

Я очень рад снова вас видеть. По определенным причинам я вернул свои монашеские обеты Его Святейшеству Далай-ламе. Но я останусь с вами в качестве практикующего мирянина. Не беспокойтесь, скоро мне сошьют чупу.

Все непостоянно. В буддизме нет строгих догм. Если монашеские обеты полезны для той или иной стратегической цели, тогда их нужно соблюдать. Если в них больше нет необходимости, то существуют другие варианты – можно вернуть обеты обратно. Самое главное – бодхичитта. Вначале монашеские обеты, потом бодхичитта. Она важнее. Обетов бодхичитты сейчас для меня достаточно. Кроме того, я живу в таком большом городе, как Москва, где большинство мои учеников миряне. Поэтому я решил, что лучше вернуть мои обеты назад. Большинство из вас подобны Миларепе, а я хочу быть как Марпа (смех).

А теперь – учение по тренировке ума, лоджонг. Чтобы получить это драгоценное учение, вы должны породить в себе правильную мотивацию. Знаете, мне еще кажется, для того чтобы буддизм возродился с особой силой, очень важно, чтобы именно практикующие миряне очень хорошо знали Дхарму. Раньше в Индии в буддизме слишком большой упор делали на монастыри. В монастырях учение давали, а миряне не изучали философию. С другой стороны, в индуизме много учений давали мирянам. Индуистское учение миряне передавали своим детям. У монаха же детей нет. Когда он умрет, продолжения не будет. Поэтому со временем становилось все больше индуистов. А вначале буддистов было очень много.

Я проанализировал и понял, что из-за этой стратегической ошибки сейчас в Индии процветает индуизм – буддистов очень мало. Поэтому я говорю, что не только монахам это нужно. У нас, мирян, тоже должны быть особые образовательные программы, особые институты, где мы могли бы глубоко осваивать Дхарму. Отец и мать занимаются медитацией, практикуют, а потом учат этому детей. Потом дети становятся крепкими учениками. Поэтому для глубокого укоренения буддизма очень важно, чтобы именно у мирян было хорошее понимание Дхармы. Кроме того, я считаю своей ответственностью, основной целью моей работы в России именно помощь мирянам в освоении Дхармы. В связи с этим также я решил отдать обратно свои обеты, чтобы я сам как практикующий мирянин обучал вас, мирян.

Есть также и другие причины, побудившие меня совершить этот шаг. Я долго исследовал, анализировал ситуацию и решил, что это время является подходящим для возвращения моих обетов. После проведения шестимесячного затворничества я вернул свои обеты. Во время ретрита мне приснился сон, что у меня длинные волосы. Это, наверное, был знак, что я стану мирянином. Но я не собираюсь отращивать волосы. Я буду, как Богдо-геген, с бритой головой, но в чупе. Главное в буддизме – добросердечие.

Итак, в качестве мирянина я обучаю вас, как мирянин должен практиковать Дхарму в повседневной жизни. Для этого не обязательно носить монашескую одежду. Галстук вам больше подходит. Четки не обязательны – все это вторично. Одеваться, как индуист, и кричать «Харе Кришна» – это не практика. Самое главное в буддийской практике – меняться внутри. Изменение образа мыслей – вот в чем состоит истинная практика. Какая бы ситуация ни произошла в жизни, вы должны всегда оставаться спокойными и невозмутимыми, не терять контроль над собой. Муж бросил – «Как хорошо!». Жена бросила – кошмара нет, тоже хорошо. Есть жена (муж) – хорошо, нет – еще лучше. Так надо думать. Когда все для вас хорошо – это практика Дхармы. Деньги есть – хорошо, денег нет – хорошо. Зачем так много денег?

Подобная стратегия постоянного пребывания в невозмутимости и спокойствии ума, что бы с вами ни случилось, и есть настоящая практика лоджонг, тренировка ума. Когда люди хвалят вас – хорошо, когда критикуют: «Он плохой, он демон» – тоже хорошо. Если люди говорят «демон», вы от этого демоном не будете. Если говорят: «О, ты божество», то богом вы тоже не станете. Какая разница? Это слова. Наша ошибка в том, что мы все слова пускаем в свое сердце и они там остаются. Каждое слово снова приходит в голову: «Он мне так сказал – о, кошмар!». Неправильно интерпретируете эти слова и не можете спать. Это потому, что в сердце нет Дхармы. В свой ум все подряд не впускайте.

Не пускайте в свой дом разную бумагу – закрывайте двери. Когда кто-то стучится, посмотрите, кто там. Если друг, тогда открывайте. Всех остальных не надо пускать, тогда дом будет чистым. Если коров, собак, свиней – всех пускать в дом, то он, конечно, будет грязным. Точно так же вы в свой ум пускаете всех – собак, свиней. Потом ум становится грязным, и вы не можете спать. Поэтому я даю вам совет: закрывайте ум. Слушайте только хорошие вещи, а другие – нет: «Это меня не касается».

Как три обезьяны Махатмы Ганди: одна изображается закрывающей лапами уши, что значит «не слушай зло». Когда кто-то говорит правильные вещи, что-то доброе, тогда открывайте уши. Потом закройте их – много не надо слушать. Иногда вы делаете большую ошибку, когда звоните по телефону и специально спрашиваете: «Что про меня говорят другие люди?». А когда вам расскажут, вы расстраиваетесь. Вместо того чтобы спрашивать об этом самому, говорите, даже если вам рассказывают другие: «Я не хочу это слушать. Мне это неинтересно». Тогда ум будет спокойным.

Вторая обезьяна изображается с закрытыми глазами. Это не означает, что вам вообще не надо ни на что смотреть. Это означает – не смотри на плохие вещи. А также не надо смотреть на объекты гнева или привязанности, потому что подобное созерцание будет у вас вызывать, соответственно, гнев и привязанность. В настоящее время у вас нет противоядия от этого, и наилучший выход для вас – немного дистанцироваться от таких объектов. Держитесь подальше от человека, вызывающего у вас гнев. Я вам раньше приводил в пример больных туберкулезом. Они кашляют, потому что у них есть вызывающие эту болезнь бактерии. Если вы будете находиться с ними рядом, то, когда они начнут кашлять, вы можете заразиться. Точно так же, когда люди гnevаются, они как будто болеют туберкулезом. Если вы будете сидеть рядом, у вас тоже появятся эти бактерии. Поэтому от таких людей немного дистанцируйтесь.

Третья обезьяна зажимает лапами рот. Это не означает совсем ничего не говорить. Это означает не говорить плохих вещей или ненужных. Когда начинаете говорить что-то лишнее, вы должны поймать себя на этом и вовремя остановиться. Если же у вас возникают какие-то хорошие идеи, у вас хорошая мотивация, и вы хотите что-то сказать, чтобы помочь другому, тогда открывайте рот. В противном случае запирайте его на замок. Это один из моих советов вам для повседневной жизни. Закрывать уши, закрыть глаза, закрыть рот – это три обезьяны Махатмы Ганди. Это очень полезно, поэтому говорю еще раз. Тогда вам станет хорошо в Москве. В другой город поедете – там тоже будет хорошо. Везде будете счастливы. Ваше счастье – это состояние ума. Когда ваши мысли правильные, будете счастливы в любой одежде. Когда неправильно думаете, потом надеваете монашескую одежду, обеты принимаете, надеваете шапку красную, черную или желтую. Разницы нет – вы как обезьяна. Внутри нет философии, нет правильных мыслей – меняется только одежда. Вы надеваете красную шапку, говорите: «Я нингмапинец», или желтую шапку: «Я гелугпинец», а в результате ничего не получаете.

Важно понимать, что буддийская практика – это изменение образа мыслей. Это самое главное. Изменение ума происходит, в первую очередь, благодаря пониманию Дхармы. Чем глубже вы ее понимаете, тем больше с разных сторон начинает меняться ваше мышление. Тогда вы становитесь более глубоким, будто глубже погружаетесь в океан. Пока мы находимся на поверхности океана, поэтому то поднимемся вверх вместе с волной – и становимся счастливыми, то опускаемся вместе с ней вниз – и погружаемся в депрессию. Один-два дня прыгаем очень счастливые, а потом становимся очень несчастными. Вот так в жизни. Это неправильно.

Старайтесь глубже окунуться в философию, тогда вы будете становиться все спокойнее и спокойнее, будете погружаться в глубины океана, где нет волн. Постоянно будете пребывать в состоянии покоя. Поэтому не ищите счастья там, на улице, в московских магазинах. Там много вещей. Но даже если у меня есть миллион долларов, то в магазине я не смогу купить покой ума. Даже если у вас есть десять миллионов долларов, вы не сможете купить за деньги спокойствие ума или счастье. Спокойствие ума приходит через слушание учения. Мы занимаемся практикой ради счастья. Иногда вы думаете, что буддийская практика – это сидеть в строгой позе, читать мантры. Складывается ощущение, что, занимаясь духовной практикой, запрещено получать удовольствие от жизни, радоваться. Это ошибка. У нас и так достаточно проблем, зачем же нам нужны еще и другие проблемы, уже в Дхарме?

Поэтому путь Махаяны по-другому называется путем счастья. Почему? Когда вы идете по нему (практикуете его) – вы счастливы. В результате вы будете обретать еще больше счастья. Сейчас, когда вы слушаете учение, ваш ум спокойный, счастливый. Я вижу ваши лица – такие счастливые. Потом, когда домой пойдете, вы будете обдумывать то, что говорил геше Тинлей, и ваш ум станет еще более счастливым. Если вы подумаете: «Он мне так-то плохо сказал...», будете от этого несчастными. Это не Дхарма. Когда вы встречаетесь с Дхармой, ваш ум спокойный, счастливый, во время практики – то же самое. В результате – еще счастливее. Если практика Дхармы делает вас замученным, то это не практика Дхармы. Значит, вы ее неправильно поняли.

Все великие мастера прошлых времен, медитировавшие в горах, всегда были неизменно счастливы и никогда не жаловались: «Моя практика меня замучила». Иногда я по вашим лицам вижу, что во время практики вы мучаетесь. Может быть, вы думаете: «О, я очень плохой человек». Может быть, чувствуете вину, и это вас очень расстраивает. Это ошибка. В буддизме говорится, что не нужно испытывать чувство вины, надо испытывать сожаление. Между ним большая разница. Вначале, когда вы думаете о Дхарме, она воспринимается вами как зеркало, в котором вы видите свои недостатки. В чем ваша ошибка? Увидев в зеркале Дхармы свои недостатки, вместо того чтобы заниматься практикой, вы испытываете чувство вины. Откуда возникает вина? Из себялюбивого ума, который хочет, чтобы вы были безупречны. А когда вы видите свои недостатки, себялюбивый ум заставляет вас чувствовать себя виноватым: «О, какой кошмар, я так ошибся!». А потом бьете себя. Это глупо.

Вы должны практиковать Дхарму со следующим пониманием. Например, если вы зайдете в очень грязное место и останетесь там надолго, то ваша одежда, естественно, испачкается. Когда вы посмотритесь в зеркало, то скажете: «Кошмар!» – и будете очень расстроены. Начнете себя бить. Это можно уподобить чувству вины.

Что такое сожаление? Это когда человек зашел в грязное место, испачкался там, увидел свою грязную одежду в зеркале и подумал: «Зачем я зашел в это место? В будущем я не стану ходить в такие места, потому что тогда испачкаю свою одежду». И вместо того,

чтобы чувствовать вину, вы говорите: «Ничего, если одежду можно испачкать, то ее можно и выстирать» – спокойно стираете одежду и идете назад.

Иногда, когда в зеркале Дхармы вы видите свои недостатки, вместо того чтобы чувствовать вину, лучше очищайте негативную карму. Не забывайте о трех обезьянах Ганди (не слышу зла, не вижу зла, не говорю зла) и не испытывайте чувство вины, почувствуйте сожаление. Будьте счастливы. И не надо слишком много думать о прошлом. Пребывайте в настоящем моменте. И о будущем много не думайте. Кто знает, куда вы попадете. Все мы подобны сухим листьям, которые туда-сюда разносит ветер кармы. Зачем слишком много думать? Невозможно получить то, что хотите. Вы получите результат в соответствии с вашей кармой. Так говорят у нас в Тибете. Поэтому не надо слишком многого ожидать. Если у вас есть карма на это, то оно придет к вам само собой. Но, конечно, просто так ничего с неба не свалится, вы должны создать какое-то условие. И если у вас есть карма нечто получить, то получите. Теперь вернемся к учению по тренировке ума.

В прошлый раз мы говорили о первом из семи смыслов тренировки ума, а именно о тренировке в подготовительных практиках. Она крайне важна для порождения бодхичитты. Я вам уже объяснял, что такое подготовительные практики: первая – это уменьшение привязанности к этой жизни, вторая – уменьшение привязанности к будущей жизни. Если ваш ум полностью занят этой жизнью, привязан к ней, то вы не сможете как следует практиковать Дхарму. Если вы думаете только о счастье этой жизни, Дхарма не будет полезна. Целью будет иметь больше денег. За деньги можно купить дом, машину, дачу, сделать хороший ремонт. С помощью Дхармы этого получить нельзя. Тогда вы скажете: «Зачем мне Дхарма? Мне нужны деньги. С помощью Дхармы я не смогу купить завтра красивую машину». Если смотреть с этой стороны, то деньги обладают большей ценностью. Но если вы смотрите с другой стороны, с другого измерения, то задумаетесь: «Неизвестно, что наступит скорее: следующий год или следующая жизнь». Если бы вы на сто процентов были уверены, что проживете еще пятьдесят лет, тогда имело бы некоторый смысл уделять такое большое внимание делам этой жизни. Но это также недостаточно веское обоснование.

Первая истина состоит в том, что *смерть неизбежна*. Такова реальная ситуация нашей жизни. Когда-нибудь мы все умрем. Это тело – дом, мы его арендуем, платя за него «кармическими деньгами». Когда они закончатся, нам придется покинуть этот дом. Зачем же так сильно привязываться к этому телу, которое мы лишь временно арендуем?

Второе – *время, когда мы покинем это арендованный дом, неизвестно*. Если бы мы оставались в нем еще долгое время, тогда имело бы смысл прикладывать какие-то усилия к достижению временного счастья. Если вы подумаете над этим, то поймете, что это действительно так: «Я совершенно точно умру, и неизвестно, когда это случится».

Первая причина, по которой время нашей смерти неизвестно, состоит в том, что в этом мире *срок жизни неопределен*. В буддизме считается, что в некоторых мирах есть фиксированный срок жизни. Например, все обитатели этого мира живут либо пятьсот, либо тысячу лет. В нашем мире срок жизни людей не определен. Если мы постоянно видим, что умирают даже двухлетние дети, то почему мы не можем умереть завтра? Миларепа говорил: «Когда я вижу, что умирают люди моложе меня, это напоминает мне, что и я могу умереть в любой момент».

Вторая причина, по которой смерть может наступит в любой момент, состоит в том, что *наше тело очень уязвимо*. Как пузырь на воде: лишь дотронешься до него – и он лопнет. Так и наше тело: стоит ему соприкоснуться с малейшим неблагоприятным условием – и

оно «лопнет». Некоторые люди сегодня здоровы, а завтра утром проснутся с небольшой головной болью и умрут. Это я видел. Такое может случиться с любым. Когда вы думаете об этом, что-то раскрывается в вашем уме. Тогда вы начинаете задумываться: «А есть ли жизнь после смерти?».

И сами себе ответите: «Несомненно, она есть». Потому что есть закон сохранения массы и энергии. Любая материальная частица будет продолжать существовать в той или иной форме, ее невозможно полностью уничтожить. Это закон природы. Если невозможно полностью уничтожить материю, как можно уничтожить сознание? Ум продолжит свое существование даже после смерти. Этот закон сохранения массы и энергии был открыт в буддизме уже две с половиной тысячи лет назад.

Осознавая все эти вещи, вы должны сказать себе: «Несомненно, жизнь после смерти есть. Даже если ее нет, если я буду верить в нее, это мне ничем не грозит». Вы через логику приходите к выводу: «Наверное, будущая жизнь есть – геше Тинлей правильно сказал». Даже если есть один маленький шанс, что будущей жизни нет, не будет ничего страшного в том, что вы в нее верили, а когда умерли, ее не оказалось. Вы не скажете: «Я верил геше Тинлею: он так красиво рассказывал, что будущая жизнь есть, потому что все частицы продолжают, значит, ум тоже продолжается. А оказалось, будущей жизни нет». Так не будет. Нет будущей жизни – ничего, вас тоже нет.

С другой стороны, если вы не верили в будущую жизнь, и, допустим, завтра вы умерли и попали в бардо – это будет кошмар. Вы скажете: «Почему же я не верил в будущую жизнь? Несколько лет у меня была возможность подготовиться к ней. Сейчас уже слишком поздно». Это как один человек приехал в Москву летом. Погода теплая, он живет в палатке и радуется. Люди проходят и говорят: «Сейчас хорошо, но вы готовьтесь, зимой холодно будет». «Нет, смотри, погода теплая, какая зима? Я не верю, что в Москве может быть холодно». А потом вдруг наступает зима. Поздно. Палатка тонкая, там холодно. Травы нет, огня нет. Это настоящий кошмар. Если вы верите, что зимой будет холодно, вы готовитесь. Если вдруг зима не пришла – хорошо! «Если вдруг погода изменится и зима в Москву не придет – ничего, у меня все готово. Придет или нет – какая мне разница», – это мудрое решение.

Поэтому я говорю, что если вы не можете логически убедиться на сто процентов, что будущая жизнь есть, и не может поверить, исходя из логической убежденности, то все равно очень полезно слепо верить. В этом нет никакого риска. Многие великие мастера прошлого подвергли этот вопрос тщательнейшему, всестороннему анализу и доказали это, поэтому, даже если вы не понимаете все это подробно, ничего страшного. Например, когда вы больны и подлинный доктор прописывает вам лекарство, очень глупо говорить: «Пока я не пойму досконально, как это лекарство действует на мой организм, я не стану принимать его». Когда вы умрете, будет поздно. Поэтому надо выбрать срединный путь. Иногда вы думаете: «Пока я точно не буду знать, что существует будущая жизнь, я практиковать не буду». Это тоже ошибка. Вы можете умереть на следующий день после того, как узнаете, что будущая жизнь есть. И практиковать некогда.

Затем, как только у вас появится убежденность в существовании жизни после смерти, вы начнете анализировать: «Что будет важнее для меня во время смерти: деньги ли Дхарма?». Если у вас будет миллиард долларов, вы не сможете забрать с собой ни цента. В будущую жизнь нельзя забрать ничего материального. Практику Дхармы, которой вы занимались при жизни, хорошие качества ума, которые вы культивировали, благодать карму – это вы можете забрать с собой в следующую жизнь. Не обязательно садиться в позу медитации. Думать, анализировать – это тоже медитация. Мы много занимаемся медитацией, но

неправильной. Постоянно вы думаете: «Он так сказал, он так...». Потом возникают гнев, привязанность – разные реализации.

Например, когда вы смотрите телевизор, кто-то приходит в этот момент и говорит: «Олег про тебя сказал то-то» – у вас моментально начинается аналитическая медитация. Вы очень искусны в этом. Концентрация у вас при этом вовсе не плохая, даже наоборот. В негативных размышлениях у вас очень хорошая концентрация, а в позитивных – очень плохая. Итак, когда вы погрузились в это состояние, то перестали видеть, что происходит на экране телевизора – телевизор вам не мешает. Более того, вокруг вас бегают дети, но вы им не говорите: «Не бегайте тут, вы мешаете мне медитировать на гнев». Дети бегают туда-сюда, но вы даже не видите этого. Вы однонаправлено думаете об одном: «Олег сказал обо мне сегодня то-то. А в такое-то время, в такой-то день в таком-то году он сказал обо мне то-то. А, между прочим, в такой-то день, в такое-то время я ему сделал такую-то хорошую вещь. Какой он неблагодарный! Теперь он про меня вон что говорит. А ведь несколько дней назад я видел его в обществе своего врага. Возможно, они замыслили что-то против меня. Наверное, он так... наверное, так ...» – очень много «наверное». В итоге вы достигаете реализации: ваше лицо становится все краснее, глаза становятся больше. Потом у вас из головы начинает идти пар. Если у вас волосы короткие, то они встают дыбом.

В первую очередь, это лишает покоя ваш ум. Гнев подобен воде, которая постоянно кипит. Как же ее можно остудить? Если в таком состоянии вы открываете рот, это очень опасно. Оттуда вылетает пламя, которое может сжечь очень многих людей вокруг вас. Мы занимаемся такой аналитической медитацией, поэтому сами несчастны и делаем несчастными других. Однонаправлено думать, как кто-то мне вредит, – это тоже медитация. Вы никогда не думаете о том, что хорошего вам сделал человек, а думаете только о том, как он вредил вам. Из-за этого вы гневаетесь. Это называется негативное мышление.

Буддийская практика заключается в том, чтобы научиться мыслить позитивно. Если вы всегда думаете позитивно, то постоянно счастливы сами и счастливы другие. Вы способны позитивно мыслить, когда кто-то делает вам что-то хорошее – это очень легко. На это способны все. Но есть и такие люди, которые не могут думать позитивно, даже если им делают добро. Они все еще переполнены негативными эмоциями: «Почему он так делает? Что они хотят от меня взамен? Наверное, это хитрый план». Из-за того, что их ум негативен, они считают, что все такие же. Воры никому не доверяют, потому что им кажется, что все остальные такие же, как они. Поэтому вы можете обмануть только честных людей, вора вы не обманете – он вам не поверит. Честные люди считают всех честными, поэтому их обмануть легко. Когда они становятся жертвами обмана, у них пропадает доверие к людям. Люди постоянно впадают в одну из этих двух крайностей. Никогда не надо делать таких общих выводов. Если один человек вас обманул, вы не можете из этого заключить, что все люди обманщики. Если один русский человек вас обманул, то не говорите, что все русские плохие. Если один американец чем-то вам помог, не надо говорить, что все американцы очень хорошие. Как в Америке, так и в России есть очень много разных людей: хороших и плохих. Мы же совершаем ошибку, постоянно все обобщая.

Практика Дхармы заключается в том, чтобы сохранять позитивный настрой ума даже тогда, когда кто-то критикует вас. У вас все равно нет другого выхода, кроме как быть позитивными. Если будете кричать в ответ: «Ты дурак...», будете негативно относиться к этому, то сами станете несчастными. Человек, который вас оскорбляет, хочет сделать вас несчастным. Если после его слов вы будете думать негативно, то сами себя сделаете несчастным. По сути, вы будете способствовать осуществлению его недоброго плана –

расстроить вас. Если позволите это сделать, то поможете ему осуществить его план. Если бы это помогло этому человеку, то хорошо, но это лишь будет способствовать накоплению им негативной кармы. Поэтому выход только один – смотреть на это с позитивной точки зрения. Надо знать: в любой ситуации, в любом объекте, даже в страдании, обязательно есть какая-то хорошая сторона. Ни один объект не является полностью, со всех сторон, плохим. Как сказал Шантидева, даже у страдания есть некоторые достоинства.

Одно из этих достоинств состоит в том, что страдания делают ваш ум смиренным, скромным. Иногда именно по этой причине духовные наставники ругают своих учеников – с целью сделать их смиреннее, устранить их гордыню. А гордыня является основным препятствием ко всем духовным реализациям. Поэтому вы должны понимать, что проблемы, страдания – все это успокаивает ваш ум, лишает высокомерия и опускает на землю. Если вы знаете это, то, когда страдания возникнут, кошмара не будет. Вы скажете: «И в этом есть хорошие качества» – и будете счастливы.

Те люди, которые не знают всех достоинств страданий, видят в них только плохое. Тогда они пытаются убежать, спрятаться от страданий, проблемы преследуют их, и момент освобождения от них никогда не наступит. Когда возникает проблема, они не способны с ней справиться, посмотреть ей в лицо. Тогда они начинают пить водку, чтобы временно забыть о ней. «О, счастье» – а завтра опять проблема. И снова приходится пить водку. Потом больше, больше. Это неправильное решение. Когда вы пьете водку, то еще больше делаете ошибок, поэтому становится еще хуже. С проблемой надо встречаться лицом к лицу. Как говорит Шантидева, если проблема разрешима, то решайте ее, зачем беспокоиться? «О, кошмар. Я спать не могу». Ищите причину и устраняйте ее. Если проблема неразрешима, например, если у вас СПИД или последняя стадия рака, то также нет смысла переживать и волноваться. Скажите себе: «Все мы рано или поздно умрем. По крайней мере, я знаю, когда умру. Это хорошо».

Часто сильные, крепкие люди умирают в автокатастрофах. Это очень печально. Ваша ситуация лучше. Врач, проявляя к вам доброту, говорит, что вы умрете через месяц или полгода. В шести месяцах так много дней! Занимайтесь практикой Дхармы, после этого можете спокойно умереть. Если ваша болезнь неизлечима, то просто ничего не делайте по этому поводу, пусть все идет как идет. Если же проблему можно разрешить, то не сидите сложа руки. Итак, есть два вида проблем: разрешимые и неразрешимые. В обоих случаях не о чем волноваться. Будьте счастливы. Это интересное наставление для вас, запомните его. Мне оно очень полезно. У меня тоже возникают проблемы. Если они не решаются, я говорю: «Нечего беспокоиться».

Второе достоинство наших страданий заключается в том, что они помогают породить сострадание. Когда вы сами страдаете, вы берете в качестве примера себя и на этом примере способны почувствовать, как страдают другие. Поэтому страдания и проблемы помогают вам развить сострадание к другим.

Третье достоинство страданий в том, что благодаря им вы способны породить в себе отречение. Что такое отречение? Когда у вас возникает страдание, вы должны сказать себе, что оно проявилось по какой-то причине. Необходимо понимать, что причина рождает подобный ей результат. Неблагие поступки всегда дают дурной результат. Таков механизм кармы. Позитивные поступки всегда приводят к позитивному результату. «Если я не хочу страдать, то должен устранить причину страдания, то есть негативные действия». Исследуйте, откуда берутся негативные действия тела, речи и ума. Неблагие действия тела и речи являются следствием неблагих действий ума. Если вы исследуете дальше, то увидите, что негативные действия ума являются следствием трех коренных ядов

(омрачений): ненависти, привязанности и неведения. Вы должны сказать себе: «До тех пор, пока над моим умом властвуют эти три яда, источник всех других омрачений, я постоянно буду страдать. Если я не хочу испытывать все эти страдания, я должен освободиться от их причин. Если же я не смогу это сделать, то те страдания, которые я испытываю сейчас, – ничто, потому что впереди меня ожидают гораздо худшие страдания».

Посредством такого понимания вы должны породить в себе сильное желание: «Пока мой ум не освободится от омрачений, у меня не будет настоящего счастья. Я должен освободить свой ум от омрачений!». Это сильное желание освободить свой ум от омрачений и есть отречение. Не думайте, что отречение – это отвращение к своему дому, обществу, что вы должны сбежать от этого всего в горы. «Из-за этого дома я несчастен, из-за этой жены я несчастен – она меня замучила. Меня замучил это город. Надо уйти в горы, как говорил Миларепа. Там есть нирвана». Это неправильное отречение. Настоящее отречение – это понимание того, что до тех пор, пока ваш ум находится под властью омрачений, кем бы вы ни стали, чего бы ни достигли, куда бы ни уехали, настоящего счастья у вас не будет. Если эта убежденность зародится с особой силой, то вам не захочется кем-то особым становиться, чего-то особого достигать. Вам будет хотеться только одного – полностью освободить свой ум от омрачений.

Когда у вас будет подобное отречение, то вы не станете привязываться к счастью в будущей жизни. Скажите себе: «Даже если в следующей жизни я получу благоприятное рождение, стану богом или человеком, и там меня тоже не ждет настоящее счастье, пока мой ум несвободен от омрачений». Благодаря отречению, привязанность к следующей жизни и к сансаре уменьшится. Тогда у вас появится хорошая основа для порождения бодхичитты. Чтобы действительно породить в своем сознании подобное отречение, вы должны очень хорошо знать тему четырех благородных истин, которую я вам ранее подробно объяснял. Также вы должны понимать тему двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, объясняющую нам, каким образом мы вращаемся в сансаре. Знание всех этих тем поможет нам породить в себе сильное отречение.

Тогда ваш ум перестанет быть собакой, которая бросается туда-сюда, а станет снежным львом. У снежного льва есть свой принцип, своя цель. Он идет к ней и знает, что, как только достигнет ее, он получит все. У собаки же нет своих принципов. Она бросается туда, где видит кусок мяса или сыра. Вы знаете, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Из-за этого возникает больше проблем. Исследуйте свои жизненные проблемы, и вы убедитесь в том, что многие из них есть следствие «бесплатного сыра». Итак, это всё – базовые, подготовительные практики. Первый из семи смыслов тренировки ума – освоение подготовительных практик.

Второй смысл – порождение бодхичитты. Различают два вида бодхичитты: относительную и абсолютную. Вы должны узнать, что это такое. *Относительная бодхичитта – это стремление к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ.* Подобное желание должно быть основано на сильном сострадании.

Абсолютная бодхичитта – это мудрость, познающая пустоту. Однако не всякая мудрость, познающая пустоту, является абсолютной бодхичиттой. *Когда в вашем потоке ума уже есть сильнейшее желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ и ваша мудрость, побуждаемая этим желанием, познает пустоту, тогда такое познание есть абсолютная бодхичитта.*

Что касается последовательности объяснения порождения этих двух видов бодхичитты, то раньше в системе учения лоджонг (тренировки ума) существовала такая традиция: сначала

объяснялся способ порождения абсолютной бодхичитты, а потом – способ порождения относительной бодхичитты. Почему в древние времена был такой порядок объяснения? Потому что в те времена учение лоджонг давалось небольшой группе избранных людей, уже имевших очень высокое понимание. В их уме уже полностью созрел потенциал для познания пустоты. Поэтому, если таким избранным личностям сначала объяснить способ порождения абсолютной бодхичитты, посредством этого им было проще понять, как породить относительную. На основе понимания пустоты гораздо легче породить бодхичитту. Поэтому в древние времена в системе учения лоджонг, тренировки ума, наставники сначала объясняли, как породить абсолютную бодхичитту и лишь потом – метод порождения относительной.

Учение, которое я сейчас объясняю, основано на комментариях к тексту «Семь смыслов тренировки ума», которые дал Пабонгка Ринпоче. В системе Пабонгки Ринпоче сначала объясняется, как породить относительную бодхичитту, а потом – как породить абсолютную. Я основываюсь на его системе. Для большинства из нас гораздо важнее сначала понять, как породить в себе относительную бодхичитту.

Чтобы узнать о методе порождения относительной бодхичитты, сначала необходимо знать предназначение этой практики. Мы должны породить в себе бодхичитту, чтобы избавиться от страданий и обрести счастье. Это основная цель. Поэтому вы должны понимать, что лучший метод решить все свои проблемы и обрести счастье – это бодхичитта. Если вы хотите временного счастья – порождайте бодхичитту, если хотите долговременного счастья – порождайте бодхичитту. Сейчас Майя прочтет стихотворение о бодхичитте, которое я написал весной прошлого года в Омске во время ретрита по лоджонгу. Вы слушайте эти строки, думая о том, что я сам говорю вам их.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если жаждешь вечного и временного счастья,
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
 Что толку в хороших манерах?
 Если нет у тебя бодхичитты,
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
 Если посевы не всходят?
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
 И в диспуте умело побеждаешь,
 И мастерски стихи ты сочиняешь –
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
 На ум приходит образ тающего снега.
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
Глаза свои руками защищают.
Какая бы опасность ни возникла –
Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул, смотри с бодхичиттой.
О чем бы ни думал, думай с бодхичиттой.
Что б ни сказал, говори с бодхичиттой.
На что б ни медитировал, медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи я сложил вдохновенно
Из тайных слов своего сердца.
Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
Быть может, ты их смысл откроешь.

Лучший путь обретения счастья – это отдать всю победу другим и взять все поражение на себя. Если кто-то критикует вас, то вы должны сказать: «Да, это моя ошибка». Примите это, если вы способны. Это самая лучшая практика. Признайте поражение, не защищайтесь. Сколько времени вы сможете защищаться? Те, кто нападает на вас, будут постоянно искать все новые и новые контраргументы. И они, и вы будете впустую тратить свое время. Некоторые люди очень странные: вместо того чтобы решать свои проблемы, они постоянно стараются разглядеть недостатки в других. Они очень активно пытаются усмотреть чужие недостатки и затем начинают распространять о них какие-то домыслы. Стоит им заметить крошечный недостаток, они начинают раздувать его до невероятных размеров, подмешивая еще дополнительные ингредиенты. Когда вы слышите об этом, то говорите: «Какой кошмар!» и расстраиваетесь. Лучший способ решить эту проблему – это сказать: «Да, вы правы, я очень плохой». На этом все закончится. Поэтому принимайте поражение на себя, отдавайте всю победу другим.

Была такая история в Тибете. Однажды один великий геше давал учение. У него было очень много учеников, и поэтому некоторые другие геше ему позавидовали и решили разрушить его репутацию. Когда этот геше давал учение аудитории своих учеников, к нему вдруг подошла женщина с маленьким ребенком на руках. Она сказала этому геше, монаху: «Вот, смотри – это твой ребенок. Позаботься о нем». Все были потрясены. Этот геше не сказал, что это не его ребенок, а произнес: «Хорошо. Если сама не можешь о нем позаботиться, неси его сюда». Затем он посадил ребенка на колени и продолжил давать учение. Он не сказал: «О, кошмар, зачем ты так говоришь?». «Хорошо, я плохой». Когда учение закончилось, эта женщина пожалела о том, что сделала. Она подошла потом к нему и сказала: «Я очень сожалею, что сделала это. Я не знала, насколько вы великий учитель. Мне заплатили деньги ваши недоброжелатели, чтобы я это сделала. Пожалуйста, отдайте мне ребенка – он не ваш». Геше сказал: «Хорошо» – и отдал ребенка. Он не сказал: «Вот, смотрите, я очистился». Он просто отдал ребенка, не изменившись в лице.

Одна из причин, почему я вернул свои обеты, в этом и заключается. Просто вернул обеты – и проблемы нет. «Геше Тинлей такой-сякой, он любит женщин...». Конечно, люблю. Надо любить всех живых существ. Не только женщин, всех существ я должен любить.

Вы должны тоже так практиковать: что бы с вами ни случилось, берите на себя поражение и отдавайте победу другим. Как этот геше, ничего не объясняя, не оправдываясь. Женщина навязала ему ребенка – он взял его. Она извинилась, попросила отдать ребенка – отдал без лишних слов. Какая разница? Самое главное – это то, кто вы есть на самом деле. А что

говорят о вас другие – неважно. Иногда вы делаете ошибку: слишком много уделяете внимания тому, что говорят о вас другие. Это называется мирская дхарма. Вы практикуете Дхарму, думая при этом, что люди будут считать вас духовным практиком. Если вы практикуете с этой мыслью – это большая ошибка. В этот момент в вашей голове преобладает мысль о том, что другие о вас скажут. Если вы золото, то даже тысячи человек будут кричать, что это не так, – какая разница? Даже лучше – опасности нет. Не надо говорить: «Как! Я золото!». Умный, когда ему говорят: «Ты не золото», отвечает: «Правильно, я не золото». Дурак доказывает, что он золото, и теряет его. Старайтесь сами стать золотом, не пытайтесь убедить в этом других.

Раньше мастера Кадампы специально делали практику внутри, а внешне (лицо, одежда) выглядели как не практикующие. Иногда некоторые йогины специально одевались в очень странные наряды, для того чтобы их практика стала успешной. Все зависит от ситуации. Иногда они одевались очень хорошо, очень дорого, чтобы опять же бороться с мирской дхармой.

Один геше медитировал в горах Дхарамсалы, по соседству со мной. Обычно он одевался очень бедно, в лохмотья. Тут неожиданно он появился на людях в очень хорошей, дорогой одежде и горделиво прошел по городу. Люди тут же стали его критиковать: «У этого геше появилась мирская дхарма. Теперь он стал ходить в дорогой одежде, чтобы произвести на людей впечатление». Мирская дхарма внутри – от одежды она не зависит. Через некоторое время геше опять поднялся в горы, и один друг, который медитировал рядом с ним, спросил: «Почему ты так поступил?». Он ответил: «Каждый раз, когда я спускаюсь в город в бедной, старой одежде, я смотрю на людей и вижу в их глазах уважение. Я чувствую, что из-за этого у меня раздувается эго и нашептывает, чтобы завтра я появился в еще более бедной одежде, чем сегодня. Я сразу же схватил эту мысль за горло, потому на следующий день оделся очень дорого. Мое эго протестовало: «Не одевайся так. Не надо так идти. Будь скромным, тогда тебя будут уважать». В этом и была его практика Дхармы. Все это время он только и делал, что боролся со своим эго. Иногда практика заключается в том, чтобы одеваться очень бедно, иногда – в том, чтобы одеваться очень дорого. Что бы вы ни делали, если действия становятся противоядием от вашего эго, значит, это практика Дхармы. Если ваши действия увеличивают эго, то это не практика Дхармы. Иногда, чтобы помочь людям, поступайте сообразно их менталитету, их ожиданиям.

Источник учения о порождении бодхичитты – одна из сутр, в которой повествуется о том, как Будда (когда он был близок к состоянию бодхисаттвы) родился в аду и какие условия там способствовали порождению у него бодхичитты. В этой сутре Будда рассказывает, вспоминая одно из своих прошлых воплощений, что много-много эонов назад он был обычным человеком, даже не был еще бодхисаттвой, но уже был вдохновлен стать им, как вы сейчас. У вас уже есть стремление стать бодхисаттвами, но вы еще ими не являетесь. «На этом этапе в силу проявления одной из неблагих карм я родился в аду», – рассказывает Будда. Это был полуад, где существа должны были тянуть тяжелую повозку по земле, которая полыхала огнем. Вот Будда, предыдущее его воплощение, тянул повозку и вдруг увидел рядом с собой существо, тоже тянувшее повозку, которое было намного слабее, чем он, и сильно страдало. Когда Будда в том воплощении увидел эти страдания, он не смог их вынести и подумал: «Как мне помочь ему? Он слабее меня и так сильно страдает! Я хочу, чтобы он немного отдохнул, хочу везти еще и его повозку». С сильнейшим состраданием он протянул руку и попытался схватить повозку того страдальца. В силу чистейшего сострадания, которое породилось в его уме, тот, кем был Будда в его прошлом воплощении, мгновенно скончался и переродился в чистой земле.

Эта история учит нас тому, что лучший способ решить возникающие у нас проблемы – это породить сострадание к другим. Когда у нас возникают проблемы, мы думаем только о себе: «О, кошмар! Все про меня плохо говорят! Я никому не врежу, а он так обо мне сказал!». Пусть говорит. Он несчастный. Был бы он счастлив, не стал бы так говорить.

Поэтому, вместо того чтобы расстраиваться и думать недобрые мысли, вы должны увидеть, как эти люди страдают, и пожелать им освободиться от страданий. Думайте: «Пусть никто никого не критикует. Пусть вся критика обрушится сейчас на меня. Пусть другие будут от нее свободны». Когда у вас возникают проблемы со здоровьем, вы должны подумать: «Пусть никто не страдает так, как я. Пусть все освободятся от своих болезней и страданий. Да приму я на себя все и болезни и страдания, а все живые существа пусть будут свободны». Такой подход моментально очистит вас от очень большого количества негативной кармы. Такой ум откроет все каналы в вашем теле. В вашем теле есть целая система тонких каналов, по которым текут энергии (праны). Благодаря подобному уму, откроется большое количество каналов в вашем теле и энергия потечет должным образом. Тогда вы моментально выздоровеете.

В Америке многие врачи проводили эксперименты и пришли к выводу, что, когда у человека позитивное состояние ума и он принимает лекарства с этим настроем, он очень быстро выздоравливает. Они провели эксперимент на двух людях с одной и той же болезнью, находившихся в одних и тех же условиях, принимавших одни и те же лекарства. Но у одного из них были негативные эмоции, а у другого – позитивные. Врачи в течение месяца наблюдали, что с ними происходит. Выяснилось, что в процессе лечения их состояния стали различны. В настоящее время в нашем теле очень многие каналы заблокированы, зажаты, из-за этого многие энергии текут неправильно, возникает дисбаланс, появляются болезни. Если же посредством медитации вы сможете раскрыть в себе эти многочисленные каналы, чтобы энергия текла по ним свободно, то вам удастся даже полететь. В нашем теле огромное количество разнообразных каналов. Некоторые из них по форме подобны деревьям, некоторые имеют другие формы. Если все они будут открыты и по ним будет правильно течь особая энергия ветра, прана, то вы запросто сможете подняться в воздух. В Тибете было много примеров этому. Это называется медитация на йогу ветра.

Итак, в самом начале первый шаг – это порождение позитивного настроения ума. Именно такой настрой ума откроет ваши каналы и чакры. В начале не надо заниматься йогой ветра, потому что это опасно. Например, если в результате ваших занятий один канал с большой силой откроется, а потом вновь заблокируется, то у вас возникнет дисбаланс. Это очень опасно. В начале искусный метод – это порождение любви и сострадания, благих эмоций. Вы увидите, что в вашем теле что-то будет медленно открываться. Тело станет легче. Когда болит поясница – это стресс, это симптом неправильного движения энергий. Если вас интересует медитация, медитируйте на любовь и сострадание, постоянно сохраняйте позитивный настрой ума. Это лучший метод.