

Как обычно, установите в потоке сознания правильную мотивацию, направленную на слушание учения для усмирения ума. Самый лучший путь – усмирение собственного ума. Кем бы я ни стал, куда бы ни уехал, я не смогу разрешить свои проблемы, пока не усмирю свой ум. С безначального времени до сегодняшнего дня я не обуздал свой ум, и думал, что достигну счастья, став кем-то или уехав, но истинное счастье не достигнуто. Я не могу принести счастье себе и другим. Сейчас я обладаю драгоценной человеческой жизнью. Самый лучший путь сделать ее значимой – усмирить свой ум, не стараться стать кем-то или уехать куда-то. Сегодня я наполню смыслом свою жизнь. С такой мотивацией слушайте учение. В прошлый раз мы говорили о том, как возвращать в себе равностный ум. Для этого нужно сделать правильный дебютный ход. Если вы делаете восемь дебютных ошибок, очень сложно взрастить равностный ум. Эти восемь дебютных ходов возникают в восьми различных ситуациях. Когда вас начинают хвалить или критиковать, вы должны быть бдительны: не радуйтесь похвале, рассматривайте ее как пустые слова, более того, похвала приносит вам вред, если вы ей радуетесь. Когда вас критикуют, не огорчайтесь, наоборот, радуйтесь, а если трудно радоваться, не очень огорчайтесь. Критика – это лучшее лекарство, бесплатная сауна, которая делает ваш ум сильнее. Когда наступает эта ситуация, вспомните мои слова. От этой практики невозможно сойти с ума. Если вы много читаете мантр или садхан, есть опасность сойти с ума, т. к. наш ум болен, такие практики ему не подходят. У вас может быть много денег или мало – в такой ситуации вспомните об учении. Не слишком радуйтесь деньгам, если можете – вообще не радуйтесь, т. к. богатство обманчиво, скоро исчезнет. Думайте о худшем: что наступит день, когда у вас будет один кусок хлеба, которой вы будете делить с близкими людьми.

В самолете всегда готовят к худшему – это хорошая стратегия. В вашей жизни может наступить такая ситуация, нужно быть спокойным и умиротворенным. В человеческой жизни нет ничего кошмарного. Вот в аду или в мире животных жизнь – настоящий кошмар.

Настоящий духовный практик воспринимает трудности как вызов и принимает его как путь к совершенствованию. Если хотите практиковать, то берите это на вооружение. Без тренировки ума невозможно стать буддой. Это низкая практика. Если вы ее не сможете делать, то, например, заботиться о других больше, чем о себе, вы не сможете. Выполнять эти практики нужно медленно, с чувством, и только затем уже подношение тела будет для вас как подношение овощей. Вначале бодхисаттвы тренировали свой ум в несовершении восьми дебютных ошибок. Когда у вас будет мало денег, не огорчайтесь. Думайте, что это хорошо, если нет выбора. Когда много денег, это тоже хорошо: вы можете помочь другим людям. Такой практикой можно заниматься 24 часа в сутки.

Другая ситуация: вы будете успешным, либо у вас постоянно будут трудности. В этот момент будьте сильными, не поступайте, как обычные люди. Когда у вас возникает много временных радостей, скажите себе: «Это не истинное счастье, а страдание перемен. Настоящее счастье – когда ум свободен от омрачений». Конец этих временных радостей – большее страдание. Чем больше вы будете испытывать радостей от временных удовольствий, тем скорее в конце концов вы придете к депрессии. Не слишком радуйтесь временным удовольствиям, либо не радуйтесь им вообще. Они увеличат ваши омрачения, зависть и привязанность увеличиваются благодаря радости от временных удовольствий. Временные страдания должны приносить радость, я знаю, что вы слышали это уже, но я повторяю, чтобы вам это попало в сердце, чтобы вы не просто собирали информацию.

Обычные люди, испытывая временные страдания, считают это ужасом, на самом деле страдания делают вас более скромными, через скромность вы достигаете других реализаций. Когда вы

испытываете счастье от временных радостей, вы становитесь высокомерным. При помощи временных страданий легко возникает чувство отречения, легче взрастить сострадание. Драгоценное сострадание можно взрастить только с помощью временных страданий. Они помогут вам очиститься от неблаготворной кармы, поэтому вспомните о качествах страдания и, если сможете, радуйтесь, когда вы их испытываете. Это вызов для вас, который сделает ваш ум сильнее, если вы сможете ему противостоять. Впоследствии вы сможете испытывать наслаждение от этих страданий. Как в сауне: сначала жар мучает, но потом он приносит удовольствие. Или как перец: он обжигает, но когда понимаешь, что это нужно для организма, уже пища кажется без него невкусной. В Индии люди вообще не едят без перца. Все зависит от привычки: если вы что-то принимаете, то можете впоследствии наслаждаться этим.

Другая ситуация – когда вас будут уважать или совсем не будут уважать. В такой ситуации не будьте как обычные люди: когда к вам относятся с уважением, в этот момент не «летайте», скажите себе: «Репутация – это пустое. Я знаю сам себе цену. Они мне делают пустую рекламу». Это все равно что говорить больному человеку, что он не болен, – он перестает принимать лекарства, и ему становится хуже и хуже. *Главное – не то, что о вас говорят или думают другие, важно то, кем вы являетесь на самом деле.*

Не «летайте», когда вы становитесь известными. Конец высокого положения – это падение, чем выше будете летать, тем большую боль вы будете испытывать при падении. Вообще не радуйтесь, если вы известны. Если не можете, то не слишком радуйтесь. Если вы больной – неважно, уважают вас или нет. Никогда не ждите, что люди вас будут уважать. Старайтесь уважать других. Бодхисаттвы никогда не ждут, чтобы к ним относились с уважением, а наоборот, относятся с уважением к другим. Уважение приходит к ним само собой. Вы должны сказать, что объекты почитания – это Дхарма, Будда и Сангха. Зачем нужно уважать меня, ведь я не принадлежу к этим объектам? С другой стороны, неуважение не должно распространяться на других людей. Других, хоть они также не относятся к Трем Драгоценностям, вы должны почитать, т. к. с их помощью вы достигнете реализаций. Если у вас нет известности и славы, это лучше всего. Вам легко будет занять самое низкое положение. Никогда не ждите, что вас будут почитать. Миларепа говорил, что благодаря тому, что он занимал самое низкое место, он смог достичь состояния Ваджрадари. И так,

Не радуйся, когда тебя хвалят,
И не огорчайся, когда тебя критикуют.
Хвала сделает тебя высокомерным и горделивым.
Критика устранил твои ошибки,
Критика – это как веник, с помощью которого убираются в доме.

Не радуйся богатству,
Радуйся, когда ты беден.
Когда ты богат, у тебя возникают проблемы по сохранению богатства,
Когда ты беден, у тебя возникают условия для практики,
Бедность – украшение духовного практика.

Не радуйся временным радостям и удовольствиям,
Радуйся временным страданиям.
Временные радости будут увеличивать все омрачения.
Временные страдания будут очищать твою неблагоприятную карму.
Временные страдания есть благословение твоего Духовного Учителя.

Не радуйся, когда у тебя есть известность и слава,
 Радуйся, когда у тебя их нет.
 Известность и слава будут увеличивать твою зависть и стремление к состязательности.
 Отсутствие известности и славы позволит тебе находиться в изолированном месте.
 Скромность – место духовного практика.

Это советы мастеров Кадампы, я немного их видоизменил, осовременил. Я всегда читаю эти стихи. Прошу вас запомнить их. Если вы помните их наизусть, значит, у вас есть с собой лекарство, когда возникают подобные ситуации, то вы должны их применить. На основе несовершенства восьми мирских дхарм развивается стратегия равностного отношения.

Как вы должны развивать это равностное отношение? Равностность – это прочный фундамент для возвращения бодхичитты. Если у вас она есть, то грубые омрачения сами по себе исчезают. У вас сейчас нет этого противоядия. Грубые омрачения сами по себе не могут исчезнуть, если есть их корень – цепляние за истинное существование. Пока оно есть, у вас будут омрачения. Они активизируются из-за отсутствия равностного ума. Каким образом? Наша цель – устранение этих омрачений. Сначала «я» проявляется как имеющее истинное существование. Когда оно проявляется, мы начинаем верить, что есть прочное «я», о котором другие могут говорить, например, «вор» или «толстый». Такого «я» не существует. Если начать искать это «я», то нет ни одного атома, который был бы «я». Ваш ум – не «я», с объективной стороны его нельзя найти. Но это не значит, что «я» не существует. «Я» существует как иллюзия, как взаимозависимо возникшее, как имя. Сейчас вам трудно воспринимать, что «я» существует как название. Нет никакого прочного «я», но мы этого не понимаем, мы хватаемся за «я» и за «других». Затем мы начинаем делить людей на друзей и врагов. Возникает предвзятое отношение. Мы сейчас не можем избавиться от цепляния за истинное существование, но можем взрастить в себе равностное состояние, не деля живых существ на друзей и врагов. Если вы сможете это взрастить, то ваши омрачения не будут активизироваться, они будут спать, как вирус в организме. Сейчас для вас лучшее противоядие – установление равностного состояния ума.

День за днем ваш ум будет успокаиваться, грубые омрачения не будут возникать, даже если возникнут, то в следующий момент исчезнут. Как только они появятся, вы спросите себя – зачем это деление? Сразу вспомните, что я говорил в прошлый раз, что все люди похожи на десять больных, что бы они ни говорили, нет никакой разницы. Не нужно принимать серьезно то, что говорят о вас. Его Святейшество Далай-лама говорит, что мы, тибетцы, делаем ошибку, проводим слишком много ритуалов, посвящений, показываем много тантры. Раньше мастера Кадампы не показывали свои колокольчик и ваджру. В наши дни люди громко читают, делают жесты, чтобы показать, что являются высокими практиками. Сейчас я вам говорю: не увлекайтесь тантрическим практиками, делайте упор на тренировку ума – это совет, который давал Лама Цонкапа. Наше тело в данный момент испытывает много хронических болезней. Мы должны сделать упор на оздоровление, а не на наращивание мускулов, иначе можно еще больше заболеть.

Когда ваше тело станет здоровым, можно сделать упор на наращивании мускулатуры. Никогда не задавайте мне вопрос, что вам делать, как поступить. Слушайте учение и поступайте так, как рекомендовано учением. Станьте учителем для самого себя. Эти наставления – советы, как вам поступать. После их получения не надо задавать вопросы, что вам нужно делать. Равностное отношение – это не сидение в позе медитации, а повседневный образ мыслей, несовершенство восьми мирских дхарм. Снова и снова обдумывайте то, что было услышано. Каждый день снова и снова обдумывайте восемь мирских дхарм, равностное отношение. Это вам больше всего подходит – тренировка своего ума каждый день. Это мой совет. Если у вас нет здорового образа мыслей, то

зачем заниматься медитацией? Путь – это слушание, обдумывание и медитация. Вы много слушайте, сейчас делайте упор на размышление, приучайте себя к здоровому образу мыслей.

Как только возникает восемь ситуаций, сразу устанавливайте здоровый образ мыслей. Как только начинаете делить людей, то сразу установите здоровый образ мыслей. Когда у вас будет здоровое мышление, вы будете очень счастливы, даже простой кусок хлеба будет очень вкусным. Раньше у вас был очень больной ум. Прилагайте больше усердия. С какой бы ситуацией ни столкнулись, вы должны воспринимать ее со здоровым образом мысли. Когда меняются времена года, это учит вас непостоянству, вы тоже должны меняться, каждый момент вы приближаетесь к смерти. Говорите себе так: «Я живу короткое время, пусть я стану источником счастья для других». Ваш ум наполовину ненормальный, а вы занимаетесь разными практиками. Вы говорите, что у вас необычные ощущения, сны и так далее. Это опасный симптом болезни, ничего не ожидайте, имейте здоровый образ мыслей, создавайте причины для счастья, когда наступает время сна – спите, когда время для еды – ешьте. Соглашайтесь на самое низкое положение, будьте скромным.

Позже я вам буду говорить о десяти сокровищах Кадампы, одно из которых говорит о том, что вы должны выйти из человеческого общества и занять положение собаки. Ментально, конечно, а не буквально. Если вы сможете так практиковать, то день за днем вы будете достигать духовного совершенства, я буду говорить вам это позже, сейчас вам это рано. Ваш ум еще не готов.

Девять положений о развитии равностного ума нужно знать наизусть: шесть относительных и три абсолютных. Основываясь на них, вы должны знать, почему не нужно разделять живых существ. Когда ум почти уже начинает разделять, вы должны сказать себе: «Зачем делить людей?»

Три относительных рассуждения с точки зрения других:

1. **Все живые существа хотят достичь счастья и не хотят страдать.** Это равностное отношение должно распространяться с того места, где вы живете. Как говорил Шантидева, живые существа стремятся к счастью, но устраняют причины счастья, как отраву. Они стремятся к причине страданий, как к лекарству. Думайте так же, и вы перестанете разделять. Эти чувства вы должны довести до автоматизма. Сейчас у нас в уме все наоборот: когда вас критикуют, вы думаете: «В прошлый раз было так...» – и возникает гнев, в итоге вы называете человека врагом. Развитие здорового образа мыслей – это наука. Кто бы ни думал так, даже если он не буддист, он достигнет результата.

2. Все живые существа подобны **десяти нищим**. Они одинаково голодны, потому что всем им не хватает счастья. Они никогда не испытывали истинного счастья, они испытывали временные радости, которые затем превращаются в страдания. Зачем их делить? Какая разница, какие мне вещи говорят: хорошие или плохие? Поэтому я буду стремиться им всем помогать.

3. Затем воспринимайте всех **как десять больных**. Они страдают болезнью омрачений. Они находятся в ненормальном положении, все они страдают. Шизофреники – все мы двуличны: когда мы в гневе – это одна личность, гнев уходит – уже другая личность. На данный момент большинство из нас на 90 процентов шизофреники. Когда кто-то начинает кричать и ругаться, скажите себе: «Хватит в доме одного шизофреника» – чтобы не было в доме двух шизофреников, другой должен молчать. Пока есть болезнь омрачений, потому мы не видим реальность такой, какая она есть. Мы не видим истинного существования. Мы преувеличиваем качества друзей, затем возникает привязанность, когда мы можем думать только об этом объекте, – так можно окончательно сойти с ума. Большинство шизофрений наступает из-за омрачений. Так же и по отношению к врагам. Мы цепляемся за истинно существующего врага, преувеличиваем его

качества: что бы он ни делал, вы будете говорить, что он делает плохо: слишком много болтает или лицемерит. Возникает гнев, ненависть к этому человеку. Не надо преувеличивать качества своих противников и друзей. Будьте объективны. И те, и другие похожи на десять больных людей. Силой взрастить такой ум – трудно. Легче взрастить равнодушие через сердце. Визуализируйте с одной стороны человека, который возносит вас, а с другой – того, кто вас критикует: и тот, и другой больны, нет между ними разницы. Сегодня он критикует, завтра будет хвалить.

Дже Ринпоче говорил, что враги становятся друзьями и наоборот. С их стороны, вы воспринимаетесь ими как друг или враг. С вашей стороны, вы должны принимать их как матерей живых существ. Тогда равнодушное состояние ума становится прочнее, редко возникает гнев и зависть, а если возникнут, то исчезают из-за давней привычки быстро, как письмо на воде.

Три относительных рассуждения со своей точки зрения:

4. Все существа были моими матерями, поэтому зачем их делить.

5. Зачем делить, ведь они **не будут находиться со мной долго**. Так же, как в метро, люди собираются на короткое время и не пробудут рядом долго, поэтому в уме я буду иметь к ним равнодушное отношение. Вы похожи на сухие листья, гонимые ветром. В маленьком месте Улан-Удэ вы будете еще очень недолгое время. Кармический ветер подует – и мы разлетимся. Может, через миллион лет мы снова встретимся, но не узнаем друг друга. У некоторых хороший характер, у некоторых – не очень. Вы испытываете гнев, потому что вы больны болезнью омрачений. Когда человек кашляет, у него нет выбора: он не может не кашлять, так же и омрачения возникают у человека без выбора. Он – больший объект сострадания, нежели тот, на кого направлен его гнев. Физически дистанцируйтесь от этого человека, но в уме вы должны быть с ним рядом.

Были два попугая: один из них говорил красиво и вежливо, а другой – грубо. Хозяин грубого попугая попросил хозяина вежливого научить своего попугая хорошим манерам. В итоге получилось так, что оба попугая стали грубиянами. Это говорит о том, что намного сложнее привить хорошее влияние, чем плохое. Поэтому держите физическую дистанцию от плохих людей. В уме вы должны любить вредоносных духов, физически держитесь от них дальше, так как они могут оказать плохое влияние. Не делайте вначале практику на кладбище – это опасно. Сначала взрастите в себе здоровый образ мыслей. Даже в горы не поднимайтесь, занимайтесь практикой там, где живете. Во имя буддизма у вас может съехать крыша. Пятое положение – живые существа могут с вами расстаться.

6. Однажды я умру, поэтому незачем мне делить людей. Представьте себе, что вы выпали из самолета. Вы все равно умрете, зачем в этот момент делить людей, думать, как ослабить противника и т. д. Хитростью вы больше обманываете себя, чем других. Думайте так: «С каждым моментом я приближаюсь к смерти. Может, я умру завтра или послезавтра. Сегодня, получив это драгоценное учение, я прекращу делить живых существ на своих и чужих и буду равным образом буду их любить. Пусть я буду помнить это наставление жизнь за жизнью». Это одна из самых могущественных практик. Дайте в уме обещание Учителю, что будете заниматься этой практикой. Это будет для меня лучшим подарком, мне не нужны ваши материальные подарки. Если у вас в уме появится равнодушное отношение друг к другу, то это будет пуджей долгой жизни для меня. Когда вы просите провести ритуал пуджи долгой жизни, то я смеюсь, потому что это лишь ритуал. Гораздо важнее дать обещание Учителю иметь равнодушное отношение, становиться лучше, строить гармоничные отношения между собой. Если будете говорить: «Это лучший ученик, а это такой-то ученик» и подобные вещи, то Учитель рано или поздно уйдет, чтобы приносить пользу в другом

месте. Если я не увижу улучшение здесь, то я силою молитв могу уйти туда, где смогу быть полезен другим живым существам.