

Как обычно, установите в потоке своего сознания правильную мотивацию. В прошлый раз мы говорили о том, как усмирить свой ум. Чтобы его усмирить, необходимо обрести мудрость. Заставляя себя, вы не можете ее обрести. Когда ум открывается при помощи слушания учения снова и снова, то вы понимаете, что ваши предыдущие поступки были детскими. Когда нас хвалят, мы радуемся, когда нас критикуют, мы огорчаемся. В прошлый раз мы говорили о правильном дебютном ходе: радоваться временным страданиям. О том, что существует пять положительных качеств временных страданий. Когда вы знаете эти благие стороны временных страданий, вы прекращаете думать как обычные люди. Временные страдания для вас вызов, хорошие условия для духовного совершенствования, для вас они становятся благословением вашего Духовного Наставника.

Когда вы испытываете временные страдания, вы становитесь скромнее. Через скромность прогрессируют все остальные благие качества. Если вы высокомерны, то ваши омрачения похожи на кипящее молоко. Когда возникают условия для омрачений у скромного человека, у него они не так сильны. Высокомерный же человек воспринимает это обостреннее, у него ум буквально кипит, подпитываемый «бензином» омрачений. Чем вы будете скромнее, тем будет меньше «бензина» омрачений. Скромность появляется в результате переживаний временных страданий. Затем появляется отречение. Именно из-за временных страданий возникает отречение. В прошлый раз я это объяснял. Я также говорил вам о том, что временные страдания помогают возникнуть великому состраданию.

В-четвертых, временные страдания помогают **очиститься от негативной кармы**. Вы приходите к пониманию, что временные страдания вы испытываете из-за негативной кармы. У вас появляется желание очиститься и не накапливать ее.

В будущем, какие бы страдания вы ни испытывали, встречайте их как благословение Учителя, используйте для взращивания сильного сострадания и отречения.

Седьмая и восьмая дебютные ошибки

Они возникают, когда мы слишком *радуемся славе и известности и сильно огорчаемся, если их нет*. Если вы слишком радуетесь славе, то это большая ошибка. Если не слишком радуетесь, то это небольшая ошибка. Чем сильнее вы радуетесь, тем большего отрицательного результата вы достигаете. Из-за слишком сильного цепляния за славу жизнь проходит впустую. Если вы сражаетесь на поле боя с целью достичь славы, то это глупо, но если это делается из чувства сострадания, из стремления защищать – это другое дело. Есть мужчины, которые даже под страхом смерти не признают, что они трусы. Женщинам это дается легче.

Правильный дебют это вовсе не радоваться славе и известности. Слава и известность – пустые слова. Если для вас трудно не радоваться, то не слишком радуйтесь, когда обретаете известность. Стремиться к ней, говорить, что, например, вы стали больше практиковать, ради того чтобы вас похвалили, – это глупо, это детские мысли. Если вы что-то предпринимаете, чтобы достичь славы известности, то это мирская дхарма. Если вы делаете ретрит, чтобы поразить людей, то это тоже мирская дхарма.

Сначала мы должны узнать, почему не нужно радоваться славе и известности. Во-первых, она *не делает вас лучше, становится препятствием к Дхарме*. Чем больше ваша слава, тем тяжелее достичь совершенства. Какой бы большой славы вы ни достигли, все это пустая трата времени, тщета. Миларепа говорил, что слава, как гром – лишь пустой звук в момент смерти. Всю жизнь, гонясь за славой, вы гонитесь за радугой, но остаетесь с пустыми руками. Чем больше будет

слава, тем больше падать с высоты этой славы, потому что «конец высокого положения есть падение».

По буддизму, лучшее место для духовного практика – это земля. Ниже ее не упадешь. Думайте всегда так – это правильный дебют – ниже меня только земля. Миларепа говорил, что, сидя на самом низком месте, он достиг трона Будды Ваджрадхары. Сидя на самом низком месте, вы достигаете самого высокого положения. Стараясь занять высокое положение, вы будете всегда падать и падать и в конце концов ничего не достигнете. Все эти интриги, создаваемые для того, чтобы устранить противников, – это детские игры. В конце концов все упадут – не нужно, подобно обезьянам, толкать друг друга. Это детская игра, это дурацкий способ действий: плести интриги, думать, что, говоря о ком-то плохо, вы станете выше. Выше не станете. Никогда не поступайте так – не говорите, что все кругом плохие, один я хороший. Даже не помышляйте создать плохое мнение о других, возвышая себя. Наш дурацкий ум диктует нам: «Если я буду очернять других, то стану лучше». С самого начала не вступайте в эти детские игры, тогда у вас не будет никакой зависти. Я 15 лет живу в России, но в эти игры не играю. Иначе, если бы я так думал, то стал бы больным и сделал вас таким больным.

Если бы я вам говорил, что этот учитель плохой, а я хороший, то сделал бы вас еще более больными. Вы и без того очень больные. В нашей жизни мало шансов заниматься практикой. Если же практикой заниматься искренне, то это будет настоящая практика. В повседневной жизни, когда у вас проявляются стремление к известности, нужно себя останавливать. Будьте скромными, сидите внизу. Когда кто-то стремится «сесть вам на голову», то из чувства сострадания скажите ему, чтобы он сел на свое место. Скромность не нужно показывать. Она должна быть у вас внутри. Все духовные совершенства достигаются занятием низшего положения. Поэтому духовные мастера говорят: «Не радуйтесь славе и известности. Она будет увеличивать зависть, чувство состязательности».

Отсутствие стремления к славе и известности позволит вам находиться в изолированном месте. Скромное место – место духовного практика. Это лучший фундамент, на котором строятся остальные достижения. Высокомерие похоже на то, что вы строите кучу, друг на друга взгромождая камни. Все это рухнет. Для духовного практика самое лучшее место – скромность. Не хвалите себя. Если вы «золото», то оно само по себе будет блестеть. Если вы «золото», т. е. скромный, вы даже не будете хотеть славы и известности, но они сами к вам придут. В Тибете говорится, что золото даже под землей сверкает. Этот совет очень полезен и в шахматной игре, и в жизни. Он очень прост, но эффективен. Будьте скромными и добрыми – это ваша практика. Как только у вас появляется высокомерие, скажите себе: «Будь скромнее. Нет причины гордиться собой». Бодхисаттвы очень скромны, имея огромные достижения. Его Святейшество Далай-лама – Будда, он всегда скромен, всегда приветлив. Когда ему вручали золотую медаль Конгресса США, он говорил, что он перед такими известными людьми чувствует себя сдающим экзамен по английскому языку. Чем вы будете скромнее, тем красивее вы будете. Если даже вы не будете стремиться, чтобы вас уважали, люди все равно будут уважать вас. Из своего опыта я могу сказать: мне иногда неловко от почитания. Когда ваш ум раскроется, вам неинтересно будет стремление к уважению, почитанию.

Вы должны быть как Дромтонпа. В свое время он был так же известен, как Его Святейшество Далай-лама в наши дни, он не был монахом, он носил одежды мирянина. Однажды его пригласили в одну деревню, чтобы он дал учение. По дороге он встретился с тантрическим йогинем (нагпой). Этот йогин спросил у Дромтонпы, умеет ли он практиковать Дхарму. Тот ответил, что нет. Йогин сказал: «Как жаль, но я тебя научу. А сейчас неси мою сумку». Дромтонпа взял его сумку и понес.

Затем нагпа снял сапоги и надел их на шею Дромтонпы, так они пошли в деревню. Этот йогин много говорил о тантре, Махамудре, Дзогчене. Дромтонпа его слушал внимательно, не перебивая. Когда они подошли к деревне, то увидели большое скопление народа. Йогин спросил у Дромтонпы: «Кого это встречают?» Дромтонпа ответил: «Быть может, меня». Йогин спросил: «А ты не Дромтонпа случайно?» Дромтонпа ответил: «Да». Йогин быстро забрал свои вещи и убежал. Впоследствии этот йогин стал учеником Дромтонпы и достиг совершенства. Этот поступок Дромтонпы был наставлением для йогина. Когда он вспоминал этот поступок, он плакал. Вот так великий мастер не проявил себя ни одним знаком.

Есть история о том, как Дромтонпа стал скромным. Однажды Атиша взял его с собой на гору. Атиша сказал ему: «Посмотри на долину и на вершину горы. Когда идет дождь, он одинаково падает на вершину и на долину, но на вершине горы ничего не растет, а в долине все растет – трава, фруктовые деревья». Атиша сказал, что нектар учения он дает всем, но одни ученики скромные, другие высокомерные. Когда дело доходит до результата – духовных реализаций, то высокомерные ученики ничего не достигают в отличие от скромных.

Многие из вас в течение долгого времени получали учение. Если у вас нет прогресса, значит, у вас есть ошибка высокомерия, т. е. нет у вас прочного «фундамента». В самом начале не занимайтесь большим количеством практик. Какими практиками вы можете заниматься? Тантрические практики пока для вас – детские игры. Сейчас ваша главная практика – это стремление стать скромнее. Если станете скромнее, можете постепенно переходить к практике Ламрима, после этого можете уйти в затворничество по Прибежищу, затем – по практике Ваджрасаттвы. Такая последовательность подходит вам. Другие же практики – Дзогчен и т. д. могут лишь увеличить ваше эго. Вы будете думать: «Другие практики низшего уровня, они не для меня, у меня очень острый ум». Такие люди являются объектами сострадания. Они не достигнут никаких реализаций, какими бы практиками ни занимались.

Если вы будете совершать эти дебютные ошибки, то для вас любая практика будет лишь самоистязанием. Если вы имеете эти дебютные ошибки, то все бесполезно, даже если вы съездили в Индию, то становитесь хуже, чем другие люди. Сначала устраните эти дебютные ошибки, тогда, куда бы вы ни поехали, все для вас будет полезным. Ваша обыденная жизнь будет очень спокойна. Если нет стремления к славе и репутации, вам всего будет достаточно, не будет зависти, духовной болезни. Все негативные чувства возникают из дебютных ошибок. Скажите себе: «Будут ли меня вспоминать после смерти – для меня нет никакой разницы». Делайте что-то для людей не для того, чтобы вас знали, о вас говорили, чтобы вас запомнили – это мирская дхарма, а из желания помочь людям. Это вы можете с собой взять после смерти.

Если бы я давал учение, чтобы меня запомнили, то я был бы настоящим дураком. Что в этом полезного, если даже обо мне будут помнить? Каждый день увеличивайте скромность. Это полезная практика, это есть результат, и с каждым днем вы будете счастливее и счастливее. Чем бы вы ни занимались, делайте все, чтобы помочь другим, а не ради славы или репутации. Если практикуете щедрость, то практикуйте не для того, чтобы о вас говорили, что вы щедрый. Даже не испытывайте надежду, что вам ваша щедрость вернется. Ход ваших мыслей должен быть таким: когда вы были ребенком, вы зависели от доброты других людей, благодаря им вы живы. Когда будете стариком, то снова будете зависеть от доброты других. При этом вы должны исходить из здравого смысла. Я не говорю вам, чтобы вы заботились о других, больше чем о себе. Это вам сейчас не под силу. Вы можете думать об этом. Даже у далеких от духовности людей есть какой-то уровень здравого смысла. Таких обычно называют воспитанными людьми. Думайте следующим образом: «Поскольку я пользовался добротой людей, когда я стану немного независимым, моим

долгом будет вернуть им эту доброту. Это моя ответственность». Это общий здравый смысл. Не думайте при этом, что получите что-то взамен, а стремитесь всем сердцем искренне помогать.

Я сам так живу – стараюсь помогать другим и не жду ответной помощи. Так же и вы, ни на что не надеясь, просто помогайте другим. Если у вас есть ожидания, если ваши надежды не оправдываются, то становится очень больно. Скажите себе: «Никто не должен мне помогать, наоборот, я должен помогать». Вы же всегда думаете с точностью до наоборот, у вас больной ум. Думаете, что вы ничего не должны другим. Родители вам должны, братья, сестры и т. д. Скажите себе: «Сейчас я должен всем помогать, сколько раз они спасали мне жизнь, жертвуя собой».

Например, если вы лежите в больнице и думаете, что вас не навещают ни братья, ни сестры, даже мать не пришла, никто вас не любит, – это мысли больного ума. Если с таким умом читать мантры, стучать в дамару, звенеть колокольчиком, то это бесполезно. Почему тантру называют тайной? Потому что она держится в секрете от людей, у которых нездоровый ум. Когда они обретают здоровый ум, тогда им рекомендуется тантра. Всегда думайте так: «Мне никто не должен, я должен всем». Особенно старые люди, не считайте, что дети вам будут помогать, не нужно питать высоких надежд. В современном мире вероятность того, что ваши дети будут вам помогать, только 20 процентов. Как правило, они заняты своими делами. Возможно даже, что они будут рассчитывать на вашу помощь. В таком положении, думать, ждать, что дети будут помогать, неверно. Что вам поможет, когда вы будете старыми и немощными? Только ваша благая карма. Если она есть, то помощь придет сама собой. Не ждите ни от кого помощи. Верьте своей практике Дхармы. Накапливайте благую карму, но при этом вы не должны надеяться, что она должна вам помочь.

Иногда вы занимаетесь практикой и не достигаете результата, потому что у вас есть высокие ожидания от нее. Просто занимайтесь практикой, без всяких ожиданий. В сансаре мы находимся между двух волн – одна волна ожидания и надежды, вторая – волна страха. Мы всегда между ними: ждем чего-то и боимся что-то потерять. Мы не создаем конкретную причину для счастья и не устраняем причину страданий. Просто занимаемся пустыми хлопотами. Мы катаемся между этих двух волн. И таким образом жизнь заканчивается. Лучше всего ничего не ждите. Не ждите состояния Будды. Думайте так: «Пусть я стану источником счастья для других. Пусть я стану буддой как можно быстрее, чтобы скорее помочь другим живым существам», а не из чувства привязанности к состоянию Будды, не для того, чтобы пребывать в блаженстве.

Сейчас вы стремитесь стать буддой из желания и привязанности. Когда нет сострадания, не возвращайте стремление стать буддой. Когда у вас будет великое сострадание, тогда можете возвращать это стремление. В своей жизни ничего не бойтесь. Вы боитесь многого, чего на самом деле не нужно бояться. А чего вы должны бояться? Вы должны бояться рождения в низших мирах, своей отрицательной кармы, своих омрачений. Этого вы не боитесь. Вы боитесь стать старым, боитесь заболеть. Рано или поздно старость и болезни вас настигнут, потому что сансара обладает природой страдания. Вы боитесь не обрести желаемое. Если у вас мало позитивной кармы, это случится. Вы боитесь расставания с желанным объектом. Это глупо, потому что конец встречи – расставание.

Вы боитесь, что люди будут плохо о вас говорить. Не нужно этого бояться: если один вас похвалит, то остальные сто вас будут критиковать. А критика не делает вас хуже, она вас делает сильнее. Ваши мирские страхи – детские страхи. Вы не боитесь того, чего должны бояться на самом деле. Каждый день помните, что можете родиться в низших мирах, бойтесь своей негативной кармы, своих омрачений. Если вы боитесь этих трех вещей, то естественным образом в вашем уме возникает вера в Будду, Дхарму, Сангху. Затем у вас возникает прибежище. Чтобы они

защитили вас от рождения в низших мирах, защитили от болезни омрачений – с этой целью вы совершаете подношения, а не для того, чтобы избавиться от временных проблем. Тогда вы становитесь настоящим буддистами. Чтобы стать настоящим буддистом, обрести прибежище в сердце, нужно избавиться от этих восьми дебютных ошибок, или мирских дхарм. Тогда ваша жизнь обретет смысл. В этой и последующих жизнях вы будете счастливы.

Есть такое образное выражение: вначале вы должны практиковать, как олень, живущий в горах. Спокойно ходить и пастись, но при этом всегда находиться в настороженном состоянии, чтобы никто не напал. Вы должны всегда чутко следить за тем, чтобы у вас не возникали негативные мысли, чтобы не совершить эти восемь дебютных ошибок, будьте скромными и спокойными. Если вы во имя Дхармы обогащаетесь, проводите обряды гадания, то тем самым накапливаете тяжелую негативную карму. Вы накопите гораздо меньше негативной кармы, если украдете. Но с другой стороны, не позволяйте людям обманывать вас.

Однажды, много лет назад, в Туве одна женщина мне рассказала, что, когда у нее появилось много проблем, она обратилась к одному монгольскому «ламе». Он сказал ей, что все ее проблемы возникли из-за ее золотого кольца, и он должен выбросить кольцо в реку, что «очень нелегко». Она дала ему еще денег, чтобы он смог это сделать. Не поступайте так, как эта женщина. В самом кольце нет ничего «неправильного». Лучше избавьтесь от своего неправильного образа мыслей.

Однажды в Тибете один человек пришел к йогину, который занимался медитацией в горах. Человек сказал, что ему мешает жить злой дух, который поселился в его доме. «Я принес балин, бросьте в него этот балин, чтобы он ушел». Йогин спросил у человека, действительно ли он хочет, чтобы он бросил балин в лицо злому духу. Тот ответил утвердительно. Йогин, прочтя молитву, бросил балин в лицо этому человеку. Отсутствие сострадания, эгоизм – это наш злой дух. Куда бы мы ни пошли, он ходит с нами. В будущем, если вы этого злого духа не устранили, он будет мешать вам. Никаких других духов не бойтесь, бойтесь своего эгоизма. Если вы будете жить с мыслью, что «все мне должны», то никогда с такой мыслью вы не будете счастливы. Уменьшайте свое эго, возвращайте ум, заботящийся о других. Это настоящая практика. Тех, кто обладает умом, можно этому учить. Тех, у кого нет ума, научить этому невозможно.

Не совершая эти дебютные ошибки, вы должны выстроить правильную стратегию. *Лучшая стратегия – стратегия равностного ума.* Если у вас его нет, то невозможно достигнуть духовного совершенства. Равностное отношение ко всем живым существам развить нелегко. С чего нужно начинать? Начните с тех людей, которые вас окружают. Иногда буддисты поступают непрактично, они говорят: «Пусть все живые существа будут счастливы», думая, что живые существа находятся где-то там далеко. Людей, которые находятся рядом с вами, вы делите на хороших и плохих, соответственно, желая им хорошего или плохого. Мы уподобляемся обезьянам, которые перекладывают фрукты из одной корзины в другую, рассматривая их и говоря: «Этот фрукт красивый, а этот нет». Мы же говорим: «Это враг, а это друг». Как такой человек может заботиться о других больше, чем о себе?

Ваджрапани сказал в одном из коренных текстов, что тем, у кого нет бодхичитты, не нужно давать тантрическое посвящение, это бесполезно. Вы сами знаете себя хорошо. Можете вы заботиться о других больше, чем о себе? У вас нет даже равностного отношения к маленькой группе людей. Как тогда можно говорить о заботе о других больше, чем о себе? Смотрите на людей объективно. Даже если ваш лучший друг совершил ошибку, скажите ему об этом. Вы должны всегда поддерживать истину. В том месте, где вы живете, вы должны иметь непредвзятое отношение к людям.

В Тибете раньше было много людей, имеющих это равностное отношение. Мой отец рассказывал, что жил один человек, очень мудрый, и к нему обращались люди за советами. Если происходила ссора между двумя семьями, даже если знали, что его сын там был замешан, то они обращались к нему, потому что у него был непредвзятый ум. Сейчас вы не сможете заботиться о других больше, чем о себе. Равностное отношение постарайтесь распространить для начала в маленькой группе. Например, в своих центрах, в «Зеленой Таре». Имейте непредвзятое отношение. Если кто-то говорит правду, то берите его сторону, это правильно. Конфликт будет разрешен быстро. Это непредвзятое состояние ума нужно распространять все дальше и дальше: на районы Бурятии, не делить бурят по территориям, русских и бурят. Зачем делить людей на бурят и русских? Все мы люди, живем в Бурятии, у нас одинаковые права.

Если у вас нет этого равностного состояния ума, у вас немедленно возникает гнев, зависть, привязанность. Точно так же, как вы падаете, когда нет равновесия. Если бы у вас было равностное состояние ума, когда вас попытаются разозлить, вы не будете испытывать гнев. Из-за предвзятого ума, когда нет равностного состояния, вы не можете воспринимать людей объективно. У вас как бы «промыты мозги». Когда нет равностного состояния ума, вы начинаете все преувеличивать. Некоторые говорят: «Мы в Бурятии, мы в меньшинстве», вы начнете думать из-за своего предвзятого отношения, что, вот он, русский, не улыбается, потому что против нас. Это приводит к столкновениям между нациями, дисгармонии, в конце концов нет никакого счастья, начинаются убийства. Все хотят быть счастливыми и в России, и в Бурятии. Мы живем здесь на одной территории и должны уважать друг друга. Очень важно уважать другую веру, не нужно говорить, что мы буддисты, мы лучше. Это уже фанатизм. Сначала такое состояние нужно взрастить, тогда вы будете смотреть на всех глазами равностного отношения. Если кто-то говорит плохо, то не нужно обращать на это внимания, вы же не обращаете внимание на пьяного человека, который говорит плохие вещи. Люди пьют водку омрачений, становятся пьяными, в состоянии опьянения они говорят разные вещи. Зачем уделять серьезное внимание этим словам? Не воспринимайте серьезно то, что люди говорят под влиянием омрачений. Вы должны серьезно воспринимать то, что они хотят счастья и не хотят страдать. Они хотят счастья, но создают причины для страданий. Это нужно воспринимать серьезно. Тогда возникает равностный ум.

Восемь положений равностности:

Вы должны одинаково относиться к живым существам, потому что они **одинаково хотят счастья и не хотят страдать**; совершенно неважно при этом, что они говорят или думают. Люди и животные имеют одинаковые права, хотят счастья и не хотят страдать. Поэтому не убивайте даже тараканов. Они имеют такое же право на жизнь, как и все. Через убийство вы не станете лучше, будьте лучше опрятнее.

Всех живых существ рассматривайте как **десять больных**. Но, имея внутри себя это равностное состояние ума, держитесь от некоторых подалеже. Если десять больных придут к вам и попросят помощи, кто-то из них вам улыбается, и вы не помогаете тому, кто не улыбается вам, – это неправильно. Все они одинаково больны. Все живые существа страдают болезнью омрачений. Те, кто улыбается, страдают меньше. Те, кто сильно подвержены болезни омрачений, больше гnevаются. Поэтому не нужно разделять живых существ. Все существа страдают от болезни омрачений. Желайте им, чтобы все они избавились от омрачений. Это называется великая, *безмерная равностность*. На основе ее возникает *безмерная любовь*, затем *безмерное сострадание*, затем *безмерное сорадование*. Как мы выражаем свою радость? «Как было бы хорошо, если бы у меня была большая квартира, дача и миллион долларов». Вместо этого взращивайте в себе мысль: «Как было бы хорошо, если бы люди достигли счастья и избавились от страданий, включая меня». Если вы также избавитесь от страданий и достигнете совершенного счастья, это высшее состояние.

Эти четыре безмерных качества вы должны практиковать каждый день. Слова в молитве о четырех безмерных:

Да будет счастливо всякое существо,
Да будет оно избавлено от страданий,
Вовек да не разлучается никто со счастьем,
Да пребудет всякое существо в спокойствии,
без ненависти и привязанности.

Эти строки необходимо запомнить и постоянно размышлять над ними. Думайте так: «Как было бы хорошо, если бы мой ум находился в равностном состоянии». Это не будет мешать вашей работе. В дороге, в транспорте, повторяйте их, размышляйте над ними. Я так поступаю. Я не играю на дамаре, не звоню в колокольчик. Каждый день, когда я испытываю счастье, я говорю: «Пусть все живые существа будут так же счастливы, пусть все получают такое же учение». Когда я страдаю, то я думаю, чтобы никто не страдал так, как я страдаю, пусть все страдания падут на меня. Это буддийская практика – думать, как хорошо было бы, если бы все взрастили в себе бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, тогда все омрачения будут устранены. Эту практику вы можете делать, когда спите, когда готовите еду, вам это не будет мешать вашей работе. Ваша дурацкая «практика» вам будет, конечно, мешать: закрыться от всех и бормотать, стучать и звенеть.

Наоборот, ваша настоящая практика должна помогать вашей работе. Имейте постоянное занятие, работу. Имейте равновесие в уме, здравый смысл, не впадайте в крайности, не говорите, что вы буддист и не будете теперь работать. Пища не придет к вам сама, вам нужны деньги. Но не нужно воспринимать деньги как самое важное – это неправильно, с другой стороны, не говорите, что деньги не нужны. Если бы вы были Миларепой, тогда вам действительно не нужны были бы деньги, пища, одежда. Вы не можете греться, как Миларепа, внутренним жаром – тумо, питаться пищей сосредоточенности. Вы не можете взрастить даже маленькую сосредоточенность. Поэтому не бросайте свою работу. Это мой совет вам.

