

Как обычно, вначале развеите правильную мотивацию. Вам нужно развить желание укротить свой ум. В повседневной жизни мы очень много делаем ради счастья в этой жизни, и в результате даже в этой жизни мы несчастны. Сегодня же мы собрались не ради получения счастья в этой жизни, а для того, чтобы укротить свой ум ради блага всех существ. Если мы разовьем ум, заботящийся о других, наше счастье придет к нам само, нам не нужно будет прилагать усилия для его обретения. Очень важно понимать, что настоящая практика Дхармы – это укрощение своего ума. Вы должны укрощать свой тяжелый характер, он должен проявляться все реже и реже. Очень важно смотреть вглубь себя и отслеживать, какие у вас есть слабости, какие недостатки.

Наша ошибка в том, что вместо того, чтобы укрощать себя и свой ум, мы все время смотрим на других людей: какие у них есть слабости, какие они совершают ошибки. И в результате наши омрачения только возрастают. Когда Будда был в этом мире, у него было много учеников, все они получали от него учение напрямую, и большинство учеников слушали учение, чтобы укрощать самих себя. Именно поэтому они достигли реализации.

Брат Будды тоже получал учение, но получал его не для того, чтобы укрощать свой ум, а для того, чтобы сделать из учения увеличительное стекло, через которое он мог бы разглядывать чужие недостатки. У него при этом была феноменальная память, он знал наизусть столько текстов, сколько может унести на своей спине слон. Но он получал все эти учения не для того, чтобы укрощать свой ум, а для того, чтобы разглядывать чужие недостатки. И он все время замечал у других недостатки, и в конечном итоге дошел до того, что стал замечать недостатки даже у Будды. Он стал говорить, что у Будды есть только одно достоинство – аура света, которая исходит из его тела, и, за исключением этого, в Будде ничего особенного нет, и он, брат Будды, с Буддой на одном уровне.

Итак, несмотря на его обширные познания в Дхарме, знания текстов, несмотря на то, что он очень близко находился рядом с Буддой, Будда не мог ему помочь. И учение не помогло ему, потому что он получал его с неверной целью, не для укрощения ума, а для того, чтобы разглядывать через призму учения чужие недостатки. Поэтому я вам советую, это очень важно, все время всматриваться в себя и постарайтесь отслеживать, замечать свои недостатки. Первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков. С того самого момента, как вы заметите собственные недостатки, вы вступите на путь, ведущий к мудрости. И даже если вы будете замечать недостатки в других людях, это не должно вас шокировать, потому что в сансаре нет никого без недостатков.

Один монгольский геше, достигший высоких реализаций, увидел у своего друга, тоже геше, ошибки. Начав говорить о них, он сразу же остановил себя: «Стоп. Замечай свои недостатки. У меня тоже есть такие ошибки. Как я могу критиковать его за это?» Это тоже практика Дхармы.

Это вовсе не означает, что вы должны потворствовать, потакать людям в их проступках, ошибках и так далее. Очень важно следовать срединному пути. Скажите так: «Мне лично все равно, будет ли он продолжать совершать эти ошибки. Но если это будет продолжаться, будет плохо и для этого человека, и для центра, и для общества». И тогда вы можете из сострадания очень мирно, спокойно сказать: «Пожалуйста, так не поступай, это неправильно». Если мирная речь не сработает, у некоторых людей характер как у собаки, тогда надо говорить уже на их языке. Это уже на крайний случай. В буддизме очень важны мирные методы. Сначала вы должны попытаться применить мирный метод. Если мирный метод не поможет, тогда скажите: «Я тебя уважал, из уважения к тебе я сначала пытался говорить с тобой на человеческом языке, как с человеком, но ты меня не услышал, поэтому мне волей не волей приходится перейти на твой язык».

Старайтесь замечать собственные недостатки – это первый важный совет, который вы должны применять в повседневной жизни. Это очень важный механизм. Если вы более активно разглядываете собственные недостатки, чем чужие, то ваш ум сам по себе будет становиться все смиреннее и смиреннее. Если же вы замечаете свои собственные небольшие достоинства, они как бы вырастают в ваших глазах, и от этого увеличивается ваша гордыня. Поэтому надо смотреть на свои недостатки, а не на свои достоинства. У других надо замечать их достоинства, их доброту и не смотреть на их недостатки.

Если вы начнете с такого дебюта (как в шахматах необходим верный дебют, так и здесь очень важен правильный дебют), то позитивные качества ума, позитивные эмоции будут возникать сами собой. Вы должны изменить этот сансарический стереотип, который засел у вас в голове: привычку замечать собственные достоинства и при этом в других видеть только недостатки, забывать об их доброте и помнить о том вреде, который они вам причинили. Это сансарическая болезнь, ею страдают люди не только в России, но и по всему миру. У всех людей одна и та же болезнь, поэтому они находятся в сансаре. И болезнь эта является следствием ошибочного дебюта.

Что такое буддийская практика? То, о чем я сейчас говорю, – это настоящая практика, а вы ее не выполняете. Сколько я вам уже дал практик, а вы до сих пор меня просите: «Геше-ла, пожалуйста, дайте мне практику». Вы думаете, что практика – это задание геше Тинлея начитать сто тысяч мантр. Настоящая практика заключается в изменении своего мышления. Настоящая практика – это устранение сансарического мышления, замена его на дхармическое. В результате день ото дня вы будете все счастливее и счастливее. И ум будет становиться спокойнее и спокойнее. Не ищите счастья во внешнем мире. Не думайте, что, начитав огромное количество мантр, вы будете счастливы, – вовсе не так. Вы должны понимать, что в вашем уме нет счастья и покоя из-за неверного мышления.

Смените это неверное мышление на позитивное мышление. И тогда, где бы вы ни находились, вы везде будете счастливы. Даже если вы заболите, останетесь счастливыми. Когда вы заболите, вы сможете сказать: «Очень хорошо, если бы не эта болезнь, я бы продолжал бегать туда-сюда и не мог бы практиковать Дхарму. Эта болезнь – благословение Духовного Наставника. Духовный Наставник тем самым мне говорит сидеть на месте и практиковать Дхарму, готовиться к будущей жизни. Я всю жизнь, как дурак, провел в поисках счастья в этой жизни и ничего не приготовил для счастья в будущей жизни. Лучшая подготовка к счастью в будущей жизни – это менять свое мышление. Это будет делать вас все сильнее жизнь за жизнью.

Советы, которые я вам даю – это советы Будды. Эти советы помогут вам изменить свою жизнь, поменять мышление. Я не встаю рано, чтобы читать мантры, и даже не звеню в колокольчик, я делаю большой упор на изменение мышления. Поэтому я счастлив. Мой ум желает другим счастья и не смотрит на ошибки других. Даже если мне кто-то грубит, я смотрю на его хорошие качества. Потом я желаю: «Пусть он разовьет отречение, бодхичитту. Если он разовьет бодхичитту, то станет святым. Как это здорово! Он мне немного нагрубил, но на самом деле это говорил не он сам, это говорили его омрачения. В предыдущих жизнях он много раз был моей матерью. Сколько раз он был добр ко мне! Ради моей жизни он жертвовал своей жизнью». Если думать таким образом, то вы не будете испытывать гнев.

Эта ситуация подобна той, когда ваша добрая мать выпила водку и спьяну сказала: «Я тебя не люблю». Вы не можете злиться на мать. Вы себе говорите: «Это сказала не мама, это водка». Живые существа, находящиеся под воздействием омрачений, похожи на людей,

выпивших водку. Они слабы, у них нет сил противостоять омрачениям. Таких людей надо любить еще больше. Когда люди на вас злятся, вам надо больше их любить, потому что они слабые, они своими силами ничего не могут решить, потому что за них все решают омрачения. Когда люди позволяют своим омрачениям действовать вместо себя, это очень плохо, в такие моменты людей надо жалеть, потому что они ухудшают свою карму. Если так думать, ничего плохого с вами не случится, даже если все вам скажут: «Ты плохой».

У бодхисаттв именно такой образ мышления. Когда все живые существа их критикуют, бодхисаттва в ответ желает всем живым существам счастья. Гнева у бодхисаттвы нет, потому что он ясно видит, что живые существа страдают, что им не хватает счастья, что они находятся под властью омрачений, что у них нет выбора, что их надо больше любить. И поэтому бодхисаттвы, когда их критикуют, в ответ всегда желают: «Пусть эти люди будут счастливы, пусть все будут счастливы». Это настоящая практика. Сначала вы пробуете на одном человеке, потом, чем больше людей вас критикуют, тем лучше становится ваша практика. И постепенно вы принимаете критику всех существ: «Все живые существа меня критикуют – как хорошо. Они не меня критикуют, они критикуют мое эго, мои омрачения». «Правильно, я с вами согласен. Мне надо избавиться от омрачений». Если думать таким образом, ум успокаивается, бранные слова в одно ухо влетают, в другое вылетают. Вам говорят: «Ты плохой». «Конечно, у меня есть ошибки, ты правильно сказал», – отвечаете вы.

Это очень полезная практика. Я сам ею занимаюсь. Она для меня очень полезна. В буддизме есть разные практики. Эта практика бесценна, потому что она приносит счастье уже в этой жизни. Практики другого уровня сразу счастья не дают. Такие правильные мысли очень хорошо защищают ум. Ум становится крепкий, спокойный, счастливый. И результат приходит сам по себе. Потом вы осваиваете следующий уровень практики. Сохраните в своей памяти этот совет. Очень важно иметь различение, не реагировать сразу же на эмоциях, а стараться очень отчетливо видеть ситуацию, и тогда у вас не возникнет гнев. Вы должны понимать, что гнев – это одна из самых опасных вещей в вашей жизни. Сначала он уничтожит вас, а потом других. И не только вас, гнев уничтожит заслуги, которые вы накопили в течении калпы.

Если вы видите, что ваше любимое платье вот-вот загорится, какова будет ваша реакция? Вы мгновенным движением руки схватите это платье, чтобы оно не сгорело. Вы же не будете подливать еще бензин в огонь, чтобы сжечь всю свою одежду? Иногда, когда в вашем уме загорается огонь гнева, вы вместо того, чтобы быстро потушить его, подливаете еще масла, бензина, и тогда в этом огне сгорают заслуги, созданные в течение калпы. Когда возникает гнев, никогда не подливайте в него бензин. Бензин здесь символизирует неправильное мышление, преувеличение ситуации. Если вы преувеличиваете ситуацию, гнев разгорается всё сильнее и сильнее.

А теперь мы вернемся к нашему учению по медитации. В повседневной жизни очень важно немного медитировать. Медитируйте для того, чтобы развить в себе сосредоточение. В повседневной жизни во всех ситуациях практикуйте терпение. Терпение вы можете совершенствовать с помощью ясного понимания ситуации. Один раз удержались от гнева, второй раз не разгневались – и вот так, постепенно, вы дойдете до того, что, даже если захотите разгневаться, у вас ничего не получится. Иногда мне самому стоило бы разгневаться на некоторых моих учеников, которые ведут себя неправильно, но я не могу заставить себя разгневаться. Я знаю, что, если бы я проявил бы гнев к этому ученику, ему бы это было полезно. Но я даже не могу притвориться, что я разгневался.

Итак, все это лишь вопрос привычки. А для того чтобы культивировать концентрацию, очень важна внимательность. Обычно мы невнимательны, рассеяны, потому что мы не осознаем, что делаем. Осознанность очень важна. Отдавайте себе отчет в действиях тела, речи и ума. Когда вас захлестывают эмоции, вы перестаете осознавать, что вы делаете, вас интересует только результат. Вы думаете «О, какая красивая радуга, я хочу ее быстрее. Если я ее не получу, ее другие заберут. Мне надо первым забрать радугу». Вы бежите и видите только радугу впереди, а окружающие вас деревья не замечаете. Когда вы спотыкаетесь о корни деревьев и падаете, вы думаете: «Меня толкнули, я не виноват, виноваты другие. Везде плохо, все плохие, только я один хороший». Если с вами так бывает, значит, вы не совсем нормальный человек.

Некоторые люди очень эгоистичные, негативные, но когда вы с ними разговариваете, они всегда найдут себе хорошее оправдание. Они скажут: «Смотрите, сколько я хорошего сделал, а вот они меня подвели, они плохо со мной обошлись». Редчайшие добрые дела, которые они делают, они запоминают четко, отчетливо помнят, поэтому они думают, что они очень хорошие. За всю свою жизнь они сделали несколько хороших дел, и эти несколько своих добродетелей они никогда не забывают. Они все время думают о них, в итоге приходят к мнению, что они очень хорошие люди. А другие столько хорошего сделали, в тысячу раз больше, чем они сами, но они все время об этом забывают. Наоборот, они очень четко помнят те случаи, когда эти люди не оказали им помощь, и также замечают все ошибки, которые совершили эти люди. И они думают, что всегда правы, потому что они смотрят на вещи с этой перспективы. Когда они смотрят с такой точки зрения, они думают: «Какой я хороший, а другие плохие». Очень важно стараться видеть вещи объективно.

Посмотрите, сколько вреда вы причинили живым существам и сколько сделали им добра, взвесьте. И вы увидите, что вред, который вы причинили, намного перевесит то добро, которое вы сделали. Подсчитайте, и вы увидите, что перевешивает. В детстве вы не могли ни сидеть, ни ходить, жили и существовали только благодаря милосердию и доброте других. Вы выросли и встали на ноги только благодаря доброте других людей. Иногда бывает так, что, когда вас спрашивают, сколько человек были добры к вам, вы отвечаете: «Никто мне не помогал. Я всего добился сам в жизни». Очень глупо так говорить.

Всю жизнь вы зависели от доброты живых существ, но при этом вы утверждаете: «Никто не был ко мне добр, я сам встал на ноги». Так говорят только настоящие дураки. Если вы, допустим, по ошибке купили не тот телевизор, то это очень маленькая ошибка по сравнению с этим. Это маленькая глупость. А вы – настоящие дураки. Из-за этого вы все больше и больше страдаете. Дурак – это тот, кто сам себе вредит, сам себя обманывает. Помните об этом совете.

Запоминайте все, что я вам говорю, тогда вы будете меняться. Это учение предназначено для того, чтобы вы могли с его помощью изменить себя. Это настоящее лекарство, а не просто информация. Это лекарство вы должны принимать в повседневной жизни. И тогда вы начнете замечать в себе перемены. Когда омрачений станет меньше, ум будет становиться все спокойнее и счастливее. Ум станет крепким, сильным. Это буддийская практика. Потом даже если произойдет несчастье, это не будет для вас кошмаром. Даже если вы потеряете ногу, это не станет для вас трагедией. Вы будете думать следующим образом: «Однажды я умру. Смертен не только я, это путь всех живых существ. У меня сейчас нет одной ноги – это очень благоприятно для практики. Я буду сидеть и медитировать». Вы должны принимать все, что с вами происходит в жизни, и тогда у вас не будет проблем. Трагедия происходит тогда, когда с нами что-то случается, а мы не можем с

этим смириться, не можем этого принять, тогда мы называем это трагедией. И это становится трагедией.

К чему я все это говорю? Для того чтобы развить внимательность, очень важно развить осознанность, осознавать все, что вы делаете. Развитию осознанности препятствует очень сильное желание. Моя основная мысль заключается в следующем: когда у вас возникает очень сильное желание чего-то достичь, какого-то маленького результата, подобного радуге, вы смотрите на этот результат, бежите изо всех ног к нему и теряете при этом осознанность. Как советовал Будда, всегда довольствуйтесь тем, что у вас есть. Не бегайте повсюду, как собака, в поисках счастья. В этом случае вы никогда не будете счастливы. Вы должны искать счастье подобно фермеру, который создает причины для счастья. Экономисты убедились, что настоящая экономика – это созидательная экономика. Когда в России занимаются обработкой земли, развивают сельское хозяйство, то это развивает экономику.

Если же Россия импортирует бензин, это не развивает экономику. Если продавать свои ресурсы, то, когда они закончатся, ничего не останется. Настоящая экономика Дхармы – развитие сердца. Таракан знает немного техники, помогающей стать счастливым. Какая у него техника? Он ищет хлеб, он не знает, как создавать. Он ищет хлеб, или другую еду, и если не находит, то это для него кошмар. Мы, люди, немного лучше, потому что знаем, как создать причину хлеба. Вы не только ищете хлеб, но и создаете причину хлеба. Этим мы немного лучше таракана. Но в обычной жизни мы ведем себя как тараканы. Утром в восемь часов мы просыпаемся и начинаем, как тараканы, искать счастья. Если за день нам не удалось ничего заработать, вечером мы кричим: «Кошмар. Я дурак». Если немного заработали и набили свой карман бумагой, говорим: «Я умный, сегодня я так много получил». Утром у вас только одна цель, подобная радуге: «Мне то надо, это надо». Вы думаете только об этом. Как можно развить осознанность при такой жизни?

Поэтому совершенно очевидно, что препятствием для развития осознанности, которая в свою очередь является причиной внимательности, является поглощенность мирскими желаниями. Есть восемь мирских желаний. Они являются основными препятствиями для развития осознанности. Поэтому нужно сводить к минимуму восемь мирских желаний, восемь мирских дхарм. Первые две – это радоваться похвале и расстраиваться из-за критики. Из-за этих двух мирских дхарм вы выполняете много лишней работы. Некоторые дураки готовы даже пожертвовать жизнью ради пустых слов.

Если у человека становится особенно сильной мирская дхарма стремления к похвале, то, если приставить ему пистолет к виску и сказать: «Ну-ка назови себя трусом, иначе застрелю тебя», этот человек тотчас ответит: «Стреляй, но я никогда не скажу, что я трус». Так поступают дураки. За примерами можете обратиться к истории. Раньше было много мужчин-дураков, которые ради того, чтобы их называли героями, думали: «Я герой. Я умру, но умру как герой». Герой чего? Он герой, потому что убивает? Они думали: «Если я умру на войне, то я герой. А если умру в постели, то не герой». У нас в Тибете в провинции Кхам было принято так считать: «Если мужчина погиб во время сражения, на поле битвы, то он умер как герой. Если же он умер в своей постели от болезни, значит, он прожил свою жизнь впустую, трусливо. При таких неправильных мыслях человек, даже если боится потерять жизнь, гораздо больше боится умереть как трус, прослыть трусом. Он думает: «Если я так умру, что обо мне скажут, какая слава обо мне пойдет?» Но это пустая слава. Сколько людей он убил ради нее! Он думает: «Я стану популярным». Какая тут популярность? Ее нет. Что такого хорошего в славе? Все эти ошибки – следствие восьми мирских дхарм.

Если вы очень сильно привязаны к этим двум мирским дхармам: к радости из-за похвалы и огорчению из-за критики, вы будете совершать много лишней, ненужной мирской работы только ради этих двух мирских вещей. Даже если вы сидите высоко в горах и медитируете, но при этом у вас остаются эти две мирские дхармы: привязанность к похвале и огорчение из-за критики, то ваша горная медитация пройдет впустую, будет бесполезна. Все эти мирские дхармы, мирские заботы сводят на нет всю нашу практику Дхармы, уничтожают ее.

Третья и четвертая мирские дхармы – радоваться временному счастью и расстраиваться из-за временных страданий. С этим тоже надо бороться. Если вы не будете преодолевать в себе эти две мирские дхармы, то вам будет очень тяжело развить осознанность и очень тяжело, соответственно, развить внимательность. Когда же вы устраните препятствия, то внимательность будет развиваться у вас сама собой. Если же вы не устраните мирские дхармы, вы будете медитировать, медитировать, развивать и развивать в себе внимательность, но затем из-за всех восьми мирских дхарм ваши заработанные в медитации внимательность и осознанность просто испарятся, исчезнут.

Без постоянного подогрева, без постоянного огня вода не может закипеть. В процессе медитации вы разжигаете свой огонь, а когда вы не медитируете, он гаснет. Из-за этого вода, которую вы нагрели во время медитации, остывает. Потом вы снова медитируете, подогреваете воду, а затем она снова остывает. Когда вы сможете вскипятить воду, действуя таким образом? Никогда. Потому что для этого нужно постоянно поддерживать сильный огонь. А ваш огонь слаб. Его легко заливают и гасит вода восьми мирских дхарм. Я дал вам все необходимое для того, чтобы развести костер, я дал вам древесину Дхармы. Но вы свой костер все время поливаете водой мирских дхарм и не даете ему разгореться. Когда вы начинаете медитировать, вы разжигаете огонь, поддерживаете костер, а в перерывах между медитацией поливаете его водой славы, репутации – и огонь затухает.

Я объяснил вам этот механизм, и с его помощью вы поймете, как развивать в себе внимательность. Насильно вы никогда не разовьете внимательность. Но если будете понимать этот механизм, то тогда просто устраните все вещи, которые препятствуют порождению внимательности и концентрации, и они будут развиваться у вас сами собой. Тогда это будет легко. Вы, наверно, думали, что геше Тинлей даст медитацию как задание сидеть, концентрироваться, ни о чем не думать. Это легко. Я же объясняю механизм для развития внимания, механизм для развития концентрации. Почему наша концентрация плоха? Какая причина задерживает развитие концентрации?

Речунгпе, когда ему было пятнадцать лет, Миларепа немного рассказал о концентрации, и он сразу достиг реализации. Почему? Потому что у него не было воды мирской дхармы. Он слушал учение в прошлых жизнях и устранил все восемь мирских дхарм. Благодаря практике его ум стал однонаправленным. У него не было таких мыслей как у нас: «деньги», «телевизор», «он такой», «там то-то происходит». Он следил за баранами, других занятий у него не было. Получив учение у Миларепы, он понял, что забота о баранах – это не цель жизни. У него появилась одна цель – однонаправленный ум. Он сказал себе: «Сегодня я получил наставления Миларепы, и я хочу медитировать. Я хочу развить однонаправленный ум». В отличие от нас у него не было воды мирских дхарм. У него не было подобных мыслей: «Если бы у меня был миллион долларов, как было бы хорошо. У меня была бы дача, квартира, кафе». У него не было мыслей о семье, жене, детях. Он сосредоточился на однонаправленной медитации.

Костер Речунгпы загорелся от одной искры, потому что учение о медитации – древесина, которую дал ему Миларепа, оставалась у него сухой, не пропитанной водой мирских

дхарм. Когда у вас есть однонаправленная концентрация, ваша медитация не прекращается. Благодаря однонаправленному сосредоточению, он не замечал, как идет время, не обращал внимания на проходящих мимо людей. В его уме отсутствовала вода мирских дхарм, которая тушит огонь медитации. А если нет препятствий, все хорошие вещи, все реализации приходят к вам сами. Вы не сможете сейчас медитировать так же, как Речунгпа, потому что у него, по сравнению с вами, было меньше препятствий. У вас же много препятствий, много желаний. Это все – вода, заливающая костер медитации. Поэтому вам надо уменьшить желания. И тогда, подобно Речунгпе, вы сможете развить концентрацию, это будет очень легко.

Вы не должны сейчас насиловать и заставлять себя концентрироваться. Сейчас ваша задача – устранить восемь мирских дхарм, устранить эту воду, высушить поленья, чтобы они могли загореться. В настоящий момент вам очень важно стараться породить в какой-то степени – чувство отречения от сансары в своем сердце. Это действительно важно, потому что без отречения вы ничего другого породить не сможете. А что такое отречение? Отречение – это осознание природы страдания как природы страдания. И осознание того, что природа сансары есть страдание, осознание бессмысленности поисков счастья в сансаре.

Те люди, у которых есть миллиард долларов, ищут счастья в сансаре. Если вы спросите у них, нашли ли они его, они ответят: «Нет». За миллиард долларов они могут купить все, но они также несчастны. Они могут все изменить, переделать на свой вкус, даже лицо, но все равно они несчастны. Они обращаются к наркотикам, но их страдания только увеличиваются. Почему так происходит? Потому что страдание является природой сансары, страдание неотделимо от сансары. Нельзя, находясь в сансаре, купить истинное счастье за деньги. Это совершенно точно, это было невозможно в прошлом, невозможно сейчас и будет невозможно в будущем.

О том, как живут богатые люди, вы можете прочитать в газетах, книгах. Вы можете увидеть, что у них нет счастья, понять, что у них больше проблем и страданий, чем у вас. Они подобны маленькому ребенку, который думает: «Если у меня это будет, то это решит мои проблемы». Но на самом деле обладание какой-либо вещью не решает проблем. Наоборот, появление у вас чего-либо добавляет вам проблем от наличия этой вещи. Смотрите на свою проблему с точки зрения мудрости, думайте следующим образом: «Даже если у меня будет миллиард долларов, проблема не решится. Даже если у меня будет дача, проблема не решится. Если нет дачи, то нет и страдания от наличия дачи. Когда появится дача, вместе с ней появятся и страдания от ее наличия». Если нет мужа, то нет и страданий от наличия мужа. А если выйти замуж, то исчезнут страдания от отсутствия мужа, но при этом возникнут страдания от его наличия. Поэтому не имеет значения, есть у вас муж или нет. До тех пор пока вы не освободитесь от сансары, у вас всегда будут проблемы. В сансаре все является источником страдания. Вам нужно сказать себе: «Я должен освободиться от сансары, только тогда я обрету подлинное счастье».

Что означают слова «освободиться от сансары»? Не думайте, что сансара – это какой-то дом или город. Это не так. Не думайте, что жить в городе – это сансара, а поселиться высоко в горах – это нирвана. Сансара – это ваш собственный ум, находящийся под властью омрачений. Вы должны понимать, что до тех пор, пока ум остается под властью омрачений, остается и страдание. Поэтому ум, свободный от омрачений, – это безупречное счастье.

Также вы должны сказать себе: «Я смогу полностью устранить страдания, полностью освободить свой ум от влияния омрачений, только обладая драгоценной человеческой

жизнью. Каждая минута драгоценной человеческой жизни необычайно важна, потому что я могу воспользоваться ею для освобождения своего ума». Если вы каждый день будете некоторое время размышлять об этом, у вас понемногу будут убавляться восемь мирских дхарм. Вам не надо будет устранять их по очереди, использовать специальные техники. Анализируйте природу страдания, являющегося неотъемлемой частью сансары, тогда эти все мирские дхармы покажутся вам бессмысленными, незначительными, как детские игрушки.

Памятование о непостоянстве и смерти также является одним из лучших противоядий от восьми мирских дхарм. Напоминайте себе: «Когда-нибудь я совершенно точно умру. Это подобно прыжку из самолета, летящего на большой высоте. С каждой минутой я все ближе к земле». Наша ситуация такова, что рождение подобно прыжку из самолета. Во время падения слава и репутация вам не важны. В это время слова: «Вы такой умный» не имеют значения. Если во время такого падения вас кто-нибудь спросит: «Что ты предпочтешь: похвалу, комплименты или парашют?», вы скажете: «Не нужно мне никаких комплиментов, мне нужен только парашют, я же падаю».

Комплименты в этот момент – это пустые слова. «О, вы супермен, вы летаете». – «Да, да, я летаю». Даже если все вокруг в момент падения будут говорить, что вы супермен, вы не станете суперменом. Слова и комплименты в это время ничего не значат. С каждой минутой вы все ближе к смерти, поэтому нет никакого смысла во всех этих пустых фразах: «Ты красивый» и т. д. Если вы понимаете: «Завтра я могу умереть. Смерть может придти ко мне в любой момент», тогда ваши слава и репутация вам не нужны, красивые слова в ваш адрес становятся еще более бессмысленными. Даже если ваш дом полон бриллиантов, скажите себе: «Зачем мне бриллианты, зачем мне временное счастье, если завтра я могу умереть? Я хочу получить парашют». А лучшим парашютом для вас является Дхарма, этот парашют будет полезен вам в будущей жизни.

Вы убеждаетесь в том, что смерть неизбежна, что когда-нибудь вы обязательно умрете, а потом вы размышляете о том, что смерть может наступить в любой момент, что условий для смерти великое множество. И когда вы осознаете все это, даже если вы скажете: «Мне нужны мирские дхармы», у вас не будет мирских дхарм. Иногда вам действительно нужны какие-то мирские дхармы для того, чтобы помогать живым существам, но даже в этом случае вы не будете заинтересованы в накоплении мирских дхарм. Некоторые люди ради блага других иногда накапливают мирские дхармы, потому что без мирских дхарм трудно помочь людям.

Иногда мирские дхармы можно использовать в качестве маски, одежды, чтобы не выделяться из общества, чтобы люди начали приближаться, доверять, и тогда им можно будет помочь. Но это тяжело. Иногда великие мастера демонстрируют мирские дхармы, чтобы помогать людям, но им это очень трудно. Они говорят: «Я хочу медитировать, мне тяжело притворяться обычным человеком», потому что у них внутри Дхарма, они получили настоящее учение и достигли реализаций. Для такого человека накопление мирских дхарм будет подобно сбору игрушек.

Маленькому ребенку очень интересно и легко собирать игрушки. А взрослому человеку, у которого ум направлен на другие вещи, очень тяжело и неинтересно играть в детские игры. Он играет с ребенком только ради его блага. Дети же очень рады игрушкам и привязаны к ним. Если игрушка ломается – ребенок плачет. Если игрушка в руках целая – он счастлив. Взрослый человек не испытывает таких эмоций. Для него игра с ребенком подобна работе на благо других людей. Наш ум может измениться, только если мы поменяем свое мышление. Когда наш ум раскроется, мы станем взрослыми людьми. А сейчас, сколько бы

нам ни было лет, даже если нам пятьдесят, шестьдесят лет, если ум полон мирских дхарм, этот ум останется умом маленького ребенка.

Третьим пунктом ваших размышлений является то, что в момент смерти вам может помочь только Дхарма, ничто другое вам не поможет. В момент смерти вам придется оставить свое тело, поэтому оно не сможет вам помочь. Вы весь день только и делаете, что заботитесь о своем теле. Но вы не сможете забрать его в будущую жизнь. Ни свою славу, ни свое богатство вы не заберете в следующую жизнь. И таким образом вы понимаете: «Все те вещи, которые я с таким трудом накапливал, ведомый восемью мирскими дхармами, я не смогу забрать в свою будущую жизнь». Тогда ваш ум откроется, и вы скажете себе: «Главное в жизни – это настоящая практика Дхармы, а восемь мирских дхарм – это основное препятствие для настоящей практики Дхармы».

Что означает выражение «практика Дхармы»? Практика Дхармы – это развитие позитивных качеств ума и устранение негативных качеств, негативных эмоций. Именно это и есть практика Дхармы. И поскольку результатом практики является развитие качеств ума, этот результат вы сможете забрать с собой в будущую жизнь, он будет сопровождать вас из жизни в жизнь. Поток ума непрерывен. Поэтому до тех пор, пока вы посредством практики не устранили его негативные качества, они будут оставаться частью вашего ума. Если вы разовьете хорошую концентрацию, внимательность, все это также станет качествами вашего непрерывного потока ума и будет сопровождать вас из жизни в жизнь. В этом и заключается практика Дхармы. Перед медитацией нужно размышлять об этом, и тогда вам легко будет развить внимательность в медитации.

Лама Цонкапа говорил, что если вы будете бить молотом по холодному железу, вам будет необычайно тяжело изменить форму железа. Вместо того чтобы изменить форму куска железа, вы сможете разве что разломать его. Но если вы положите железо в огонь, раскалите его докрасна и только после этого будете бить по нему молотом, вы сможете придать ему любую нужную форму. А если же вы расплавите это железо, вы сможете перелить его в любую нужную для вас форму. Когда железо застынет, оно приобретет красивую форму, вам даже не придется бить по нему молотом.

Этот пример хорошо показывает механизм работы нашего ума. Сухой ум, несмотря на все ваши усилия, не поддастся изменению. Он даже может стать еще более сухим и черствым. Благодаря тому материалу, который я вам сейчас даю, ваш ум постепенно начнет меняться. Если использовать пример ламы Цонкапы и говорить, что ум подобен железу, можно сказать, что аналитическая медитация подобна огню. В медитации на Ламрим содержится огромное богатство. Каким бы неподатливым, каким бы твердым ни был ваш ум, он обязательно расслабится, изменит свою форму, если вы поместите его в огонь медитации на Ламрим. Когда у вас в какой-то мере возникнут отречение и бодхичитта, железо вашего ума раскалится докрасна, и вы с помощью молота сможете очень легко изменить его форму. А что такое в этой аналогии полностью расплавленное железо? Это ум, который помещается в сильнейшее бушующее пламя союза бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Когда есть этот союз, железо ума полностью расплавляется.

Помимо этого, когда вы, практикуя тантру, с помощью ясного света сможете познать пустоту напрямую, то это будет подобно тому, что вы полностью расплавите железо своего ума. Когда оно расплавится, все пятна ржавчины полностью исчезнут из него. Вы сможете за одно мгновение придать своему уму любую форму, какую захотите, вплоть до состояния Будды. Если расплавить железо ума в огне союза бодхичитты и ясного света ума, непосредственно познающего пустоту, возможно достичь состояния Будды за одно мгновение. Очень важно знать этот механизм. Когда вы знаете этот механизм, медитация

проходит легко. Для медитации необходимо знание философии, и тогда вы не будете метаться во время медитации: «Мне это надо, это надо», вы будете знать, что такие мысли неверны.

Когда я медитировал в Курумкане в течение шести месяцев, у меня не было мирских желаний. Я не думал о том, придут божества меня благословить или нет. Я изменял свой ум. Главное в медитации – изменить ум, убрать негативные причины и создать позитивные. Для того чтобы это сделать, необходимо знание механизма работы ума. Вы должны уметь сказать себе: «Сейчас мне не хватает такой-то и такой-то медитации. Мне не хватает ментального огня, поэтому мой ум не плавится. Как же тогда я смогу изменить его форму?» Исследовав свое состояние, я понял, что мне не хватает огня. Поэтому, несмотря на то, что мне хочется медитировать на шаматху, я больше медитирую на Ламрим.

Медитацию на шаматху можно сравнить с ударами кузнеца по железу. Если ум сухой, нет смысла развивать шаматху, так же как нет смысла ковать холодный металл. Я подобен кузнецу, который очень хочет изменить форму своего куска железа, но понимает, что для этого его сначала нужно раскалить. Я наблюдал за людьми в Европе, Америке, которые медитируют на Махамудру, Дзогчен, и думал: «Как они могут медитировать? У них вообще нет огня». Некоторые учителя говорят: «Вам не нужен огонь, вам нужно перекроить ментал, научиться связываться с космосом». Но это неверно. Когда нарушается ментальный ум, это означает, что человек сошел с ума. Его глаза становятся огромными, он безумен. Лучше быть уродливым, но сохранить ясный ум.

Как вы можете видеть, в Ламрима не говорится, что вначале надо заниматься шаматхой. Сказано, что начинать надо с преданности Учителю, затем медитировать на драгоценную человеческую жизнь, затем на непостоянство и смерть. Нет последовательности освоения лучше, чем эта. Это самая надежная последовательность. Лама Цонкапа – это воплощение Будды Шакьямуни в человеческом теле. В коренных текстах вы можете найти пророчество Будды, звучащее следующим образом: «Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете». Манджушри неотделим от Будды, это его эманация, аспект мудрости Будды. Опираясь на это, мы можем видеть, что лама Цонкапа и есть сам Будда Шакьямуни в человеческом теле, который пришел в Тибет. Такого совершенного порядка, как в Ламрима, вы нигде не найдете. Все другие учителя хороши, но лама Цонкапа – это Будда Шакьямуни в человеческом теле.

Как много томов учения дал Будда! А сколько томов учения, комментариев на учение Будды, написал лама Цонкапа! Взгляните на результат его деятельности. Сколько учителей приходило в Тибет? Сколько томов учения написали другие учителя? Немного – один или два тома. Работ такого объема и качества, как у ламы Цонкапы, ни у кого другого нет. Итак, вам очень повезло, что вы встретились с учением ламы Цонкапы. Комментарии ламы Цонкапы к некоторым текстам настолько уникальны, особенно труд, посвященный анализу буквального истолкования смысла учения о пустоте<sup>1</sup>, что даже в чистых землях такое учение тяжело найти. Так говорят некоторые высокие ламы. Вам очень повезло, что вы встретились со всеми этими учениями, с полными наставлениями.

Никогда не думайте, что аналитическая медитация бесполезна для развития ума. А если вам кто-то посоветует просто сосредоточиться на своем уме, созерцать свой ум, не делая никакую аналитическую медитацию, то знайте, что такая медитация ничем не отличается от метода китайского наставника Хэшана. Учения Хэшана, неконцептуальная медитация, постепенно распространились в Тибете, и тогда потребовалось опровергнуть учения

Хэшана, что и сделал великий наставник Камалашила. Великий дзогченский мастер Дза Патрул Ринпоче открыто говорил, что для медитации Дзогчен очень важна аналитическая медитация. И в Махамудре, и в Дзогчене – во всех учениях аналитическая медитация крайне необходима.

Но это не означает, что везде нужно применять аналитическую медитацию. Во время сосредоточения на ясности и осознанности своего ума не надо проводить аналитическую медитацию. Во время выполнения такой медитации просто пребываете на ясности и осознанности своего ума. А когда вам нужна аналитическая медитация? Она вам нужна до того, как вы приступите к медитации на ум. Предварительно вам необходимо пропитать свой ум отречением, бодхичиттой, пониманием пустоты, и для этого вам необходимо проводить аналитическую медитацию. Только после того как вы породите все эти чувства, какой-то уровень этих чувств, начинайте медитировать на ясность и осознанность своего ума. А аналитическая медитация нужна, чтобы раскалить железо своего ума в огне, сделать его податливее, а затем уже вы бьете по нему молотом однонаправленного сосредоточения. И тогда уже развиваете концентрацию, внимательность, то есть меняете форму ума.

Итак, в этом деле вы подобны кузнецу, который меняет форму ума, тренируя ум. Таким образом, старайтесь избавляться от дурных качеств, культивировать позитивные качества. Вы здесь, как кузнец, только на собственном опыте сможете это постичь. Вначале у вас не будет получаться. Сначала вы не сможете разжечь огонь. Даже если разожжете огонь, вы не сможете поместить железо своего ума в этот огонь, будете ставить его рядом с огнем, но не в огонь. Но постепенно, после таких попыток у вас будет все лучше и лучше это получаться. Даже если вам удастся разогреть свое железо докрасна, в этот момент вы не сможете бить по нему молотом, вы скажете: «Нет, я сделаю это позже. Я устал бить по железу молотом» – и начнете стучать только тогда, когда оно уже остынет. После таких усилий вы поймете очень ясно свои недостатки. Вначале у вас даже не будет поленьев для костра и вы не будете знать, как правильно разжечь этот костер. А весь этот богатый материал: древесина для костра, сам огонь – это и есть учение Ламрим.