

Я рад вас видеть сегодня. Как обычно, установите правильную мотивацию, которая направлена не на то, чтобы услышать что-то новое, а на то, чтобы усмирить, обуздать свой ум. У вас должен быть некоторый уровень убежденности, что без обуздания ума, куда бы я ни поехал, чего бы ни достиг в жизни, кем бы ни стал, я не смогу достичь счастья. Напротив наш ум думает, что усмирение ума – это неважно. Для нас важнее стать кем-то, тогда вы думаете, что вы будете счастливее, все ваши проблемы разрешатся. Если бы вы увидели Тару, то вы попросили бы ее сделать из вас «особенного» человека, мэра города, профессора и т.д. Но, кем бы вы ни стали, у вас больной ум. С больным умом даже наличие богатства, скажем, короны с огромными бриллиантами, миллиарда долларов, многих одежд, как у голливудских звезд, не сделает вас счастливым. Поэтому вы должны сказать себе: «Я прежде должен вылечиться от болезни ума». Наш ум страдает болезнью омраченности, поэтому наша цель – получать учение с тем, чтобы немного избавиться от омрачений. Это буддийская практика. Больной ум будет с вами, куда бы вы ни поехали, даже если вы погрузитесь в океан или полетите на Луну.

Однажды один тибетский монах сказал своему Наставнику, что хочет попасть в чистую землю. Духовный Наставник ответил, что если он с тем состоянием ума, который у него есть на тот момент, попадет в чистую землю, то счастливым он там не будет. Он сказал: «Если же ты сможешь очистить болезнь омрачений, то, где бы ты ни находился, везде для тебя будет чистая земля».

Если вы очистите свой ум, то, где бы вы ни находились, это будет чистой землей. Некоторые мастера не следили за чистотой в своем доме, но для них это место было чистой землей. Буддийская теория говорит, что нет ничего отдельно существующего. Внешний объект существует в зависимости от субъективного восприятия. Поэтому, когда загрязненный субъект воспринимает внешний объект, то воспринимает его грязным. Чистый ум воспринимает объект как чистый. Буддизм говорит, что со стороны Будды все феномены чисты. Но нечистые объекты тоже существуют, т. к. будды воспринимают их через ум, который воспринимает их как нечистый объект. Поэтому получайте учение, с тем чтобы усмирить свой ум. Наше учение – это учение по тренировке ума. Базовое учение, философию вы получили. Теперь я хочу дать вам наставление по реальной тренировке ума. Этой практикой, которую я вам даю, вы можете заниматься каждый день, она не мешает вам готовить еду, смотреть телевизор. Формальной практикой у вас нет времени заниматься. Сейчас вам это не нужно. Кто тогда будет готовить еду? Поэтому не занимайтесь слишком много «странными» медитациями.

Медитацией можете заниматься, когда у вас есть хороший фундамент, иначе у вас ум станет более странным, чем был раньше. В сансаре все немного странные. Во всех делах важно начало, дебют. Так и в тренировке ума важно хорошее начало. Во имя тренировки ума ваш ум станет более странным, если не сделать правильный ход. Вы будете говорить, что «я получил учение о тренировке ума», «я – йогин», и таким образом будете питать свое эго. Чтобы правильно сделать дебют, вы должны знать, что есть неправильный ход, неверный дебют. В прошлый раз я давал более поверхностные наставления, сейчас хочу дать более детальные наставления, что есть дебют. Мы все совершаем неверный дебютный ход, когда сталкиваемся с разными ситуациями. Мы попадаем в восемь положений, в которых делаем неверные дебютные ходы. Неверный дебют – это неверный образ мыслей. Из-за неверного дебютного хода начинается цепь неверных мыслей. После этого наш ум становится ненормальным. После этого мы начинаем наносить вред другим и себе.

Рассмотрим следующую ситуацию: в вашей жизни кто-то будет вас либо хвалить, либо критиковать. Из этих двух ситуаций вы делаете неверный ход. Отсюда начинается цепь неверных мыслей. Если кто-то вас хвалит, как вы реагируете? Обычно люди очень радуются. Буддизм

говорит, что это неправильно. Если вы будете хвалить даже президента Америки, он будет рад. *Правильный дебютный ход – это не радоваться, когда тебя хвалят.* В шахматах ход на первый взгляд может выглядеть удачным, но в долгосрочной перспективе он может привести к поражению. А другой ход может выглядеть как неверный, но в конечном итоге может привести к победе в партии. Теперь я вам объясню, почему радоваться похвале неправильно. Буддизм говорит, что вы не должны радоваться похвале по двум причинам. Первая причина – *похвала не делает вас лучше.* Если бы вам кто-то сказал, что вы умный, и вы бы действительно стали умным, то была бы причина радоваться похвале. Что бы о вас ни говорили люди, вы не становитесь от этого лучше или хуже. Иногда мне говорят: «Вы, Геше-ла, – Манджушри» – и мне становится стыдно и неловко, потому что я знаю, как мне не хватает еще знаний. Если вы слишком радуетесь, когда вас хвалят, и расстраиваетесь, когда вас критикуют, то вы, будучи взрослым, имеете ум ребенка.

Когда вы не слишком огорчаетесь из-за критики и не радуетесь, когда вас хвалят, тогда становитесь взрослее, мудрее. Когда вы вообще перестаете радоваться похвале и совсем не огорчаетесь из-за критики, тогда вы становитесь взрослым человеком. Насколько сильно вы радуетесь, когда вас хвалят, настолько же сильно будете огорчаться, когда вас будут критиковать. Таков механизм. Используйте свои математические знания, теорию вероятности. Приблизительно 25 процентов людей вас будут хвалить, а 75 процентов будут вас критиковать. На данный момент эта пропорция 10:90, 10% – похвала, 90% – критика, поэтому зачем радоваться похвале? Когда вас будет кто-то хвалить, похвала не будет делать вас лучше – вспомните сразу же об этом. Чтобы научиться так думать, нужно иметь правильный принцип. На данный момент мы все руководствуемся неправильным принципом, который состоит в том, что люди считают, что «главное не то, что я собой представляю на самом деле, а то, что люди говорят или думают обо мне». Исходя из него, люди не стараются становиться лучше, а стараются делать так, чтобы о них думали лучше. Даже некоторые буддисты так поступают, когда уходят в затворничество не с целью стать лучше, а чтобы люди о них подумали, что они проводят буддийский ретрит. Они получают много посвящений не для того, чтобы усмирить свой ум, а чтобы показать, что «я хороший тантрический йогин».

Поступая таким образом, они во имя тантрических инициаций питают свое эго. Правильный же принцип для ваших мыслей состоит в том, *важным становится то, что вы представляете собой на самом деле, а не то, что люди о вас говорят или думают.* Если вы руководствуетесь этим принципом, тогда вам не важно, что о вас говорят. Это есть свобода. Иначе вы все время думаете, что о вас говорят другие, – это настоящая тюрьма. Когда о вас плохо говорят – это настоящая молитва. Постарайтесь руководствоваться тем, кто вы есть на самом деле. Геше Потова жил, руководствуясь этим принципом. Однажды он давал учение (когда он давал учения, к нему приходило много людей, потому что он давал из своего опыта, так что это доходило до сердца каждого).

В это время один геше также давал учение. Слушать его было просто потерей времени: его учение было сухим и все меньше людей к нему приходило, все шли к геше Потове. Этот геше стал завидовать и задумал подговорить женщину с ребенком пойти к геше Потове и сказать, что ее ребенок – это ребенок геше Потовы, что он бросил своего ребенка и не заботится о нем. Эта женщина пошла на учение и сделала так, как было задумано. Прямо во время учения она попросила геше Потову забрать «своего» ребенка и заботиться о нем. Геше Потова спокойно взял ребенка и продолжал учение. Он руководствовался принципом: то, кем он является на самом деле, – важно, а что о нем будут говорить – это неважно. В этот момент он проводил учение о тренировке ума, и, послушав это учение, женщина почувствовала стыд, она призналась в обмане,

сказала, что ей заплатили за то, чтобы она поступила так. Геше Потова вернул ребенка и продолжал учение. Если вы будете так поступать, как геше Потова, вы всегда будете счастливы.

Никто не сможет скрыть истину, она все равно откроется. Вам не нужно доказывать, что вы правы. Я тоже стараюсь жить по такому принципу, поэтому мне неважно, что обо мне говорят другие. Это очень хороший принцип. Когда вы правы, вам ничего не нужно доказывать. Как можно закрыть солнце руками? Облако может закрыть солнце, но лишь на час. Это мой совет вам: всегда живите, руководствуясь данным принципом. В настоящий момент теория пустоты далека от вас, еще дальше ясный свет. Сначала живите, руководствуясь этим принципом. То, что о вас говорят люди, – это неважно. Вы должны исходить не из того, кто вам друг или враг, а из того, где находится истина. Иногда истина может находиться там, где находится ваш враг. Такая практика не мешает готовить вам еду, смотреть телевизор.

Вторая причина, почему вы не должны быть счастливы, когда вас хвалят: *похвала делает вас слабым*. Вы начинаете привязываться к похвале. Когда вы привязываетесь, вы хотите слышать ее все большее и больше. Когда вас перестают хвалить, вы говорите: «Ты перестал меня хвалить, значит, ты меня не любишь». С другой стороны, *похвала наносит вам невидимую рану*. Когда кто-то дотрагивается до раны, вам становится очень больно. Допустим, Борис находится рядом с красивой девушкой, кто-то подходит и говорит о вас: «Вот два очень некрасивых человека». У Бориса не будет реакции, потому что у него нет привычки думать, что он красивый. А девушку эти слова ранят, как стрелы. Она, возможно, всю ночь не уснет и будет слышать эти слова. Почему? Потому что ей все время говорили, что она красивая, она привязалась к этому, это стало для нее невидимой раной. Другой пример: если кто-то им же говорит: «Два труса». Для девушки не будет ничего обидного в этих словах, не потому что она святая, а потому что у нее нет этой раны, которая, напротив, есть у Бориса. Все происходит из-за привязанности к мысли, к которой тебя приучили (смелый или красивый).

Для меня безразлично, если мне скажут, что я некрасивый или трусливый, но если вы скажете, что мои лекции неинтересны, тогда я расстроюсь, потому что у меня есть небольшая рана. Кто нанес мне эту рану? Это вы нанесли мне ее, потому что вы постоянно говорите, что мои лекции хорошие. Мне не слишком больно, но немного боли есть. Потому что я все же немного, но радуюсь похвале. Это наука, психология. Если есть ошибка в дебюте, то итог стопроцентно будет ошибочным. Поэтому очень понятно, что, когда вас хвалят, это наносит вам рану, ваш ум становится слабее. Вы должны сказать себе, что это, во-первых, не приносит вам добра, во-вторых, делает ум слабее. Даже человек, который не верит в буддизм, согласится с этим. Запомните эти две причины. Это лекарство. Когда вас начнут хвалить, употребите эти таблетки, тогда не совершите дебютных ошибок. Как же вы поступаете?

В уме у вас две коробки: коробка Дхармы, куда вы складываете отречение, бодхичитту и т.д. Вы открываете ее, когда я приезжаю, а когда уезжаю, вы открываете мирской, обыденный ящик. Например, кто-то вас толкнул – вы тут же наносите ответный удар, начинаете поступать как люди, которые никогда не получали никакого учения, закрываете коробку Дхармы на замок. Иногда, вечером, вы его открываете и говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», но в это же самое время строите свои планы на завтрашний день, затем закрываете этот ящик. Некоторые же совсем не открывают ящик до моего приезда. Он уже весь в пыли, и перед моим приездом вы говорите себе: «Геше-ла приезжает, нужно его почистить».

Вы должны иметь только один ящик. Потому что в другом ящике очень много ненужных вещей, неправильных инструментов. Вы должны заменить их правильными инструментами. А как вы

поступаете? Вы используете ежедневно только один инструмент: «усмирять ум неважно, важнее достигнуть чего-то, стать кем-то или уехать куда-либо». У некоторых доминирует одна мысль в уме: достигнуть чего-либо. Всю жизнь вы, как тараканы, бегаєте, ищете что-то. Этот инструмент диктует вам неверные мысли. Некоторые думают, что очищение ума – это не главное, главное – стать кем-то (президентом, депутатом и т.д.). У вас [здесь сидящих] тоже есть подобные мысли: стать бизнесменом, профессором, певицей и т.д. Эти мысли становятся смыслом жизни. Старые люди думают: «Как хорошо, если бы у меня была внучка, я был бы счастлив». Эти мысли руководят вами. Некоторые стремятся уехать куда-либо: в Москву, в Америку и т. д. в надежде, что там они будут счастливы. Такие люди ходят в дацаны и молятся не для того, чтобы усмирить свой ум, а чтобы просить желаемое. Это неверный инструмент, который нужно выбросить из своего ума. Это нелегко, но это настоящая буддийская практика.

Скажите себе: *«Куда бы я ни уехал, чего бы ни достиг, кем бы ни стал, главное – усмирение ума»*. Если это понять сердцем, то можно сказать, что вы немного поняли буддийскую философию. Махамудра, ясный свет и т. д. – это для вас пока не буддийская философия, а пустые слова. Буддийская философия для вас – как открыть ваш ум, как увидеть чуть глубже, тогда можно сказать, что вы поняли буддийскую философию. Если же вы «соревнуетесь» с Буддой, то, даже зная 80 тысяч томов учения, пользы вы не получите. Может быть, вы и запомните эти 80 тысяч томов, но для вас толка не будет: память хорошая, а ум не открыт. Главное – усмирение ума, а не знание 80 тысяч томов, а кто-то думает, что усмирение ума это неважно, важно стать кем-то, поэтому он запоминает тексты, чтобы показать, что он почти как Будда, чтобы поразить других своими знаниями. Он говорил, что «я – Будда, потому что запомнил все тексты и разница в том, что у Будды есть ушниша, а у меня ее нет». Он так говорил, потому что не понял принципиально важный момент философии – не открыл свой ум.

Был такой случай. Один геше, закончивший учебу, узнал, что него рак. Он признался другому геше, что он раскаивается только в одном, что, когда он изучал философию буддизма, для него это были только слова. Затем, после того как он защитил степень геше и дальше начал изучать тексты и стал понимать настоящий смысл учения, медленно его ум начал открываться, и сейчас ему жаль, что его жизнь именно в этот момент заканчивается. Он пришел к выводу, что двадцать лет прошли впустую. Спорить в дебатах – это все были пустые слова. Он попросил других монахов не повторять его ошибок, иначе останется мало времени для настоящего понимания Дхармы, когда в уме начнет по-настоящему что-то открываться. Как только у вас начнут появляться ненормальные мысли (мысли, что если уехать куда-то, стать кем-то, достичь чего-то, то можно достичь счастья), тогда остановите себя. Скажите себе: *«С безначального времени кем я только ни был, чего только ни достигал, когда-то мой дом был заполнен золотом и бриллиантами, а ум остался не усмирённым – и я снова в сансаре. Проблемы не разрешились, а стали еще глубже. С безначальных времен я рождался во всех местах сансары, а ум остался неусмирённым»*.

Я раньше рассказывал, но еще раз повторю историю, как действует этот механизм. Один мужчина лежал под деревом, отдыхал. Тут же у него начали появляться нездоровые мысли, направленные не на то, чтобы усмирить свой ум, а стать кем-то. Он подумал: «Если я стану самым богатым человеком в этой местности, то стану счастливым». Некоторые идеи становятся идеями-фикс. Если, например, женщине сначала один скажет, что ей нужен муж, затем второй и т. д., то для нее замужество станет навязчивой идеей. Когда появляется идея-фикс, то люди становятся ненормальными. Если, например, мужчина думает только об одной женщине, женщина думает только о том, как бы выйти замуж, другой думает, как бы получить побольше денег и т. д., эти мысли приносят еще больше страданий, делают ум еще более нездоровым.

Так вот, у этого человека возникла мысль стать самым богатым в своей местности. Он решил сначала срубить все деревья на своем участке, чтобы что-то посадить, взял топор у соседа и начал рубить все деревья. Эта нездоровая мысль лишила его сна. Он, как раб, среди ночи начал рубить деревья. Когда он отнес топор соседу, тот уже спал, и он оставил топор возле двери дома соседа. Наутро сосед спросил, где его топор. Человек ответил, что оставил топор возле дверей. Они начали спорить и выяснять, кто виноват, что топора не оказалось на месте. Затем пришла жена этого человека и начала его тоже ругать. Этот человек убежал в лес, там встретил Будду, сидящего под деревом. Увидев его, он подумал: «Какой счастливый человек». Будда сказал: «Да, я счастливый человек». Тогда человек спросил у Будды: «А почему ты счастлив?» Будда сказал: «Потому что я не хотел стать самым богатым человеком, и мне не нужно было рубить деревья, и я не занимал топор у соседа, а так как я не занимал топор, я его не терял. А так как я не терял топор соседа, сосед меня не ругал. Так как у меня нет жены, жена меня не ругала». Таким образом Будда показал этому человеку механизм последствий неправильного образа мыслей, порождающий все проблемы. Вы тоже это запомните.

Когда вам захочется куда-то поехать, скажите себе: «Это неверный образ мыслей, усмири свой ум». Кем бы вы ни были, вы будете счастливы, если усмирите свой ум. Даже имея на обед простой кусок хлеба и чай, вы будете счастливы. Если стол будет завален яствами, а ум не усмирен, вы не будете счастливы. Я много раз вам это повторяю, чтобы убедить вас. Вас очень трудно убедить. На неправильный путь поставить легко, а на правильный – очень сложно. Кедруб Ринпоче говорил: поставить человека на неверный путь – это все равно что катить камень с горы, а поставить на правильный путь – все равно что катить камень в гору. Если не подталкивать камень вверх, то он обязательно покатится вниз. Поэтому не будьте пассивными, а старайтесь также подниматься вверх, прилагайте усилия, старайтесь думать правильно – это называется медитация.

Не обязательно сидеть в позе медитации. *Медитировать – это значит думать правильным образом*, если думать негативно – это значит медитировать отрицательно. Ваша практика должна заключаться в том, что когда вас хвалят – не радоваться, а если это вам сложно, то стараться не слишком радоваться. Это вам по силам. Вначале постарайтесь делать такую практику – не слишком радуйтесь похвале.

Когда я впервые приехал в Москву, 15 лет назад, меня пригласили на юбилей к женщине, которой исполнилось 50 лет. Все гости ей говорили, что она выглядит на 25 лет, и она очень радовалась. Глядя на нее, я думал, что на следующий день у нее возникнут большие проблемы, потому что она действительно воспринимала себя 25-летней, она сильно радовалась, ее ум фиксировался на этих 25-ти годах. Она думала, что должна все сделать, чтобы выглядеть на 25 лет. Как Алла Пугачева много раз делала операции, чтобы быть молодой, для того миллиона долларов не жалко, важно выглядеть молодо. Эта женщина сама себе создает проблемы. На самом деле ей не нужно тратить миллион долларов, ей достаточно получить одно учение. Если бы она открыла один факт для себя, она была бы рада, т. к. ей не нужно было бы выглядеть на 25 лет. Вы должны радоваться тому, кто вы есть. Думайте так: «Время, когда я была красивой, проходит. Сейчас мне это неинтересно, мне интересно стать мудрой». Красота – это детская игра. Самое главное – внутренне стать богатым. Все наши проблемы разрешаются через открытие реальных фактов. В чем состоит факт? Почему не нужно радоваться похвале? Потому что она не делает вас лучше. Это факт. Другой факт – эта похвала делает вас слабым. Вам нужно постоянно размышлять над этим фактом, думать и думать, как бы выработать иммунитет против похвалы. Это полное системное лечение.

Учитель дает вам благословение, передачу мантр, но читать мантры могут даже дети. Главное – развивать здоровый образ мыслей – это буддийская философия. Когда вы неправильно думаете и

читаете буддийскую молитву, то ваша медитация – это не буддийская практика. Вы через духовность питаете свое эго. Правильные мысли, правильные поступки – этому учит буддизм. Вы должны знать, как правильно надо думать, как правильно поступать, как правильно жить. Это учение буддизма. Если вы не знаете, как готовить еду, ремонтировать машину, это не кошмар. Если вы не знаете экономку, это не так важно. Но то, как правильно мыслить, должны знать все. Это фундаментальное учение.

Теперь об отношении к критике. Иногда возникают ситуации, когда вас критикуют. У нас такая реакция, как будто нет ничего хуже критики. Это неправильно. Буддизм говорит, что, если человек огорчается критике, это неправильный дебютный ход. Правильный дебют – когда человек не огорчается, когда его критикуют. Если ты не можешь радоваться, когда тебя критикуют, то не слишком огорчайся из-за этого. Это небольшая доза. Лекарство нужно принимать в зависимости от состояния здоровья. На данный момент не принимайте большую дозу – радоваться, когда вас критикуют. Правильная доза для вас – не слишком огорчаться в этот момент. Буддизм объясняет, почему вы не должны огорчаться критике.

Первая причина, связана с фактом, что, *когда о вас говорят плохо, вы не становитесь хуже*. Если вам говорят, что вы толстый, и вы становитесь от этого толще, тогда стоило бы огорчаться. Что бы вам ни говорили, вы не становитесь толще или глупее и т. д. Главное, кто вы есть на самом деле. Критика – это бесплатная молитва. Если люди о вас отзываются плохо, то скажите себе, что в этом ничего нет страшного. Вторая причина, по которой вы не должны огорчаться, когда вас критикуют, состоит в том, что *критика в ваш адрес делает вас сильнее*, помогает вам. Очень ясно, что если кто-то сказал, что вы полный, вы стараетесь кушать меньше. Эта критика помогает похудеть. Спортивный тренер критикует своих игроков, чтобы они становились лучше. В буддизме для тренировки ума критика – лучшая сауна, которая делает ваш ум сильнее. В сауне трудно переносить жар, но когда вы знаете, что это полезно, вы получаете от сауны наслаждение, вы платите за это. Вы должны принимать критику как бесплатную сауну.

Вы должны также знать, что причина красоты есть терпение. Кто дает вам терпение? Его дают вам люди, которые вас критикуют. Это как бы бесплатный салон красоты. Немного больно, но дарит вам вечную красоту. Причина вечной красоты – это терпение. Если кто-то говорит плохо о вас, воспринимайте это как бесплатный салон красоты, сауну. Если слишком жарко, скажите: «Я немного отдышусь, а потом приду снова». Выйдите и снова продолжайте. Когда вас кто-то критикует, не отбрасывайте критику, анализируйте, записывайте по пунктам, что верно, а что нет. Если критика справедлива, то вы должны согласиться и попытаться стать лучше. Если даже вам это не нравится, избавьтесь от ошибки. Если критика неверна, то отбросьте ее. Это еще лучше – вам не нужно прилагать усилия, чтобы избавиться от этой ошибки.

Если кто-то находится в состоянии гнева, то он совершенно ненормальный. Если в вашей семье есть один такой шизофреник, то этого достаточно, не становитесь вторым шизофреником. В этот момент не старайтесь ничего доказывать. Это бесполезно. Скажите: «Да ты прав, а я – нет». Потому что в этот момент человек, находящийся в состоянии гнева, является объектом сострадания. Ничего не говорите, не доказывайте, наоборот, найдите хорошие слова, потому что в момент гнева человек наиболее слаб. Назавтра можно критиковать, потому что он станет чуть сильнее. А когда в семье два шизофреника, то тогда начинаются проблемы с битьем посуды.