

Как обычно, установите правильную мотивацию, чтобы обуздать свой ум. Лучший метод стать счастливее – это укрощение ума. В этой жизни насколько вы сможете обуздать свой ум, настолько вы станете счастливее. В противном случае, если ум не усмирён, то, куда бы вы ни уехали, сколько бы вы ни заработали денег, у вас будет постоянно появляться множество проблем. Важно иметь некоторый уровень убежденности, что вы получаете учение, чтобы усмирить свой ум. Надо знать, как усмирить ум. Для того чтобы узнать, как это сделать, важно знать, как получать наставление. Самая действенная практика для начинающих – это слушание учения, потому что во время слушания происходят сильные изменения в уме в лучшую сторону. (Я не могу сказать, что у вас происходит с умом во время затворничества, может быть, вы думаете, что вы особенный человек, йогин, а остальные – сансарные люди. Тогда вы идёте в неправильном направлении). Слушая учение, думайте так: «Махаянский Учитель даёт мне наставление, значит, в прошлой жизни я создал положительную карму».

В тренировке ума самое главное – это правильный дебют, это настоящая практика. Читать мантры может даже попугай, простирая может делать маленький ребёнок. Тренировка ума состоит в том, чтобы установить правильную стратегию, не совершая дебютных ошибок. Это может практиковать взрослый, который имеет некоторый уровень понимания.

Когда Атиша прибыл в Тибет, он дал учение о тренировке ума только Дромтонпе и нескольким ученикам, другим же людям он давал только тантрические посвящения. Дромтонпа спросил, почему он не даёт ему тантрические посвящения. Атиша ответил, что даёт другим тантрические посвящения в качестве отпечатка в уме. Ему же он даёт учение о тренировке ума, т. к. надеется, что именно Дромтонпа достигнет результатов в тренировке ума. Тренировка ума – это одна из основных буддийских практик. Когда вас начинают в обычной жизни хвалить, вы почти летаете, в этот момент надо остановить себя. Это есть практика тренировки ума. Потому что, в первую очередь, похвала в ваш адрес не делает вас лучше. Во-вторых, она делает вас слабее. Когда вас похвалят, вы должны сказать себе: «У тебя ум до сих пор слабый, детский, тебя немного похвалили – и ты летаешь. Настал момент тебе повзрослеть». Это одна из важных дебютных практик. *Поэтому, если возможно, старайтесь не радоваться похвале, если это невозможно, старайтесь как можно меньше радоваться ей.*

Если вы будете поступать таким образом, механизм вашего ума поменяется. Если вы не будете слишком радоваться похвале, то вы не будете и слишком огорчаться из-за критики. Это естественный механизм, для вас не важно будет, то, что о вас говорят или думают другие, важно для вас будет, то, что вы есть на самом деле. Если у вас неправильный дебют, т.е. если для вас важно, что о вас думают или говорят люди, тогда вы не сможете радоваться, вы будете искать себе страдания. Например, думая, что о вас говорят те ли иные люди, вы начинаете заниматься отрицательной медитацией. Это нездоровый ум, который делает всех несчастными. Буддизм учит, как иметь здоровый ум. Здоровый ум – это когда вам говорят, что о вас плохо отзывались, а вы отвечаете: «Ну и что, пусть это будет бесплатной молитвой ради меня». Ваш ум становится здоровее, когда вы практикуете, люди вокруг вас становятся здоровее. Омрачения становятся меньше и меньше. Это и есть духовное совершенство. Духовное совершенство – это то же, что и усмирение ума. Когда вас критикуют, радуйтесь, если не можете радоваться, то не слишком огорчайтесь.

Когда вы открываете этот факт для себя, вы открываете свой ум, и тогда, когда вас критикуют, вам не будет больно. Если же просто говорить себе «не огорчайся», когда тебя критикуют, то это не даст результата. Результат приходит от открытия ума, знания причины, почему не надо огорчаться, когда тебя критикуют. Простой факт – критика не делает вас хуже, поэтому не нужно огорчаться.

Критика – это просто пустые слова. Если все время думать о том, что тебя критикуют, то можете стать шизофреником, вы сами себя истязаете. Поступайте как геше Потова – он не старался защитить себя.

Вторая причина – критика делает ваш ум сильнее. Это как бесплатный салон красоты. Это больно, но будет делать вас красивым жизнь за жизнью. Есть в буддизме два вида критики – справедливая (созидательная) и несправедливая (несозидательная). Созидательную легче терпеть, например, когда критикуют родители или хорошие друзья, Духовный Учитель. Слабые люди не могут принять даже созидательную критику. В первую очередь старайтесь терпеть, когда вас критикуют родители, Духовные Наставники, т. к. они говорят для вашей же пользы. Думайте, что они говорят для того, чтобы вы стали лучше. Скажите себе: «Как хорошо, что мне на это указали». Это первая ступень к совершенствованию. Это есть настоящая практика. Вы же думаете, что буддийская практика, когда вы, затворившись, читаете много мантр, а между тем ваш ум «летает туда-сюда». Тренировка ума – это, занимаясь своими повседневными делами, улучшать свой ум.

Разрушительная критика, по буддизму, гораздо полезнее, чем созидательная. В нежаркой сауне нет пользы. Но когда после горячей сауны входите в холодную воду, вы чувствуете контраст. Созидательная критика хоть делает вас лучше, но не делает ваш ум сильнее, потому что она не так полезна – как нежаркая сауна.

В жизни у нас всегда будет один килограмм проблем. Когда мы молоды, у нас возникает проблема образования, затем проблема поиска работы, потом проблема поиска партнера по жизни, затем возникает проблема наличия этого партнера, затем – проблема отсутствия детей, затем – проблема наличия детей, после этого появляется проблема найти детям работу, дать им образование, женить их и т.д. Так, всю жизнь вы пытаетесь разрешить проблемы, но вы никогда не сможете избавиться от этого килограмма проблем. Некоторые мужчины из-за этих проблем покидают свою семью, затем находят другую женщину, снова появляются дети, проблем становится в три раза больше. Не нужно убегать от этого килограмма проблем: их у вас не станет меньше, их станет больше. Надо преодолеть их, нельзя от этого убежать, нужно укреплять свой ум. Если ваше тело сильное, вы не чувствуете этот груз. Так же, если ваш ум сильнее, вы не чувствуете этих проблем. У меня тоже есть такой «килограмм», но я не чувствую его, благодаря доброте своего Учителя. Поэтому помните всегда совет Шантидевы: проблему, которая может быть разрешена, разрешайте вместо того, чтобы огорчаться. Если проблема не может быть разрешена, то тоже не нужно огорчаться, потому что такова ваша карма.

Но с самого начала, как возникает проблема, не говорите, что это ваша карма и вы не сможете ничего сделать. Если действительно ничего не получается, то примите это как неблагоприятную карму. Такой образ мыслей называется здравомыслием, здоровым умом. Даже если вы страдаете от рака, вы будете радостным. Скажите себе: «Рак не может быть излечен – это карма. Все равно все умрут, я, по крайней мере, знаю, что скоро умру». Такой образ мыслей, здравомыслие есть буддийская практика.

Если у вас нездоровый ум, сколько бы мантр и простираний вы ни делали – толку не будет; самое главное – это здоровый образ мыслей. Сильный дух, здоровый ум в вас воспитывает враг, который несправедливо вас критикует. Если можете, радуйтесь этой критике, если вам трудно радоваться – не слишком огорчайтесь. Такой практикой можете заниматься везде, не нужно специального времени для этого – занимайтесь этим на работе. Когда вас ругают, думайте так: «Как хорошо, мой ум становится сильнее». Если есть люди, которые вас критикуют на работе, это очень хорошо. Когда вы будете снова и снова тренироваться в этом, тогда начнете этим наслаждаться.

Когда я впервые попал в сауну, мне там не понравилось. Но, когда вы знаете, что это вам полезно, вы будете получать от этого удовольствие. Атиша, когда поехал в Тибет, взял с собой в качестве такой «бесплатной сауны», помощника, который имел плохой характер, легко приходил в гнев. Однажды, когда Атиша занимался практикой, он принес ему еду, и к тому моменту, когда Атиша закончил практику, еда уже остыла. Тогда помощник сказал Атише, что тот не имеет здравого смысла: вместо того чтобы поесть вовремя, он занимается «глупой практикой». Ученики Атиши часто очень огорчались из-за того, что помощник ругает Атишу. Однажды они попросили Атишу сменить помощника, на что тот ответил, что он на самом деле его лучший помощник и что все остальные должны относиться к нему с почтением, т. к. иметь такого помощника полезно для него.

### *Третья и четвертая дебютные ошибки*

Могут быть ситуации, когда у вас будет много денег, либо не будет их вовсе. Люди совершают дебютную ошибку, когда они радуются, получив много денег, а когда их нет, огорчаются – это дебютная ошибка. *Когда у вас есть деньги – не радуйтесь этому или, если не можете, то не слишком этому радуйтесь.* Обычные люди вам скажут все наоборот: надо радоваться еще сильнее, когда у вас появляются деньги. Эта ошибка появляется, если вы не видите дальше своего собственного носа. Особенно это важно понять молодым людям. Я вам объясню, почему не нужно радоваться деньгам. Понимание Дхармы – это когда ваш ум открывается. Понимание Дхармы заключается не в том, чтобы запомнить как можно больше, а в том, чтобы открыть свой ум. Поехать в Индию, учиться в монастыре, запомнить книги и потом читать – это не есть понимание Дхармы, нет толку, если ум не открылся. Даже иногда наоборот случается: туда уехали с некоторой верой, а обратно приехали без веры – такое я наблюдал.

Почему мы радуемся, когда получаем больше денег? Потому что мы преувеличиваем значение денег, богатства. Вначале мы должны установить объективную стоимость богатства. Можете ли вы за деньги купить умиротворенность ума, могут ли деньги усмирить ум? Нет. Смогут ли деньги помочь в самый критический момент жизни – в момент смерти? В нашей жизни самый критический момент – это момент смерти, и деньги не смогут нам помочь в этот момент, такой ценности они не имеют. Если есть друзья, которые не могут помочь в самый критический момент, то зачем они нужны, зачем их так высоко ценить? Деньги, конечно, нужны: можно на них купить еду, одежду, когда вы голодны или мерзнете. Но, если ваш ум не усмирен, то проблемы останутся. Рассуждая так, вы поймете, что у денег не такая уж большая ценность. Если кто-то считает, что деньги – это смысл жизни, то это неправильный дебют. Это одна крайность.

Другая крайность, когда себя считают «духовными» людьми и говорят, что деньги не нужны. Это нигилизм. Деньги имеют ценность, которую нельзя сбрасывать со счетов. Некоторые люди бросают дом, работу, семью ради «духовности», но в уме нет Дхармы и в кармане нет денег. Поэтому не впадайте в эти две крайности. Если вы слишком радуетесь богатству, скажите себе: деньги не имеют такого значения, которое я придаю им. Ваша реальная ситуация подобна тому, как будто вы выпали из самолета и у вас нет парашюта. С каждым моментом мы приближаемся к смерти. Что для вас в этот момент важнее: богатство или парашют? Конечно, парашют. Вы приземлитесь плавно, если у вас есть «парашют» Дхармы, тогда смерть не станет катастрофой. Без «парашюта Дхармы» встретить смерть – это катастрофа. Некоторым свои ученикам я даю такой «парашют», но они им не пользуются, а показывают другим, что он у них есть, и не его надевают на себя – они падают, держа «парашют» в руках. Это очень огорчительно, поэтому, я прошу вас – не падайте с парашютом в руках.

Что значит «надевать парашют»? Ежедневно выполнять практику, думать правильным образом, жить таким образом. Это не мешает вам работать, готовить еду и так далее, когда вы занимаетесь обыденными делами. Поэтому имейте здравый образ мыслей в каждый момент. Скажите себе: «Я получил многое от других, и я должен что-то сделать для них». Но не думайте так: «Моя мама (моя дочь и т. д.) должны что-то сделать для меня». Если мы не надеемся, что кто-то нам должен что-то сделать, то не будет боли, когда вы не получите того, на что так надеялись. Чем больше вы ожидаете, что кто-то придет, когда вам будет необходимо, тем больше испытаете боли, когда он не придет. В современном мире существует 30-процентная вероятность того, что дети смогут помочь или навещать своих престарелых или нуждающихся родителей. Поэтому не питайте особых надежд и не ждите, что ваши дети придут к вам. Думайте так: «Я сделал все, что им было нужно, пусть они будет счастливы». Я тоже не надеюсь, что если я сделаю что-то хорошее, то кто-то в ответ мне будет делать тоже что-то хорошее. Такой образ мыслей есть причина страданий. Запомните это. Скажите себе: «Никто мне не должен, а наоборот я должен другим».

Шантидева говорил: «Пока есть живые существа, пусть я буду рядом с ними, буду освобождать их от страданий, пусть жизнь за жизнью я стану источником счастья для других». Это здоровый образ мыслей, и тогда жизнь за жизнью вы будете счастливыми, даже в этой жизни вы достигнете счастья.

Вернемся к теме богатства. Существуют две причины того, почему вы не должны слишком радоваться богатству. Во-первых, потому что это не может усмирить ваш ум. Вторая причина – когда слишком радуетесь богатству, то это становится препятствием к вашему совершенствованию. Это становится источником вашего страдания. Богатство приходит к вам на время, если слишком привязаться к богатству, то, когда оно уходит, это становится невыносимым. Это подобно волне: однажды поднявшись, она опустится. Если волна наверху, скажите себе: «Не слишком радуйся: эта волна опустится. Когда она спадет, будет труднее».

Особенно это касается молодежи: когда у них есть деньги, они начинают смотреть на других свысока. Они покупают престижные модели автомобилей, красивую одежду. Но когда у них деньги кончаются, им уже невыносимо пересаживаться на скромную машину и надевать скромные одежды. Это происходит из-за неверного дебюта. Если дебют правильный, то, когда появятся деньги, лучше жить скромно, отложить их в «сейф» – когда волна спадет, тогда они понадобятся. Инвестируйте их в стабильный бизнес. Деньги нужны для того, чтобы кормиться. К примеру, чтобы поехать на Байкал, взять с собой необходимый запас пищи, чтобы получать наставления, также нужны деньги. Деньги необходимы так же, как приготовление еды для поддержания своего тела, это факт. Если Духовный Наставник говорит, что вам не нужны деньги, то это противоречит факту. В буддизме нужно придерживаться срединного пути, не нужно впадать в крайности. Буддизм, как наука, принимает в расчет факты, реальность. Общее у науки и буддизма – то, что они ищут реальность в фактах. Богатство непостоянно, оно исчезает быстро, поэтому не слишком привязываетесь к богатству. Привязанность есть причина страданий.

Самое главное – это усмирение ума. Если есть деньги – хорошо, если нет денег, то нет ничего страшного. Главное – усмирить ум. Как можно наслаждаться без привязанности? Приведу пример. Допустим, человек получил компьютер. Если он слишком привязан к нему, то он сам не будет пользоваться и другим людям не позволит притрагиваться к нему. Если на следующий день у него украдут его компьютер, то его реакция будет крайне негативной. Он будет всех подозревать, думать, что, может, это брат или сестра украли, – это уже сумасшествие, шизофрения.

Второй пример: человеку, который получил учение, подарили компьютер. Он не слишком радовался, зная, что конец встречи есть расставание. Он думал так: «Пока этот компьютер со мной, я буду им пользоваться и наслаждаться». Допустим, на следующий день у него украли компьютер. Его спонтанная реакция будет следующая: «Будда говорил правильно, что конец встречи – расставание. Хорошо, что компьютер со мной расстался, а не я – с ним. Я жив – это главное. Я не могу практиковать парамиту даяния, поэтому пусть компьютер будет подарком от меня тому человеку, который украл его. У меня нет другого выбора, сколько бы я ни сокрушался». Даяние заключается не только в самом действии – отдать кому-то что-то, а также в мысли отдать, подарить что-либо. В этой нерадостной ситуации вы должны сказать себе, что вы совершаете даяние. Это есть буддийская практика.

Если же вы не можете не огорчаться, то думайте так: «Если бы я не создал для этого причину, то не получил такой результат. Значит, я в прошлой жизни украл у этого человека его драгоценную вещь. Думайте, что вы вернули свой кармический долг человеку, который у вас украл компьютер. Это пример, который вы можете применить в различных ситуациях. Это будет вашей буддийской практикой – здоровый образ мыслей.

Я не могу вытерпеть негативный образ мыслей. Когда ко мне приходит нездоровая мысль, я чувствую себя так, словно зашел в туалет. Вы же можете терпеть отрицательный образ своих мыслей, хотя это вам не приносит радость, но вы терпите его. В сансаре люди терпят то, что не надо терпеть, и не терпят того, что нужно терпеть.

Таким образом, смыслом вашей жизни не должно стать богатство. Если у вас есть деньги, то это хорошо, если у вас их нет, то ничего страшного. Потому что, во-первых, *если слишком радоваться богатству, то эта радость не сделает вас богаче*. Во-вторых, *сколько бы у вас ни было денег, вам будет казаться мало*, т.к. вы слишком радуетесь богатству. В-третьих, *если слишком радоваться богатству, то человек может сойти с ума*. Если человек слишком радуется богатству, то с ним опасно даже спать в одной комнате: он может даже пойти на убийство ради денег. Есть много тому примеров, когда маленький ребенок, который не мог убить даже насекомое, повзрослев, становится убийцей, потому что слишком радовался деньгам. Человек уподобляется крысе, когда слишком радуется богатству. Таких людей я видел в Москве – крыс в человеческом облике, в галстук, собирающих богатство, как крыса собирает зерно в кучу, – сами не пользуются и другим не дают. Потом эту крысу убивают, а куча зерна переходит к другой крысе, и таким образом куча зерна ходит по кругу. Россия – богатая страна, у каждого здесь достаточно зерна, но из-за таких крыс, которые из-за кучи зерна убивают друг друга, вместо того чтобы посадить зерно в землю. Эта экономическая ошибка в России возникает из-за третьей дебютной ошибки. Не привязывайтесь к богатству, тогда оно придет к вам само. Это правильный дебют. Итак, когда у вас нет денег, не огорчайтесь, а наоборот, радуйтесь тому, что у вас нет богатства.

