

Для начала развейте правильную мотивацию, необходимую для получения учения по тренировке ума. Тренировка ума является одной из важнейших буддийских практик. Поскольку основная ее цель – изменение образа мышления, она не предполагает большого количества телесных или словесных упражнений, таких как начитывание мантр. Основное, что вы делаете, – работаете со своим умом. В буддизме говорится, если мы не изменим свой образ мышления, то, чем бы мы ни занимались, наши занятия не станут практикой Дхармы. Может быть, вы занимаетесь медитацией, но если вы делаете это, чтобы еще больше раздуть свое эго, тогда ваша медитация бесполезна. Если вы не измените мышление, ваша медитация, начитывание мантр – все это будет лишь способствовать увеличению вашего эго. Поэтому все великие мастера прошлого сначала делали упор на изменении мышления, и лишь после этого они рекомендовали заниматься медитацией, начитыванием мантр и т.д. Если у вас правильное мышление, то с таким умом заниматься медитацией, читать мантры, уходить в ретрит – это превосходно.

Изменение образа мышления подобно корню. Если корень целебный, то и растение, которое произрастет из него, будет целебным. Если корень ядовит, то, сколько бы вы ни поливали водой, сколько бы ни удобряли, все это будет бесполезно, потому что будет разрастаться ядовитое дерево.

А сейчас я объясню, в чем разница между мышлением Дхармы и обывательским мышлением. Когда Дромтонпу спросил один из учеников, в чем различие между Дхармой и мирским мышлением, он сказал: «Они совершенно противоположны». В настоящий момент наш образ мыслей полностью противоположен Дхарме. Поэтому, если мы его не изменим, никакого прогресса на духовном пути у нас не будет. Как в шахматах важен дебют, такое же значение дебют имеет в практике Дхармы. В шахматах своей жизни мы совершаем неверный дебют. В силу того, что дебют был неверен, за ним следует множество других негативных действий. Несмотря на то, что мы не хотим быть омраченными, омрачения возникают у нас произвольно в силу этого неверного дебюта. Тренер по шахматам говорит, что если дебют неверен, то дальнейший ход определенно будет ошибочным, хотите вы или нет. Другого выбора нет, потому что совершена дебютная ошибка. Точно так же для нас очень важно в первую очередь понять, какие дебютные ошибки мы совершаем в повседневной жизни. Существует восемь неверных дебютов, или дебютных ошибок, и каждый день мы совершаем как минимум один неверный дебют. Из-за этого наши проблемы становятся все больше и больше. Из-за этого нам приходится сориться, драться и т.д. Итак, «Санта Барбара» продолжается...

Сначала я объясню вам, в чем заключаются восемь неверных дебютов. Постарайтесь распознать их и заменить восьмью правильными дебютами. Тогда вашим материалам «Санта Барбары» естественным образом придет конец. Активности будет все меньше и меньше.

В учении по тренировке ума в первую очередь вы должны понять, в чем заключаются ошибочные дебюты вашего мышления. Две первых дебютных ошибки – это *радоваться похвале и не радоваться критике*. Сначала я вам объясню, каким образом радость от похвалы может причинить вам вред. Если вы очень радуетесь, когда вас хвалят, то получается, что все свои усилия вы направляете на то, чтоб услышать пустые слова. Даже Дхарму вы практикуете лишь для того, чтобы люди назвали вас великим йогином. Пустое занятие. Если вы привыкли слишком радоваться похвале, то недостаток здесь такой: стоит кому-нибудь сказать хотя бы одно неприятное слово, вы очень сильно расстроитесь. Сколько приносит людям радостей похвала, столько огорчений им доставляет даже одно неприятное слово. Логически это на сто процентов верно.

Вы должны понимать, что, когда вас кто-то хвалит, это по-настоящему вам ничем не помогает. Если бы было, допустим, так: вас назвали умным, и благодаря этому на следующее утро вы проснетесь умным, тогда бы был смысл радоваться похвале: «Как хорошо». Но если вас назвать умным, то на следующее утро вы умным не проснетесь, поэтому какой смысл радоваться этим словам? Если бы вам кто-то сказал, что вы красивы, и на следующее утро вы стали красивее, был бы смысл радоваться. Так что похвала вас никак не меняет. Как буддийские практики вы должны руководствоваться одним очень важным принципом: то, кто вы есть, – это очень важно, то, что говорят или думают другие о вас, – это неважно. Когда у вас будет этот принцип, вам будет совершенно ясно, что похвала вам не помогает.

Хвала мешает. Если бы герои и героини «Санта Барбары» не радовались похвале, то множество их проблем с самого начала просто бы не возникли. Какая-то часть сериалов прекратилась бы, потому что герои и героини перестали бы радоваться похвале. Я вам говорил: если вы золото, а кто-то думает, что вы не золото, то это не имеет значения. Вам не надо доказывать: «Я золото, я золото». Согласитесь с ним и скажите: «Правильно, я не золото». Если вы не золото, а кто-то называет вас золотом, какой в этом смысл? От этих слов вы золотом не станете. И наоборот, если кто-то называет вас золотом, вы вдруг в это уверовали всей душой: вас так называют, значит, так и есть, а потом выясняется, что вы никакое не золото, это открытие очень сильно вас расстроит.

Несмотря на то, что вы стали взрослыми, внутри вы остались детьми, которых очень радует похвала. Вы, конечно, немножко лучше детей в этом плане, потому что дети радуются любой похвале, даже если это будет откровенная лесть или вообще ложь, не имеющая отношения к действительности, – они всему поверят. Вы сможете отличить обоснованную похвалу от полной лжи или лести. Вы должны понимать, что привычка радоваться похвале – это детская привычка, из-за которой возникает множество других недостатков, много омрачений. Если вы не радуетесь похвале, множество омрачений, связанных с этой привычкой, сами собой уменьшатся и исчезнут.

Итак, самый верный дебют – это вообще не радоваться похвале. Если вам это трудно, то другая альтернатива – не слишком радоваться похвале. На это вы уже сейчас способны. Если вы слишком радуетесь комплиентам, от этого ваш ум станет слабым и неуравновешенным. Когда вы не радуетесь похвале, благодаря этому ваш ум становится очень приземленным. От похвалы же вы воспарите в небеса, а потом падать будет очень больно, у вас будет депрессия. Чем выше вы взлетите от похвалы, тем больнее вам будет падать от небольших депрессий. Если не верите, можете спросить у знаменитостей: актеров, актрис, например, какие муки они переживают во время депрессии, когда падают. Потому что все взлеты заканчиваются падением. Раньше ум очень радовался комплиентам, и после этого падение причиняет ему очень большую боль.

Но не у всех актеров есть такие муки. Ричард Гир, с которым я знаком лично, получал подлинное учение Дхармы от подлинных мастеров, и у него изменилось мышление. Может быть, лет пять назад или больше, когда он был в Москве, мы были на одном приеме вместе. До этого мы уже были хорошими друзьями. И я решил проверить, как протекает у Ричарда Гира его духовная практика. Для этого я сказал ему: «Ты стал старым». И он тут же ответил: «Мне повезло, что я вообще так долго прожил». Это означает, что в глубине души похвала не вызывает у него чрезмерной радости, а соответственно, критика не слишком его огорчает. Я сказал: «Очень хороший ответ, я очень доволен тобой». А он мне ответил: «Я знаю, что ты меня проверял». Вот это и есть практика Дхармы. Вы миллион мантр читаете, а ум как у детей. Говорят вам «умный» – вы счастливы, кто-то сказал «ты неумный» – вы несчастны. Это детская практика.

В повседневной жизни вы должны быть очень приземленными – должны сделать себя тяжелым, как слон или слиток золота, который лежит на полу, и никакой ветер его не сдвинет. Если вы легковесны, как бумага, то, когда ветер подует в одну сторону, вы полетите туда, когда ветер дует в противоположную сторону, вы тут же полетите в противоположную сторону. То есть у вас не будет своих принципов.

А главный принцип, как я вам уже говорил и еще раз напоминаю (это как лекарство, которое я кладу вам в рот): то, что вы есть на самом деле – это самое главное, а что говорят и думают про вас другие – не имеет значения. Это должно стать вашим основным принципом. Тогда вы станете настоящим золотом и не понесетесь от похвалы, как та бумага под порывом ветра, потому что будете знать: «От этой похвалы я не становлюсь лучше». С другой стороны, если люди вам будут говорить: «Дурак, ты очень плохой», вы не полетите в противоположную сторону, потому что будете также хорошо понимать, что от критики хуже не станете. Тогда ветер похвалы и ветер критики не будет вас носить туда-сюда, как бумагу. И тогда у вас будет собственный путь, свое предназначение.

Если вы слишком радуетесь похвале и слишком огорчаетесь из-за критики, то это заставляет вас все время менять направление. Когда, например, вам говорят: «О, какой ты хороший, приезжай слушать лекции Геше Тинлея». А потом вам скажут: «О, неправильно, ты дурак» – и вы последуете рекомендации других людей. Если у вас принцип – идти туда, где вам приятно, то вы ничего не достигнете. Когда полезно – это важно, приятно – это неважно. Когда лечитесь и испытываете небольшую боль, это хорошо. Запомните это. Я сам стараюсь быть не слишком счастливым, когда меня хвалят. Я думаю: «Чему радоваться? Это пустые слова. Они мне счастья не дадут. С другой стороны, от привязанности к похвале я становлюсь слабым».

Второй ошибочный дебют – огорчаться из-за критики. Не только в России, но во всем мире у всех живых существ есть врожденная склонность огорчаться, когда их критикуют или ругают. Но это ошибочный дебют в шахматах вашей жизни. Из-за него возникает множество других недостатков. Что такое в действительности критика? Это горькое лекарство. И вы должны быть довольны, когда вас критикуют. Когда вас кто-то хвалит, вы, напротив, должны понимать, что это сладкий яд. Если это возможно, вы должны научиться радоваться критике, рассматривая ее как бесплатную сауну. Если вы не способны на это, по крайней мере не надо слишком расстраиваться из-за критики.

Когда вас критикуют, скажите себе: «Если я плохой, то, что он говорит, – правда. Зачем становиться несчастным? Если мне неприятны эти слова, я должен стать лучше. Кроме того, если бы от того, что меня назвали плохим, я бы стал плохим, тогда был бы смысл расстраиваться». Например, вас назвали дураком – и от этого на следующий день вы проснулись настоящим дураком. Вам кто-то сказал «толстый» – и на следующее утро вы стали бы толстым от этих слов. От того, что вас сегодня назвали толстым и вам неприятны эти слова, сегодня вы отказались от ужина и на следующее утро чуть-чуть похудели. Получается, что, когда вас назвали толстым, вам это пошло на пользу. Это ничем не вредит вам. Если у вас грязь на лице, и кто-то указывает пальцем и говорит вам, что у вас грязное лицо, вы идете и умываетесь. После этого лицо становится чистым. Поэтому, как говорится, критика – это вода, смывающая все недостатки. Если у вас есть реальные недостатки, за которые вас критикуют, то критика – это вода. Если же у вас нет тех недостатков, в которых вас обвиняют, то критика – это закалка для вашего ума. И то, и другое очень хорошо и полезно. Хуже не станете, лучше станете.

Если миллионы крошечных насекомых будут считать вас плохим, вам какая разница? А насекомые и люди – одни и те же живые существа, только одни немного побольше, а другие поменьше. Пусть говорят. Если вы настоящее золото, вы будете сиять. И говорить кому-то, что вы золото, не будет необходимости. Я даю вам лекарство для повседневной жизни, потому что изо дня в день вы будете сталкиваться то с похвалой, то с критикой. Старайтесь запомнить то, что я говорю, и применять. Не позволяйте вашему уму впасть в старое примитивное мышление. Это глупо. Я тоже раньше так думал. Потом, когда стал менять мышление, сначала было трудно из-за привычки, потом немножко неудобно, а потом удобно.

В повседневной жизни, когда у вас будет такое мышление, естественным образом ум будет все более и более спокойным. А это и есть практика Дхармы. У вас не будет много мыслей: «Что там обо мне думают? Что там обо мне говорят?». Какая разница? «Если думают, что я демон, пусть думают. У них есть на это право. Я от этого демоном не становлюсь. Самое главное – кто я». От таких мыслей вы становитесь свободным. Если вы слишком озабочены: «Что люди обо мне подумают, что люди обо мне скажут?», то вы сами себя загоняете в темницу, лишаете себя свободы. Как бы сильно это вас ни заботило, вы никогда не сможете это прекратить, как ни старайтесь. Дойдет до того, что, если вы будете говорить что-то, люди будут считать вас болтливым. Если вы будете молчать, люди будут считать, что вы высокомерны. То есть вы ни одного движения не сможете сделать без того, чтобы о вас кто-то что-то не подумал. У людей разные мысли, они не одинаково думают. Пусть думают. Самое главное – пусть у вас будет правильная мотивация, доброе сердце. Если вам говорят: «Вы не добрый, вы очень плохой человек». Скажите: «Правильно, я плохой». Все. Закончили «Санта Барбару».

«Санта Барбара» – это когда вы начинаете оправдываться: «Нет, я не плохой», начинаете доказывать, что вы хороший человек. Потом шизофреником становитесь: «Я-ты, я-ты». Когда молитвы читаете: «О, он наверно обо мне подумал, он мне так сказал. Что мне теперь делать, как буду мантры читать? Он обо мне, наверно, подумал, что я нехороший человек» – это детские мысли. Это я говорю вам через свой опыт – это вам по-настоящему полезно. В течение месяца применяйте эту инструкцию. Рассуждайте, согласно этим наставлениям, тогда каждый день будете счастливее и счастливее. Это и есть ваша практика. Для начала много мантр не читайте.

Лама Цонкапа сказал: «Сначала измените свое мышление, потом можете читать мантры и тому подобное». Если вы, не изменив мышление, занимаетесь начитыванием мантр и прочим, то это лишь детские игры, в которых никакой пользы нет. Некоторые люди мантры читают, глаза у них большие, эго большое. Зачем? Потом они становятся «необычными». Потом сразу уходят в ретрит... Вы и так достаточно ненормальны. Я не хочу, чтобы вы становились еще ненормальнее. Я не говорю, что читать мантры плохо. Это очень хорошо, но сначала измените мышление. Сначала породите в себе правильную мотивацию. Если с правильной мотивацией прочтете хотя бы одну мантру, это будет очень мощной практикой.

Есть история про одного человека, который очень хотел практиковать Дхарму и не знал, как это правильно делается. Его интересовала практика. Затем он подумал, что практика Дхармы – это делать простирания. И стал делать сто тысяч простираний. Однажды учитель Кадампы, который медитировал в горах, спустился в это село. Встретившись с этим учителем, человек спросил: «В последнее время я делал очень много простираний. Как у меня проходит практика Дхармы?». Мастер Кадампы ответил: «Делать простирания хорошо, но если бы ты Дхарму практиковал, было бы гораздо лучше». С этими словами он удалился.

Дело в том, что настоящий учитель, если к нему не обращаться с просьбой, не будет давать учение. Этот мастер ушел, а человек сел и стал гадать: «Что же такое практика Дхармы?». Тут его осенило: «Практика Дхармы – это читать мантры». И вот он стал читать много разнообразных мантр – все мантры, которые существовали. Некоторые из присутствующих моих учеников знают много разных мантр, некоторые из них даже я не получал. Они ко мне подходят и просят: «Геше-ла, пожалуйста, дайте передачу такой-то мантры». Я отвечаю: «Никогда раньше не слышал этой мантры. В первый раз слышу». Всё дело в том, что они просто находятся в поиске новые мантр.

И вот он стал читать мантры. Эта история очень полезна, потому что помогает нам открыть глаза. Однажды учитель Кадампы опять спустился в село. Опять этот человек обратился к нему с вопросом: «В последнее время я читаю очень много мантр. Как у меня дела с практикой Дхармы?». И учитель ответил: «Читать мантры – это хорошо, но если бы ты Дхарму практиковал, было бы гораздо лучше» – и опять удалился в горы. А человек продолжал думать: «Что же такое практика Дхармы?». «А, – сказал он, наконец, – я понял: это медитация». Как некоторые русские люди думают. И сел медитировать, следить за своим умом. При этом он говорил себе: «Я должен распознать ясный свет своего ума. Как только я увижу его, сразу стану буддой». Он стал медитировать на это, без всяких мыслей, все время пытаюсь увидеть ясный свет. Ясный свет невозможно увидеть. Ум не может увидеть ум. Ваше зрительное сознание не может увидеть ваше зрительное сознание. Орган вашего зрения не может увидеть орган вашего зрения – может увидеть другие объекты, но не себя. Ваш ум ясного света не может увидеть ваш собственный ум. Поэтому попытка увидеть ясный свет – все равно что увидеть свой собственный глаз – потеря времени. Вы можете представить, что увидели свой глаз, но это будет лишь воображением, не будет настоящим познанием вашего глаза. Точно так же те люди, которые утверждают, что видят ясный свет, придумывают себе картинку – образ ясного света. Но это не ясный свет.

Итак, он медитировал по четыре часа без перерыва. Однажды учитель Кадампы вновь спустился с гор. Тогда этот человек сказал учителю: «В последнее время я занимался длительной медитацией. По четыре часа я сижу, не шелохнувшись». Что в этом особенного? Ум гуляет туда-сюда. Это как самоистязание. В Лондоне некоторые гвардейцы стоят на посту у Букингемского дворца три четыре-часа, не двигаясь. Им запрещено двигаться. Ничего особенного в этом нет. Учитель Кадампы сказал: «Медитировать хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы гораздо лучше». Тогда этот человек в отчаянии простерся перед ним и стал его умолять: «Пожалуйста, скажи же мне, наконец, что такое практика Дхармы?». На это учитель ответил: «Практика Дхармы – это изменение образа мышления. Если твое мышление останется таким же примитивным, как раньше, чтобы ты ни делал, это не станет практикой Дхармы». После этого этот учитель Кадампы дал ему подробное учение по тренировке ума, он стал практиковать его и достиг высокой реализации.

И все то учение, которое вы слышите от меня сейчас, очень для вас полезно и практично. Если вы будете практиковать его, то день за днем будете замечать результат. Это реальная практика, а не просто визуализация чего-то, фантазии, надежды на то, что какое-то божество вам подарит реализации. Это невозможно. Если бы божества обладали способностью подарить вам реализацию, они бы много жизней назад это сделали.

Мы же не меняем своего мышления, продолжая мыслить примитивно и очень глупо. И в силу этого мы продолжаем вращаться в сансаре. При этом мы не способны распознать это в себе. Если мы сами так мыслим, нам это мышление кажется не глупым, а очень правильным. Но если кто-то другой начинает так мыслить, мы это замечаем и называем его

дураком, говорим, что у него дурацкие мысли. Когда другие люди счастливы от похвалы, вы говорите: «Дурак! Он радуется, когда его хвалят». Если вы осуждаете, когда другие слишком радуются похвале, – это некрасиво. Сами себя вы не видите. Когда вы становитесь счастливым от похвалы, вы не думаете: «Это неправильно». Поэтому очень важно научиться воспринимать это как свой недостаток. Когда кто-то вас похвалил – и вы обрадовались, сразу же поймите себя на этом чувстве и скажите себе, что это очень глупо. Точно так же, как вы ловите на этом других людей, вы должны научиться ловить самих себя. Чужие ошибки вы видите, свои ошибки очень трудно увидеть.

Если после того, как получили учение, вы будете продолжать радоваться похвале, то это должно вас шокировать. А если другие люди радуются, когда их хвалят, тут нет ничего удивительного – у них нет мудрости, потому что они не получали учение, которое получили вы. Думайте так, и это будет очень полезно.

Когда вы занимаетесь упражнениями или гимнастикой, ваше тело становится все сильнее. И тогда вес в один килограмм уже не будет вам казаться тяжелым. В нашей жизни все время возникают проблемы весом в один килограмм. Есть самый лучший способ их решения.

Сначала я объясню вам, почему килограммовые проблемы возникают непрерывно. Когда вы были ребенком, у вас была проблема, чтобы получить образование. Не успели вы окончить школу, институт, как у вас возникла новая килограммовая проблема: нужно найти работу, квартиру, спутника жизни и тому подобное. Когда у вас все это появляется, у вас возникает килограммовая проблема от наличия этого. Потом у вас возникает проблема, что у вас нет детей – вы хотите их иметь. Когда у вас появляются дети, то вместе с ними снова появляется проблема – нужно дать детям образование. Затем – найти детям работу. Затем – женить их. Если это происходит, у вас проблема весом в килограмм, что у них нет детей. Если у них появляются дети – вы озабочены тем, чтобы дать образование своим внукам. В это время вы уже ходите, опираясь на палочку, и все еще ваши килограммовые проблемы не разрешены.

Лучший способ их решить – это развить силы ума. Тогда килограмм проблем останутся в вашей жизни, но вы сможете смотреть им в лицо, они перестанут тревожить вас, перестанут быть для вас проблемой. Вы не будете даже их замечать. У меня тоже есть килограммовые проблемы, как и у вас. Благодаря доброте моего Духовного Наставника, у меня появилась сила ума, и, если вы спросите, какие у меня проблемы, я задумаюсь и долго буду вспоминать: «Что у меня за проблемы?». Это не означает, что у меня нет килограммовых проблем, это означает, что я их не замечаю, потому что у меня есть сила ума. Поэтому вы должны понимать, что лучший способ решить наши мирские проблемы – это закалить свой ум, укрепить его. Кто помогает вам развить силы ума? Если кто-то говорит вам приятные слова, называет вас хорошим, умным и так далее, то эти слова не делают ваш ум сильнее, наоборот ослабляют ваш ум. Кто же придает вашему уму силу? Человек, который говорит вам что-то плохое. Поэтому критика вам полезна – это сауна для ума.

Люди знают, что в сауне очень жарко, тем не менее, ходят туда, потому что это полезно для здоровья. Они парятся целый день, поддают воды в парилку и говорят: «Как здорово!». Точно так же, когда вы будете знать, что критика очень полезна для развития силы вашего ума, как только кто-то начнет вас критиковать, вы будете очень радоваться. Это для вашего ума будет бесплатной сауной. Сначала будет трудно. Когда вы в первый раз попадаете в русскую баню, вам тяжело. Но потом постепенно вы учитесь там наслаждаться. Если каким-то другим людям сказать, что люди в России получают наслаждение от крайне

высоких температур в невероятно жарких помещениях, то они не поверят, скажут: «Это невозможно». Получается, что те, кто любят баню, любят страдать. Учителя Кадампы говорят, что практикующие тренировку ума, лоджонг, получают удовольствие от страданий. Это как русская баня. Если вы умеете наслаждаться своими страданиями, то даже в сансаре вы будете очень счастливы.

Субъективный ум, получается, играет гораздо более важную роль, чем объект. Если субъективный ум научится мыслить с позитивной стороны, он может получать удовольствие от чего угодно. Возьмем двух людей в бане. Если я одного человека, чтобы наказать его, закрою в бане и оставляю там сидеть, то для него это будет пыткой. А второму человеку я скажу: «Сауна очень полезна для здоровья. Обычно я беру двадцать долларов с людей, а тебе по дружбе уступлю за десять». Тогда этот человек радостно побежит в парилку. Если через некоторое время постучать к нему в дверь, он скажет: «Нет, я еще недостаточно пробыл здесь. Еще мало времени прошло». Почему? Баня одна и та же. Но для одного это ад, а для другого – настоящее удовольствие. Потому что, хотя объект один и тот же, но субъективно его переживают два разных состояния ума, поэтому и ощущения другие. Один человек смотрит на негативные стороны бани, поэтому она доставляет ему страдание: «В этом месте жарко, душно, это пытка для меня. Я задыхаюсь». Он будет говорить, что он умирает. Другой же человек смотрит на достоинства бани – ее пользу для здоровья. Это главное о чем он думает, поэтому баня приносит ему наслаждение. В Индии, когда температура сорок градусов, люди умирают от жары. А русские люди ходят в парилку, где температура плюс сто градусов, и говорят: «Холодно». А когда наш субъективный ум что-то принимает для себя, тогда даже температура сто градусов не кажется слишком высокой. Субъективный ум – это очень важно.

Точно так же, когда вас кто-то критикует, вы должны принять это, после чего слова сразу станут пустым звуком. Скажите себе: «Если меня ругают по делу, то я должен принять это, ведь это правда. Я должен измениться, чтобы больше не слышать этого. А если меня необоснованно критикуют и ругают, то я не стану хуже от этих слов». Пусть говорят – вы слушайте, как в бане, в которой нужно постараться просидеть как можно больше. Вот так и сидите, как в медитации. Так же, как в сауне, когда становится невыносимо жарко, вы можете выйти из парилки, так и в этой ситуации: если вам становится слишком жарко, вы можете выходить, попросить человека: «Пожалуйста, сделай паузу, дай передохнуть». Вы выходите из комнаты, выпиваете глоток воды, делаете глубокий вдох, думая про себя: «О, какая жаркая, хорошая сауна для ума». Вы возвращаетесь обратно и говорите: «Ну, теперь продолжай». Если это возможно, делайте так. Так и в «Евангелии» Иисус Христос говорит: «Если кто-то ударит тебя по левой щеке, подставь правую». Почему он так говорит? Потому что это очень полезно. Тот, кто вас критикует и вредит вам, очень полезен, потому что дает вам шанс сделать ум сильным. А если вы будете думать именно так, то поймете, что духовные учения всего мира в конечном итоге сводятся к одной задаче: делать ум крепче и сильнее, усмирить его и очистить.

Поэтому ваша стратегия должна быть такой, если это возможно: научитесь радоваться критике. Постарайтесь, если сможете, воспринимать ее как бесплатную сауну, как горькое лекарство. Если это трудно для вас, по крайней мере, не слишком огорчайтесь из-за критики. Вот ваша практика. Если сможете устранить хотя бы эти два ошибочных дебюта и заменить их двумя верными дебютами, уже тогда в вашей жизни произойдут большие перемены.

Каковы третий и четвертый ошибочные дебюты? *Радоваться временному счастью* – третья наша дебютная ошибка. А четвертая – *огорчаться из-за временных страданий*. Ум у нас как у детей: мы очень радуемся временному счастью, расстраиваемся из-за временного

страдания и не видим вещи в широкой перспективе. Поэтому мы и вращаемся в сансаре. Делаем все только ради одного – ради временного счастья. Если бы, радуясь временному счастью, тем самым вы могли бы его обрести, тогда в этой радости был бы смысл. Но получается наоборот: чем больше вы ему радуетесь, тем меньше его получаете. Люди в сансаре слишком стремятся к временному счастью, поэтому не обретают даже его, не говоря уже о счастье долговременном. Посмотрите, что творится во всем мире: люди, которые слишком радуются временному счастью, испытывают только депрессию. Поэтому мудрые люди говорят: «Худшее препятствие для моей духовной практики – это временное счастье. Это обман». Поскольку они не радуются временному счастью, в результате обретают более длительное счастье. Поэтому вы должны понимать, что радоваться временному счастью, а также огорчаться из-за временного страдания – это ошибка.

Теперь я вам объясню, почему радость от временного счастья не идет вам на пользу, как это обманывает вас. Я объясняю вам столь подробно, чтобы вы по-настоящему убедились в этом, и тогда ваше мышление изменится. Пока вы еще не привели себе достаточно веских доказательств того, что не нужно радоваться временному счастью. Вы следуете нашему врожденному примитивному инстинкту – считать временное счастье чем-то очень хорошим. У животных ситуация другая. Если у животного будет временное счастье, это очень хорошо, лучше, чем временное страдание, потому что у них нет выбора. Однако для людей, особенно тех, кто обладает драгоценной человеческой жизнью, временное счастье – это обман. Почему?

Можно привести такой пример: один человек страдает хроническим туберкулезом. Ему повезло – он приехал в Москву и его приняли в одну из самых лучших больниц города. Но когда он попал в эту больницу, у него перестали проявляться симптомы туберкулеза: не было ни кашля, ни высокой температуры. Казалось, что он здоров. Это был обман. И он, чувствуя себя здоровым, радостно танцевал, пил пиво. И во время расслабленного отдыха он терял драгоценную возможность приступить к излечению от своей болезни. В его теле оставалась хроническая тяжелая болезнь – туберкулез. А он хотел, чтобы его тело загорело снаружи, хотел весь стать шоколадного цвета. Если у вас внутри тяжелая болезнь, то какая разница, какого вы цвета снаружи: белого или шоколадного? Вы можете увидеть, что в такой ситуации этот человек ведет себя очень глупо, потому что тратит все драгоценные шансы, которые у него есть. Если бы когда он попал в больницу, у него, наоборот, появился бы сильный кашель, поднялась высокая температура, он мучился бы от этого, но это было бы очень полезно. Симптомы заставили бы его задуматься о том, в чем состоит глубинная причина всех этих болезненных проявлений. Тогда бы он узнал, что болен туберкулезом, и захотел бы полностью вылечиться от него. До тех пор, пока болезнь не будет полностью излечена, кашель и высокая температура будут проявляться постоянно.

Точно так же, как в этом примере, все мы обрели драгоценную человеческую жизнь, что равнозначно попаданию в одну из самых лучших больниц, где лечат от болезней ваших омрачений. На протяжении бесчисленных прошлых жизней у вас не появлялось такой золотой возможности. Вы даже не понимали, что больны. Сейчас же у вас есть шанс полностью исцелиться и достичь состояния Будды за одну жизнь. Вот в такой ситуации, как сказал Шантидева, на лодке драгоценной человеческой жизни вы можете переплыть океан сансары. Подобный шанс не будет возникать многие годы в дальнейшем. В такой ситуации, если вместо того, чтобы воспользоваться лодкой драгоценной человеческой жизни, вы рвете с деревьев фрукты, едите их и загораете на пляже, стремясь получить очень хороший загар, для вас это очень большая потеря. Вы должны понимать, что мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, у которой есть восемнадцать характеристик. Все эти характеристики есть далеко не у всех людей. Мы встретились с безупречным учением Дхармы, с подлинным Духовным Наставником. У нас столько благих условий,

которых нет у других. Если вы в такой ситуации будете обладать временным счастьем, это будет обман. В такой ситуации для вас, напротив, очень полезны временные страдания. Поэтому временное счастье не должно вас радовать, но должны радовать временные страдания.

Теперь ваш ум несколько открылся, глаза приоткрылись, вы видите: «Да, это правда. Нет смысла во временном счастье, гораздо больше смысла во временном страдании». Шантидева сказал: «Допустим, во сне вы прожили сто лет непрерывного счастья. Когда вы проснулись, от всего этого остались лишь воспоминания». И точно так же, предположим, пятьдесят лет своей жизни вы испытывали чувство непрерывного счастья (хоть это и невозможно, но постарайтесь это представить). Очень много денег, самая большая гостиница России есть у вас, машина, дача. Когда эти пятьдесят лет пройдут, останутся только лишь воспоминания. Больше ничего. Вся позитивная карма закончилась, потом проявилось много негативной кармы. Какое в этом счастье?

Допустим у вас есть пятьдесят тысяч долларов и вы их тратите. За несколько месяцев вы их все потратили, и остались только долги. Какое в этом счастье? Мудрый человек не будет счастлив, потому что знает: «У меня долги есть». Итак, временное счастье – это обман. Но если бы вы эти пятьдесят лет прожили в настоящих страданиях, как у Миларепы, если бы вы бы занимались практикой, проходя через все лишения и страдания, да, у вас были бы какие-то проблемы в эти пятьдесят лет, но вы бы достигли очень больших результатов. Даже если бы вы страдали, эти страдания пошли бы вам на пользу. В действительности, как сказал Шантидева, если вы знаете, как правильно практиковать Дхарму, тяжелые испытания не доставят вам страдания, а принесут удовольствие.

Когда вы практикуете Дхарму, вы уже счастливы, когда будете продвигаться по духовному пути, это принесет вам еще большее счастье. А в результате пути вы достигнете непревзойденного, непреходящего счастья. Таким образом, практикуя Дхарму, вы движетесь от одного счастья к другому, все к большему и большему. Это слова Шантидевы. Поэтому путь практики Дхармы – это путь к счастью. Смотрите: когда ваш ум спокойный, добрый, омрачений нет, вы счастливы. Никто не говорит так: «Мой ум спокоен, у меня нет гнева, зависти – мне неудобно от этого». Когда в уме омрачений нет, очень удобно. Даже черствый хлеб становится очень вкусным. Это на сто процентов так. Иногда в моем уме немножко меньше омрачений, тогда мой ум очень счастлив. Это не догма. Любому человеку, даже если он не верит в буддизм, я могу это посоветовать. Для меня нет разницы, верите вы в буддизм или нет, стали вы буддистом или не стали, самое главное – ваш ум.

Когда в вашем уме порождаются сильные любовь и сострадание, это приносит невероятный покой и счастье. Когда вы думаете, как страдают живые существа, как бы вам освободить их от этого страдания, вся ваша депрессия исчезает. Депрессия – это «я-я-я». Вы не думаете о страданиях существ, только о себе: «У меня этого нет, того нет. Кошмар, как жить дальше?». Вы мыслите хуже, чем собака, поэтому наступает депрессия. Собака, если у нее нет хлеба на завтра, спокойно спит. Ваш ум эгоистический: «Я-я-я. У меня этого нет, того нет». Вы сами себя делаете несчастным. Когда у вас порождаются сильные любовь и сострадание, вы начинаете думать и желать: «Да стану я источником счастья для всех существ». Когда у вас возникает такое желание с большой силой, когда оно идет от самого вашего сердца, вы будете первым человеком, который почувствует себя очень счастливым, потому что хотите стать источником счастья для всех. А если вы, наоборот, захотите стать источником страдания для всех живых существ, то вы будете первым, кто будет от этого страдать. «Пусть вам всем будет плохо» – как злой дух.

Злой дух не свободен от гнева ни на минуту. «Туда надо бежать, сюда надо бежать» – он всегда несчастен. Он желает страдания всем существам, поэтому в первую очередь несчастен сам. У него нет ни одной минуты покоя, он даже не может спать. Поэтому очень важно, чтобы вы желали про себя: «Да стану я источником счастья для всех живых существ» с сильными чувствами любви и сострадания. Одновременно вы будете создавать причины счастья на много жизней вперед. В конце вы обретете совершенное счастье. Поэтому путь Махаяны – это путь счастья. Шантидева сказал: «Оседлав коня бодхичитты, ты будешь скакать к большему и большему счастью. Разве уместна здесь лень и праздность?». Когда вы счастливы и желаете другим счастья, на душе у вас становится приятно.

Очень важно, чтобы вы не радовались временному счастью, а радовались временному страданию. Так советовали учителя Кадампы, говоря: «Временное счастье усилит все омрачения». Когда вы немного счастливы, возникают желания: «Это хочу, то хочу». Потом при виде богатых вы испытаете зависть, при виде равных с вами – соперничество, а на тех, кто ниже, вы смотрите свысока. От этого день ото дня растут омрачения. Вы должны понимать, что временное счастье усугубляет омрачения. А временное страдание очистит негативную карму и укрепит ваш ум, сделает вас чуткими к страданиям других и поможет породить отречение от сансары. Поэтому временное страдание – это благословение Духовного Наставника.

Есть история, поясняющая это. Один ученик, у которого была сильная преданность Духовному Наставнику, занимался практикой, а потом умер и переродился в другом месте. Его Учитель специально переродился в том же месте, где и ученик. Между Наставником и его учениками такие взаимоотношения: если у вас чистая преданность Гуру, он будет всегда рождаться рядом с вами. Но поскольку ученик в предыдущей жизни накопил очень много заслуг, в следующей жизни с самого детства его дела шли невероятно успешно. Поэтому его ум никогда не обращался к Дхарме. Как видите, временное счастье обманывает. Духовный Наставник терпеливо ждал, когда ум ученика обернется к Дхарме, но этого по-прежнему не происходило. Тогда Духовный Наставник стал думать, как же его ум обратить к Дхарме и придумал один трюк. То есть послал ему свое благословение. Какое это было благословение? Оно состояло в том, чтобы расстроились все его дела. Его бизнес рухнул, собственный сын выгнал его из дома. Он остался один одинешенек в маленьком убогом домике. Вспоминая всю свою прошлую жизнь, он стал думать: «Я только и делал, что накапливал материальные блага, теперь же у меня вообще ничего не осталось. Если бы с юных лет я копил бы вместо этого духовные богатства, то сейчас бы имел богатство, которое никто бы не смог у меня отнять». Деньги приходят и уходят, они ненадежны. «А теперь, даже если бы я хотел практиковать Дхарму, где я смогу получить учение?».

Не успел он об этом подумать, как раздался стук в дверь. Когда он открыл, то увидел на пороге старого монаха с чашей для подаяния в руках. Он спросил: «Почему ты не приходишь ко мне раньше, когда я мог так много тебе поднести?». На это монах сказал: «Я всегда прихожу вовремя. Мне не нужны богатые подношения. Дай мне то, что у тебя есть». Интересный ответ. Вы должны понимать, что Духовный Наставник всегда приходит вовремя, в то время, когда ученик обращается к Дхарме. Это его основная цель. Учителя не интересуют ваши богатые подношения, но в тот момент, когда ваш ум обращается к Дхарме, он встает перед вами. «Пожалуйста, присядьте. – сказал этот человек монаху. – Я поднесу вам все, что у меня есть». И он поднес ему свой ужин. Затем, когда Наставник поел, он спросил: «Ты счастлив?». «Нет», – ответил тот. Тогда Духовный Наставник спросил его: «Ты хочешь стать счастливым?». «О, я по-настоящему хочу стать счастливым», – сказал он ему. «Тогда, – сказал Учитель, – если ты хочешь счастья, одного

желания недостаточно. Ты должен уметь создавать причины счастья. Если ты не хочешь страдать, мало одного желания не страдать. Ты должен устранить причины страдания. Хочешь ли ты узнать, в чем причина твоего счастья, в чем причина страдания? Ты хочешь узнать, как создавать причины счастья и устранять причины страдания?». Тогда этот человек понял, что перед ним его Духовный Наставник, и сделал перед ним полное простирание. Он получил от него полное учение и в конечном итоге достиг очень большой реализации. Когда он достиг реализации, Наставник признался: «Я специально сделал так, чтоб твоя жизнь пошла плохо. Поэтому я дал тебе особое благословение». Поэтому учителя Кадампы говорили: «Радуйся временному страданию – это благословение Духовного Наставника».

В будущем с вами случится беда, вы можете потерять ногу или попасть в больницу с серьезной болезнью. Даже на сто процентов вас это ожидает в будущем. Почему? Потому что рождение заканчивается болезнью, старостью и смертью. Мы не можем избавиться от этих четырех рек. Они текут непрерывно. Когда это с вами случится, не нужно говорить «кошмар». Даже если потеряете ногу, скажите себе: «О, должно быть это благословение Духовного Наставника. Он тем самым говорит мне, что я слишком много бегал туда-сюда, как таракан, занимался бурной, но совершенно бесполезной деятельностью. Поэтому Учитель сказал мне, что нужно сидеть в одном месте и заниматься практикой Дхармы». Больница – это лучшее место для практики. Вам не надо там готовить, это будут делать за вас. Принесут вам одежду и всё остальное. Вам останется только одно: занимать духовной практикой. Духовная практика – это не практика тела. Вам не надо бегать туда-сюда, чтобы ею заниматься. Главное – работать с изменениями в уме.

Когда вам ставят капельницу, вы вообще не сможете встать с постели. Поэтому выхода нет – только лежать и практиковать Дхарму. Если вы думаете, что это болезненно, ужасно, у вас все равно нет другого выхода. Если так думать, ваше тело болит и ум несчастлив. Если ваше тело болит, а ум спокоен, счастлив, вы не чувствуете болезни тела. Ваше счастье в ваших руках. Думайте правильно – и везде будете счастливы: в больнице, дома. А с неправильными мыслями везде будете несчастны. Тибетские ламы, попадая в китайские застенки, говорили, что это самое лучшее место для ретрита. Потому что насильственным образом вас забирают, и вам деваться некуда.

Один тибетский геше после того, как посидел в китайской тюрьме в Тибете, попал к Далай-ламе и рассказал ему: «Я раньше получал очень много учений по Ламриму, по лоджонгу, комментарии на «Бодхичарьяаватару» Шантидевы. Но все это была лишь теория, у меня не было реального шанса практиковать, пока я не попал в тюрьму. Там началась реальная практика всех этих вещей. И он сказал Далай-ламе: «Ни разу не было такого дня, чтобы у меня возник гнев на китайских охранников. Вместо этого я постоянно желал им счастья. Они били, ругали меня. Поскольку у меня был такой шанс укрепить свой ум, я все время желал, чтобы китайские солдаты обрели те же заслуги, что и я. Всегда желал только одного, чтобы жизнь за жизнью я имел возможность благодарить их за эту доброту». Породить в себе подобный настрой ума возможно. Без учения это трудно, но, получив учение, это сделать легко.

Поэтому в повседневной жизни, если это возможно, перестаньте радоваться временному счастью. Если это невозможно, по крайней мере, не слишком ему радуйтесь. Это ваше лекарство. Если сможете, научитесь радоваться временному страданию. Если это трудно, по крайней мере, не слишком огорчайтесь из-за него.

То, что я вам говорил, вкладывайте в сердце. Это практика, которую я делаю сам и дарю ее вам. Если будете ее практиковать, это, несомненно, принесет вам результат. И это

настоящая буддийская практика: все то, что вы можете прочесть в учении Шантидевы, в Ламрине, в учениях по тренировке ума. Но для того, чтобы заниматься ею, вам нужны очень высокие умственные способности, острый ум. С низкими умственными способностями эта практика будет недоступна.

Если вы начнете с этой практики, все дальнейшие практики на этой основе вам будут очень полезны. Но без основы, если вы будете, как дитя, радоваться похвале, огорчаться из-за критики, если будете радоваться временному счастью, огорчаться из-за временного страдания, если вы будете заботиться о том, что говорят о вас другие люди, а что вы есть будет для вас менее важно, тогда все высокие практики (шесть йог Наропы, Дзогчен, Махамудра) будут для вас ненастоящими, детскими игрушками. Итак, все нужно расположить, как в шахматной игре: сначала правильный дебют, потом правильная стратегия игры, потом атака ферзем. В данном случае атака ферзем – это практика тантры. Если вы начнете двигать ферзем с самого начала игры, то все потеряете. Так же, как и в шахматах, ваша практика должна быть выстроена стратегически.