

Как обычно, установите в себе правильную мотивацию, на получение учения ради усмирения своего ума. Самый лучший путь избавления от проблем – это усмирение собственного ума. Каким образом можно это сделать? Самый сильный метод – получение учения. Во время слушания ум постепенно умирится. Вы получите реализацию через слушание учения, размышляя об услышанном учении, вы делаете свой ум укрощенным. Затем вы должны заниматься медитацией в горах в изолированном месте. Сейчас, если даже через слушание вы не можете усмирить свой ум, то как вы сможете медитировать в горах?! Будда учил последовательному усмирению ума: сначала – слушание учения, потом – размышление и медитация, но не в обратном порядке.

Пятая и шестая дебютные ошибки

Вы как будто бы испытываете счастье, но на самом деле в этот момент вы совершаете дебютные ошибки. Вы начинаете «летать», когда испытываете временную радость. Ошибка заключается в том, что, испытывая эти временные радости, мы принимаем их за истинное счастье. Такая радость быстро исчезает. Не очень сильно радуйтесь, когда переживаете временное счастье. Насколько сильно это временное счастье, настолько вам будет больно, когда оно исчезнет. В конце концов эта радость уйдет. Во-первых, в буддизме это *не является счастьем – это страдание перемен*. Вся жизнь идет в неправильном направлении, если вы стремитесь к этому. Во-вторых, *временные радости препятствуют вашему духовному совершенствованию*. Вы как бы теряетесь в этих временных радостях, и у вас нет времени для духовного совершенствования. Самое худшее препятствие – это привязанность к временным радостям. Из-за них вы не можете излечить болезнь омрачений. Сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь, которую можно сравнить с клиникой, в которой для больного имеются все условия для излечения болезни омрачений, есть лучшие врачи.

У вас есть восемь свобод и десять благоприятных условий. Эту драгоценную человеческую жизнь невозможно обрести снова и снова. Если есть такое убеждение, то можно понять, что нет времени для временных радостей, – все обладает природой страдания. С буддийской точки зрения временные удовольствия – это как наркотик или алкоголь. Мы все, по сути, сансарные алкоголики, поэтому находимся в сансаре. Когда мы испытываем сансарные удовольствия, ум становится более омраченным. Мастера Кадампы говорили: «Не радуйся временным удовольствиям, радуйся временным страданиям, потому что временные удовольствия есть обман, они увеличивают ваши омрачения. Радуйтесь временным страданиям, потому что они очищают от негативной кармы, воспринимайте их как благословение вашего Духовного Учителя».

Если сможете, то вообще не испытывайте радости от временных удовольствий, так как это обман. Это подобно тому, что вы пьете соленую воду или расчесываете свою рану. Чем больше вы испытываете временные удовольствия, тем больше возникает желание их вновь испытывать. Шантидева говорил: «Рана зарастает, и вы ее расчесываете, думая, что это удовольствие, а рана от этого будет становиться все больше, и вам будет все больнее. Было бы лучше вообще не иметь эту рану». Мы хотим счастья, мы все заслуживаем его, но то, что мы принимаем за счастье, является препятствием для истинного счастья. Каждый раз, испытывая удовольствие, скажите себе: «Успокойся, это лишь соленая вода». Даже если вы выиграете миллион долларов, не надо радоваться. Скажите себе: «Это лишь сансара, это не дает мне истинного счастья».

Если вы, к примеру, обрели партнера по жизни, то в этом также нет основы для радости: чем больше вы будете радоваться, тем больше будете разочарованы, когда расстанетесь. С самого начала не слишком радуйтесь сансарным объектам. Никто не знает, то будет завтра.

Мой совет для молодежи – не отдавайте свое сердце кому-то, только вы сами можете по-настоящему заботиться о своем сердце, никто другой не сможет делать это лучше вас. Не совершайте этой дебютной ошибки, иначе будете испытывать отчаяние и депрессию. В Америке, Европе около восьмидесяти процентов людей испытывают депрессию, т. к. они не получили подобного учения. Если однажды вы выпили слишком сладкий напиток, то другие напитки уже не кажутся сладкими. При применении наркотиков временные, мирские удовольствия уже не могут дать таким людям удовольствия.

Я видел, что мои друзья, с которыми я жил в горах, всегда счастливы, радостны. У вас же возникают страдания от наличия от желаемого объекта, затем возникают страдания от расставания с этим объектом. Миларепа говорил, что у меня нет желаний, нет привязанностей. На данный момент, вы не можете отказаться от желаний, как это сделал Миларепа, но в будущем вы должны отказаться от желаний. Сейчас для вас жизнь без небольших желаний невысказана. Я рекомендую вам в данный момент не иметь слишком много желаний. Дхарма как лекарство, которое нужно принимать в зависимости от вашей ситуации – имейте здравый смысл. Можно сравнить с качеством кислорода, который необходим для нашего дыхания: в данное время вы не можете дышать чистым кислородом, без примесей. Итак, отсутствие всяческих желаний – это очень хорошо, но на данный момент это не по вашим силам.

Мы же поступаем так: сначала мы имеем массу привязанностей, удовольствий. Если мы видим, что сосед выбросил старую обувь, мы ее можем подобрать. Затем, получив учение, мы сразу говорим себе: «Никаких желаний». Таким образом невозможно достичь прогресса, у вас станут пустыми одновременно и ум, и кошелек. Когда вы получаете учение, не говорите, что не надо готовить еду, смотреть телевизор – все это мирские дела. Имейте здравый смысл, у вас должны быть некоторые желания, чтобы сохранить жизнь. Буддийская практика не должна вам мешать, наоборот, она должна вам помогать в жизни. В вашей обыденной жизни необходим один, но стабильный источник дохода, но не пытайтесь слишком расширять его. Это характерная ошибка современной экономики, когда в результате все большего расширения, разрастания бизнеса наступает коллапс, кризис. Лучше сделайте свой бизнес более стабильным.

Итак, не слишком радуйтесь временным удовольствиям. Радуйтесь временным страданиям – это лучший дебют. Если не можете радоваться временным страданиям, то не слишком из-за них огорчайтесь (это дебютная ошибка), т. к. определенно можно сказать, что на 20 процентов вы будете испытывать радость, а на 80 процентов – временные страдания. В мирском понимании временные страдания – нечто самое плохое. Динамичные, мудрые люди смотрят на них как на самые лучшие условия для развития своего ума. Делайте самого себя более динамичным. Воспринимайте страдания как вызов для себя, как условия для развития ума. Мастера Кадампы говорили, что временные страдания есть благословение Учителя. Здесь, в этом мире, нет настоящих страданий, настоящие страдания начинаются там, внизу, в адах. В течение многих кальп в аду ваше тело становится неотделимым от огня. Такое существование невозможно преобразовать в духовный путь. Наши мирские страдания подобны сауне, где немного жарко, но в итоге жар этой сауны приносит нам огромную пользу.

Существует история, иллюстрирующая, почему временные страдания есть благословение Учителя. Жил один человек. Поскольку в прошлой жизни он имел Духовного Наставника, которому был предан, его Учитель переродился в той же местности. Учитель стал ждать, когда ученик повернет свой ум к учению. Благодаря хорошей карме, у ученика мирская жизнь складывалась удачно, и его ум к Дхарме не обращался. Этот человек достигал многого, но ему все казалось мало. Тогда Учитель, устав ждать, решил, что лучший способ помочь его ученику – создать трудности в его

жизни. Когда он состарился, сын и невестка выгнали его из дома, и он поселился в маленьком домике, начал размышлять, что лучше бы он в своей жизни накапливал духовные богатства. Ничего из всех материальных богатств, к которым он так стремился, не осталось. Даже если бы он захотел практиковать Дхарму, у него нет Духовного Наставника.

В тот момент, когда он об этом подумал, к нему в дверь постучались. Открыв дверь, он увидел монаха с чашей для подаяния. Ученик расплакался и сказал монаху, что если бы тот пришел к нему раньше, когда он был богат, то он мог сделать ему богатые подношения. Монах ответил: «Я всегда прихожу в нужное время. Поделись тем, что у тебя есть». Монах спросил: «Счастлив ли ты?» Человек ответил: «Нет». Монах снова спросил: «Хочешь стать счастливым?» «Да, конечно» – ответил человек. «Если ты хочешь стать счастливым, то создай причины для счастья. Знаешь ли, как они создаются? Знаешь ли ты, в чем причина страданий и как от нее избавиться?» Тогда человек понял, что перед ним его Духовный Учитель, и сделал простирания. Он ответил: «У меня есть глаза, но я слеп, у меня два уха, но я глух». Учитель дал ему учение о том, как избавиться от страданий и создать причины для счастья, в чем состоят восемь дебютных ошибок, т. е. то, что я сейчас вам даю.

В чем разница между нами и тем стариком? В том, что с момента получения наставления, он начал его всем сердцем практиковать. Мы же, слушая много наставлений, складываем их в два «ящика»: один – мирской ящик, другой – ящик Дхармы. Мы всегда думаем о том, как получить преимущество перед другими. Ночью, мы тихо открываем ящик Дхармы и начинаем говорить: «Пусть я стану причиной счастья для других», тем временем мы составляем план на завтра. Некоторые закрывают ящик Дхармы до момента, пока не приедет Учитель. Когда мы получаем учение, мы открываем ящик Дхармы, когда заканчиваем его получать, мы закрываем его на замок. Все наставления, которые получаем, мы не используем в жизни. Эти советы нужно применять в повседневной жизни – это практика Дхармы, читать много молитв – это не практика Дхармы. Когда умом движут сильные любовь и сострадание, тогда это становится практикой Дхармы.

Самая главная практика – применять в повседневной жизни драгоценные советы Будды. Иногда получается, что слова Будды и слова прорицателя для вас равноценны или же более важны слова последнего. Будда сказал, что если вы делаете плохо другому, то косвенно вредите себе. Для вас эти слова становятся неважными, если кто-то гадает и говорит вам, что этот год для вас плохой, и вы должны поехать на сто горячих источников и делать подношения. Вы поедете обязательно, потому что слова гадалки для вас важнее слов Будды. Гадание – самая последняя вещь, которой нужно верить. Я лично не верю в гадания, т. к. нет уверенности, что будет в будущем. Будда уже сделал пророчество о вашем будущем, сказав, что, кем ты был в прошлой жизни, ты узнаешь, посмотрев на себя нынешнего; кем станешь в будущем, можно узнать, всмотревшись в свой ум: сколько ты совершаешь благой кармы и неблагой.

У вас 80 процентов вероятности рождения в нижних мирах и лишь 20 – в высших мирах. Это истина, ее нельзя избежать. Когда ко мне обращаются с гаданием, то я устаю от этого. Для учеников я не провожу гадание, только новым людям, но скорее, это буддийские советы, чем гадания. Я говорю им, что этот год не очень благоприятный, поэтому начитывайте мантру Тары. Не нужно думать, что мои гадания выше слов Будды. Один монгольский геше говорил, что, когда люди приходят в отчаяние, они идут к оракулу, и последний начинает им лгать. К гаданию нужно обращаться в самую последнюю очередь. Когда вы занимаетесь бизнесом, делайте бизнес на основе закона кармы и законов этой страны. Буддизм не предназначен для материального развития, но ум должен быть гибким.

Теперь я рад, что вы не будете ко мне обращаться с просьбой о гадании. Я не говорю, что гадание полностью неверно. С помощью него можно увидеть некоторые ситуации, которые человек не сможет увидеть. Например, при помощи гадания можно выбрать из трех проектов один, наиболее верный. В этой ситуации гадание подходит. Все имеет кармические связи. Например, с одним человеком может хватить кармы только на год, с другим – на больший период. Человек должен проводить гадания не из-за денег, а из чувства сострадания, иначе это гадание не принесет пользы.

Я советую вам, если испытываете страдания, воспринимать их как вызов и как условие для духовного совершенствования, как благословение Учителя. Однажды эта ситуация когда-нибудь возникнет, в этот момент вы вспомните, что это благословение Учителя. Когда попадете в больницу, скажите себе: «Это благословение Учителя, он косвенным образом говорит мне, что я слишком много болтаю, пора уйти в затворничество». До тех пока вы в больнице, считайте, что вы в затворничестве. Что такое затворничество? Это значит не выходить за пределы. В данном случае – не выходить за пределы положительного образа мыслей. Всегда находиться в ограждении, где только положительные мысли. Постарайтесь помнить, что страдания обладают пятью положительными качествами.

Динамичные люди используют положительные свойства любой ситуации. В любом положении есть хорошая сторона. Бодхисаттвы – по-настоящему динамичные существа. Они видят пять хороших качеств, от которых мы пытаемся убежать. Вы должны знать, в чем состоят эти качества и как их использовать.

Пять позитивных качеств страданий

Страдания делают вас скромнее. Если вы высокомерны, то духовное совершенствование невозможно. Если вы испытываете страдания, ваш ум становится скромнее. Это лучшее условие для совершенствования.

Вам гораздо легче **взрастить отречение** от страданий в сансаре. В мире богов нет временных страданий, поэтому они не могут взрастить отречение. Людям гораздо легче взрастить отречение, т. к. они испытывают страдания. Но если эти страдания чрезмерны, то тоже нельзя взрастить отречение, поэтому временные страдания – это самый лучший вариант. Вы можете понять через них, что причины страданий – это ваши собственные омрачения. Тогда у вас возникнет желание, чтобы ваш ум избавился от страданий. Это чувство и есть отречение. Самая главная мысль, которая волнует туберкулезника, когда он понял, что болен и это очень опасно – если он не вылечится, то умрет, – это излечение, а не какие-то материальные ценности или такие пустые слова, как похвала. Если у вас возникнет отречение, то все остальное: похвала и т.д. – будет для вас пустыми словами. Если у вас есть небольшое отречение в отношении к туберкулезу, т. е. мысль избавиться от болезни, и вам скажут: «Ты не выглядишь больным, ты красив», вас такие слова будут не радовать, а раздражать.

Когда возникает даже небольшое отречение, вы не будете радоваться похвале, и, если вас будут критиковать, то вы не будете огорчаться. Вы не будете радоваться богатству, т. к. материальные богатства – это сансарические объекты. За деньги невозможно излечиться от болезни омрачений. Самое лучшее противоядие – это возвращение отречения. Оно возникает от понимания, что вы являетесь хронически больным. Люди, у которых нет отречения от туберкулеза, почувствовав облегчение, перестают принимать лекарство. После перерыва их вылечить будет труднее. Точно так же действует отречение. Поэтому, когда Будда давал учение о четырех благородных истинах, он дал учение о благородной истине страданий, чтобы вы поняли, насколько у вас сильная хроническая болезнь. Когда вы приходите к пониманию природы страданий вашего ума, то в

каждый момент у вас будет возникать стремление избавиться от омрачений. Это отречение вы можете получить, испытывая временные страдания. Страдания – драгоценный объект, с помощью которого вы можете получить драгоценное отречение, которое вы не найдете в накоплении материальных вещей (красивом доме и т.д.).

Вы можете **взрастить в себе сострадание**, которое является основой для бодхичитты. Великое сострадание возникает благодаря временным страданиям. Поэтому временные страдания являются драгоценными. Из них рождается великое сострадание, из великого сострадания рождаются все будды. Великое сострадание есть мать всех будд. Временные страдания – это как бы мать вашего состояния Будды. Каким образом возвращать его? Все страдают, но не все возвращают сострадание. Некоторые, испытывая страдания, становятся более злыми, другие же становятся добрее и сострадательнее, так как знают, как привносить на путь эти временные страдания. Ваша практика – использовать на пути временные страдания. На первый взгляд вы должны выглядеть как обычный человек, но внутри вы должны быть очень «богатым» практиком. «Богатый» образ мыслей – есть буддийская практика, а бедный образ мыслей – это сансара. Возникают больные мысли, начинается преувеличение плохих качеств, – это предвзятый ум, преувеличивающий у друзей хорошие качества, у врагов – недостатки. Я иногда смотрю футбольные матчи, но это времяпрепровождение намного лучше, чем думать: «Этот такой, другой сякой» и т.д. Даже если я буду учить вас, то как вы можете взрастить отречение и сострадание, если у вас неправильный образ мыслей?