

Как обычно, установите в себе правильную мотивацию для того, чтобы получить учение. Учение, которое я даю, передано Буддой Шакьямуни. Вы должны его слушать для того, чтобы стать лучше. Некоторые ходят к ламам, чтобы они почитали за них мантры, чтобы человек стал лучше. Это неверно. Лама – не человек, который читает вам молитвы, а Учитель, который должен давать вам советы и передавать драгоценное учение. Когда вы получаете учение, в вашем уме происходят изменения в лучшую сторону. Будды и бодхисаттвы раньше не отличались от вас: иногда они сердились, завидовали, огорчались небольшой критике. Их ум работал неправильно, возникали омрачения. Но они поняли, что критика помогает. До того как послушали учение по тренировке ума, вы думали, что иметь проблемы – это ужасно. После получения этого учения вы должны понимать, что эти проблемы – вызов для вас. Для человека с динамичным умом проблема воспринимается как вызов. Настоящие же динамичные существа – это бодхисаттвы.

В наше время люди умные, динамичные говорят, что любая ситуация – это вызов, который можно преодолеть. Для того чтобы стать динамичным, вы должны освоить восемь дебютных ошибок. Обычные люди динамичны в своем узком пространстве. Это же другая, универсальная динамичность. Это учение о восьми дебютных ошибках и восьми правильных ходах, поняв которые, вы сможете преодолевать трудные ситуации. Если ваш ум остается умом маленького ребенка, вы радуетесь маленькой похвале и огорчаетесь из-за маленькой критики. Имея такой ум, как вы можете заниматься тантрой?! Это все равно что ребенок, только научившись ходить, хочет выиграть чемпионат мира. Научившись избегать дебютных ошибок, вы научитесь «ходить», не будете «падать» и у вас не будут развиваться негативные эмоции. Ум всегда будет находиться в умиротворенном состоянии. Во имя Дхармы люди накапливают неблагую карму из-за неправильного дебюта. Чтобы вас кто-нибудь похвалил, вы будете хвастаться своими посвящениями, говорить, что человек, имеющий мало посвящений, «практик низкого уровня». Например, будете выяснять, кто к какой школе принадлежит, говорить, что «моя школа самая лучшая». Такого рода рассуждения ведут вас прямо в ад. Религия предназначена для того, чтобы сделать человека лучше. Вы должны быть непредвзятыми буддистами, не фанатиками.

Настоящие бодхисаттвы не фанатичны, они проявляются в других религиях, чтобы помочь живым существам. Иисус – это бодхисаттва. Даже если скажете: «Вы не буддисты, вы христиане», то создадите неблагую карму. Это возникает из-за неправильного дебюта. Мастера Кадампы говорили, что получать учение – это значит меняться внутри, а не внешне. Получая учение, меняйте образ мыслей – так говорят мастера древней Кадампы. Если возникает нездоровый образ мыслей, скажите себе: «Остановись». У нас возникают различные проблемы естественного характера – болезни или землетрясения, остальные около 80% проблем идут от нашего собственного ума. Иметь здоровый образ мыслей – это есть буддийская практика. Например, надевать буддийскую одежду – это не практика, даже обезьяну можно нарядить в буддийские одежды. Надев одежду, вы не становитесь практиком, надев четки на шею, показывая тантрические жесты, играя на большом дамару и т. д. Буддийские мастера говорили, что это не практика тела или речи, а практика сознания, цель которой – устранить отрицательный образ мыслей. На первом этапе необходимо обрести здоровый образ мыслей – это практика, которой можно заниматься сутками. Как только возникают неправильные мысли, нужно их отбросить. Как делал геше Бен – это пример того, как нужно практиковать.

Услышав об этом, я стараюсь теперь практиковать, как он. Когда Его Святейшество рассказывал об этом, меня это сильно тронуло. Часто мы бываем не очень практичными, мы начинаем говорить о ясном свете ума и т. д., запутывая сами себя. Когда вы освоите практику тренировки ума, тогда можно заниматься другими практиками. Шесть йог Наропы и Махамудра – это как очень быстрый

бег на сто метров, а вам сейчас нужно научиться ходить. Учение о бодхичитте, о четырех благородных истинах – это невероятно высокие учения.

Геше Бен был бандитом, все его боялись. Однажды на вершине горы он встретил старую женщину, которая, узнав, что он Бен, убийца, умерла на месте от страха. Геше Бен был поражен, что люди умирают, лишь услышав его имя. Он поклялся с того момента прекратить свои дурные деяния. Впоследствии он встретил мастера Кадампы и стал искренним практиком. *Буддийская практика зависит не от того, насколько долго вы занимаетесь, а от того, насколько искренне.* Когда вы будете практиковать искренне, то будет результат, если же вы долго практикуете и нет результата, то это значит, что вы практикуете неискренне. Каким образом практиковал геше Бен? Он занимался простой медитацией. В течение дня, когда у него возникала отрицательная эмоция, он откладывал черный камешек, а когда положительная мысль – белый камешек. Таким образом он исследовал свой ум в течение одного дня и видел, сколько негативных мыслей у него возникает. Вначале попытайтесь не вызывать в себе искусственным образом положительные или отрицательные состояния ума, а находитесь в естественном состоянии ума. Вместо того чтобы вглядываться в свой ум, в ясный свет, лучше следить за тем, сколько отрицательных и положительных мыслей у вас возникает в уме. Если пытаться увидеть ясный свет ума, думая, что вы занимаетесь Дзогчен, Махамудрой, визуализировать ясный свет, то вы не сможете увидеть его.

Есть история о том, как геше Бен следил за своим умом. Однажды, когда монахам раздавали пищу, геше Бен подумал, что вдруг ему не достанется йогурт, и тут же поймал себя на заботе о самом себе; когда дошла очередь получить йогурт геше Бену, он перевернул чашу и сказал, что уже получил свою порцию.

Однажды, когда он находился в затворничестве в горах, ему сообщили, что к нему придет один богатый человек. Поэтому он встал рано, почистил алтарь, сделал особые подношения. Все это он сделал тщательнее, чем обычно. Однако он тут же понял, что совершил дебютную ошибку. Все, что он сделал с утра, было направлено на то, чтобы впечатлить богатого человека и получить от него больше подношений. Он поймал себя на том, что радуется богатству. (В тибетском буддизме это одна из восьми мирских дхарм). Он взял горсть песка и бросил на алтарь. Брахма увидел это и сказал, что человек бросил песок в лицо восьми мирским дхармам. Сколько бы вы ни сидели на горе, не будет никакого прогресса, если вы не устраните эти восемь мирских дхарм, вы будете находиться в сансаре. Так же, как олени живут в горах, так и вы проживете на горе, если не устраните восемь мирских дхарм. Вы будете находиться в круговороте сансары. Можете говорить, что вы – последователь Гелугпа, Кагью или Нингма, если вы не избавитесь от восьми мирских дхарм, то, где бы вы ни находились, вы будете создавать себе и другим людям проблемы. Поэтому для вас в данный момент лучшая практика – устранить в своем уме эти восемь мирских дхарм.

Однажды геше Бена пригласили в один дом. Он начал читать молитву, а хозяева ушли. Он проголодался, нашел торбу с цампой, засунул в нее руку и тут же схватил себя за руку и начал кричать: «Ворюга!» Когда на крик прибежали хозяева и спросили, где вор, он ответил, что это он. Вот это гораздо более сильная практика, чем сидеть десять часов без движения в медитации. Если вы будете поступать так, у вас разовьется душевная болезнь и вы будете говорить: «Я – бодхисаттва, я – будда». Если практика делает ваше эго более сильным, то это действительно кошмар. Говорится, что можно плохого человека или вредоносного духа повернуть к Дхарме, а человека, который заболел духовной болезнью, у которого возникла невосприимчивость к Дхарме, уже излечить невозможно. У такого человека возникает сопротивляемость к Дхарме, это похоже на то, как если бы он принял различные лекарства и они уже не помогают ему. Будьте осторожны.

Некоторые из вас уже долгое время получают учение, и я опасюсь, что у вас возникла невосприимчивость к Дхарме.

В повседневной жизни практикуйте так, как практиковал геше Бен. Когда вас критикуют, не огорчайтесь или не сильно огорчайтесь, если вас хвалят, попытайтесь не радоваться или не слишком радоваться этому. Не забывайте эти две важные вещи. Иначе, это будет мирская дхарма, если вы идете в ретрит для того, чтобы вас похвалили, или с целью впечатлить своего Учителя. У меня в этом случае возникает больше сострадание к вам. Я никогда не стараюсь понравиться Его Святейшеству, и вы также поступайте. Некоторые, когда приезжают в Индию, стараются сфотографироваться рядом с Его Святейшеством. Зачем вам эта фотография? Фотографируйтесь рядом с голливудскими актерами, но не с Его Святейшеством. Иначе это мирская дхарма, это дебютные ошибки.

Когда вы становитесь богаче, вы также начинаете радоваться. Это тоже дебютная ошибка. Во-первых, от того, что вы радуетесь, богатство у вас не прибавится, а наоборот, уменьшится. Богатство как бы говорит: «Я не хочу быть в том месте, где бы меня слишком любили». Одновременно, не радуясь богатству, создавайте причину, чтобы иметь это богатство. Вы должны идти средним путем по отношению к богатству.

*Четвертая дебютная ошибка (мирская дхарма) – когда вы слишком огорчаетесь из-за отсутствия денег.* Теперь я более детально объясню ее вам. (На этот раз, получая учение, вы должны стремиться не узнать какую-то новую информацию, а чтобы это учение проникло вам прямо в сердце, пролилось бальзамом на сердце, возникло какое-то изменение и вы стали немного взрослее. Попросите себя стать взрослее – тело у вас уже старое, а ум как у маленького ребенка). В буддизме говорится, что, когда у тебя нет денег, это очень хорошо. Если бы отсутствие богатства стало препятствием к духовному совершенствованию, тогда Миларепа не смог бы его достичь. Из имущества у него была одна лишь чаша. Наоборот, отсутствие денег – очень хорошее условие для духовного совершенствования. Вторая причина, почему не нужно огорчаться отсутствию богатства – у вас меньше забот об этом богатстве. Вы не боитесь, что у вас что-то украдут. Однажды Миларепа спал в пещере, и его пытались обокрасть. Миларепа сказал вору: «Я ничего не могу найти в этой пещере днем, что же ты можешь найти здесь ночью?» Это настоящая духовная практика.

Буддийская теория гласит, что вы не сможете стать хозяином богатства, вы не можете даже стать собственником своего тела. В данный момент мы его как бы арендуем, а наш ум думает, что это *мое* тело, на самом деле это лишь временное убежище, которое вы снимаете на деньги кармы. Когда у вас кончатся эти кармические деньги, вы будете вынуждены искать другое тело. Если вы не можете стать собственником дома и чего-то другого, вы стараетесь сделать невозможное, поэтому у вас возникают проблемы. Не пытайтесь стать собственником богатства и, временно владея им, помогайте другим. С таким пониманием иметь богатство хорошо. Буддизм не утверждает, что богатство плохо. Рано или поздно богатство расстанется с вами, либо вы расстанетесь с богатством. Буддизм отличает очень здоровый подход к богатству. Это не догма. Ваша жизнь должна соответствовать очень ясной философии. Если у вас достаточно богатства – это тоже хорошо, но не нужно к нему привязываться. Скажите себе: «Так как я не смогу стать его собственником, я должен использовать его мудрым способом, чтобы помочь живым существам». Спите спокойно, как Миларепа.

Собаки и то спят очень спокойно, мы же, люди, хуже собак – начинаем переживать, что цены поднимаются, как мы будем жить через год и т. д. Вы в России никогда не умрете от того, что не

найдете куска хлеба. Поэтому не надо огорчаться, но нужно создавать причину для источника поступлений. У вас много леса, а вы отправляете его в Китай. Все товары у вас сделаны в Китае. Вы должны производить сами, это есть патриотизм. Сидеть и читать молитвы – не этому учит буддизм. Но думать, что деньги это все – это ошибка. У денег есть своя ценность, когда люди отбрасывают из жизни деньги, то они поступают непрактично, это ошибка индивида. Нужно создавать причину для своего благополучия. Если вы в горах, то там не нужно создавать такую причину, но в данный момент вы должны знать, как поступать согласно ситуации, т. е. приблизительно 50% вашей деятельности должна занимать Дхарма, а остальную половину – ваша обыденная жизнь, мирская жизнь. Затем, когда у вас будет хорошая основа, можно перейти на 40% и т. д., но не надо расширять мирскую деятельность. Все экономические системы рушатся от того, что расширяют свою деятельность. Нужно установить один или два очень прочных фундамента. Это мой совет, как нужно жить.

Сейчас я не хочу давать наставления по пустоте. Я хочу научить вас, как жить. Если вам дать учение о пустоте, вы и без того ленивые, станете еще более ленивыми. Попробуйте, когда у вас мало богатства, радоваться этому. Скажите себе: «Какая разница, насколько я богат – рано или поздно я покину этот мир. Царь и нищий равны в момент смерти, они не смогут ничего забрать в этот момент». Миларепа говорил, что, когда он видит, как умирают богатые, то он видит, что ценности в богатстве нет. Настоящее богатство – это внутреннее богатство. Если вы каждый день в течение хотя бы пяти минут будете читать мантру «Ом мани падме хум» – это настоящее богатство, которое вы сможете взять с собой в другую жизнь. Но не просто читать мантру, а прочесть с искренним чувством, с чувством, чтобы помочь другим живым существам, с пожеланием, чтобы все живые существа были счастливы. Добродетели от этого будут невероятно высоки. Это слова Будды. Вы должны практиковать с таким чувством.

Будда сказал: «Я смогу сосчитать, сколько капель в океане, но я не могу сосчитать величину добродетели, которую человек накапливает, когда он читает один раз мантру с искренним чувством для блага всех живых существ». Шантидева говорил, что если в течение одной кальпы начитывать мантры и молитвы и при этом у вас мысли бегают туда-сюда, если думать, что благодаря этому можно стать особенным, или богатым, или чтобы «все члены моей семьи перестали болеть» и т. д., то толку никакого не будет, потому что ум продолжает оставаться больным. Это говорю не я – это слова Шантидевы. Искренне один раз прочесть мантру, не думая: «Пусть я и члены семьи избавятся от болезней (или станут богатыми)», а с мыслью, что другие существа неизмеримо больше страдают, чем вы, когда в аду их тело и огонь становятся едиными. У вас должна возникнуть мысль, чтобы эти живые существа в аду избавились от страданий, с такой силой, что из ваших глаз потекли бы слезы.

Что значит «Ченрези»? Это по-тибетски означает «глаза, полные слез». Так и у вас глаза должны наполняться слезами, когда вы думаете о проблемах других живых существ, тогда это настоящее чувство сострадания. Каждый день, если хотя бы в течение одной минуты начитывать с таким искренним чувством, то это будет настоящая практика, а если же читать, когда мысли бегают, то это бесполезно. Заслуги от этого невероятно высокие. Будда говорил, что если искренне начитывать мантру, то будды и бодхисатвы, как пчелы, слетаются на мед медитации. А как вы поступаете? Вы идете с водкой к ламе, чтобы сахюсаны (защитники Дхармы) «слетались» к вам на водку, но они не алкоголики, они «слетаются» на мед любви и сострадания. Там, где есть любовь и сострадание, всегда будут будды, бодхисатвы, сахюсаны. Вы не будете просить у них защиты, они сами будут вас защищать. Поэтому я советую – накапливайте внутреннее богатство, не позволяйте возникать неблагим мыслям, одновременно начитывайте мантру. Это самая подходящая практика для вас до тех пор, пока вы не станете буддами. Это ваша основная практика,

другие, более сложные, будет накладываться на эту, а не так что вы отбрасываете одну и начинаете другую. Если вы даже будете медитировать на ясный свет ума, то совершенствование будет приходить день за днем. Сейчас же вы не стоите на своих ногах. Эти правильные дебютные ходы научат вас стоять, а другие научат вас ходить.

Радуйтесь жизни и не совершайте дебютных ошибок, не совершайте больших ошибок. Когда вы слишком радуетесь – это большая ошибка, если чуть радоваться – это небольшая ошибка, но все равно это будет ошибка. Если все же вы будете немного огорчаться из-за критики, то вам будет настолько же больно, насколько вас будут критиковать. Я занимаюсь именно этой практикой.

*Пятая и шестая дебютные ошибки (мирские дхармы) – это когда люди радуются временному счастью.* Это неправильный дебютный – когда мы огорчаемся временным страданиям. Мирские люди думают, что это правильно. По буддизму, это неверно. Нужен срединный путь. Это мало кто понимает. Правильный дебют состоит в том, чтобы не испытывать никакого счастья от временных радостей, понимать, что это обманчиво. Это лучший ход. Если сможете взрастить это, то вам достичь отречения можно за один момент. Сколько времени вы получали наставления по отречению, но у вас его нет. Почему? Из-за этой дебютной ошибки. Вы начинаете «летать», когда наступает радость, подобно туберкулезнику, у которого проходит температура и кашель, – он думает, что болезнь прекратилась. Эти временные радости не есть истинное счастье. Мирские люди думают, что это счастье. На самом деле это страдание перемен. Для того, чтобы не испытывать радость от временных изменений, надо знать четыре благородные истины.

То, что мы сейчас принимаем за счастье, – это страдания перемен. Мы всю жизнь пытаемся достигнуть того, что по сути есть страдание. В конце концов вы достигаете страдания, вы стремитесь к страданию, а не к счастью. Допустим, если у вас нет жены или мужа, то окружающие вас люди говорят: она (он) до сих пор не обзавелась мужем (женой). Вы думаете, что это и есть счастье – выйти замуж или жениться. Как было бы хорошо, если я бы этого достиг! На самом деле это означает испытывать счастье от временных радостей. Вы приходите на учения с мыслью обрести мужа или жену, некоторые приходят для того, чтобы появилась внучка (внук) и т. д. Из-за неправильного дебюта ум становится шизофреничным, т. е. когда вы не можете оторваться от какой-то мысли. Это возникает из-за дебютной ошибки. Она в свою очередь – из непонимания того, что есть счастье. Природу страдания мы принимаем за счастье. Все сансарные объекты – это объекты страдания.

Будда сказал, что если бы любой объект в сансаре был истинным источником счастья, то, чем больше ты бы им обладал, тем больше бы испытывал счастья. Чем больше вы втыкаете игл в тело, тем больше страданий они приносят. Если бы еда была объектом счастья, то, чем бы вы больше ели, тем более счастливым становились, но чем больше вы едите, тем меньше радости приносит еда. Тогда неупотребление пищи начинает приносить счастье. Если бы Борис был истинным объектом счастья, то, чем больше вы бы с ним находились, тем больше счастья он бы приносил. Но чем дольше вы находитесь вместе, тем больше вам хочется, чтобы он ушел от вас. Это не потому, что он плохой, а потому что, как любой объект, он является объектом страдания.

*Существует только один объект счастья – ум свободный от омрачений,* от этого можно испытывать истинную радость и счастье. Это правильный подход. Это есть отречение – стремиться к мысли, чтобы избавить ум от омрачений. Это есть абсолютное счастье. Все временные радости, все, чего я достигну, это препятствие к настоящему отречению, к настоящему освобождению. Человек, который привязан к радостям, не может достигнуть освобождения. Сейчас вы находитесь

в тюрьме омрачений, если вы к ней привязаны, вы не можете освободиться. Вы испытываете временные радости, таким образом вы привязаны к тюрьме сансары.