

Итак, как обычно, для того, чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе Послание, напоминающего о ежедневной практике. Я очень рад всех вас здесь видеть. Некоторые приехали из очень удаленных мест. Вы проделали очень большое путешествие, но это путешествие очень значимое. В прошлые времена люди ходили пешком в течение трех лет для того, чтобы получить учение. И по сравнению с этим, в вашем путешествии не было ничего трудного. Благодаря центру Ламы Цонкапы арендован такой пансионат и все считают это очень хорошим местом, все как будто бы пребывают здесь на пикнике, пища очень вкусная. Я подумал, что ко мне специально направили какого-то человека, чтобы он впечатлил меня. Но, тем не менее, мы здесь не ради пикника, а ради укрощения ума. Самое главное – это укрощение ума, но вместе с этим, мы также получаем удовольствие, – это тоже очень важно. Я всегда следую срединному пути. Пути крайности мне не нравятся, мне нравится срединный путь, умеренный путь, систематичный, последовательный путь. Что касается каких-то экстремальных вещей, может быть, вы сможете добиться какого-то прогресса, но дальше не сможете продолжать этот путь, потому что это неправильный подход для вас. Таким людям как я очень интенсивный ретрит не подходит. Сильно расслабляться – тоже не подходит. Нам нужна золотая середина. Нужно заниматься постоянно, но не экстремально, не очень сильно. Каждый день по чуть-чуть, – это вам подходит. Вы, русские, как я, у нас одинаковый характер. Нет слишком много терпения как у Миларепа – поэтому вам такой путь не подходит. Такое пребывание в горах, когда вы медитируете в строгой позе, когда на голову ставите масляный светильник, в течение пяти часов стараетесь медитировать, – это вам не подходит, потому что вы другие люди, а Миларепа был другим человеком. Миларепа – другой человек. У него огромная сила ума. Он может день и ночь медитировать – ничего страшного. Много жизней практикой занимался. До того, как стать Миларепой, он был практиком Кадампы. Энтузиазм очень сильный, ум тоже очень сильный. Если мы будем стараться практиковать как Миларепа, то потом вы скажете: «Уф, буддизма больше не хочу».

Поэтому очень важно практиковать умеренно, в соответствии с вашей ситуацией. Вначале не проявляйте слишком большого энтузиазма, это нехорошо. Например, если тренер учит, каким образом бежать марафонскую дистанцию, он вам скажет, что эта дистанция очень длинная, не бегите слишком быстро вначале, экономьте энергию. Сначала медленно, ровно, постоянно, потом быстрее, быстрее. Вы, русские, сначала быстро бежите, а потом всё, устаете. Так поступают неопытные бегуны на марафонской дистанции. В духовной практике вам нужно использовать техники для бега на марафонские дистанции, вначале бежать не быстро, но при этом постоянно. Медленно, но постоянно, иногда можно даже шагом. Даже если вы не можете бежать, вы можете идти пешком, и поэтому каждый день совершайте несколько шагов. И, таким образом, вы будете прогрессировать. Постоянно занимайтесь практикой, каждый день.

Теперь, что касается текста. Вчера мы начали драгоценное учение Атиши, которое называется «Сердечное Сокровище для тех, кто желает освобождения». Это учение давалось в ответ на просьбу бодхисаттвы Чанчуба Вё перед тем, как Атиша уехал в Индию. Атиша несколько лет провел в Тибете и после того, как пребывание Атиши в Тибете закончилось, и он планировал уезжать в Индию, Чанчуб Вё попросил передать последнее наставление. Здесь говорится, что Атиша был в Тибете два года.

Вчера мы с вами рассмотрели первую строчку этого учения: «Друзья по Дхарме, до достижения состояния будды необходим Духовный Наставник, поэтому полагайтесь на Духовного Наставника».

Это очень важный совет. Как я говорил вчера, без Духовного Наставника вы подобны слепым людям, которые не могут достичь желаемого места. Точно так же как слепые люди

полагаются на зрячих людей, точно также мы являемся слепыми из-за неведения, постоянно вращаемся в сансаре, совершенно запутались в сансаре. И без опоры на Духовного Наставника невозможно освободиться от сансары. Вторая причина, о которой я говорил вам вчера, состоит в том, что Духовный Наставник очень важен в начале, важен в середине и важен в конце. Поэтому очень важно искать подлинного Духовного Наставника. Если вы встретили неподлинного Духовного Наставника, то это опасно. Поэтому в Ламриме говорится о десяти качествах Духовного Наставника. Вам нужно исследовать Духовного Наставника на наличие этих десяти качеств и после этого принимать Духовного Наставника. В наши дни очень трудно найти Духовного Наставника, который имел бы все десять качеств. В случае таких поисков вы не найдете такого Духовного Наставника. В Ламриме говорится, что если вы не найдете Духовного Наставника, обладающего всеми десятью качествами, то очень важно, чтобы в первую очередь его ум был укрощен посредством практики нравственности, он должен быть этичным человеком. Посмотрите на его поведение, он должен сильно полагаться на позитивные состояния ума и мало использовать негативные состояния ума. Это называется этикой. Высший уровень этики, – это использование только позитивных состояний ума и вообще не использование негативных состояний ума. Это этика.

Не думайте, что этика – это то, что имеет отношение только к обетам монахов и монахинь. Этика имеет отношение ко всем живым существам. У монахов и монахинь должна быть такая этика в качестве основы и далее, в дополнение к этому, в монашеской общине существует особые правила, которые существуют в монастырях. Также в школах и других учебных заведениях всегда существуют определенные правила. Что касается этих правил, в них не идет речь о чем-то негативном, но соблюдать эти правила тоже очень важно. Поэтому, что касается нравственности, Духовный Наставник должен быть этичным человеком. Человеком с высокой этикой.

Второе, благодаря однонаправленной практике концентрации, у него должен быть хороший уровень концентрации, может быть, не шаматха, но хороший уровень концентрации.

Третье, благодаря аналитическим медитациям, может быть, не випашьяне, но благодаря проведению аналитических медитаций, ум должен быть очень укрощен. Это три очень важных качества Духовного Наставника. Далее, в дополнение к этому, Духовный Наставник должен быть сострадательным человеком. Когда он видит учеников, он должен видеть их как объекты своей ответственности, а не как объекты своей собственности, как телевизор или что-то другое. Это очень опасно. Сейчас в нашем мире есть много учителей, которые думают про вас, как про телевизор. У меня один телевизор, два телевизора, сто телевизоров. Это очень опасно. Потом они думают, что вам сказать такого, чтобы вы всегда приходили к ним, чтобы здесь сидели. Говорят то, что вам приятно слышать, а не то, что полезно. Поэтому это очень опасно. Итак, Духовный Наставник все время должен смотреть на своих учеников как на тех, за кого он несет ответственность. Если учеников накапливается больше, у настоящего Духовного Наставника увеличивается ответственность. Как у папы и мамы: больше детей – больше ответственность. Папа с мамой не будут говорить: «Сейчас у меня есть десять детей, сто детей». Они не будут радоваться, потому что ответственность большая. Духовный Наставник должен чувствовать, как отец и мать, ответственность за учеников, а не накапливать учеников, чтобы продемонстрировать другим, что у него много учеников. Если Духовный Наставник так поступает, то это означает, что у него нет сострадания.

Когда я встретил Пананга Ринпоче, я сам не хотел, меня Его Святейшество попросил, что нужно обязательно к нему прийти. Когда я его попросил: «Пожалуйста, будьте моим Учителем», у него на лице радости не было, потому что ответственности больше. Он сказал:

«Я подумаю». Сейчас есть такие люди, которые даже если не хотят, Учитель говорит: «Все, ты мой ученик. У нас есть кармическая связь. Слушай только меня». Вот здесь нужно быть осторожным. Учитель, который не радуется, вам выгоден, вы должны говорить: «Пожалуйста, будьте моим Учителем». Три, четыре раза просить – потом он согласится. Это мой совет вам. Тогда вы попадете в руки очень надежного человека. Если вы совершите ошибку в выборе Духовного Наставника, то это будет очень большая ошибка. Если вы совершаете ошибку в выборе лошади, то это не страшно. Если вы совершили ошибку в выборе мужа или жены, это тоже не кошмар. Жена плохая – все, до свидания. Потом другая жена будет лучше. Муж нехороший – до свидания. Учителю «до свидания» нельзя сказать.

Поэтому вам нужно понимать, что, если вы совершили ошибку с выбором жены, то это не страшно, можете сказать ей «до свидания», подписать соответствующие бумаги и т.д. Но здесь вы не нарушаете преданность Учителю. Если вы приняли Учителя, то потом сказать ему «до свидания» вы не можете. Поэтому будьте очень осторожными. Не принимайте Духовного Наставника сразу же, поступайте как Дромтонпа. В этом отношении будьте очень осторожными. У Дромтонпы до Атиши был один Духовный Наставник и после появления Духовного Наставника Атиши у него был только один Духовный Наставник – Атиша и не было большого количества других учителей. Что касается тех учителей, которые у него были, он полагался на них всем сердцем. Тогда сомнений нет. Сейчас в нашем мире нужно быть очень осторожным. Один Учитель говорит – направо ехать, другой – налево. У тебя одно тело, куда ты пойдешь? Поэтому будьте осторожны, я вам честно говорю. У меня нет такого, что я боюсь вас потерять. Если вы найдете другого Учителя, лучше, пожалуйста, я буду рад за вас. Я вам буду говорить: «Мы желаем счастья вам». Я не буду вас держать, правда. И поэтому я говорю вам об этом положении. Люди иногда путаются, поступают неправильно, поэтому я вам об этом говорю. Я готовлю, готовлю вас, думаю, что вы уже обрели стабильность, а потом вы кого-то встречаете – и совсем другими становитесь. Поэтому ради вашего блага я вам это говорю. Закатить камень в гору очень сложно, но если, закатив его наверх, вы совершаете одну маленькую ошибку, он скатится вниз.

У Духовного Наставника должно быть не только сострадание, в дополнение к этому у него должны быть полные знания по Дхарме. Если у него есть лишь одна часть знаний по Дхарме, то вы получите только эту часть. Поэтому вам необходим такой Духовный Наставник, который будет мастером всей сутры и тантры, который также знает, каким образом выполнять практику в правильной последовательности. Вам необходим мастер всей сутры и тантры. Тогда вы будете в надежных руках. В наши дни такой мастер – Его Святейшество Далай-лама. Его Святейшество Далай-лама должен быть вашим коренным Духовным Наставником. А я – как второй коренной Духовный Наставник.

Следующая строчка: «До познания абсолютной природы необходим Духовный Наставник. Поэтому слушайте наставления Духовного Наставника»

Это очень важно. До достижения состояния будды необходим Духовный Наставник, поэтому полагайтесь на Духовного Наставника. До познания абсолютной природы необходимо слушание, поэтому слушайте наставления Духовного Наставника. Для тех людей, которые знают философию, каждая строчка очень глубока. Не довольствуйтесь лишь небольшим слушанием учения, а до того, как вы не познаете абсолютную природу, слушайте учение снова и снова по теории пустоты и другие учения. Потому что познать абсолютную природу феноменов нелегко, это очень трудно, необходимо установить очень тонкий объект отрицания. Это заблуждение, которое есть у нас с безначальных времен, и по сей день мы не смогли избавиться от него. У нас есть много разных заблуждений, но это – самое тонкое заблуждение, которые мы не смогли распознать как заблуждение. Посмотрите, у нас в жизни есть множество грубых заблуждений. Например, вы думаете, что через пять

лет займетесь тем-то и тем-то. Кто знает, может быть, вы умрете завтра. Но вы уверены, что через пять лет так-то будете делать, а через десять лет – так-то, если сейчас сделаете так-то, то потом прибыль будет такой-то, и тогда вы будете счастливы. Все это обман. Это заблуждение. У нас есть очень много заблуждений. Другое заблуждение, – если вы думаете, что обрета такой-то объект, вы станете счастливыми. Как будто, приобретая этот внешний объект, вы делаетесь счастливее. Это тоже заблуждение. Такое же, как заблуждение, которое возникает у бабочки, – когда она видит масляный светильник, она думает, что этот светильник подарит ей счастье, подлетает к нему, и он ее обжигает. На примере с бабочкой мы видим то, как вредят заблуждения. С безначальных времен и по сей день мы, подобно этим бабочкам, обманываем сами себя. Когда бодхисаттвы и высокие существа смотрят на нас, мы для них подобны бабочкам. Мы не можем остановиться. Привязанности подобны пламени, и мы гонимся за объектами привязанности. Они нас обжигают и однажды, из-за этих объектов привязанности, мы умираем.

Есть очень много различных уровней грубых заблуждений. А самое тонкое заблуждение – это непонимание абсолютной природы, своей собственной абсолютной природы и абсолютной природы всех феноменов. Из-за непонимания абсолютной природы вы думаете, что есть такое прочное «Я». Это является основой для вашего эгоистичного ума. Это основа для вашей привязанности к себе. Этот эгоистический ум – хроническая болезнь. Из-за этой болезни эгоизма возникают все омрачения. Этот эгоизм возникает из-за цепляния за «Я» как за самосущее, из-за непонимания абсолютной природы.

Поэтому Атиша говорил, что до тех пор, пока вы не поймете абсолютную природу, вам необходимо слушать учение. Поэтому постоянно слушайте наставления вашего Духовного Наставника. Что касается теории пустоты, теория, которая излагается в Прасангике Мадхьямики – это конечное воззрение Будды. В одной из сутр Будда сделал пророчество: «После моей смерти через пятьсот лет человек по имени Нагарджуна раскроет мое конечное воззрение». Поэтому Нагарджуна был тем мастером, о котором напрямую пророчествовал Будда. Что касается мастеров Тибета, то здесь Будда пророчествовал о приходе только одного Учителя. Что касается мастеров Индии, то пророчество было о Нагарджуне, а что касается Тибета, то пророчество было о Ламе Цонкапе. Вы можете видеть это очень ясно. Манджушри неотделим от Будды, аспект мудрости Будды является в облике Манджушри, аспект сострадания Будды является в облике Авалокитешвары. Они находились рядом с Буддой и задавали ему вопросы, чтобы люди не задавали странные вопросы. Чтобы время не теряли. Поэтому, где бы я ни давал учение, я не даю людям задавать слишком много вопросов, потому что это может быть просто пустой тратой времени. Что касается вопросов, то задавайте их на личных аудиенциях, а что касается публичных учений, то они предназначены для всех. Я вижу, что когда Его Святейшество дает Учение в Европе и Америке, люди задают очень много вопросов, проводится очень много аудиенций – сколько времени теряется впустую!

Итак, Будда посмотрел на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в Тибете под именем Цонкапа. Ты возродишь мое Учение во всей чистоте и будешь распространять его все севернее и севернее». Здесь есть очень ясное пророчество. Будда сам говорил о том, что его конечное воззрение – это воззрение Прасангики Мадхьямики, и Лама Цонкапа также при написании обширных комментариев к «Мадхьямакааватару» говорил том, сто конечное воззрение Будды – это воззрение Прасангики Мадхьямики. Все воззрение Мадхьямики основано на Сутре Сердца. Сутра Сердца также выражает конечное воззрение Будды. Это коренной текст по Мадхьямики. Это второй поворот Колеса Учения.

Что касается коренных текстов по воззрению Читтаматры, то это учения, переданные в ходе третьего поворота Колеса учения. Второй поворот Колеса учения – это коренные тексты по

Мадхьямике. Поэтому никогда не ограничивайтесь в слушании учения и все время с радостью слушайте учение снова и снова до тех пор, пока не познаете абсолютную природу себя и феноменов.

Одному монгольскому геше было восемьдесят четыре года, это был великий мастер. Была оглашена новость, что приезжает Его Святейшество Далай-лама, которому на тот момент было четырнадцать лет, и будет передавать учение. Этот геше был очень честным человеком, он сказал: «Если я не пойду на эти учения, то люди скажут, что я высокомерен. Но если я пойду на эти учения, то чему я смогу научиться у четырнадцатилетнего мальчика? Но, тем не менее, из-за уважения к Его Святейшеству, я должен пойти». Итак, он отправился на эти учения. Когда учение закончилось, и он вернулся, другие геше начали у него узнавать: «Как прошло учение?» Он сказал: «Я глупый. Я учился всего одну жизнь, а это – Авалокитешвара, он учился кальпы и кальпы, и то, чему я научился за время этих учений, я не мог понять в течение всей жизни. Я читал очень много разных текстов, но я столько нового смог почерпнуть на этих учениях! В большом количестве положений я обрел большую убежденность благодаря этому учению. Это не человек, это на сто процентов Авалокитешвара. Человек не может давать такое учение!» Потом он всегда спрашивал, где находится Его Святейшество Далай-лама и перед сном всегда делал простираание в том направлении, только после этого он ложился спать. Здесь речь идет о Далай-ламе XIV, когда ему было четырнадцать лет, он передавал просто невероятные учения. У нас есть живой Будда в человеческом теле – это Его Святейшество Далай-лама. Нам всем очень повезло. Поэтому никогда не довольствуйтесь тем учением, которое вы получили. Даже монгольский геше, которому было восемьдесят четыре года, который был мастером сутры и тантры, во время получения учения достиг реализаций. Во времена Будды большинство учеников достигали реализаций именно во время получения учения от Будды. Иногда может такое происходить, что во время слушания учения вы не сможете сдержать своих слез. Сколько бы вы ни старались остановиться, будет только хуже. В этот момент вы получаете мощное благословение и также достигаете реализации. Реализации, достигнутые во время слушания учения, очень полезны. Это очень драгоценно, но они не являются прочными реализациями. Это очень хорошо, но нестабильно. Это то, что может очень легко исчезнуть. Как только вы этого добились, обдумывайте эту тему снова и снова и делайте свою убежденность более прочной.

Далее следующая строчка: «Простого понимания Дхармы недостаточно для достижения состояния будды, поэтому необходимо практиковать».

Это для нас очень важный совет. В этом тексте «Сердечное сокровище для тех, кто желает достичь освобождения» Атиша объясняет очень много важных стратегических моментов и не объясняет большого количества техник. Техники Атиша объяснял в других текстах, в Ламриме. Техники очень ясно излагаются в Ламриме, а здесь излагается стратегия, это тоже очень важно. Если вы вместе сочетаете и стратегию и правильные техники, то для вас будет невозможным не достичь результатов. С помощью одних лишь техник, без стратегии вы не сможете достичь реализаций. Если у вас есть только лишь стратегии и нет техник, то так вы также не сможете достичь реализаций. Поэтому стратегия очень важна. С правильной стратегией каждая техника будет очень эффективной. Техники становятся эффективными благодаря стратегии. Вам это нужно понимать. И то, о чем говорилось в буддизме, в наши дни излагается в современном образовании, в отношении бизнеса, например. Они через опыт это поняли. Деньги и технику нужно вместе применять. В любой сфере нужен одинаковый механизм.

Третья стратегия следующая: только лишь понимания Дхармы недостаточно. Понимание Дхармы – это хорошо, но только лишь понимания Дхармы, простое накопление информации

не приведет вас к состоянию будды. Как говорил Шантидева, если вы собираете большое количество разных лекарств и не принимаете их, а просто демонстрируете их людям, то это не излечит вас от болезни. Вы иногда тоже так делаете. Лекарство тантры, лекарство сутры, одно посвящение, другое посвящение. Людям показываете, а сами не принимаете. Это неправильно. Даже если вы их принимаете, но не в правильном порядке, то это тоже неправильно. Поэтому вам необходимо не только копить лекарства, но и знать, как принимать их в правильной последовательности. Также нужно знать, какое из этих лекарств подходит вам в настоящий момент, и использовать эти лекарства, – выполнять практику. Поэтому практикуйте в правильной последовательности и также принимайте правильную дозу практики, – это очень важно, это то, о чем говорил Атиша. Не просто накапливайте учение, практикуйте его и, что касается практики, вам нужно знать, каким образом практиковать учение в правильной последовательности, а также знать правильную дозу в этой практике и постоянно практиковать.

В отношении практики у вас не должно быть такого подхода, когда вы говорите: «Эту практику я закончил и теперь мне нужна другая практика». Над первой практикой вы надстраиваете вторую, так ваша практика становится более глубинной. Первый этаж никогда не бросают. Над первым этажом строят второй, над вторым – третий. Когда вы первый этаж построили, а потом разрушаете его, и собираетесь строить второй этаж – это неправильно. Что касается тех практик, которые вы выполняете: практика преданности Учителю, практика непостоянства и смерти, на них вы надстраиваете следующие практики, – развитие отречения, бодхичитты и т.д. Это совет, который давал Атиша. Я вам все время об этом говорил, и сейчас вы можете убедиться в том, что это – слова Атиши. Это для вас подтверждение.

Это слова Будды Ваджрадхары. Атиша, Будда Шакьямуни, Лама Цонкапа, Гуру Падмасамбхава – это Будда Ваджрадара. Его слова для меня конечны. Это самые высокие слова. Там нет ни одной ошибки. Другим учителям я сразу не верю. Например, я не знаю хорошо науку, но в то, что говорил Эйнштейн о теории относительности, я верю. Когда другие люди что-то говорят, я сразу не соглашаюсь. Если я всех буду слушать, то у меня в голове будет все перепутано. Я всегда спрашиваю: «Что Эйнштейн об этом говорит?» У вас нет больших знаний философии, поэтому вас должно интересовать то, что говорил Лама Цонкапа, что говорил Атиша, Гуру Падмасамбхава, – это то, что должно являться вашими коренными текстами. В отношении воззрений важно то, о чем говорил Нагарджуна, что говорил Чандракирти.

Следующая строка: «Покиньте место, беспокоящее ваш ум, и всегда пребывайте в месте, увеличивающем добродетели».

Атиша здесь излагает стратегию интенсивной практики. Эти советы даются не для всех, а для тех, кто желает заниматься интенсивной практикой. Для них это очень важная стратегия. В «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» говорится: «На родине по отношению к врагам гнев у вас вспыхивает как огонь, по отношению к друзьям привязанность течет как река, ум будет лишен мудрости. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы». Что касается этой стратегии, то в настоящий момент для вас это слишком рано. Вам нужно понимать, что в настоящий момент у вас нет хорошей стратегии. Пребывание в городе и практика Дхармы – это не очень хорошая стратегия, поэтому не ожидайте, что вы достигнете хороших результатов. Когда стратегия неправильная, большие результаты невозможны. Тем не менее, у вас нет выбора, поэтому занимайтесь определенной практикой и постоянно. Вам нужно понимать, что пребывание на родине – не очень хорошее место для развития ума.

Если вы находитесь где-то в уединении, то там стратегия сразу же меняется. Каким образом? В уединенном месте у вас не порождается большого количества концептуальных мыслей, потому что нет телевизора, телефона, нет друзей, врагов. Нет большого количества информации, поэтому концепций меньше. Вы не думаете о том, кто и что сказал, кто и что делает. Такого нет. Поскольку нет большого количества концептуальных мыслей, то в уединении ум становится более ясным день ото дня. Это не потому, что у вас энтузиазма больше. Если такой ленивый человек, как я, создает хорошую стратегию, то прогресс будет. А если у вас энтузиазма больше, чем у меня, то, конечно, результаты будут еще лучше. Раньше я думал о том, как буду обходиться без футбола. Но когда стратегия меняется, то футбол уже не интересен. Раньше я очень любил смотреть футбол: если я знал, что сейчас в такое-то время будет игра, то даже Будда не мог меня остановить. Я говорил: «Нет, я буду смотреть футбол».

Поэтому, если вы придерживаетесь неправильной стратегии, то вас остановить очень трудно. А если вы меняете стратегию, придерживаетесь правильной стратегии, тогда все это нетрудно. Что касается опытных людей, они говорят, что могут противостоять всему, кроме соблазна. Это то, что возникает из-за неправильной стратегии. Когда возникает соблазн, тогда становится очень трудно, вы не можете остановиться. Это привязанность высокого уровня. И тогда, что бы вы ни говорили о пустоте или сансаре, ваш соблазн скажет вам: «Не говори ерунды». Это правда. У меня есть такой опыт. Вы говорите очень красиво: «Все пустота, ничего самосущего нет...» А соблазн отвечает вам: «Все это ерунда. Дай мне это, другого ничего не хочу». Это правда. Когда вы попадаете в такую ситуацию, что что-то вас сильно соблазняет, то вы на пятьдесят процентов становитесь ненормальным. Сколько бы вы логически ни доказывали себе, ваш соблазн не будет с этим соглашаться. Поэтому у людей, которые попадают под влияние неправильной философии, возникает соблазн. Они очень хотят верить какому-то воззрению, доказать им что-либо становится очень трудно – они уже на пятьдесят процентов сумасшедшие.

Однажды Дигнага вел диспут с одним небуддистом по вопросу будущей жизни. В ходе этого диспута Дигнага доказал, что будущая жизнь есть. Но этот человек под влиянием соблазна сказал: «Все равно я не верю, я хочу увидеть это. В логике ты умнее, чем я, поэтому ты победил, но это не означает, что будущая жизнь есть». Может быть, речь идет о Дигнаге, может быть, о каком-то другом индийском мастере, я точно не помню, но это был великий мастер логики. И он сказал: «Сейчас я умру и перерожусь. Затем вернусь к тебе, и мы продолжим диспут по этой самой теме». Таким образом, он победил этого человека. Поэтому я хотел бы вам сказать, что как только ваш ум теряется в таких странных воззрениях, вас охватывает наваждение, вы полностью захвачены этим воззрением. Тогда вам измениться очень трудно. Поэтому такая стратегия, как покинуть родину, очень важна для высокого развития ума.

Теперь следующая строка: «До достижения стабильности мирская деятельность вам вредит. Поэтому пребывайте в уединении».

Атиша раскрывает такую стратегию, что даже если вы пребываете в уединении, то не поступайте так, что вы там проводите год или два, а потом возвращаетесь. Если вы не достигли стабильности и до достижения стабильности вернулись обратно, то вы станете таким же, как раньше. Если до достижения стабильности вы приступаете к мирским делам, то это помешает вашей практике. Поэтому до достижения стабильности пребывать в уединении – это очень важная стратегия для тех, кто хочет развивать свой ум и достичь освобождения.

Кому следует отправляться в уединение? Не всем. Поэтому здесь очень важен комментарий. Если человек не подготовлен и отправляется в уединение, то это ошибка. А хорошо подготовленным людям не уходить в уединение – тоже ошибка. Здесь не говорится, что отправляться в уединение – это ошибка или, наоборот, не отправляться в уединение – это ошибка. Здесь говорится, что если человек хорошо подготовлен и не уходит в уединение, то это ошибка. А если человек не готов, то в этом случае не уходите в уединение. Если у вас нет хорошей подготовки, и вы отправились в уединение, то каких реализаций вы сможете там достичь? Имея лишь маленькие знания Дхармы, как вы сможете медитировать? Если будете просто читать мантры, то реализаций не прибавится. Буддизм – это не просто молитвы, это не то, как говорится в определенных религиях, что все находится в руках Бога, и вам нужно просто молиться Богу, тогда он вас всем одарит. В буддизме не так. Если такой Бог есть, то тогда много знаний не нужно. Можно просто читать молитвы: «Дай мне реализации, дай мне реализации...» В буддизме не так. Это наука ума. Все в твоих руках, а не в руках Бога. Поэтому знания очень важны. И хорошая подготовка также очень важна. Не думайте, что место где-то высоко в горах – это некое святое место, и оттого, что вы просто пребываете там, вы становитесь святым человеком. Это не так: «Я там сидел». Если внутри вы не готовы, то пользы не будет. В горах ходит много оленей, сидит много обезьян. Некоторые олени всю жизнь живут в горах, но никаких особых реализаций у них нет. Я это видел, у них нет особых реализаций. Поэтому не думайте, что если вы проведете всю свою жизнь в горах, то вы станете святым человеком. Многие олени и обезьяны тоже всю свою жизнь проводят в горах.

Некоторые люди, возвращаясь из Индии, говорят о том, что они находились в горах два года или десять лет, но это не является критерием чего-либо. Олени всю жизнь проводят в горах, тогда они были бы очень святыми. То, сколько лет вы пребывали в горах, не является критерием, а то, насколько укрощен ваш ум, – это является критерием. Если с хорошей подготовкой вы отправитесь в горы, то это будет великолепно. И тогда вам нужно находиться там до тех пор, пока вы не достигнете стабильности. Это очень важная стратегия. Поэтому Атиша говорит, что до достижения стабильности мирские дела отвлекают, мешают. Поэтому пребывайте в уединении. Это очень важная стратегия. С такой стратегией ваша практика будет прогрессировать очень быстро. Это подлинная стратегия.

Далее, следующая строка: «Отбрось друзей, которые увеличивают омрачения, и полагайся на друзей, которые увеличивают добродетели, и удерживай их»

Это тоже очень важная стратегия. Вначале друзья, которые оказывают негативное влияние, очень опасны для вас. Сакья Пандита говорил: «Друзья, которые оказывают негативное влияние, не обязательно будут иметь рога на голове. Если друг, оказывая на вас влияние, уводит вас в ложном направлении, то это – негативный друг. Друг, который разрушает вашу преданность Учителю – это негативный друг. Друг, который разрушает вашу маленькую веру в Дхарму – это негативный друг». Если какой-то человек произносит слова, идущие против ваших позитивных состояний ума, то в этом случае вам нужно понимать, что это негативный друг и от него нужно держаться на расстоянии. Если говорить о яде, то даже маленькое его количество очень опасно. Если к десяти хорошим фруктам вы положите один гнилой, то он испортит все остальные фрукты. Навредить очень легко, принять яд тоже легко. Но одного лекарства недостаточно. Нужно постоянно принимать лекарство. Это механизм. Будда говорит: «Не бойтесь дикого слона, а бойтесь друга, который оказывает негативное влияние». Дикая слон может уничтожить эту вашу жизнь, а что касается негативного друга, то он может уничтожить карьеру всех ваших будущих жизней. Поэтому бойтесь больше друзей, оказывающих негативное влияние, которые называются негативными друзьями. Полагайтесь на друзей, которые увеличивают ваши позитивные состояния ума.

А кто является позитивным другом? Это тот, чьи слова делают вашу преданность Учителю еще сильнее, делают вашу веру в Дхарму еще сильнее. Это позитивные друзья. Это люди, которые вам говорят: «У нашего Учителя есть такие-то хорошие качества, он такой добрый!» От этих слов ваша преданность становится сильнее. Это друзья. Когда кто-то говорит даже одно слово против Далай-ламы, мне это вообще неинтересно. Я говорю: «Уходи отсюда». Это яд. Его не нужно пускать. «Далай-лама добрый, но...» Такого я вообще не люблю. Иногда Далай-лама очень строго говорит, поэтому некоторые тибетцы, которых я давно знаю, если их чуть-чуть поругают, то они сразу «падают». Когда у человека задевают эго, то даже в своем Учителе он ищет недостатки. В нашем мире так часто происходит: как только эго чуть-чуть неприятно, то сразу начинаем искать недостатки. Потом эти вещи мы говорим другим людям, и все, яд туда тоже попал. Вот такие вещи вообще не слушайте.

Что касается тех друзей, которые увеличивают ваши позитивные состояния ума, то вам нужно не просто полагаться на них, нужно держаться за них. Благодаря позитивным друзьям вы приехали сюда, на ретрит. Кто-то приехал издалека, из очень отдаленных мест, если бы они были одни, то никогда сюда не добрались бы. Поскольку есть позитивные друзья, то они с радостью приехали сюда вместе, с радостью вместе получают учение и вместе также отправятся обратно. И это благотворное влияние позитивных друзей. Поэтому позитивные друзья очень важны. Держитесь за них и думайте о них, как об очень дорогих для вас. Если муж или жена становятся позитивными друзьями друг для друга, то это очень хорошо. Когда муж или жена становятся негативными друзьями, тогда это очень тяжело: жить вместе не могут, и разойтись тоже не могут. Поэтому очень важно, чтобы у мужа и жены был одинаковый образ мышления, чтобы они оба были позитивными друзьями. Это очень хорошо. Тогда это счастье: вместе поехали учение слушать, мудрость накопили, вместе отдохнули, вместе обратно поехали. Я здесь вижу много пар и хотел бы сказать вам, что вам очень повезло. Вам очень повезло. Поэтому думайте: пусть всем так повезет!

Далее, следующая строка: «Мирская деятельность никогда не заканчивается, поэтому оставьте ее и расслабьтесь».

Это для вас очень хорошо. Потому что конца нет. Одно дело закончили, и опять что-то появляется. Поэтому нужно расслабиться. Это все равно, что брить бороду: сколько бы вы ее ни сбривали, она все равно вырастает. Поэтому, какой смысл ее сбривать? Просто оставьте – пусть растет. Это очень хорошая стратегия решения проблем. Очень простая, но очень глубокая. У вас не должно быть таких соблазнов в отношении мирской деятельности, когда вы думаете: если я получу что-то в конце, то буду счастлив, – в этом случае вы никогда не расслабитесь. Так всю свою жизнь вы будете оставаться рабами своих соблазнов: «Это мне надо, а если я это получу, то тогда мне это тоже надо, а еще мне это надо». Конца нет. Один миллион, потом два миллиона. Вы спросите у богатых людей. Сначала они хотят получить один миллион, потом два миллиона, но им все равно мало. Потом они хотят получить миллиард, но и его мало. Они думают: «У меня есть друзья, у которых сто миллиардов, а у меня только два». И так без конца. Сколько всего есть, – этого мало. Как можно здесь расслабиться? Поэтому Атиша прав, что мирским делам нет конца. Стив Джобс – один из самых богатых людей в мире. Всю жизнь он работал, ночью не спал, даже о своем здоровье не думал. Он скопил миллиарды долларов, но в конце на эти деньги нельзя купить жизнь. Новое тело тоже нельзя купить. Какая у него была жизнь? Ни одного дня он не мог нормально расслабиться. Это ошибка – не знать эту стратегию. С одной стороны, он очень умный, сделал iPhone, а с другой, – совсем не умный.

Так обстоят дела со всеми, в одной какой-то области они могут быть очень умными, а в другой – совершенно глупыми. Поэтому не думайте, что если вы умны в какой-то одной области, то вы умны во всех областях. Я иногда слушаю Каспарова, он в шахматах очень умный, но в жизни совсем не умный. Говорят, что в жизни он делает очень глупые вещи. В шахматах он очень умный. Когда я вижу его ход, я думаю: «Как он это придумал? Такую комбинацию придумал!» Но в жизни не так. Поэтому вы также можете быть умными в одной какой-то области, но что касается ваших дел, то здесь вы можете быть очень глупыми. В сансаре все очень глупы в отношении деятельности, касающейся их жизни. Потому что люди даже не знают, есть начало или нет? Конец нам есть или нет? Что такое «Я» – не знают. Если этого не знать, то, как можно принимать правильные решения в жизни? Что касается деятельности, относящейся к вашей жизни, то вам нужно знать, кем вы являетесь, после этого нужно знать, есть ли начало или нет. И третье, вам необходимо знать методы обретения счастья в вашей жизни и методы устранения страданий. Тогда вы станете умными людьми в отношении своей жизни.

С другой стороны, здесь не говорится о том, что вам вообще не нужно делать никаких мирских дел. Что касается той мирской деятельности, которую вы делаете для того, чтобы выжить, ею занимайтесь, но, если вы думаете, что какие-то мирские дела сделают вас счастливыми, то это неправильно. Это заблуждение. Вся мирская деятельность предназначена для выживания и на сто процентов не является объектом счастья. Ни на один процент там нет объекта для счастья. Это неправильная теория. Все мирские дела необходимы для того, чтобы поддержать свое тело. Например, заработать денег и отправиться в какое-то место, чтобы получить учение, – такая мирская деятельность тоже очень хороша. И это – цель мирской деятельности, а не так, что вы думаете, что станете счастливым, если, например, заработаете миллион долларов, – это заблуждение.

Сколько людей, у которых есть миллион долларов? Но ни один из них пока не является счастливым. Итак, расслабьтесь. Довольствуйтесь тем, что у вас есть. Крыша над головой есть, одежда есть, много одежды тоже есть – не одни туфли, а пять пар туфель есть. Вы не бедные, вы очень богатые. Разную еду кушаете. Самое главное, что в сердце есть Дхарма. Поэтому расслабьтесь. Много не думайте: у меня этого нет, того нет. Думайте так: «У меня всего достаточно. Я буду отдыхать. Однажды я умру, ничего с собой взять не смогу». Поэтому расслабьтесь. Не принимайте слишком серьезно мирские дела. Поэтому Атиша говорит, что мирские дела не переделывать. Оставьте их и расслабьтесь. Это золотой совет. Здесь ничего опасного нет.

Следующая строка: «День и ночь посвящайте заслуги и постоянно следите за своим умом». Это очень важный совет. Каждую строчку вам нужно запомнить наизусть, это очень важная стратегия для практики. Здесь говорится о том, что вам нужно день и ночь стараться накапливать заслуги. В настоящий момент накопление заслуг для вас – очень важная практика. Что такое заслуги? Заслуги возникают благодаря позитивным состояниям ума. Итак, день и ночь используйте позитивные состояния ума. Это не очень трудно. Вначале вы сами станете счастливыми, если ваш ум настроен позитивно. Всегда смотрите позитивно. Если на день рождения ваша подруга красиво одевается, думайте так: «Как хорошо, моя подруга сегодня такая красивая, ей в жизни было трудно, но сегодня она такая красивая. Пусть она всегда будет такой счастливой». Это и есть позитивное состояние ума. Но вы так не думаете. Когда подруга красиво одевается, и на нее все смотрят, вы думаете: «Почему на меня никто не смотрит, все на нее смотрят. Что, я хуже, чем она? Что мне нужно сделать, чтобы люди на нее не смотрели?» Потом вы говорите ей странные вещи, и подруга становится несчастливой. Вот это болезненное состояние ума. Так не нужно думать.

Буддийская практика – это здоровые мысли, позитивные: «Когда я вижу, что подруга счастлива, я радуюсь. Сколько времени ей было трудно, сколько проблем у нее было, пусть она всегда будет счастливой! Я не так важна, подруга более важна, чем я. Я тоже важна, но не так важна, как другие». Это разумно. О себе не думайте плохо. Вы тоже важны, но нужно думать, что другие более важны, чем я: «Их – большинство, а я – один. Если есть выбор, то я хочу, чтобы все остальные сначала стали буддами, а я потом, последним. Я тоже хочу стать буддой, но последним». Это очень здоровый ум. Это называется «ум, заботящийся о других». Злиться на себя – тоже неправильно. Себя тоже нужно любить без гнева. Такой ум: «Я – самый главный» – это эгоистичный ум, это тупой ум. Другие – самое главное, я тоже важен, но не так. Я живу так, что думаю: «Я – последний». У меня нет гнева на себя, я себя очень люблю. Но я люблю других больше, чем себя. Другие важнее, чем я. Это очень счастливое состояние ума.

Если вы будете так думать, то будете постоянно накапливать заслуги. В моем Послании, напоминающем о ежедневной практике, говорится, что нужно всегда удерживать ум, заботящийся о других. И нет добродетели выше этой. Все время сохраняйте ум, заботящийся о других. Думайте, что другие люди важнее, чем я. Это очень важно. Потому что это вам выгодно, в этом есть маленькая хитрость. Вы можете быть хитрыми, но будьте умными хитрецами: «Если я буду думать, что другие важнее, чем я, то для меня это выгодно». Тогда вы будете говорить: «Забирайте все».

Итак, все время думайте, что другие важнее, чем я, не думайте, что я – самый важный. Это болезненное состояние ума: «Все мне должны, я никому не должен». Тогда вы никогда счастливыми не будете. Это больной ум. Отсюда все омрачения. «Все другие важнее, чем я. Если я стану буддой самым последним, как это хорошо! Главное, что все остальные станут буддами» – бодхисаттвы так думают, но, в конце концов, они самыми первыми становятся буддами. Я раскрываю вам секрет того, каким образом вам жить. Все время думайте, что другие важнее, чем вы. И все, что вы делаете, делайте ради счастья других. Если вы открываете свой рот, то произносите что-то такое, чтобы они были счастливы. Вы тогда будете самыми счастливыми, потому что вы становитесь источником счастья для других. Сначала вы становитесь счастливыми, а потом они. Это моя главная практика. Куда бы я ни пошел, это моя практика. У меня нет много знаний по философии. В монастырях монахи всю жизнь учат философию, у них во много раз больше знаний по философии, чем у меня, но благодаря доброте моего Духовного Наставника, я занимаюсь такой практикой. Поэтому, куда бы я ни пошел, я счастлив. Те знания, которые у меня есть, мне очень полезны. Если больше знаешь, хорошо. Даже маленькие знания мне полезны. Вам тоже полезно это учение. Потому что маленькие знания, которые у меня есть, попадают в чистый сосуд. Там грязи нет, поэтому вам полезно.

Вы поступайте также, тогда и вы сможете помогать другим очень эффективно. Итак, Атиша говорит о том, что день и ночь нужно порождать позитивные состояния ума, в особенности думать, что другие важнее, чем вы. И тогда позитивные состояния ума будут порождаться спонтанно. С этими позитивными состояниями ума вы постоянно будете накапливать заслуги. День и ночь посвящайте эти заслуги достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Вначале это очень важная практика. Когда вы порождаете спонтанную бодхичитту, это называется «Путь Накопления». В чем смысл Пути Накопления? Речь идет о накоплении заслуг. На первом пути бодхисаттвы делают упор на накоплении заслуг. Потому что, чтобы обрести прямое постижение пустоты, вам необходимы очень высокие заслуги. Очень высокие. Постигание пустоты – это не детская игра. Это очень тяжело, я вам честно говорю. Также когда тонкий ум, ясный свет познает пустоту – это еще труднее. Поэтому, когда в России говорят: ясный свет, махамудра, дзогчен, я думаю: «Жалко их. Они

не знают, как это тяжело. Это очень трудно. Стать бодхисаттвой очень трудно, зачем болтать о пустоте?» Это нелегко. Я вам из своего опыта говорю, что это нелегко.

Стать бодхисаттвой очень трудно. Если вы станете бодхисаттвой, то Россия станет святым местом. Для того чтобы стать бодхисаттвой нет необходимости напрямую познавать пустоту. Ваш ум становится святым умом, вы спонтанно заботитесь о других больше, чем о себе. И это возникает благодаря учению Лоджонг. Если вы станете бодхисаттвой, то будды и бодхисаттвы будут выражать уважение к вам. Вы станете объектом простираций всех людей и богов. Это очень высокое уважение. Когда вы станете бодхисаттвой, все будды со всех вселенных к вам придут. Сын короля родился! Сын короля без короля невозможен. Если у короля родился сын, то он на сто процентов станет королем. Иначе только через черный путь можно стать королем, убить короля. Поэтому без бодхичитты невозможно достичь реализаций ясного света. Вчера я говорил вам, что если вы медитируете на ясный свет с эгоистичным умом, то невозможно достичь реализаций. Миллион лет можно медитировать, но результата все равно не будет. Поэтому сначала породите ум, заботящийся о других. Даже если у вас есть ум, заботящийся о других, то этого недостаточно, чтобы медитировать на ясный свет. Вам необходима мудрость, познающая пустоту. И вам необходимо придерживаться точного воззрения Прасангики Мадхьямики. Здесь воззрения Читтаматры недостаточно.

Итак, постоянно посвящайте заслуги, которые вы обретаеете, благодаря уму, заботящемуся о других, и постоянно следите за своим умом. Если у вас в уме появляется негативное состояние, то сразу же устраняйте его с пониманием того, что это негативное состояние ума опаснее, чем ядовитая змея. Шантидева говорит: если вам на колени падает ядовитая змея, то вы сразу сбрасываете ее до того, как она вас укусила. И точно также, когда вы наблюдаете за своим умом и видите, что в уме порождается негативное состояние, порождается эгоистичный ум, проявляются старые негативные привычки «я – главный», вы сразу же должны думать: «Это ядовитая змея», сразу отбрасывать ее: «Я этого не хочу». Когда это негативное состояние ума только-только порождается, то оно слабое, а если оно пребывает у вас длительное время, то оно становится сильным, и вы не сможете его устранить. Тогда вы станете рабом своего негативного состояния ума. Поэтому самая лучшая стратегия такова: как только порождается негативное состояние ума, сразу нужно его устранять, тогда вам будет легко это сделать. Это учение подлинных мастеров, слова Будды Ваджрадара. В будущем эти слова, это учение будет записано, вам также раздадут его, чтобы вы смогли читать его каждый день. Андрей делает перевод коренного текста, который называется «Сердечное сокровище для тех, кто желает достичь освобождения». Или, поскольку сейчас уже идет перевод, кто-то из моих учеников может расшифровать это учение и записать этот коренной текст. «Сердечное сокровище для тех, кто желает освобождения» – это заголовок. Автор – Атиша. Далее, запишите все эти строки.