольствия от нее, чем вы. Ем вкусную еду, смотрю телевизор. Но если телевизор есть – хорошо, а нет – тоже хорошо. Есть деньги – хорошо, нет – тоже хорошо. Нет никакой разницы. Собака не копит деньги. Даже если нет еды, она спокойно спит. Так надо думать.

Итак, размышление о смысле жизни поможет вам понять учение о драгоценной человеческой жизни. Сначала вы должны *распознать свою драгоценную человеческую жизнь*. В настоящий момент вы обрели такую драгоценную жизнь, какую не могли обрести во множестве своих предыдущих воплощений. У нее есть 18 характеристик, которых нет у других живых существ. А что такое эти 18 характеристик: это 8 свобод для практики Дхармы, которых лишены другие существа, и 10 благоприятных условий. Практика Дхармы означает создание причин истинного счастья и устранение причин нашего страдания. Как крестьянин, вы должны знать, как создавать причины своего счастья. В настоящий момент наша драгоценная человеческая жизнь подобна невероятному

плодородному полю, на котором мы можем вырастить все, что захотим: любые плоды, сады. Другие поля не таковы. На некоторых полях слишком холодно (как, например, в России зимой на обледенелых полях ничего невозможно вырастить), на других слишком жарко. Например, в Африке, где поля выжжены солнцем и на них ничего не растет.

Наше же поле драгоценной человеческой жизни подобно какому-то острову с совершенно идеальными климатическими условиями, и круглый год это поле плодоносит. Такое поле у нас есть, но мы его не используем. И это большая потеря. Вы должны понимать, что это драгоценная человеческая жизнь является невероятнейшим полем для выращивания разнообразных деревьев и плодов.

Также можно сказать, что драгоценная человеческая жизнь – это лодка, на которой можно пересечь океан сансары. Мы долго ждали, когда к нам приплывет эта лодка. Смысл нашей жизни в том, чтобы полностью избавиться от всех страданий и их причин и реализовать весь благой потенциал, которым мы обладаем. Когда вы достигнете этого, это и будет безупречным счастьем. Тогда вам не надо будет вновь и вновь стремиться к счастью, работать для того, чтобы стать счастливым.

Например, вы строите планы вашего бизнеса на десять лет вперед. Вы говорите себе, что через десять лет, когда мой план осуществится, я буду полностью обеспечен. Тогда мне не надо будет работать и тогда я буду счастлив, буду отдыхать. В силу такого планирования вы и говорите, что поняли смысл своей жизни. Когда прошли десять лет, вы этого достигли, но это трудно – достичь всего намеченного. 80 % людей не достигают желаемого. А все, кто не добился чего хотел, потом говорят: «Моя жизнь потеряла смысл». Но и те, которые достигли, тоже несчастливы. У них появились другие проблемы. Если вы будете думать в таких категориях, то смысла в жизни вообще нет. Поэтому с самого начала у вас должен быть другой смысл жизни.

Даже если во сне кто-то спросит: «В чем смысл твоей жизни?», вы должны сказать: «В устранении всех омрачений из ума и реализации всего благого потенциала ума. Даже если на это у меня уйдут кальпы и кальпы – ничего страшного, я буду продолжать к этому стремиться». Если вы установите для себя такую цель жизни, то с каждым вашим новым рождением вы уже с самого детства будете идти в этом направлении. И тогда счастье будет приходить к вам само.

Это как снежный лев, у которого есть принципы. Он должен, несмотря ни на что, достичь снежной горы. Когда он там окажется, то он получит всё. Поэтому по пути к своей цели его не интересуют маленькие кусочки мяса, разбросанные то там, то здесь. Он не отвлекается на эти подачки. Он идет к своей цели. Мы же пока похожи на собак – у нас нет принципов, нет настоящего направления, в котором мы следуем. Как собака, видя с одной стороны подачку – кусочек мяса, мы бросаемся в ту сторону, видим кусочек с другой стороны – и бросаемся сразу туда. В наше время большинство этих кусочков мяса лежат в мышеловках и капканах. Как говорят, бесплатный сыр бывает только в мышеловках. Бесплатный плод опасен, так как в нем, наверное, есть яд. Поэтому очень важно быть принципиальными людьми. А принципиальность есть следствие осознания смысла драгоценной человеческой жизни.

Затем, осознав драгоценность своей жизни, вы должны также понять ее *значимость*. Ваша жизнь невероятно значима. Все те жизни, которые были у вас раньше, не обладали такой значимостью, как нынешняя ваша жизнь. В предыдущих воплощениях вы иногда рождались мирскими богами. Но даже жизнь мирского бога не так значима. Я объясню

вам, почему нынешняя жизнь является такой значимой. Она значима с точки зрения как временных, так и долговременных целей. Я вам сейчас в сжатом виде преподаю Ламрим.

С точки зрения краткосрочной перспективы, если вы используете правильно эту драгоценную человеческую жизнь, тем самым вы можете спасти себя от низших миров. На 80% мы рискуем оказаться в низших мирах после смерти, поскольку в нашем уме гораздо больше негативных впечатков, чем позитивных. Какую причину создали, такой результат и получим. Судей нет. И бог как судья не решает, что ты создал негативную карму, значит, тебя надо наказывать. И Будда не решает. После смерти вас не ожидает никакой судья, который будет вас либо наказывать, либо отправлять в рай. Если, например, вы приняли яд, то никто же не решает, мучиться вам от последствий яда или нет. Это произойдет само собой как следствие того, что вы приняли яд. Когда яд встретится с соответствующими условиями в организме, он начнет действовать. Поэтому исследуйте, что для вас сейчас важно, что сейчас кажется очень надежным: деньги, бриллианты, высокие должности, пост президента. Спасет ли вас это всё от низших миров? Не спасет. Даже дом, полный бриллиантов, не сможет вам помочь, когда вы умрете.

Однако, если вы сможете как следует распорядиться вашей драгоценной человеческой жизнью – очиститься от негативной кармы, то это само собой спасет вас от рождения в низших мирах. Если вы примете противоядие еще до того, как яд распространится по вашему телу, то вы спасетесь от пагубного последствия этого яда. Это как наука – здесь догм нет.

Зачем кому-то вас наказывать? Вы и так достаточно страдаете. Вы создаете негативную карму из-за неведения. Как маленький ребенок, который по неведению своему совершает ошибки. Зачем его за это бить? Надо его научить правильно себя вести.

Еще одна кратковременная польза драгоценной жизни – она может спасти вас не только от низших миров, но и полностью освободить вас от сансары. Никакие предметы и бриллианты не помогут вам освободить ваш ум от омрачений. Но ваша драгоценная человеческая жизнь, если вы правильно ею распорядитесь, воспользуетесь практикой Дхармы, то освободитесь от омрачений.

Что касается значимости с точки зрения долговременных целей, она состоит в том, что с помощью этой драгоценной человеческой жизни, за одну лишь короткую жизнь, вы сможете достичь состояния Будды, то есть не только освободить ум от омрачений, но и реализовать весь благой потенциал ума. Потому что человеческое тело, которым мы сейчас наделены, устроено особым образом: в нем есть система тонких энергетических каналов, чакр, капель. Используя все это, мы можем активизировать ясный свет ума и стать буддой за одну жизнь. Когда мы сможем задействовать наитончайший ум ясного света, с его помощью мы сможем мгновенно освободиться от омрачений. Нечеловеческим существам очень тяжело достичь состояния Будды за одну жизнь. Мы же, люди, обладаем таким потенциалом. В настоящее время сохранилось полное учение об этом. А также полностью реализовавшие это мастера живут среди нас. Именно все это делает нашу жизнь драгоценной человеческой жизнью.

Если бы всего этого не было, наша жизнь была бы просто человеческая, не драгоценная. Не у всех людей есть драгоценная человеческая жизнь. Раньше и вы не имели ее. Теперь же ваша жизнь стала драгоценной, потому что вы встретились с Наставником и драгоценной Дхармой. С этой точки зрения вы видите, как добр к вам ваш Духовный Наставник. Он превратил вашу обычную жизнь в драгоценную. Я сейчас в очень сжатой форме даю вам учения Ламрим. Все это – основы для порождения великого сострадания и бодхичитты. Без



подобного фундамента вы не сможете в себе все это породить. Когда вы размышляете подобным образом о значимости драгоценной человеческой жизни, у вас в сердце возникает чувство: «Я не должен впустую потратить свою жизнь». Когда едете в метро, не надо думать о том, куда вы пойдете, что там будете делать. Зачем так много об этом думать? В метро лучше размышлять о том, как хорошо, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, потому что... Обо всех учениях можно думать – тогда ум будет спокоен и счастлив.

Но не думайте только об этом. Подумайте и том, что нужно сделать завтра. Надо быть практичным, сохранять баланс. Пятнадцать минут размышлять о завтрашних делах достаточно. Мой Духовный Учитель говорил мне, что мирским делам мы можем научиться легко на чужом примере. Это не так уж трудно: просто смотрите, как это делают другие люди, и сами все усвоите. Но практике Дхармы надо более глубоко обучаться. На это требуется длительное время. А обучение мирским делам – это дело нетрудное. Сначала надо создавать заслуги и строить практичные планы. Начните с малого. Ошибка русских состоит в том, что они сразу хотят большой результат. Начните с маленького бизнеса, а потом расширяйтесь. Если вы хотите работать, то не надо быть особо разборчивым: какая бы работа бы вам ни попалась, беритесь за нее, а потом продвигайтесь все выше и выше. Ничего сложного нет. Ошибка ваша в том, что вы строите планы, которые за пределами для вас, не по вашим силам. Тогда вы не получаете ничего. Иногда у вас может быть достаточно способностей для осуществления вашего плана, но время не подходит для этого проекта. Этим всем делам мне не надо вас учить. Вы и так всем этим много занимаетесь и изучаете. Несмотря на это, вы постоянно ошибаетесь. Фундаментальные ошибки очень опасны. Самое важное – это фундамент. Все остальные мелочи не имеют такого большого значения.

Любой план, который вы задумаете, вначале надо тщательно исследовать. Не кидайтесь сразу же его осуществлять. Если в нем есть ошибка, то и все остальное потом пойдет неправильно. Так же и в духовной области – сначала надо учиться. Учитель может приятное что-то говорить, и вы довольны: «У меня было такое хорошее ощущение, поэтому я буду практиковать». Но потом ничего не получается. В начале необходимо слушать, анализировать: правильно это или нет, чистое это учение или не чистое. Раньше получал ли кто-то с помощью этой практики результат? Результат был, значит, теория чистая. Потом надо посмотреть: подходит ли это вам или нет. Если вам это не подходит, тогда лучше обратиться к другой религии. Если же подходит, примите решение практиковать это до конца.

В-третьих, вы должны думать о *редкости драгоценной человеческой жизни*. Если не будете понимать ее редкость, то скажете, что все, о чем сегодня говорил геше Тинлей – это, конечно, правда, я с этим согласен, но сейчас у меня слишком много дел и я не могу заниматься практикой Дхармы. А в следующей жизни я точно займусь практикой. Когда у меня будет следующая драгоценная человеческая жизнь, я ее всю искренне посвящу Дхарме. Это ошибка, связанная с непониманием редкости драгоценной человеческой жизни. Наставник Его Святейшества Триджанг Ринпоче дал для этого хороший пример. Мы идем по улице куда-то и вдруг видим на дороге килограммовый кусок золота. Вы понимаете ценность этого золота (маленький ребенок и этого бы не понял). Вы говорите: «Какой хороший кусок золота. Но мне предстоит такой далекий путь. Вот когда я буду уже подходить к городу и если там я найду такой же слиток золота, тогда я его подберу». Если вы не возьмете этот слиток сейчас и при этом будете рассчитывать, что где-то там вас ожидает такой же слиток, вы окажетесь с пустыми руками. На 99% есть вероятность, что вы еще очень долго не увидите такого куска золота.

Учение о драгоценной человеческой жизни поможет вам понять, насколько такая жизнь редка. И тогда вы не совершите такую ошибку, как тот человек. На 99 % есть вероятность, что вы много эонов не сможете вновь обрести драгоценную человеческую жизнь. Сейчас же мы обрели ее, и надо ее использовать. Почему евреи такие умные? Когда у них появляется какой-то шанс, они тут же его хватают и используют. В этом их большое достоинство. И евреи, и тибетцы – обе эти нации сильно страдали. Они научены горьким опытом, поэтому не упускают шанса. Русские люди так много не страдали – у вас богатая страна, поэтому вы и ленивы. Хотя шанс есть, вы говорите: потом, потом – и ничего в итоге не получаете. Вот в чем ошибка. И в бизнесе, и в духовности, когда вам предоставляются шансы, не упускайте их. Используйте их прямо сейчас. При этом вы должны быть практичными, сидеть на земле, а не летать в облаках.

Наставления, связанные с Дхармой, вы можете применять в повседневной жизни и в других делах. Все мирские достижения также могут быть вами достигнуты с помощью наставлений Дхармы. Тогда у вас будет постоянный источник доходов – маленький, но постоянный. Деньги как вода: когда есть немножко, это не опасно. Вот когда их много, тогда это опасно.

Размышления о драгоценной человеческой жизни – это очень хороший фундамент для того, чтобы вы могли правильно использовать свою жизнь, прожить ее, искренне практикуя Дхарму. Также это учение помогает породить энтузиазм. Думайте о драгоценной человеческой жизни. Скажите себе, что смысл вашей жизни в том, чтобы устранить все омрачения и реализовать весь потенциал. Поскольку себялюбие является корнем всех омрачений, то в первую очередь необходимо вырвать корень себялюбия. Все благие качества ума исходят из заботы о благе других. А коренится ум, который заботится о других, в великом сострадании. «Поэтому я буду порождать в себе сострадание». Энтузиазм означает, что вы с огромной радостью стремитесь уменьшать себялюбие, бороться с неведением и одновременно с этим воспитывать сострадание и заботу о благе других. Когда у вас уже появятся эти два качества, все остальное придет к вам само собой. Это одна основа, которую вам надо заложить.

Если, например, вы решили, что смысл вашей жизни – заработать миллион долларов, то даже во сне вы будете думать о том, как бы получить их. Точно так же, если вы поняли, что смысл вашей жизни – это бороться с себялюбием и воспитывать ум, заботящийся о других, то даже во сне вы будете думать об этом. Тогда даже ваши сны станут спокойными и безмятежными. В состоянии бодрствования вы будете счастливы, и во сне вас не будут мучить кошмары. Вы всегда будете спокойны, и ваша жизнь наполнится смыслом. Поэтому Шантидева и говорит, что путь Махаяны – это путь счастья. Вы счастливы во временном смысле, а в долгосрочной перспективе вы создаете причины для счастья. Я начал с пути счастья и закончил путем счастья.

*Вопрос:* Уважаемый геше Тинлей, как отличить сентиментальность, «добренькость», от истинного сострадания. Покажите, пожалуйста, на примере.

*Ответ:* Сентиментальная доброта не основана на глубинной философии. Это такое поверхностное чувство, что, например, когда группа людей вокруг вас плачет, то и вам хочется плакать. А если эта группа вокруг вас смеется, то и вам хочется смеяться. Это называется эмоциональностью. Но настоящее великое сострадание, когда вы думаете о том, как страдают все живые существа: даже если все вокруг вас смеются, произносят тосты с водкой, вы будете сидеть и плакать, думая о страданиях всех существ. Не только о том, как они временно страдают, но и том, как они возвращаются в сансаре, как сами загоняют себя в сансару. И вы будете желать при этом, чтобы они освободились от этих страданий.

К человеку, который потерял ногу, любой может почувствовать сострадание. Но великое сострадание означает следующее: до тех пор, пока этот человек не освободится от омрачений, он будет страдать всегда. Пока он не потерял еще ничего, но рано или поздно он все потеряет. Из-за своих омрачений он родится в аду.

Например, врач видит перед собой двух пациентов, которые приняли яд. Но один из них при этом не принимает противоядие. Второй уже испытывает на себе последствия этого яда, первый же еще нет. А врач чувствует сострадание и к первому пациенту, и ко второму, потому что знает, что муки первого пациента – лишь вопрос времени. Все живые существа, если они не освободятся от омрачений, родятся рано или поздно в аду или среди животных и будут там постоянно испытывать страдания. Такое чувство: пусть все живые существа станут свободными от страданий и причин страданий (омрачений) и называется великим состраданием. Оно охватывает всех живых существ. Наши маленькие, ограниченные доброта, сострадание – это желание: пусть этот человек избавится от одной маленькой проблемы. При этом вы не мечтаете, чтобы все избавились от страданий, а лишь один этот человек. И лишь от какого-то одного страдания. Это не великое сострадание, но все-таки сострадание.