

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

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум и мотивацию применять учение, которое вы получаете, на практике в повседневной жизни. В повседневной жизни старайтесь создавать такую стратегию, устраняйте старую стратегию и создавайте новую. Это очень важно. То есть такая ограниченность, когда вы думаете только об этой жизни, когда вы потерялись в делах только этой жизни, это очень неправильная стратегия. Эта жизнь мимолетна, очень коротка, и на следующий день произойти может что угодно. А наша будущая жизнь очень длинная. Вам необходимо накапливать кое-что для этой жизни, но будущая жизнь длиннее, поэтому вам нужно создавать богатства ради счастья будущей жизни.

Все те стратегические моменты, которые я вам объяснял до этого, старайтесь помнить и применять их в повседневной жизни. Как говорит Атиша, все, чем вы сейчас обладаете, однажды придется оставить, поэтому пребывайте без привязанности. Что касается ваших мирских богатств и собственности, то однажды обязательно придет время, когда все это вам придется оставить. Даже ваше тело, ваших друзей и родственников. Все вы находитесь вместе лишь короткое время. Однажды на сто процентов вам придется оставить их позади, вы уйдете одни, поэтому пребывайте с ними, любите их, но без привязанности. Любовь – это когда вы им желаете счастья. А что касается привязанности к людям, то вы думаете, как бы их использовать в качестве инструмента для обретения счастья.

Что касается любви матери к ребенку, бывает так, что у матери на пятьдесят процентов это чистая любовь, а на пятьдесят процентов она связано с эго. Она думает: «Это мой ребенок. Мой объект счастья. Я никогда не хочу с ним расставаться. Это мой самый драгоценный объект». Поэтому потом, когда произойдет расставание, будет очень сильная депрессия. В буддизме говорится, что привязанность – это нечто плохое не потому, что она вредит другим, а потому что она вредит вам самим. Гнев вредит другим, а привязанность вредит вам самим. Из-за привязанности также возникает и гнев. Поэтому пребывайте без привязанности к чему-либо, живите с чистой любовью и получайте удовольствие.

В буддизме не говорится, что вам не нужно получать удовольствие, вы можете получать удовольствие, но без привязанности. Иногда люди думают, что когда в буддизме говорится, что не должно быть привязанности, это означает, что люди не должны быть счастливы. Даже некоторые практикующие монахи в буддизме интерпретируют это так, что если они стали духовной личностью, то они не должны быть счастливыми, что быть счастливым – это плохо. Нельзя кушать то, что хочется, смотреть на то, что хочется, нужно закрыть все двери, сидеть дома в одиночестве, истязать свое тело. Это неправильно. Это крайность. Будда говорил, что аскетизм – это тоже крайность, это неправильно. Так невозможно развиваться. Посредством испытания страданий вы не будете развиваться. Вы можете использовать страдания для того, чтобы развивать свой ум. Поэтому будьте счастливы. Научитесь тому, как быть счастливым без привязанности. Это очень важно.

Далее следующие строки:

«По отношению к низшим развивайте сострадание,
Не презирайте их и не оскорбляйте».

Когда мы находимся под влиянием эгоистичного ума, то существует опасность, что мы будем смотреть на тех людей, которые ниже нас, у которых больше проблем, чем у нас, свысока, оскорблять их. Это очень неправильный образ действий. Под низшими понимаются те, которые страдают больше, чем вы. Наоборот, вам нужно испытывать

сострадание. Вам нужно испытывать большую близость к этим людям, чем к тем, кто добился временного успеха. Если вы будете так поступать, то добродетельные поступки, позитивное состояние ума будут процветать.

Далее следующее:

«Не будьте предвзятыми,
Не придерживайтесь желания завоевать врагов
И не придерживайтесь привязанности к друзьям».

Сохранять равностность ума – это очень важная стратегия. Думайте так, что друзья были врагами, а враги были друзьями. Кого я должен расценивать как близкого, а от кого я должен держаться на расстоянии? Это очень важные слова, которые произнес лама Цонкапа. Это очень важное положение для развития равностного ума. В прошлом все эти живые существа были вашими очень хорошими друзьями, и также были самыми худшими врагами. Что касается настоящего, то сейчас какая-то категория – это ваши друзья, а другая категория – это ваши враги. А через год, например, ваши друзья могут стать вашими врагами. Поэтому думайте не только с точки зрения настоящего момента, но думайте также с точки зрения прошлого и будущего, и приходите к выводу, что глупо делить людей на друзей и врагов, чувствовать привязанность к друзьям и отвращение к врагам. Зачем проводить такие деления? Это нехорошо. Когда у вас порождается эгоистичный ум, вы думаете, что я очень важный, и если какая-то категория людей сделала для вас что-то хорошее, то вы привязываетесь к ним, а если какая-то категория людей как-то навредила вашему эго, то вы определяете их как категорию врагов. И так вы, как обезьяна, которая раскладывает фрукты по трем корзинам, также делите людей по трем категориям, первая из которых – это привязанность, вторая – гнев, и третья – безразличие. И так возникает привязанность, гнев и множество других негативных состояний ума, например, если категория ваших врагов добивается успеха, вы чувствуете зависть. Из-за этого ум становится еще более омраченным, из-за такой неправильной стратегии.

Вам нужно уничтожить такую сансарическую стратегию деления живых существ на категории. Это с точки зрения высокого здравомыслия. Такое сансарическое деление живых существ на разные категории возникает из-за очень ограниченного видения с точки зрения текущего момента, с точки зрения только сегодняшнего дня. Исследуйте это с точки зрения прошлого, с точки зрения будущего, и вы увидите, что друзья были врагами, а враги были друзьями. Поэтому, к кому вам нужно привязываться, то есть к кому вам нужно чувствовать близость, а от кого держаться на расстоянии? Они одинаковы. Тогда вы порождаете очень сильную равностность. Это очень хорошая стратегия для развития ума. Поэтому в повседневной жизни, когда вы уже почти начали делить живых существ на категории, скажите себе, что друзья были врагами, а враги были друзьями, к кому я должен чувствовать близость и от кого я должен держаться на расстоянии? Когда я практически проводил такие деления, я произносил эти слова ламы Цонкапы, и мне они были очень полезны. Когда ум нейтрален, равно относится ко всем живым существам, как это счастливо! Это хорошо не только для того, чтобы уменьшить свои омрачения, но это также очень хороший фундамент для того, чтобы развить бодхичитту. Все эти положения – очень важные стратегии. Вам нужно помнить это.

Далее следующая строка:

«Что касается тех, кто обладает более высокими знаниями, чем вы,
Без зависти уважайте их и перенимайте их благие качества».

Если говорить о тех, кто умнее вас, кто успешнее вас, никогда не завидуйте им. В особенности, когда речь идет о духовных людях, которые более высокоразвиты, чем вы,

никогда не завидуйте им, все время сорадайтесь им, думайте, что это большое достоинство. Какой мастер, какими высокими знаниями обладает, как это хорошо, я так рад! Если вы завидуете высоким духовным знаниям, то вы очень ненормальный. Если вы завидуете таким людям, то лучше себя вообще не называйте духовным человеком. Тогда лучше заниматься мирскими делами.

В первую очередь, если говорить о духовных людях, которые имеют большее развитие, чем вы, для вас очень важно им не завидовать, а уважать их и сорадоваться их благим качествам. Тогда вы обретете очень высокие преимущества. Кто бы ни добился небольшого успеха, очень важно сорадоваться им и думать, как хорошо, что они добились какого-то успеха. Шантидева говорил: «Человек, который принял обет бодхичитты и пообещал, что будет вести всех живых существ к высшему счастью, после принятия такого обета, когда он видит, что какие-то живые существа, прилагая собственные усилия, обрели какое-то счастье, как же он может не радоваться их счастью?» Это очень ненормально. Если человек обещает другим, что приведет их к безупречному счастью, и видит, что они добиваются небольшого счастья сами для себя, как же он может завидовать им? Поэтому скажите себе, что зависть к благим качествам других людей, успеху других людей – это очень ненормально. Скажите себе: «Я пообещал, что приведу их к безупречному счастью. Если они сами обретают счастье, то они делают мою работу, поэтому я должен радоваться этому еще больше. В два раза больше. Спасибо вам! Я обещал вас сделать счастливыми, а вы сами себя сделали счастливыми. Вы сделали мою работу. Спасибо большое!» Вот так нужно радоваться. Это здоровые мысли. Тогда вы сами всегда будете счастливыми. Никому не завидуйте. Если видите хорошие вещи, думайте: «Как хорошо! Пусть они всегда будут такими счастливыми!» Это очень важная стратегия, благодаря которой ваши заслуги будут возрастать день ото дня. Все время старайтесь смотреть на достоинства других людей и перенимать их достоинства. Здесь Атиша говорит, что наоборот, не смотрите на недостатки других людей. Это говорится косвенно. Это не ваше дело – разглядывать недостатки других людей. Почему мы не можем жить так: когда мы идем на рынок покупать фрукты, мы выбираем только хорошие фрукты, платим за них деньги, забираем и уходим. Мы не разглядываем недостатки других фруктов. Почему мы не можем поступать точно также с другими живыми существами? Итак, смотрите на достоинства других людей, а что касается недостатков других людей, то это не ваше дело. Что касается ваших недостатков, то это ваше дело, а недостатки других людей – это не сфера вашей ответственности. В других людях смотрите только на достоинства и перенимайте их достоинства. Это то, каким образом вам нужно жить в повседневной жизни. Без зависти. Все время смотрите на достоинства других людей, перенимайте эти достоинства, и куда бы вы ни отправились, везде для вас будут одни лишь преимущества.

И это объясняется в следующей строчке:

«Не смотрите на недостатки других,

А смотрите на собственные недостатки.

Устраняйте свои недостатки как загрязненную кровь».

Итак, что касается других, то смотрите только на достоинства других, а что касается себя, то смотрите на свои недостатки. Такой должна быть ваша стратегия. Смотрите только на достоинства других и перенимайте достоинства других. Смотрите на себя и смотрите на свои недостатки, все время старайтесь устранять свои недостатки, подобно грязной крови. И тогда без труда каждый день вы будете добиваться прогресса. Если вы будете поступать наоборот, будете смотреть на недостатки других людей, рассматривать свои крошечные достоинства и преувеличивать их, то, что тогда произойдет? Тогда ваш ум будет негативно настроен по отношению к другим людям. Также ваша злопамятность станет сильнее: «Он сделал то-то, она сделала то-то два года назад». У вас будет очень хорошая злопамятность. Если, например, вас кто-то спросит, что неправильного сделал по отношению к вам ваш друг или кто-то еще, здесь вы сможете перечислить целый список. А если спросить, что

хорошего они для вас сделали, то вы задумаетесь: «А что же хорошего они сделали?» И это неправильная стратегия и очень бедный образ жизни.

Здоровый образ жизни – это когда вообще нет никакой злопамятности и очень хорошая добрая память. Если у вас хорошая добрая память, то в результате этого вы будете счастливы. Что касается здоровья, то доктора в Америке исследовали и пришли к выводу, что когда человек очень сильно сохраняет злопамятность, то его вылечить очень трудно. А тех, у кого добрая память, лечить легко, они быстро вылечиваются. Поэтому это даже на ваше тело влияет. Зачем вам делать свой ум и тело нездоровыми? Эта неправильная стратегия возникает из-за рассматривания недостатков в других людях, из-за того, что в себе вы замечаете только достоинства и преувеличиваете их. С этого момента измените стратегию. Чего бы хорошего ни сделали по отношению к вам, помните это. Вспоминайте это снова и снова, например: «Десять лет назад он подарил мне такую-то одежду, я помню об этом. Я отблагодарю его за доброту». Это очень здоровый ум. В особенности это касается ваших родителей, какими добрыми они были по отношению к вам! Вы не могли кушать, не могли пить, они поили вас, кормили и не один день, а на протяжении скольких лет они кормили вас! Если вы забываете эту доброту, то тогда вы неблагодарные люди.

Итак, что вам необходимо сделать? Это полностью очистить вашу злопамятность, то есть простить всех живых существ. Я так поступаю, и мне это очень полезно. Я сразу же всех прощаю, но при этом я не говорю сразу же: «Я тебя прощаю». Это необязательно. Иногда ведите себя так, как будто вы не простили этого человека, но в уме сразу же прощайте. Если вы не простили, то вы вредите сами себе, вы глупые. Он вам чуть-чуть навредил, а вы еще больше себе потом вредите. Зачем так делать? Злопамятность – это яд. Если сразу простить, то яда нет. Потом через год он придет просить прощения, а вы не вспомните: «Когда так было? Я не помню». Правда, забываете. А вы как делаете? Человек приходит прощения просить: «Извини, я год назад так-то сделал». А вы говорите: «Не только это». Такая феноменальная память! Это нехорошо. Это очень нездоровый образ мышления. Когда вы идете на рынок, вы не смотрите на плохие фрукты, вы выбираете только хорошие. И точно также в отношении других, никогда не рассматривайте в других недостатки, это не ваше дело, а смотрите только на достоинства и перенимайте их достоинства. Если вы все время смотрите на недостатки других, то вы найдете недостатки даже у Будды. Такой святой человек, а вы скажете: «Он слишком добрый». Вот такой ваш ум, вы подумаете: «Он слишком добрый, слишком мягкий». И конца этому нет. «Мягкий» – это, может быть, не всегда правильно, но «добрый» – это всегда правильно. Иногда можно быть чуть-чуть жестким в зависимости от ситуации, но всегда нужно быть добрым. Слишком добрый – это очень хорошо. Поэтому если вы всегда смотрите на недостатки в других, то вы найдете недостатки даже у Будды. Некоторые люди говорят: «Он такой-то, она такая-то», – а кто хороший? «Только я один хороший». Это очень бедный ум, больной ум. Применяйте это в повседневной жизни. Сделайте свою добрую память богатой, каждый день вспоминайте о доброте других, не забывайте ее. Это очень полезно, думайте так: «Он сделал для меня то-то, несколько лет назад он мне так-то помог, я обязательно отблагодарю его за это».

Я помню, когда я медитировал в горах, один человек, монах из монастыря Намгьял, подарил мне очень теплый халат, как монашеское одеяние, он был очень полезен для меня. И каждый раз теперь, когда я встречаю этого человека, я говорю ему: «Я помню ваш халат, это было очень хорошо для меня». Когда я ездю в Индию, я стараюсь каждый раз сделать ему какой-то подарок, чтобы отблагодарить его за доброту. Он забыл про это, говорит: «Я не помню». Он очень добрый человек. Доброту, которую он делает, он забывает.

Итак, то хорошее, что делаете вы, вам нужно забывать, а что касается того хорошего, что другие делают по отношению к вам, это вам нужно помнить очень ясно. А вы поступаете

наоборот. Если двадцать лет назад вы сделали что-то хорошее, то вы помните об этом очень ясно, вы говорите, что вот двадцать лет назад я этому человеку подарил футболку, а он забыл об этом. Двадцать лет прошло, а вы еще помните. Это неправильно. То доброе, что вы делаете, сразу забываете, а когда другие люди делают вам что-то хорошее, вот это нужно помнить очень хорошо. В противном случае вы начинаете говорить, что он неблагодарный, я делал для него то-то и то-то, а он мне так отвечает. Так не думайте. Это очень важно. Эта стратегия, о которой говорит Атиша, очень полезна для вашей повседневной жизни.

Здесь, практически, то же самое говорится в следующей строчке:

«Не помни того хорошего, что ты сделал,

А то хорошее, что делают другие люди, ясно помни.

И все время с уважением оставайся слугой для других».

Это очень важная стратегия. Мы поступаем наоборот. То хорошее, что мы сами сделали, мы очень ясно помним, даже если подали кому-то стакан воды. Такие слова: «Пять лет назад я тебе стакан воды подал, а ты неблагодарный», – это очень неправильно. Вам должно быть стыдно, думать об этом. Вы думаете, что вы очень добрый, если подали стакан воды. А что касается того доброго, что другие люди сделали по отношению к вам, это вы сразу же забываете. Это неправильно. А что было бы правильно? Если правая рука делает что-то хорошее, то левая не должна об этом знать. Вы должны думать так: «То хорошее, что я делаю по отношению к другим, это просто ничто по сравнению с тем хорошим, что они делали по отношению ко мне. Это моя ответственность – отблагодарить их за доброту. Я должен им. Я ничего особенного не делал. Мне всегда делают что-то хорошее, а я только чуть-чуть вернул им доброту. Я ничего особенного не сделал». Вот так думают бодхисаттвы. Будда, когда был бодхисатвой, отдал свое тело тигру. Он не думал, что я такой добрый, отдаю свое тело тигру. Бодхисаттва думает: «Жалко, это моя мама, сколько раз она своим телом жертвовала ради меня. Сегодня я один раз свое тело отдаю ей. Как я рад! Я верну ей ее доброту». Бодхисаттва не думает: «О, я такой добрый, я такой святой». Он думает: «Это моя ответственность». Сделал и забыл. Не надо думать: «О, я так сделал, я такой добрый», – это только это кормить. Так нельзя.

То хорошее, что вы делаете, просто забываете. Делайте и забываете. Думайте, что это ваша ответственность. А когда другие делают что-то хорошее для вас, как вы поступаете? Вы говорите, что они должны так поступать. Это неправильно. Вы, наоборот, должны думать, что вы должны помогать другим, а не они должны помогать вам. Это очень хорошая стратегия. Никто мне не должен помогать. Они достаточно для меня сделали. Сейчас я должен им помогать. Это очень хорошая стратегия. Если такая стратегия есть у вас в уме, то доброта появится сама по себе, даже если вы будете говорить: «Я не хочу быть добрым». Когда стратегия неправильная, то даже если вы все время будете говорить: «Будь добрым, будь добрым», – вы не сможете стать добрым. Если все время быть злопамятным, как можно стать добрым? Только благодаря доброй памяти вы сможете стать добрыми, даже если вы сами не хотите становиться добрыми. Все зависит от стратегии. Поэтому, что касается других, смотрите только на достоинства других.

Какое бы живое существо вы ни встретили, все время думайте с уважением, что вы посвятили свое тело, речь и ум всем живым существам, поэтому являетесь слугой для них, поскольку вы приняли обет бодхичитты. Сколько раз вы брали обет бодхичитты! Поэтому скажите себе: «Я посвятил свое тело, речь и ум всем живым существам, поэтому я буду слугой для всех живых существ. Что вы хотите, пожалуйста, делайте. Если хотите разрезать тело, пожалуйста, это ваше тело. Если хотите бить, пожалуйста, это ваше тело». Так говорил Шантидева, это очень полезно: «Если хотите ругать, пожалуйста, ругайте, это ваше тело». Тогда у вас в уме разовьется очень сильное терпение. Когда вы делаете такое посвящение,

вы надеваете на себя доспехи терпения. Когда вы носите доспехи терпения, тогда, что бы ни сделали другие, вы никогда не разозлитесь. Это не просто красивая теория, люди по-настоящему на практике могут жить с таким образом мышления.

Его Святейшество Далай-лама рассказывал, что однажды к нему на аудиенцию пришел монах, который до этого длительное время провел в Лхасе в тюрьме. Это был великий геше. Его Святейшество спросил у него: «Как обстояли дела у вас в тюрьме?» Тот ответил: «Тюрьма для многих, наверное, очень плохое место, но для меня это было очень хорошее место для практики. Я только закончил теоретическое обучение, и что касается практики, то практикой я занимался в тюрьме». Он сказал: «Что касается философии, если бы я не встретился с плохими условиями, я не смог бы практиковать. Это были бы просто красивые слова. Настоящей живой философии не было бы. Благодаря китайским солдатам мне было очень полезно пребывание в тюрьме». Также он сказал Его Святейшеству, что два раза ему грозила опасность. Его Святейшество спросил: «Какая опасность?» Он ответил: «Это не опасность потерять мою жизнь, дважды я чуть было не разозлился на китайских солдат. Они меня так сильно пытали, что я почти разозлился на них, но потом сразу же вспомнил о философии и успокоился, испытывал терпение. В особенности я вспоминал учение лоджонг, и это сразу же успокаивало мой ум. В особенности учение «Колесо острых кинжалов». Скоро я передам это учение вам. Он говорил, что это учение было очень полезным для него. Он чуть не разозлился, но не разозлился. Такие люди тоже существуют. Китайские солдаты не просто ругали его, они применяли к нему всевозможные изощренные пытки, и даже в этом случае этот человек не разозлился. Теперь он точно ни на кого не разозлится. Поэтому, когда вы носите такую броню терпения, куда бы вы ни отправились, невозможно, чтобы вы разозлились, вы всегда будете счастливы.

Далее, следующее:

«Смотрите на всех живых существ как на матерей
И заботьтесь о них как о своих детях».

В дополнение к такой стратегии, как равенство ума, в дополнение к тому, что вы смотрите только на достоинства других людей и прощаете все ошибки, сделанные другими, также старайтесь видеть во всех то, что они были вашими матерями. Старайтесь это распознать. Здесь не идет речь о том, что они на самом деле не были вашими матерями, но вам нужно стараться это так увидеть. Потому что в действительности они были вашими матерями, просто вы об этом не помните, и вы стараетесь распознать это. Много раз они жертвовали своей жизнью ради вас. Поэтому заботьтесь о живых существах, как о своем единственном ребенке. Как вы заботитесь о своем ребенке? Если среди ночи ребенок плачет, вы встаете и думаете, что это моя ответственность позаботиться о ребенке. Если ребенок болеет, вы думаете, что пусть я заболею, а ребенок пусть не болеет. Точно также вам необходимо заботиться обо всех живых существах, тогда вы сможете развить бодхичитту. Тогда вы станете по-настоящему святыми людьми. Вы не можете сразу же мгновенно развить бодхичитту, вам необходимо тренироваться таким образом. Каждый раз старайтесь заботиться обо всех живых существах как о своем единственном ребенке. Если у вас есть ребенок, то, что касается той любви, которую вы испытываете по отношению к этому ребенку, такую же любовь старайтесь породить ко всем живым существам.

Когда я в первый раз увидел эту строку, в которой говорится о том, что нужно стараться видеть всех живых существ как своих родителей и заботиться о них, как о своих детях, это меня очень глубоко тронуло. Это очень хорошее положение. Как вы заботитесь о своем ребенке? Вы очень легко можете почувствовать: «Пусть ребенок не страдает, пусть лучше я буду страдать». Вы, например, не думаете: «Пусть моя мать не страдает, пусть лучше я буду страдать». Так вы не думаете. А когда речь о детях, вы сразу спонтанно так думаете.

Теперь следующее:

«Все время с улыбкой, с любящей добротой и без гнева говорите правду».

Это очень важно. Куда бы вы ни отправились, сохраняйте улыбку, без гнева. С заботой, с любовью к другим говорите правду, которая полезна для них. Иногда, если правда может навредить, то из сострадания не произносите правду. Это должно быть вашей повседневной стратегией. Обманывать людей, лгать им – это очень неправильно. Выработайте такую стратегию, что в повседневной жизни вы сохраняете улыбку и все время говорите только правду, но в определенных ситуациях вам лучше не говорить правду, но в основном говорите только правду и с любящим умом. Куда бы вы ни отправились, сохраняйте любящий ум, заботу о других и желание счастья другим. Это очень важно. Тогда вы все время будете счастливы. Куда бы вы ни пошли, всегда будете счастливы. Думайте так: «Если я открываю рот, пусть это приносит счастье другим. Пусть даже моя улыбка делает людей счастливыми. Пусть все мои заслуги пойдут на то, чтобы любой человек, который меня увидит, был счастлив. Пусть мое тело принесет людям счастье, вся моя энергия. Пусть никому я не принесу дискомфорта». Вот такой жизнью нужно жить. Тогда, куда бы вы ни отправились, в ваш коллектив придет хорошая атмосфера. Сразу будет другая атмосфера.

Ученые провели такой эксперимент. В двух разных комнатах они поместили по цветку в горшке. В одной комнате цветок поливал человек, находящийся в негативном, злом состоянии ума, и цветок постепенно увял, потому что энергия была плохой. В другой комнате находился точно такой же цветок, но его поливал человек, находящийся в добром состоянии ума, там была добрая атмосфера, и когда цветок поливали, он становился красивым, очень хорошо рос. Они поняли, что есть разные энергии. Также, если в ваш коллектив приходят добрые люди, то атмосфера будет хорошей. Вы будете здоровы, и другим тоже будет хорошо. Так все время сохраняйте улыбку, любящую доброту и будьте честными, все время стремитесь говорить только правду. Это должно быть практикой вашей повседневной жизни.

Далее следующее:

«Слишком большое количество несвязных разговоров

Уведут в неправильном направлении,

Поэтому разговаривайте умеренно».

Здесь Атиша говорит о том, что говорить важно, но если произносить слишком много несвязных речей, то это запутает себя и запутает других. Поэтому очень важно говорить умеренно. Вообще не говорить – это неправильно, и говорить слишком много – это тоже неправильно. Что касается умеренной речи, то это когда вы слушаете, потом что-то говорите, потом снова послушаете, и опять скажете. Это называется умеренной речью. Вы говорите о том, что связано с темой, о которой идет речь. Это то, что касается действия речи. Здесь мы по-настоящему учимся дипломатии.

Далее:

«Большое количество бессмысленных дел помешает духовной практике,

Поэтому отбросьте большое количество бессмысленных дел».

Что здесь подразумевается под бессмысленными делами? Бессмысленные дела возникают в ходе вашего бессмысленного образа мышления. Это когда вы думаете, что если я обрету такую-то и такую-то вещь, то я буду счастлив. Если я куплю такую-то вещь, все будут на меня смотреть и говорить: «О, смотрите, какой он красивый». С такой мирской мотивацией, когда вы приступаете к деятельности, чтобы обрести этот объект, это называется бессмысленными делами. Потому что все это не дает результата. Сколько бы вы ни

взбивали воду, вы не сможете получить масло, это бессмысленное дело. Когда с мирской мотивацией вы приступаете к каким-то делам, что бы вы ни делали, это все равно, что пытаться взбить воду. Сколько бы вы ни взбивали воду, вы не сможете получить масло. А с правильной мотивацией это все равно, что взбивать молоко. Когда вы это делаете, вы получаете масло.

Что касается правильной мотивации, то существует множество разных уровней правильной мотивации. Чтобы поддержать свое тело, вам необходимо что-то делать, это тоже правильная мотивация. Это не святая, но тоже правильная мотивация, нормальная мотивация. Если с такой мотивацией вы будете что-то делать, то вы получите немного масла, но поскольку это будет очень разбавленное молоко, в нем больше воды, чем молока, поэтому и масла будет мало. А с более высокой мотивацией это все равно, что в молоке присутствует больше сливок, и вы получаете больше масла. Поэтому, чем более высока ваша мотивация, тем в результате ваших действий вы получаете больше масла. А ваши действия – это само взбивание. С мотивацией заботы о счастье в будущей жизни вы имеете более хорошее молоко, поэтому получите больше масла. Если ваша мотивация – обрести ум, полностью свободный от омрачений, то это молоко еще лучше. А с мотивацией бодхичитты: ради счастья всех живых существ пусть я смогу достичь состояния будды, – это все равно, что вы имеете сливки. Даже если вы помешаете их совсем немного, вы сразу получите масло. Что бы вы ни делали с мирской мотивацией, это все будут бессмысленные дела. О таких бессмысленных делах Атиша говорил, что их нужно отбросить, они не дают никакого результата. Наоборот, вы накопите больше негативной кармы.

Теперь следующее:

«Не прикладывайте большого количества усилий к бессмысленным делам,
Это лишь утомит вас».

Что касается большого количества мирских дел, которыми вы занимаетесь, если вы прикладываете много усилий к ним, то они не дают никакого результата, вы просто устаете. Поэтому расслабьтесь. Не ведите себя как тараканы, которые в восемь часов утра просыпаются, куда-то бегут, потом возвращаются. Каждый день туда- сюда. Вместо этого усилия прикладывайте к развитию ума, это очень важно.

Далее:

«Что бы вы ни делали, если вы не осуществляете своих желаний,
Старайтесь понять, что это результат вашей кармы.
И расслабьтесь».

Очень хороший совет! Это карма. Что бы вы ни делали, это бесполезно. В прошлой жизни вы хорошую карму не создали. Поэтому Атиша говорит, что ничего страшного. Поэтому расслабьтесь. Однажды хорошая карма проявится. Однажды проявится позитивная карма, и возникнет что-то хорошее. Просто расслабьтесь и не задавайте слишком много вопросов: «Почему? Почему? Почему? Наверное, Бог меня не любит. Будда меня не любит». Будда тут не при чем. Это все в ваших руках. Вы сами хороших причин не создали, как же результат появится? Никто не виноват в этом. Это произошло потому, что вы не создали достаточно причин.

Далее:

«Если вы обманете святого человека, это подобно смерти.
Поэтому все время будьте честными, без хитрости».

Что касается обмана святого человека, в особенности вашего Духовного Наставника, то это очень опасно. Атиша говорит, что такое действие подобно смерти. Что такое смерть? Смерть означает, что жизнь закончена. Что здесь заканчивается? Здесь заканчивается жизнь вашего развития ума. Это как смерть, то есть у вас заканчивается жизнь развития ума. Поэтому обманывать Духовного Наставника, святых людей – это очень опасно, этого никогда не делайте. Это смерть для вашей духовной практики. Поэтому все время оставайтесь честными, без хитростей. Даже если вы сделали что-то не так, если ваш Духовный Наставник об этом спросит, скажите: «Я совершил ошибку, пожалуйста, простите». Не обманывайте его. Даже если ваш Духовный Наставник об этом не спросит, очень важно сказать, что вы совершили такую-то ошибку, пожалуйста, простите меня, и Учитель за это будет больше вас уважать. Он будет думать: «О, как хорошо, у меня есть ученик, который видит свои ошибки. Это надежный ученик. У него есть шанс развить свой ум». Если снаружи показывать, что вы святой человек, а внутри скрывать что-то, то это самая большая ошибка, это самообман. Вы не Учителя обманываете, а сами себя обманываете. Вы сами в себе убиваете жизненную силу к духовной практике. Если здесь вы примените ту привычку к обману, которая у вас есть по отношению к другим людям, если вы примените ее по отношению к вашему Духовному Наставнику, то это будет очень неправильно. Это будет подобно смерти для вашего развития ума. С этим будьте очень осторожными.

Самое худшее – это если Духовный Наставник вас поругает, но для вас это очень хорошее благословение. Самое лучшее благословение Духовного Наставника – это когда он ругает вас. Ругань Духовного Наставника – это не ругань, а благословение, это гневная мантра. Что касается устранения препятствий, то именно это устраняет препятствия. В тибетском обществе есть такая традиция: если духовные учителя ругают своих учеников, то ученики очень рады этому. Они сразу забывают это: два года назад ругал – уже забыл, даже вчера ругал – уже забыл. Вы же помните: два года назад чуть-чуть поругал, – это неправильно. Думайте о том, как это полезно.

Далее следующее:

«Счастье и страдания этой вашей жизни – это результат предыдущей кармы. Поэтому, когда сталкиваетесь с проблемами, никогда не обвиняйте других».

Это очень важная стратегия. Вы придерживаетесь неправильной стратегии. Когда вы сталкиваетесь с проблемами, вы думаете: «У меня есть проблемы, потому что утром сосед неправильно посмотрел на меня. Поэтому у меня проблемы. Потому что вчера ночью он мне позвонил. Он такой, тот такой». Все вокруг виноваты. Какая бы проблема у вас ни возникла, что касается ваших обвинений, говорите так: «В прошлой жизни я создал негативную карму, поэтому сейчас я переживаю результат этой кармы». Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил мне много лет назад: «Если вы не совершали никакой ошибки, идете по улице, и кто-то к вам подходит и бьет вас в нос, то кого здесь нужно обвинять?» Я ему сказал, что если я не говорил ничего плохого, то, наверное, я не виноват. Он улыбнулся и сказал, что все равно обвинять нужно себя, а не этого человека за то, что он тебя ударил. Он мне сказал, что с точки зрения этой жизни ты прав, ты ничего плохого не совершал. А в предыдущей жизни, возможно, ты его тоже ударил в нос. Ты создал эту карму. Из-за этой кармы он без всякого выбора вынужден ударить тебя по лицу. Почему из тысячи человек он выбрал именно тебя? Здесь нет случайного совпадения. Это карма заставила его. Поэтому он ударил тебя. То есть обвинять в этом нужно вас, что в предыдущей жизни вы сделали что-то не так. Это было для меня очень полезно. Да, на сто процентов это так. Мы думаем только про эту жизнь, поэтому нам кажется, что мы вообще не виноваты, потому что даже ни одного плохого слова не сказали. «Он меня ударил, а я опять виноват. У меня из носа кровь идет, а я виноват. Что это такое?» – это очень узкий образ мышления. Мы обычно так

думаем. Когда он так сказал, у меня глаза открылись. Мы думаем только с точки зрения одной этой жизни. Философию мы можем красиво рассказывать, но вот это реальная ситуация. Я потерялся в одной этой жизни. Потом я понял, что наш ум не думает долгосрочно. Поэтому он думает: «Как я могу быть виноватым?» Это неправильно. В любой ситуации нужно смотреть перспективу, – у прошлых жизней начала нет, тогда вы сразу найдете ответ. Это несложно.

Здесь в отношении вас, вы все это хорошо знаете, но если я вас спрошу о такой ситуации, то первым ответом будет точно такой же ответ. Потому что мы потерялись только в одной этой жизни и далее также только в настоящем моменте. Это очень неправильная стратегия. Тогда вы в вашей жизни совершите много больших ошибок. Русские говорят: «Дальше своего носа не видит». Только эту жизнь видит, только этот момент. Поэтому мы делаем ошибки, принимаем неправильные решения. Если я вижу прошлое, будущее, тогда я понимаю, что это я сам виноват. Никто не виноват. Сразу ум успокаивается, гнева нет. Когда вы знаете, что обвинять во всем нужно только вас самих, то как же вы сможете разлиться на других? Если вы сами знаете, что вы совершили ошибку, то вам очень легко найти компромисс, как в том случае, когда вы моете чашку и разбиваете ее. Если же кто-то другой разобьет чашку, то вы скажете: «Куда же ты смотрел, ты разбил ее». А если вы сами разбили ее, то вы скажете: «Ну, кто моет, тот и разбивает». Сразу находите компромисс. Кто не трогает, тот не ломает.

Это все практика, касающаяся вашей повседневной жизни. Вам с сегодняшнего дня нужно начать выработать такой образ мышления. Если после учения какой-то пьяный человек ударит вас, скажите, что обвинять в этом нужно не его, а меня. Теперь вы можете почувствовать себя более расслабленно.

Теперь следующее:

«Все счастье, которое вы испытываете,
Это доброта вашего Духовного Наставника,
Поэтому помните о доброте Духовного Наставника».

Любое счастье, даже малейшее счастье, которое вы испытываете, это результат доброты вашего Духовного Наставника. Почему? Потому что это счастье возникает из позитивной кармы. А чтобы создавать позитивную карму, вам нужно знать, каким образом создавать позитивную карму. А кто учит вас создавать позитивную карму? Это ваш Духовный Наставник в прошлом и в настоящем. Поэтому думайте так: «Благодаря его доброте у меня есть все это счастье. Я никогда не забуду его доброту. Небольшие знания, которыми я обладаю, это тоже его доброта. Поэтому я никогда не забуду его доброту. Все, что я имею, я обрел благодаря доброте моего Духовного Наставника. И в будущем, насколько быстро я стану буддой, это также зависит от доброты моего Духовного Наставника. Поэтому для меня нет живого существа добрее, чем мой Духовный Наставник. Мой Духовный Наставник был также моей матерью, и в дополнение к этому он является моим Духовным Наставником, то есть дважды добр ко мне. Поэтому, даже если он будет бить меня, это просто ничто. Даже если сотню калп я буду оставаться его рабом, то я не смогу отблагодарить его за его доброту». Когда вы так думаете, ваша преданность становится сильнее. Даже если я скажу: «Уходи отсюда», – вы никуда не уйдете, а с радостным состоянием ума будете сидеть где-нибудь в отдалении. Потому что крепкая преданность. Тогда вы станете как Миларепа. Когда вы станете подобными Миларепе, у вас появится очень хороший фундамент для высоких реализаций.