

Вначале, для того чтобы породить правильную мотивацию прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Итак, как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Почувствуйте, что вам сегодня очень повезло послушать такое драгоценное учение – сущностные наставления, которые Атиша передавал своим сердечным ученикам. После получения такого учения очень важно применять его в повседневной жизни, и в повседневной жизни очень важно менять свою стратегию. В настоящий момент мы придерживаемся совершенно неправильной стратегии, нужно создавать более хорошую стратегию. Если вы измените стратегию в своей жизни, то ваша практика станет более эффективной. Если вы придерживаетесь неправильной стратегии, то это можно сравнить с тем, что вы ведрами носите воду. Сколько вы так сможете наносить воды? Вы не сможете собрать слишком много воды. Если вы, например, проведете какой-то канал, то в этом случае вам не нужно будет руками носить воду в ведре, вода сама всегда будет поступать. Профессиональные практики прошлых времен создавали правильную стратегию, и вода заслуг поступала к ним спонтанно. Что касается непрофессионалов, поскольку они не знают хорошей стратегии, то кажется, что они совершают множество действий, но при этом они не получают большого результата.

День и ночь придерживайтесь ума, заботящегося о других. Думайте о счастье всех живых существ. Даже когда вы делаете вдох, принимайте страдания всех живых существ, а когда вы делаете выдох, выдыхайте благо всем живым существам. Когда по телевизору вы видите новости о том, что где-то происходят какие-то трагедии, что люди страдают, в этом случае на вдохе принимайте на себя страдания всех этих живых существ, а все свое счастье и причины счастья отдавайте всем живым существам. Когда вы делаете выдох, то думайте: «Пусть все пространство наполнится счастьем!» Это сущностная практика Атиши, ламы Цонкапы, моего Духовного Наставника, и я также выполняю эту практику, и нет каких-то более высоких практик. Вначале сделайте себя очень добрым человеком, источником счастья для всех живых существ. Но не ведите себя так, как будто вы добрые. В сердце будьте очень добрыми, но снаружи в некоторых ситуациях ведите себя так, как будто вы не очень добрые. В некоторых ситуациях ведите себя так, как будто вы немного злитесь, чтобы люди не совершали плохих действий, а внутри держите заботу и любовь к этим живым существам. Это очень важная практика.

Сейчас я продолжу учение. Мы подошли к следующей строчке:

«Хотя у вас есть наставления, но если вы не медитируете, то какая от них польза?

Поэтому практикуйте в соответствии с наставлениями вашего Духовного Наставника».

Для того чтобы укротить свой ум, в первую очередь очень важно знать, каким образом это сделать. Чтобы практиковать Дхарму, очень важно знать, как практиковать Дхарму. Поэтому говорится, что лучше знать, как практиковать Дхарму, чем просто практиковать. В наши дни люди просто выполняют практику, но при этом не знают, как практиковать правильно. Это пустая трата времени. Просто медитировать, не зная, как правильно медитировать, это тоже пустая трата времени. Не понимая цели медитации, не понимая того, каким образом медитировать, каковы ошибки медитации, каковы противоядия, каковы девять стадий, каковы шесть сил, что вам необходимо делать до сессии, во время сессии. Без всех этих наставлений, которые объясняются в «Среднем Ламриме», даже если вы будете медитировать, это будет пустой тратой времени, ваша концентрация не улучшится. Вы не сможете даже достичь шаматхи, не говоря уже о более высоких реализациях. Даже третьей стадии шаматхи вы не достигнете. Можно медитировать десять или двадцать лет, но так и не достичь третьей стадии шаматхи. Поэтому знать, как правильно делать, важнее, чем просто делать. Если вы обладаете наставлениями и не медитируете, то это тоже бесполезно. Если

всю свою жизнь вы ищите наставления, но при этом не медитируете, не практикуете, это тоже неправильно.

Первая ошибка – это если вы не ищите учение, не знаете Дхарму и сразу начинаете практиковать, а другая ошибка – если у вас есть наставления, но вы не практикуете, не медитируете, а просто накапливаете информацию. Это неправильно. Поэтому очень важно те наставления, которыми вы обладаете, применять на практике. Итак, Атиша говорил, что в соответствии с наставлениями Духовного Наставника медитируйте, практикуйте в правильной последовательности, применяя правильную дозу. Выполняйте практику регулярно, не один-два дня, не один месяц, а постоянно, регулярно.

Итак, следующая строка:

«Если вы практикуете с великой преданностью,
Не затрачивая большого количества времени,
Результат достигается быстро».

Поэтому если вы практикуете с чистой преданностью, то в таком случае результат достигается гораздо быстрее. Итак, духовную практику необходимо выполнять с чистой преданностью, очень искренне, тогда результат достигается очень быстро. Искренность в практике возникает, когда вы очень ясно понимаете учение. Если у вас очень ясное понимание, если вы на сто процентов убеждены, что все именно так, другого пути нет, тогда односторонне без каких-либо сомнений с преданностью вы практикуете. И тогда вы достигаете результата. Если вы практикуете с неясным пониманием, думаете: «Эта техника хороша, но, может быть, какая-то другая техника лучше?» Иметь такие сомнения в уме – это как раздвоенной иглой пытаться сшить ткань, это невозможно. Если ум также раздваивается, когда вы думаете: «Может быть, это, а может быть, то, может быть, что-то другое более эффективно, может быть, если использовать другую технику, можно быстрее достичь реализаций?» Это заблуждение. Из-за этого в прошлом, хотя вы и могли выполнять какие-то практики, но не достигали реализаций, потому что у вас были сомнения в практике.

Поэтому когда без каких-либо сомнений, с чистой преданностью, с чистой верой вы выполняете практику, то достигаете реализаций очень быстро, как говорил Атиша. Здесь когда говорится о вере, речь идет не о слепой вере, а о вере, основанной на ясном понимании. Когда вы ясно видите, то вера есть на сто процентов. Тогда, не затратив большого количества времени, вы очень быстро достигнете результата, но при этом не нужно ждать, что результат появится очень быстро.

Далее Атиша передает наставления о стратегии вашей практики. Как я вам уже говорил, в этом тексте «Сердечные сокровища для тех, кто хочет достичь освобождения» изложены очень важные стратегии того, каким образом достичь реализаций. Техники, каким образом достичь реализаций, подробно описаны в Ламрине. Когда вы сочетаете технику и правильную стратегию вместе, то очень быстро достигаете результата. Если в повседневной жизни вы выполняете практику, выстраивая правильную стратегию, если вы основываете практику на этих наставлениях, тогда вы добиваетесь спонтанного развития ума в повседневной жизни. Развивайте веру, основанную на ясном понимании, это очень важно. Это возникает благодаря тому, что вы слушаете учение снова и снова, может быть, пять или семь раз, и в результате вы обретаете такую уверенность, что ваша вера становится нерушимой, вы уверены: «Все, других вариантов нет. На сто процентов это так».

Далее следующая строка:

«Если вы практикуете Дхарму из глубины вашего сердца,
Пища и укрытие появятся у вас сами собой».

Атиша говорит, что когда вы полностью отбрасываете повседневную деятельность, то есть мирские дела и уходите в уединение и медитируете, если вы все свои усилия посвящаете только духовной практике и пребываете в горах до достижения стабильности, то вы думаете: «Где же я буду брать еду, одежду?» Вы можете об этом не беспокоиться. Атиша говорил, что тех, кто практикует искренне, у кого практика идет из глубины сердца, для них и еда, и одежда появятся сами собой. В Тибете есть такая поговорка, что если практик, который занимается медитацией в горах, не спустится вниз, то еда и одежда поднимутся к нему сами. Здесь Атиша построил эти наставления на словах самого Будды, который говорил, что те ученики, которые будут искренне практиковать и оставят все свои повседневные дела и уйдут в горы для медитации, не должны умереть от голода и холода. В мире существует множество историй о том, что в какой-то местности наступал голод, и люди умирали от голода или холода, но при этом нет ни одной истории о том, что какой-то практик в горах умер от голода. Еда сама придет, не беспокойтесь. Будда посвятил все свои заслуги своим последователям, тем, кто будет искренне практиковать, медитировать, чтобы они не умерли от голода и холода. В будущем, когда вы выработаете решимость медитировать, пребывайте в уединении в горах, и вы совершенно точно не умрете от голода и холода.

Один из моих друзей, который занимался практикой медитации в горах, рассказал мне историю о том, что однажды он медитировал очень высоко в горах, вокруг был лишь снег. Он не мог спуститься вниз. Он там сидел, а еды не было. Цампа закончилась. Он подумал: «Умру, так умру, я буду медитировать». И вот однажды там появился человек с рюкзаком и дал этому человеку цампу, масло. Он пригласил этого человека вместе попить чай. Они попили чаю, и после этого он начал спускаться, прошел немного вниз и исчез. Это чудо! Если вы искренне практикуете, то защитники Дхармы несут на себе ответственность, чтобы вас защищать, чтобы вы не умерли от голода. Даже болеть вы не будете. Я три года в горах медитировал, и у меня даже голова не болела. В Москву приехал – сразу там болит, здесь болит. В горах я вообще не принимал лекарства. Поэтому здесь Атиша говорит, что если ваша практика идет из самого сердца, то в этом случае еда и одежда появятся у вас сами собой. И не только это. Если у вас по-настоящему появляется интерес к Дхарме, то деньги будут появляться сами, если вы хотите куда-то поехать послушать учение. Это тоже невероятно.

Далее, следующее:

«Друзья, желания никогда не удовлетворяются подобно тому,
Как вы пьете соленую воду,
Поэтому очень важно сохранять удовлетворенность».

Это должно быть очень важной стратегией вашей жизни. По сей день мы все время следуем за желаниями, думаем, что следуя за желаниями, мы станем счастливыми. Это очень неправильная стратегия. Это все равно, что думать, что если мы будем пить соленую воду, то это утолит нашу жажду. Атиша говорит, что чем больше вы пьете соленой воды, тем сильнее у вас будет разгораться жажда. И точно также, чем больше вы следуете за желаниями, тем больше у вас будет появляться желаний, и вы никогда не испытаете удовлетворенности. Поэтому Шантидева говорил о том, что если у вас чешется рана, и вы ее почесываете, то вам немного от этого приятно, но при этом вы никогда от этого не испытаете удовлетворенности, вы только будете расчесывать рану все больше и больше. Шантидева говорил, что почесывать рану – это приятно, но вообще не иметь раны – это гораздо более приятно. И это очень глубокая мысль, мне она очень нравится. Когда у меня в уме появляется какое-то желание, то я себе повторяю эти слова, что почесывать рану – это приятно, но вообще не иметь раны – это гораздо приятнее.

Одно из главных заблуждений – это не только неведение, это также следование за желаниями, это одна из главных причин наших проблем. В настоящий момент мы следуем за желаниями точно так же, как бабочка все время летит в направлении масляного светильника. Наша ситуация точно такая же, разницы нет. Мы видим, что бабочка очень глупа, что она подлетает к светильнику, и он сжигает ее, но точно также поступаем сами. Гонимся за объектами желаний и, в конце концов, сжигаем сами себя, то есть создаем для себя больше проблем. Скажите себе, что пришло время открыть свои глаза и не следовать за желаниями так, как это делает бабочка. Никогда не думайте, что если я обрету что-то во внешнем мире, то тогда я стану счастлив. Только благодаря внутреннему развитию я стану счастлив. Только если ум будет становиться все более и более здоровым, вы будете становиться все счастливее и счастливее. Это не заблуждение, это по-настоящему ясное видение. Это высокое видение, оно подлинное и достоверное. Поэтому очень важно иметь удовлетворенность. В своей жизни, кем бы вы ни были, будьте счастливы. Что бы у вас ни было, будьте с этим счастливы. Где бы вы ни были, будьте счастливы. Если вам приходится куда-то ехать без вашего выбора, будьте счастливы также и там. Мы поступаем наоборот. Когда мы здесь, мы несчастливы, мы хотим уехать куда-то в другое место, но когда мы приезжаем туда, мы несчастливы там и хотим вернуться назад. Это очень странно. Когда стоишь на одной горе, другая гора кажется более зеленой, но когда перейдешь на ту гору, то первая гора покажется более зеленой. Поэтому в нашем мире люди постоянно туда-сюда ездят. Некоторые люди в других городах думают: «Как было бы хорошо, если бы я попал в Москву, но я не могу». А здесь, в Москве, люди думают: «Как бы мне уехать подальше от Москвы?» Если вы понимаете это, то обретаете внутреннюю убежденность в необходимости удовлетворенности, и с этого самого момента вы становитесь самым богатым человеком.

Будда говорил, что настоящее богатство измеряется не тем, сколько у вас есть этого богатства, а тем, что с того момента, когда вы испытываете удовлетворенность, с этого момента вы становитесь самым богатым. Поэтому учитесь тому, как испытывать удовлетворенность. Удовлетворенность очень важна. Вы очень счастливы от того, что у вас есть. Все равно у вас только один желудок, только десять пальцев. Далай-лама говорил: «Даже если вы стали очень богатым человеком, даже если у вас миллиард долларов, вы можете купить миллиард колец. Но пальцев только десять. Если на каждый палец надеть по бриллианту, то будет некрасиво. Что же делать с этими деньгами? Если у вас много денег, то можно больше кушать, но желудок тоже только один. Если стать очень толстым, то можно от этого умереть. Поэтому, сколько у вас есть, будьте довольны этим».

Итак, очень важно испытывать удовлетворенность. В действительности вам нужно понимать, что ваша ситуация – это очень хорошая ситуация. Потому что у вас есть пенсия, если вы не работаете. А у тибетцев, которые живут в изгнании в Индии, нет паспорта, нет пенсии. Государство работу не дает. Сколько есть детей, самому нужно их кормить, государство не помогает. Здесь чуть-чуть государство помогает. Поэтому нужно быть довольным. Посмотрите немного вниз и тогда вы подумаете: «Я по-настоящему счастлив». Потому что если вы будете смотреть все время вверх, то тогда вы никогда не почувствуете удовлетворенности. Мой Духовный Наставник говорил мне: «Не смотри все время вверх, смотри иногда вниз, и тогда ты по-настоящему поймешь, что ты очень счастлив». В особенности, если вы будете смотреть на мир животных, мир голодных духов, мир ада, тогда вы будете думать, что в настоящий момент вам невероятно повезло. Вам, правда, невероятно повезло. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы слушаете такое драгоценное учение, без еды вы не умрете. Россия очень богата ресурсами. С голода никто не умрет. Наш отец Путин и мать Медведев позаботятся о нас, мы не умрем от голода.

Теперь следующее:

«Отбросьте высокомерие и гордыню,
Будьте умиротворенными и укрощенными».

Здесь Атиша говорит об очень важной стратегии, которая устраняет препятствия к духовным реализациям – высокомерие и гордыню. Однажды Атиша сказал Дромтонпе: «Взгляни на вершину горы и на долину. Когда идет дождь, он одинаково идет над вершиной горы и над долиной. Но когда дело доходит до созревания, то высоко в горах ничего не растет, а в долине вырастает все. И точно также, если духовный наставник дает учение, дает нектар Дхармы, то этот нектар попадает одинаково и на высокомерных, подобных горе, учеников, и на скромных, подобных долине, учеников. Но когда дело доходит до созревания реализаций, то, что касается высокомерных учеников, то они не достигают никаких реализаций. А скромные ученики, подобные долине, достигают всех реализаций. Поэтому будьте скромными и укрощайте свой ум». Укрощенный ум – это очень важно. Поэтому очень важная стратегия для того, чтобы в вашем уме появились реализации, это быть скромными. Думайте так, что нет никого ниже меня. Мы обычно думаем, что нет никого выше меня, но это неправильно, нужно думать наоборот, что нет никого ниже меня. Подомной только земля, и нет никого, кто был бы ниже меня. Я занимаю самое низкое положение.

Миларепа говорил: «Я, сидя на самом низком месте, достиг самого высшего трона Будды Ваджрадхары». Итак, вы достигаете состояния будды очень быстро, если думаете, что нет никого ниже, чем вы. Это очень важная стратегия. Если вы практикуете с чувством соперничества, с высокомерием, то это совершенно неправильная стратегия, это пустая трата времени: «Он сделал сто тысяч простираний, а я сделаю двести тысяч простираний. Я умнее, чем он», – это детский ум. «Если он два часа медитировал, то я три часа буду медитировать», – человек сидит так строго, у него все болит. Все это детская практика. Никогда так не поступайте. Кого бы вы ни увидели, кто занимается практикой, все время сорадуйтесь, говорите: «Очень хорошо. Я вам сорадуюсь!» Сорадуйтесь и не проверяйте, правильно он занимается практикой или нет. Это не ваше дело. Просто сорадуйтесь, даже если он делает что-то не так. Что касается вашей практики, то вам нужно проверять себя, правильно ли вы выполняете практику, а что касается других людей, то это не ваше дело. Людям, которые пишут банковские данные, если вы скажете: «Вы правильно пишете?» – они вам ответят: «Это не ваше дело!» Вам нужно правильно писать, иначе все ваши деньги уйдут на другой счет.

Далее, следующее:

«Даже так называемые добродетельные поступки
Являются препятствием к Дхарме.
Поэтому отбросьте их».

Что это означает? Здесь восемь мирских дхарм называются «так называемыми добродетельными поступками». Выглядит так, как будто это практика Дхармы, но в действительности они не являются практикой Дхармы, а являются препятствием к практике Дхармы. Например, когда вы получаете учение от Его Святейшества Далай-ламы, и стараетесь сесть очень близко к Его Святейшеству, то это называется мирской дхармой. Почему? Потому что у вас здесь такой интерес, что когда на вас будут смотреть люди, увидят вас и будут думать, что вы особенный, что так близко сидите к Далай-ламе. Поэтому вы стараетесь ближе сесть. Так никогда не делайте. Это будет препятствием к вашей практике. То есть все выглядит, как практика Дхармы, вы приехали на учение, получаете учение, но при этом это не является практикой Дхармы. Если вы выполняете ретрит, чтобы потом рассказать людям, что вы сделали такой-то ретрит, то это бесполезно, это тоже препятствие к практике Дхармы. Если вы практикуете ради славы и репутации, то это не

практика Дхармы. Все это похоже на добродетельные поступки, но в действительности это является препятствием к практике Дхармы. Поэтому вам нужно отбросить такую деятельность.

Я расскажу вам одну историю. Однажды геше Бен медитировал в горах. Первую часть своей жизни он был бандитом. Как он стал духовной личностью? Однажды в горах его повстречала одна женщина, она спросила: «Как твое имя?» Он ответил: «Мое имя Бен». Эта женщина настолько испугалась, когда услышала его имя, что упала замертво. Тогда он подумал: «Я обладаю человеческой жизнью, но я все равно, что демон. Люди умирают просто оттого, что слышат мое имя. Это неправильный образ жизни. С этого момента я бросаю эту деятельность». Он сильно пожалел и сказал, что с этого момента я буду следовать только чистому духовному пути. Он встретил мастера Кадампы, искренне выполнял практику и стал великим практиком, стал примером для практикующих. Когда мой Духовный Наставник рассказывает о том, как отбросить мирские дхармы, он все время вспоминает истории о геше Бене.

Однажды геше Бен находился в ретрите, и одним утром ему сказали, что к нему придет спонсор. Тогда геше Бен расставил более красивые подношения, убрался в комнате, все было очень чистым и впечатляющим. После этого он сел и задумался: «Почему сегодня подношения более красивые, чем вчера? И почему сегодня комната кажется более чистой, чем вчера? А, сегодня ко мне придет спонсор. Это мирская дхарма». Он взял горсть песка и бросил в эти подношения. Он сказал: «Я бросаю этот песок в лицо вам, мирские дхармы». В то время в горах медитировал один йогин, он обладал ясновидением, он увидел, что это произошло, и очень обрадовался этому. Он сказал, что сегодня один человек бросил горсть песка в лицо восьми мирским дхармам. Это очень хороший пример. Даст спонсор подношение или не даст, – ничего страшного. Вы точно также должны думать о спонсорах: если дают – спасибо большое, а не дают – ничего страшного, до свидания. А думать так, что если я так сделаю, то он больше даст, – все это очень неправильно.

Далее следующая строчка:

«Выгода и честь – это ловушка демона.

Отбросьте это».

Мы теряемся в стремлениях к выгоде и чести, потому что думаем, что получаем какие-то преимущества от этого, но вам нужно понимать, что это ловушка демона. В конце концов, вы теряете все. Поэтому никогда не теряйтесь в этом стремлении к временным преимуществам от ваших действий. Если вы теряетесь в таких кратковременных преимуществах, то вы теряете долговременные преимущества. Когда речь идет о выгоде, здесь как раз говорится о таких временных преимуществах и говорится о временной чести. Честь – это больше как уважение, уважение к вам других, речь идет о мирском уважении, а не о духовном. Это очень опасная ловушка для вашей духовной практики. Как только у вас возникает одержимость такой кратковременной выгодой, похвалой или славой, то в этом случае, даже если вы хотите практиковать Дхарму, у вас не будет на это времени, вы попадете в ловушку. Нужно быть очень осторожными. Если вы не попадете в такую ловушку, то практиковать вам будет гораздо легче, но как только вы попадете в эту ловушку, то даже если вы захотите практиковать, у вас не будет времени. Некоторые мои ученики искренне хотят практиковать, но при этом они попали в такую ловушку, поэтому не смогли сюда приехать. Они думают: «Сначала это сделаю, потом у меня будут такие-то преимущества». Потом вся жизнь на это уходит. Поэтому Атиша давал такой важный совет.

Далее следующее:

«Хвала и репутация – это обман,

Поэтому, подобно плевку, отбросьте это».

Никогда не привязывайтесь к похвале, славе и репутации. Если вы привязываетесь к похвале, славе и репутации, то это дебютная ошибка. Здесь Атиша говорит, что в нашей практике дебютные ошибки, такие как привязанность к славе и репутации, привязанность к похвале, к выгоде, – это восемь мирских дхарм. Здесь объясняются восемь мирских дхарм: когда вы радуетесь похвале и расстраиваетесь из-за критики; радуетесь высокой репутации и расстраиваетесь из-за отсутствия репутации; радуетесь наличию богатства, собственности и расстраиваетесь из-за отсутствия богатства и собственности; радуетесь временному счастью и расстраиваетесь из-за отсутствия временного счастья. Это восемь дебютных ошибок. Если вы устраните эти восемь дебютных ошибок и замените их на восемь правильных дебютов, то ваша практика будет очень мощной. Я удивился такому моменту, что в наше время люди очень часто говорят о правильной стратегии, о построении правильных дебютов. Это то, что излагалось в буддийской философии еще две с половиной тысячи лет назад в отношении нашей жизни.

В другом учении по тренировке ума, учении лоджонг мастера Кадампы говорили: «Не радуйся похвале, радуйся критике, похвала сделает ваш ум слабым, а критика сделает ваш ум сильным». Это правда. Чем больше вы слышите похвалы, тем слабее становится ваш ум. Тогда даже небольшая критика в ваш адрес причиняет вам большую боль. Всю ночь потом вы спать не можете. Потому что ум стал слабым. Если вы принимаете критику, то ваш ум становится сильнее, и даже если вас критикуют тысячи людей, то вы лишь улыбаетесь в ответ. Если они сказали правду, то это правильно. Что я могу сделать? Если это неправда, то пусть говорят, какая разница, я не такой плохой. Здесь очень важно придерживаться философии, что, кем вы являетесь, это важно, а что про вас думают, что про вас говорят, это не важно. Что касается наличия славы и репутации, то не радуйтесь наличию славы и репутации, а радуйтесь отсутствию славы и репутации. Если вы обладаете славой и репутацией, то у вас возрастают омрачения. Благодаря отсутствию славы и репутации вы можете пребывать в уединенном месте. Уединенное место – самое лучшее место для практики. Также говорится: «Не радуйся временному счастью, а радуйся временным страданиям». Временное счастье увеличит омрачения, и это также обман, заблуждение. Почему? Говорится, что временное счастье завершается временным страданием. Это очень интересно. Когда вы переживаете временное счастье, то вам нужно понимать, что после этого возникнут большие проблемы, если вы неосторожны, если вы потерялись в этом временном счастье. Тогда, когда произойдет падение, это будет очень болезненно. Мудрые люди, когда переживают временное счастье, не теряются в нем полностью, они готовятся к падению. Поэтому потом, когда они падают, им не больно. Далее мастера Кадампы говорили: «Радуйся временным страданиям». Временные страдания – это благословение Духовного Наставника. Самое лучшее благословение, которое дает вам Духовный Наставник, это то, что он приводит вас к временным страданиям.

Я расскажу вам одну историю. Однажды один ученик умер и родился в каком-то удаленном месте. Его Духовный Наставник специально родился в этом же месте, потому что у него была связь со своим учеником. Как только устанавливается связь между Учителем и учеником, то жизнь за жизнью у них эта связь сохраняется. Если сравнивать связь между отцом, матерью и детьми и связь между Духовным Наставником и учеником, то говорится, что связь между Духовным Учителем и учениками глубже, потому что она сохраняется из жизни в жизнь, а связь между родителями и детьми – это связь на одну жизнь. Поэтому огорчение вашего Духовного Наставника – это очень тяжелая негативная карма, поскольку речь идет о связи, которая сохраняется из жизни в жизнь.

Итак, в том же месте родился Духовный Наставник, а у его ученика, поскольку он создал много позитивной кармы в предыдущей жизни, жизнь протекала очень успешно. Духовный Наставник ждал, когда же у его ученика ум повернется к Дхарме. Но он никак не мог повернуться. А когда ум ученика не поворачивается к Дхарме, то в этом случае Духовный Наставник ничем не может помочь. Западные психологи говорят то же самое, что если сам человек не хочет измениться, то даже самые лучшие психологи не смогут ему помочь. Ничего не могут сделать. Если человек не готов, ничего нельзя сделать.

Далее Духовный Наставник начал думать: «Что же мне такое сделать, чтобы вернуть ум моего глупого ученика к Дхарме?» Он подумал: «А, самый лучший метод – это привести его к какой-то неудаче, к временным страданиям». И Учитель создал своему ученику временные страдания. В результате у него рухнул бизнес, его сын с женой стали очень плохо к нему относиться и выгнали его из своего дома. Он остался жить в очень бедном доме, питался очень бедной пищей, и в это время он оглянулся на свою жизнь. Он подумал: «Когда я был молодым и сильным, зачем я так много копил мирского богатства? Я копил его всю свою жизнь и в конце остался ни с чем. Если бы я копил внутреннее богатство, то каким бы счастливым я был в настоящий момент!» Он подумал, что это очень большая ошибка: «Почему я не копил внутреннее богатство? Это самое надежное. Жены у меня нет теперь. Сейчас я хочу заниматься практикой, но не знаю, как, у меня нет знаний. Это моя самая большая ошибка». Когда он так подумал, то в его дверь постучали. Здесь нет случайных совпадений, он услышал стук в дверь, и перед ним стоял его Духовный Наставник в облике монаха. Он протянул ему чашу для подаяния и спросил: «Есть ли у тебя для меня какое-то подношение?» Он ответил: «Почему же ты не приходишь ко мне раньше, у меня было так много всего, что я мог бы тебе поднести». И что на это ответил Духовный Наставник? Он сказал: «Меня не интересуют очень большие подношения. Что бы у тебя ни было из пищи, поделись этим со мной». Также он сказал: «Я всегда прихожу в подходящий момент». Он понял, что это не просто обычный человек и пригласил его внутрь: «Пожалуйста, проходите». Он поднес ему свою пищу, а сам остался голодным. Далее его Духовный Наставник посмотрел на него и спросил: «Ты счастлив?» Он ответил: «Нет, я несчастлив». Далее Учитель спросил: «А ты хочешь быть счастливым?» Он ответил: «Конечно, хочу». Учитель сказал: «Если ты хочешь быть счастливым, тебе нужно знать, как создавать причины счастья. Тебе нужно создавать причины счастья. Без создания причин, само собой, откуда-то из пространства счастье не возьмется. Тебе необходимо создавать причины. Если ты не хочешь страдать, то тебе необходимо знать, что представляют собой причины страданий и устранить их. Знаешь ли ты, как это делать?» Он ответил: «Нет, этого я не знаю. Вы, мой Духовный Наставник, пожалуйста, научите меня». Он сделал простирания и обратился к Учителю с просьбой: «Пожалуйста, научите меня, что такое причины счастья, что такое причины страданий, как создавать причины для счастья и как устранять причины страданий». И после этого его Духовный Наставник его научил. Он передал подробные учения и наказал ему выполнять эту практику. Он искренне выполнял эту практику и очень быстро достиг реализаций. Атиша говорит, что если вы искренне практикуете с чистой преданностью, то не пройдет длительного времени, результат вы получите очень быстро. Однажды жена его сына вспомнила, что давно уже не приносила старику еду. Она испугалась, что, наверное, он умер, десять дней она ему ничего не приносила. Она открыла дверь его дома и увидела, что он сидит в медитации, вокруг него сияет свет, комната ярко освещена. Его тело не касалось земли, он как бы парил над землей. Она очень испугалась, отправилась к своему мужу, и они вместе отправились к дому старика и увидели его, сидящего в такой позе. Он стал махасиддхой, одним из восьмидесяти махасиддхов Индии. Это одна из историй о махасиддхах. Все эти махасиддхи практиковали очень искренне со сто процентной верой в учение, а не так, как практикуем мы, в течение дня у нас, может быть, десять, двадцать или тридцать процентов веры, и это все меняется, как погода в

Москве. Большую часть времени облачно. Чуть-чуть солнце появляется, но потом опять облачно. Тогда, как можно получить реализации?

Далее следующая строка:

«Текущее счастье, которое является собранием богатства,
Процветания и родственников, является мгновенным.
Поэтому повернитесь к нему спиной».

Итак, что касается вашего временного счастья, которое является собранием богатства, процветания и родственников, оно мгновенно, молниеносно. В любой момент вы можете с ним расстаться, или оно расстанется с вами. Не думайте так, что это мой постоянный объект счастья. Это заблуждение. Сегодня есть, а завтра нет. Или оно уйдет, или ты уйдешь. Стив Джобс, например. У него были миллиарды долларов. И что? Он ушел, а деньги остались, его компания пока существует, а его уже нет. Все это иллюзия, все это нечто мимолетное. Поэтому Атиша говорил, что не нужно полностью на это полагаться. Наоборот, отвернитесь от этого, не привязывайтесь к этому. Все это мимолетно, все это заблуждение.

Далее следующее:

«Будущая жизнь длиннее, чем настоящая.
Поэтому копите богатство к долгому путешествию».

Здесь Атиша говорит, что любое рождение заканчивается смертью, и смерть – это не конец нашей жизни. Смерть – это начало нашей новой жизни. Поскольку смерть – это начало новой жизни, и смерть может наступить в любой момент, то нам необходимо копить богатство для нашей длительной будущей жизни, а текущая жизнь очень коротка. Богатство, которое вы можете унести с собой из жизни в жизнь, это не мирское богатство, это внутреннее богатство, это позитивные состояния ума, позитивная карма вашего ума. Такая карма называется заслугами. И чем больше у вас таких позитивных высоких отпечатков, тем больше у вас богатства для вашей будущей жизни. Поэтому не думайте о счастье только этой жизни, не теряйтесь только в этой жизни, а думайте о далекой перспективе, о будущей жизни. Будущая жизнь длиннее, чем текущая. Текущая жизнь очень короткая, мимолетная.

Поэтому вам нужно выработать такую стратегию, в которой вы думаете не только об этой жизни, а думаете о своих делах из жизни в жизнь. Это очень важная стратегия для развития вашего ума. Для этого вам нужно изучать философию и стараться обрести убежденность, что существует жизнь после смерти. И посредством изучения философии вы убеждаетесь, что смерть – это начало новой жизни. Так же, как ученые открыли, что большой взрыв – это начало новой вселенной. По тем же самым основаниям смерть является началом новой жизни. В буддизме уже две с половиной тысячи лет назад было открыто, что у нашей мировой системы нет начала. Также открыли, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Основываясь на тех же самых основаниях, можно утверждать, что смерть – это начало новой жизни. Почему? В буддизме говорится, что невозможно пресечь поток сознания. Он все время будет продолжать существование. Также в буддизме говорится в отношении материи, что, сколько бы вы ни дробили ее на мелкие частички, вы не сможете ее полностью уничтожить. Все материальные частицы будут продолжать существование. Их поток прервать невозможно, они будут существовать всегда. В нашем мире нет ни одной новой материальной частицы, все материальные частицы являются продолжением каких-то предшествующих им материальных частиц. Невозможно создать никакой новой материи. Точно также невозможно создать какой-то новый ум. Это невозможно.

Если говорить о наших умах, то это не нечто новое, а это то, что существует с безначальных времен, возникло из предыдущего момента, и нет ни одного нового ума, который был бы

создан как нечто новое. Это невозможно. Это ваши иллюзии, нельзя создать новый ум. Бог тоже не может создать вам новый ум. Он существует с безначальных времен. Это наша реальность. И конца тоже нет. Это нужно знать. Наш ум всегда будет продолжать существование, а эта жизнь очень кратковременна. Поскольку ум все время продолжает существовать, то богатство, которое вы будете основывать на самом надежном объекте, которым является ваш ум, это богатство будет оставаться с вами из жизни в жизнь. Поэтому самый надежный банк – это банк вашего ума. В нашем мире нет более надежного банка, чем ваш ум. Ваш ум – самый надежный банк, это не чужой банк, в который вы кладете деньги. Чужой банк очень ненадежный. Это все равно, что на своей собственной территории вы ничего не строите, но строите дом на чужой территории, вкладываете туда деньги, и, в конце концов, это стратегическая ошибка. У нас у всех есть такая стратегическая ошибка. Мы работаем, работаем, а в конце ничего нет. Если вы хотите надежно инвестировать свои деньги, то храните их в самом надежном банке, в банке вашего ума. Мирские деньги – это бумага, это не настоящие деньги. Также мирские богатства, бриллианты – это камни, как бы их ни называли, это просто камни. Просто очень крепкий камень назвали бриллиантом. Но все равно это камень. Поэтому ваше внутренне богатство – самое надежное. Когда оно дает результат, то это невероятно большой результат. Такое богатство вам необходимо копить каждый день. Атиша говорит, что его необходимо сохранить для долгого путешествия в будущие жизни. Это богатство можно использовать для себя, для собственного блага, а также для блага других людей. Тогда вы можете умирать со спокойным умом. Поэтому Атиша говорит, что стратегия – это не теряться в этой жизни, а думать о будущей жизни, о длительном путешествии.

Далее:

«Поскольку все, что у вас есть, вам придется оставить позади, Поэтому пребывайте с этими объектами без какой-либо привязанности».

Вам нужно понимать, что какой бы собственностью, богатством вы ни обладали, кто бы ни был вашим другом, каким бы красивым ни было ваше тело, каким бы красивым ни был ваш дом, какую бы красивую одежду вы ни носили, однажды вы на сто процентов все это оставите и уйдете одни. Точно так же как вы достаете волосок из масла, – этот волосок остается один. Это тибетская аналогия. Точно так же как волосок достают из масла, точно так же однажды и вы оставите все и уйдете одни. Поэтому то, что касается собственности, богатства, которыми вы обладаете в настоящий момент, не привязывайтесь к ним. Вам нужно знать, что однажды вы все это оставите, даже ваше тело.