

Я очень рад всех вас здесь видеть, на ретрите по лоджонгу, на учении по тренировке ума. Во времена упадка нет учения, которое превосходило бы учение по тренировке ума – лоджонг. Потому что время упадка – это время большого количества грубых омрачений. Это время больших катастроф, трагедий, время, в котором нет хорошего окружения, окружение больше негативное. Также в вашей жизни существуют препятствия, постоянно есть проблемы, одна проблема уходит, другая приходит. Будущее также не является стабильным.

Все великие мастера прошлого говорили, что в такие времена упадка очень важно иметь учение по тренировке ума, чтобы с помощью него стать павлином. В лесу, где растет множество ядовитых плодов, павлин живет спокойно, потому что если он поедает эти ядовитые плоды, они помогают ему, в то время как другие животные погибают. Точно также те, кто обладает учением по тренировке ума во времена упадка, становится подобными павлинам, и те страдания и проблемы, которые у них возникают, помогают им стать сильнее. Для них обычные человеческие проблемы не являются трагедией, они, наоборот, являются полезными для развития ума. Человеческие проблемы – это яд, но не очень опасный яд. А страдания ада – это по-настоящему крайние виды страданий, их невозможно превратить в лекарство. Поэтому страдание ада не может быть привнесено в тренировку ума, потому что это крайний вид страдания. А человеческие страдания – это как жара в сауне. Там жарко, но очень полезно. Поэтому если человек знает, как вести себя в сауне, то чем жарче сауна, тем больше ему это нравится. Он говорит: «Отлично!»

Один раз я был в сауне в Москве, сижу там и чувствую, что мне очень жарко. Потом заходят четыре молодых парня и говорят: «Почему так холодно?» Они подлили воды, я не смог сидеть и убежал. А для них это счастье, они говорят: «Как хорошо!» Поэтому, что касается человеческих проблем, все то, что вы видите как проблемы, если вы обладаете учением по тренировке ума, то вы скажете, что это не проблема. Как в Сибири, если на улице минус двадцать градусов, люди говорят: «Это тепло. Вот минус сорок – это уже холодно». Все зависит от состояния ума. Объективно чего-то плохого нет, когда ум позитивный, даже минус двадцать градусов – это нормально, а мину сорок – чуть-чуть холодно. Вот так нужно решать мирские проблемы. Когда ум сильный, мирские проблемы – это не проблемы. Это полезно. Тем более что все человеческие проблемы – это вообще не проблемы, нужно думать, что это тренировка ума, что ум становится сильнее, тело становится сильнее. Если все вам будут говорить красивые слова, вы будете слабыми. Поэтому нужно говорить: «Спасибо большое». Тогда вы знаете учение по тренировке ума. Если вы злитесь на этих людей, то тогда вы ничего не поняли. Вы слушали-слушали, но ничего не поняли. Даже если вы мало слушали, но это поняли, – очень хорошо. Понимаете вы или нет, зависит от ваших действий. Если в ваших действиях нет никаких изменений, это значит, что вы не поняли учение. Ваши действия говорят громче ваших слов. Поэтому Мастера Кадампа говорили: «Если результат или нет, говорят не ваши слова, а ваши поступки».

С таким счастливым состоянием ума получайте учение по тренировке ума. Что касается вашей практики, то я никогда вам не скажу, что вам нужно закрыть все окна и двери и в течение месяца начитывать мантры. Это было бы неправильно. Сидеть дома, закрыть все окна и читать мантры – это неправильная стратегия. А какова правильная стратегия? Если вы хотите построить дом и сразу начнете стучать молотком, то эффекта не будет. Сначала нужно подумать о том, как этот дом построить. Нужен план, стратегия, а потом потихоньку каждый день что-то делать. Так постепенно вы построите двадцать пять этажей. Точно также буддийское учение. А если вы чуть-чуть послушали учение и говорите: «Все, я ухожу из сансары. Сансара, до свидания. Я поехал в горы», – так не нужно. Вы, русские, так летаете, говорите об ощущениях, но в этом нет ничего полезного. Ничего не нужно резко менять. Все меняется потихоньку, подобно бегу марафонца. Если сразу быстро бежать, то это ошибка. Нужен стабильный ум. А у вас ум бежит туда-сюда, сначала один учитель,

потом другой. В итоге ничего не получится. Много учителей не нужно. Как у Дромтонпы – лучше один учитель. Если вы болеете, и вас лечат пять или шесть врачей, то еще хуже будет. Один дает одни лекарства, другой – другие. Если все эти лекарства принимать сразу, то голова заболит и потом будет только хуже. Сейчас в России времена упадка. Много учителей не нужно. Я не говорю, что только мое учение нужно слушать, если другой учитель вам полезнее, это хорошо. Зачем туда-сюда бегать? Вы должны быть прочными, как золото, а не подобными бумаге, которая летает здесь и там без всякой пользы.

Практику нужно выполнять на основе следующей стратегии. Ваша стратегия должна быть такой, что если вы хотите накопить большое количество тонн воды, то, просто перенося воду ведрами, если вы несете одно или два ведра, вы не сможете накопить много тонн воды, даже если будете быстро бегать туда-сюда. Это неправильная стратегия. Если вы хотите собрать много тонн воды, то вам нужен канал. Тогда, даже если по нему вода будет течь небольшим ручейком, но она постоянно будет бежать. Тогда легко можно будет собрать сотни тонн воды. Через правильную стратегию все возможно. Если без стратегии вы будете заниматься практикой, то эффекта не будет. Чтобы достичь состояния будды, вам нужно обрести собрание заслуг и мудрости. Чтобы накопить три бесчисленных зона заслуг за короткое время, вам нужна хорошая стратегия. Такая стратегия объясняется Атишей в «Драгоценных четках бодхисаттвы». Это очень важная стратегия, очень важные принципы и техники. Туда входит все. Каждый день живите в соответствии с этими принципами, с этой стратегией, с этими техниками. Тогда вы будете умирать очень спокойно, вы будете знать, что выполнили какое-то количество реалистичной практики. Вам нужно понимать, что в духовной области есть реалистичная практика, а есть практика духовных фантазий. В бизнесе также. Есть реальный бизнес-проект, а есть фантазийный бизнес-проект. Что это? Это когда человек хочет без базы, без основы получить быструю прибыль. Это фантастика. Нереальная прибыль – это фантастика. Для реального бизнес-проекта нужна хорошая основа. Тогда это реальный проект. В духовной области точно также. Если без базы вы хотите сразу делать высшие практики, это нереально. Это духовные фантазии. Ваше эго вас обманывает, и потом ничего полезного не будет.

Для вас очень важно, если вы занимаетесь бизнесом, заниматься реалистичным бизнесом. И также выполнять реалистичную практику в духовной области. Тогда ваша жизнь будет значимой. Старайтесь применять все эти стратегии и техники, которые Атиша изложил в своем тексте, в повседневной жизни, развивайте здоровый образ мышления. Устраняйте ошибочный образ мышления в соответствии с тем, что здесь объясняется. Если каждый день вы устраняете ошибочный образ мышления, и заменяете его на здоровый образ мышления, то это является учением по тренировке ума. Это гораздо лучше, чем два часа сидеть в строгой позе. Сначала это не так эффективно. Каждый день делайте меньше ошибок в своем образе мышления, делайте свой ум здоровым. Это более эффективная практика. Для тех, кто занимается бизнесом, если заниматься им со здоровым умом, то бизнес станет еще лучше. Если в нашей стране все бизнесмены будут иметь здоровый ум, все будут дружить, никто не будет друг друга обманывать, все друг другу будут помогать, то это всем выгодно. И экономика тогда будет процветать. Буддийская теория даже для бизнеса очень полезна. Все честны друг с другом, все спокойны, у всех есть прибыль. А когда все друг друга обманывают, то ни у кого ничего нет. В конце концов, все деревья срубят, и деревьев больше не будет. Это ошибка эгоистичного ума. Он далеко не видит. Ваш эгоистичный ум видит только свой нос. Все ошибки из-за вашего эгоистичного ума. Это нужно уменьшать.

Теперь мы приступим к учению. Взгляните в свои тексты. Породите осознание, что вы больны болезнью омрачений, в особенности болезнью эгоистичного ума. Здесь, когда я говорю о такой ошибке, как эгоистичный ум, не думайте, что это ошибка каких-то других людей, подумайте, что это ваши собственные недостатки. Нужно думать так: «Да, у меня

есть ошибка, спасибо. Я буду ее исправлять». Тогда вы будете слушать правильно. Когда я вас хвалю, то я хвалю не ваш эгоистичный ум, а ваш ум, заботящийся о других. Иногда, когда ваш ум, заботящийся о других, становится сильнее, вы делаете что-то хорошее, и я хвалю этот ум, заботящийся о других. Но когда я вас хвалю, ваше эго сразу же вам говорит: «О, Геше Ла меня хвалит», но я хвалю не ваш эгоистичный ум, а ум, заботящийся о других. А когда я вас критикую, вам нужно понимать: «Геше Ла критикует мой эгоистичный ум, мне нужно уничтожить этот эгоистичный ум». Тогда для вас критика будет очень полезна, и похвала также будет очень полезна. Потому что похвала адресована уму, заботящемуся о других, и ум, заботящийся о других, становится сильнее. Мастера Кадампа говорили: «Не радуйся похвале», потому что ваш эгоистичный ум начинает радоваться похвале, и эго становится больше. А если похвала адресована уму, заботящемуся о других, если ваш ум, заботящийся о других, принимает на свой счет эту похвалу, то тогда похвала полезна для вас, потому что она становится бензином, благодаря которому ум, заботящийся о других, становится сильнее. Если хвалить ум, заботящийся о других, то это бензин для благого состояния ума, это хорошо. Но если хвалить эгоистичный ум, тогда это плохо. Поэтому нет такого, что вы не должны радоваться похвале. Все зависит от того, какой результат будет от этого. В буддизме нужно думать головой, в нем нет догм.

Далее следующая строфа: «Полностью отринув праздность, тупость и лень, будь всегда исполнен энтузиазма».

Вам нужно понимать, что одна из главных причин, по которой мы до сих пор в нашей жизни не добились прогресса и остаемся обычными сансарическими существами, состоит в том, что у нас очень много лени и совершенно нет энтузиазма. Мы привязаны ко сну и проводим жизнь в притупленном состоянии ума. Многие из ваших друзей из предыдущих жизней в настоящий момент уже достигли очень высоких реализаций и стали бодхисаттвами. Некоторые из них уже бодхисаттвы на пути видения. Это на сто процентов так. Многие ваши друзья, которые были с вами на одном уровне, с которыми вы вместе сидели, сейчас стали бодхисаттвами, некоторые арья-бодхисаттвами, они напрямую познали пустоту. А вы еще в сансаре и не лечите болезнь ума. Почему? Потому что вы ленивые. Из-за лени у вас нет прогресса. Никто вам не мешает, злой дух тоже не мешает, только из-за своей лени у вас нет прогресса. Вы только спать хотите, и ничего делать не хотите. Скажите себе: «Поэтому я остался таким же, как был раньше. Теперь я не хочу больше совершать такую ошибку. Я буду брать пример с друзей по Дхарме, которые находятся на пути видения. Я буду следовать их примеру, буду развивать энтузиазм». Каждый раз, когда у вас возникает лень, скажите себе: «Ты все еще хочешь оставаться таким же, каким был раньше?»

Что такое энтузиазм? Энтузиазм – это не когда вы толкаете себя на занятия духовной практикой. Это не так: «Ты должен весь день, десять часов подряд сидеть и читать мантры». Это не энтузиазм. Так дальше вы не продвинетесь. Энтузиазм – это когда благодаря пониманию Дхармы у вас возникает вдохновение к практике. Когда у вас в уме появляется вдохновение к развитию ума, то каждый миг вы хотите заниматься развитием ума. И это практика. Каждый миг вы стараетесь уменьшать ваши ошибки, развивать свой ум, читать тексты, стараться понять смысл этих текстов и устранить сомнения в своем понимании. Это практика. Не торопитесь. Сначала почитайте книги, подумайте. От этого устраняются ваши сомнения. Поэтому Атиша сказал, что сначала нужно полностью убрать сомнения. Когда вы ясно понимаете, когда сомнений нет, ваша практика становится спонтанной. Энтузиазм рано вставать держится первые три недели. Потом вы устаете и не можете больше рано вставать. Ранно встал – это хорошо, а не встал – тоже хорошо. Самое главное, иметь желание: «Я хочу развивать свой ум». Если приходят неправильные мысли, сразу их убирать. Это самодисциплина. Вот так надо. Тогда день ото дня ваши негативные состояния ума будут

становиться все слабее и слабее, а позитивные состояния ума будут становиться все сильнее и сильнее, и однажды вы станете бодхисаттвой.

Если вы станете бодхисаттвой, то это чудо. Вы пока не знаете, что бодхисаттва – это невероятное существо. Если в России будет хотя бы один бодхисаттва, то Россия станет святой землей. Пока я не говорю про состояние будды. Это пока далеко. Будда – это тоже очень хорошо, но сначала нужно стать бодхисаттвой. Если вы станете бодхисаттвой, то это для меня будет большим счастьем. Это нелегко. Если вы станете бодхисаттвой, то все будды и божества будут защищать вас, так же как царь заботится о принце. Вы станете таким святым существом, что все люди будут делать вам простираения. Это будут заслуженные простираения, потому что у вас есть такой святой ум, заботящийся обо всех живых существах больше, чем о себе. Такому святому уму даже все боги будут поклоняться. Если у вас будет такой святой ум, и вы заболите, то сам Будда придет и будет вам помогать, как слуга, потому что у вас есть такой святой ум, заботящийся обо всех живых существах больше, чем о себе. Это называется бодхисаттвой. Это невероятно. Буддизм – это нелегко. Вы думаете, что если читать мантры, то вы станете буддой, но это детская буддийская практика. Без бодхичитты ничего невозможно. Если есть бодхичитта, тогда есть шанс. Поэтому не летайте.

Ваш энтузиазм должен быть прочным энтузиазмом. Каждый день занимайтесь неформальной практикой, и в дополнение к этому тридцать минут или один час уделяйте формальной практике. И в этом будет ваш энтузиазм. Постоянно этим заниматься называется энтузиазмом. Если вы какой-то практикой занимаетесь постоянно, то это гораздо лучше, чем в течение короткого времени выполнить слишком много практики, а потом вообще перестать ее делать. Капли воды легкие, но если они долгое время падают в одно и то же место, то могут пробить насквозь даже камень. Ваши омрачения говорят вам, что если вы выполняете сотни различных практик, то они этого не боятся. Приезжают разные учителя, вы получаете разные тантрические практики, и ваши омрачения смеются: «Как хорошо, давай получай еще больше посвящений». Посвящений без бодхичитты они не боятся. Если вы каждый день выполняете одну практику, например, каждый день читаете «Сутру Сердца», то ваши омрачения будут бояться. Как говорил Брюс Ли: «Я не боюсь сотни ударов, но если постоянно ударять в одно место, этого я боюсь». Он – мастер кун-фу. Точно также ваши омрачения. Даже если вы каждый день будете читать «Сутру Сердца», то ваши омрачения чуть-чуть начнут бояться. Если каждый день по чуть-чуть выполнять тренировку ума, то каждый день одно негативное состояние ума будет уходить, а позитивные качества ума будут развиваться. Это называется энтузиазмом. Практиковать постоянно – это гораздо важнее. Не забывайте об этом. Это совет Атиши.

В Тибете Атиша большому количеству людей передавал тантрические посвящения, а Дромтонпе он передавал только наставления по тренировке ума, и не давал тантрических посвящений. Однажды Дромтонпа спросил: «Почему Вы мне передаете только учение по тренировке ума?» Атиша сказал: «Это учение по тренировке ума является таким драгоценным, что большинство людей не способно его понять. Но ты можешь его понять, и я возлагаю на тебя особые надежды, что однажды это учение станет полезным для тебя». Атиша говорил, что если в Тибете придут в упадок другие учения, это не страшно, даже если тантра деградирует, это не имеет значения. Но никогда не давайте деградировать учению по тренировке ума, по Ламриму. Если оно придет в упадок, то тогда учение исчезнет. Потому что это самое главное. Вы также старайтесь принять это, для вас это тоже подходящий совет.

Теперь, следующая строфа: «С усердием, внимательностью и бдительностью постоянно охраняй врата своих чувств».

В повседневной жизни очень важно сохранять внимательность. Внимательность – это самая лучшая причина для будущего развития шаматхи. Внимательность важна не только для шаматхи, но также очень полезна в повседневной жизни, чтобы сохранять здоровый образ мышления. Что касается того учения, которое вы получаете, вам нужно сохранять внимательность по отношению к этому учению. Когда у вас есть внимательность в отношении того учения, которое вы получили, то вы знаете, что вам следует делать, а чего вам не следует делать. В повседневной жизни вам также требуется внимательность и также вам нужно устранить злопамятность. Очень часто вы пребываете с сильной злопамятностью, это большая ошибка. Со злопамятностью, куда бы вы ни отправились, вы все время будете думать: «Он такой-то, она такая-то», и никто не будет для вас хорошим. Это очень неправильно. Всех нужно простить. Шантидева говорил, что все живые существа находятся под контролем омрачений, и из-за омрачений у них нет контроля. Мудрые люди ясно это понимают и никогда не злятся на живых существ. Вы также простите ошибки живых существ, потому что они совершают эти ошибки под контролем омрачений. Вам нужно иметь сострадание. Никогда не держите это в своем уме: «Он сделал то-то и то-то», – это ошибка их омрачений, а не этих людей. Испытайте сострадание, простите их. Но при этом не говорите: «Я прощаю тебя». Вам нужно быть искусным человеком, ведите себя так, как будто вы не простили его. Так поступают бодхисаттвы. У них внутри нет ни одной капли плохой мысли, но когда человек неправильно себя ведет, он, как хороший актер, говорит: «Я тебя не прощаю», но внутри у него любовь и сострадание. Вот так нужно поступать. Не будьте глупыми добрыми людьми, не говорите так, что прощаете всех, иначе люди начнут использовать вас в своих целях. Им же потом станет хуже.

Итак, первое – это внимательность. Второе – это бдительность. Что касается внимательности, она означает, что вы знаете: это следует делать, а это – не следует. Это внимательность по отношению к принципам вашей жизни. А бдительность – это проверка того, что вы делаете: допускаете вы ошибки или нет. Ваша бдительность замечает, что вы что-то делаете не так, и вы сразу же останавливаете себя, не совершаете этого. Сразу приступать к шаматхе – это ошибка. Сначала каждый день смотрите, есть ошибки или нет. Делайте свою жизнь лучше. Это практика перед шаматхой. Тогда в будущем во время медитации бдительность устранил ошибки в концентрации. Что важно для медитации, в первую очередь, в повседневной жизни старайтесь сохранять чистую нравственность. Это совет Атиши в отношении того, каким образом в повседневной жизни сохранять нравственность с помощью внимательности, бдительности и сознательности. Вашу внимательность вам нужно направлять на то, что вам нужно делать в повседневной жизни, а чего не следует делать, а ваша бдительность сразу же отмечает, если вы допускаете какие-то ошибки. Вы останавливаете себя, не совершая этих ошибок. Поэтому вам необходима осознанность в действиях тела, речи и ума, в том, что вы делаете. Не теряйтесь полностью, вам нужно осознавать, что делает ваше тело, речь и ум. Это очень хорошая подготовка перед медитацией – шаматхой. Если человек не может сохранять внимательность, бдительность и сознательность в отношении своей этики, то, как же он сможет развить шаматху? Это будет невозможно. Это золотой совет Атиши, помогающий развить высокий уровень этики, сохраняя внимательность, бдительность и сознательность. Также эти три качества используйте для развития концентрации, и вы сразу же разовьете концентрацию.

Итак, если вы используете эти три качества для сохранения чистой нравственности, то они становятся сильнее, и далее, когда в медитации вы применяете их для развития концентрации, то сможете гораздо быстрее развить концентрацию. Что касается внимательности, бдительности и сознательности, то в «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы эта тема раскрывается в третьей и четвертой главах очень подробно. Там передаются технические наставления о том, каким образом развивать внимательность, бдительность и

сознательность в повседневной жизни. Вы по-настоящему сможете увидеть результат. Тогда вы увидите, что текст «Бодхичарья-аватара» – это просто невероятный текст. Вас должны интересовать такие практические наставления, а не учения, подобные фантазии.

Итак, здесь Атиша говорит о том, что вам, сохраняя внимательность, бдительность и сознательность, нужно всегда контролировать свои пять органов чувств; или тело, речь и ум, глаза, уши, нос и так далее. Следите за глазами, как обезьяна Махатма Ганди. Здесь не говорится, что вам вообще не нужно говорить, не нужно ни на что смотреть, не нужно ничего слышать. Здесь говорится: не смотрите на злое, не слушайте злого и не говорите злого. Злое – это то, что увеличивает ваши омрачения. Злого духа где-то там нет. То, что развивает ваши омрачения, это и есть ваш злой дух. Ваши омрачения – это злой дух. Любые слова, которые могут разбудить вашего злого духа, это злые слова. Вот это слушать не нужно. Не звоните другим людям, не спрашивайте: «Что обо мне говорят другие?» Вам кто-то будет рассказывать, потом у вас глаза будут красные, и вы станете злым духом. Вы эти слова слушаете и становитесь злым духом. Зачем это надо? Даже если они сами вам позвонили, вы трубку взяли, вам говорят: «У нас есть новости для тебя», – вы ответьте им, что вам не нужны плохие новости: «Если у вас есть хорошие новости, которые полезны для развития моего доброго состояния ума, скажите, а если у вас новости, которые могут разбудить моего злого духа, то тогда не нужно ничего говорить. Вы – не мой шпион, вы – не мой ФСБ, я вам не плачу деньги, мне не нужно говорить, что про меня думают другие. Мне не интересно». Когда у людей в уме много омрачений, они обо всем думают плохо, а когда они счастливы, у них добрые мысли. Самое главное, чтобы они были счастливы, а что они думают обо мне, это не главное. Кто я есть на самом деле – это главное. Когда вы так думаете, тогда вам неинтересно, что о вас думают, главное – кто вы на самом деле. Если вы не становитесь лучше, то это плохо. Скажите себе: «У меня раньше не было прогресса, и сейчас нет, если я попаду в низшие миры, то будет еще хуже. Нет, я хочу прогресса. У меня на бесполезные дела нет времени». Итак, это ваша практика. Следите за своим телом, речью и умом. Это нравственность, этика.

Следующая строфа: «Вновь и вновь, трижды днем и трижды ночью проверяй состояние своего ума».

Здесь Атиша говорит о том, что для вас самая важная этика – это здоровый образ мышления. Шантидева говорит то же самое. Если вы не следите за своим умом, то какой смысл в большом количестве разных этических правил? Лицо закрывать, руки закрывать, это можно кушать, это нельзя – все это бесполезно. Каждый день в шесть утра вставать или каждый день ездить в храм, – если не следить за своим умом, то зачем все это надо? Ничего полезного в этом нет. Шантидева говорит, что самая важная этика – это постоянно следить за своим умом и не давать порождаться в уме негативным мыслям. Это самая высочайшая этика. Вам нужно делать упор именно на это. Никогда не используйте негативные состояния ума. Если вы думаете, что с помощью негативных состояний ума вы сможете решить проблемы и обрести счастье, то это самая большая ошибка. Тогда вам невозможно будет сохранять чистую этику, у вас все время будут пребывать негативные состояния ума. Потому что вы думаете, что эти негативные состояния ума решают проблемы и приносят вам счастье. Но причина этих негативных состояний ума ошибочна, по сути это глупость и яд, их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. С безначальных времен и по сей день мы продолжаем использовать эти негативные состояния ума, и результат в том, что наша ситуация все хуже и хуже.

Итак, скажите себе: «Я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, я буду использовать только позитивные состояния ума». Если по привычке будет возникать негативная мысль, я не позволю ей появиться в моем уме. Как говорит Шантидева, если вы

сидите, и вам на колени падает змея, то еще до того, как она укусила вас, вы сбрасываете ее. И точно также, когда ваша внимательность, бдительность и сознательность видит, что в вашем уме возникают омрачения, то еще до того, как они навредили вам, вам нужно избавиться от них. И тогда вы постоянно будете пребывать в покое. А если, когда возникают омрачения, вы думаете, что эти омрачения решат ваши проблемы, принесут вам счастье, то это очень большая ошибка.

Во времена Будды один человек, достаточно богатый, сидел под деревом, и ему пришла мысль, что он еще недостаточно богат. Эта мысль пришла из-за омрачений. Омрачения ему сказали, что если ты станешь самым богатым человеком в деревне, тогда ты будешь самым счастливым. Он эту змею омрачений не выбросил сразу, и она его укусила. Из-за этого он сразу стал несчастливым. Кто нарушил покой его ума? Это змея омрачений. Он стал думать: «Все, я не самый богатый человек, беда! Что нужно сделать, чтобы я стал самым богатым?» Он стал придумывать разные комбинации: «Если я срублю все деревья, засею поле зерном, соберу урожай, продам его, то тогда я стану самым богатым». Он думал, что все это легко сделать и пошел занимать топор у соседа. Потом начал рубить деревья. Как один человек топором сможет срубить все деревья? Он устал, все деревья не смог срубить, и начал думать, что делать дальше. Он пошел к соседу отдавать топор, сосед кушал, поэтому он поставил топор у его двери и ушел, а топор кто-то украл. Утром к нему пришел сосед и спрашивает: «Где мой топор?» Он говорит: «Я положил его около твоего дома». Начался спор. Потом пришла его жена и тоже начала его ругать. Он убежал в лес. Там он увидел Будду, который спокойно сидел и медитировал. Он спросил у Будды: «Ты счастлив?» Будда ответил: «Да, я счастлив, потому что я не хочу стать самым богатым человеком, меня не кусала змея омрачений. Раз меня не кусала змея омрачений, я не хотел стать самым богатым человеком, поэтому мне не нужно было рубить деревья. Раз мне не нужно было рубить деревья, мне не нужен был топор. Раз я не занимал топор у соседа, я его не потерял. Поэтому сосед меня не ругал. Жены у меня нет, поэтому жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив». В этой истории Будда говорит о том, что источник наших проблем находится не где-то снаружи, источник проблем – это наше собственное нездоровое мышление.

Нездоровая мысль, когда возникает, подобна змее, и еще до того, как эта змея вас укусит, вам нужно сбросить ее. До того, как укусит. Если она укусила вас, уже поздно. Женщине, когда к ней приходит мысль, что ей нужен муж, нужно эту змею быстро выбросить. Если сразу не выбросить, все, поздно, потом долго нужно будет лечить. Когда вас змея еще не укусила, вы думаете: «Я сейчас свободна. Зачем мне муж, который будет через каждые пять минут спрашивать: «Ты где?» У меня не будет свободы. Зачем я хочу в тюрьму? Нет, мужа я не хочу». Раньше женщины были слабыми, поэтому им нужно было, чтобы кто-то их защищал. Сейчас их защищают законы. Зачем же муж? Я – мужчина, и я вам даю такой совет. Мужчины, пока не женились, настоящие джентльмены, а потом – все, руку не подадут. Это я вам секрет открываю. Мужчины думают, что жена – это повар, уборщица в доме. Это неправильно. Мужчины думают, что жена – его домработница, а женщины думают, что мужчина – это ее спонсор.

Поэтому когда такая нездоровая мысль появляется в уме, сразу же устраните ее. Это лучший способ сделать себя счастливым. В бизнесе наступает кризис, когда бизнесмены добиваются небольшого успеха, а затем у них возникает змея омрачений, кусает их, и наступает кризис. Бизнесмен уже достаточно богат, но змея омрачений кусает, и он начинает думать: «Я еще недостаточно богат». Он начинает придумывать много дурацких комбинаций, а потом теряет всю прибыль. В это время нужно сказать: «Мне достаточно, больше мне не нужно». Тогда вы спокойны. Это учение в наше время очень полезно. Поэтому, как только возникает нездоровая мысль, сразу же устраните ее, и вы будете счастливы. Я иногда, так же как вы, мыслю неправильно. Но я знаю, что это – змея и сразу ее выбрасываю. Тогда ум спокойный.

Каждый раз, когда приходит змея, я каждый раз ее выбрасываю. Потому что Атиша советовал быть внимательным и бдительным. Если заметить, когда приходит змея омрачений, то сразу сбросить ее легко. Но если она уже вас укусила, то у вас нет сил, чтобы ее сбросить, уже поздно. Вам нужно сбросить эту змею еще до того, как она вас укусила. Тогда это гораздо легче, и это – самая лучшая техника. Это золотые советы, которые давали Атиша и Шантидева.

Нет более высоких советов, чем эти советы. Они практичны, полезны для вас. Если в настоящий момент я буду объяснять вам, как достичь иллюзорного тела, то это для вас не будет практично. Медитация на ясный свет для вас также невозможна, потому что у вас нет для этого фундамента. А то, что я вам сейчас говорю, это нечто очень практичное. Это учение для вас более драгоценно, чем учение о ясном свете или иллюзорном теле. Если вы пришли к врачу и спросили: «Какое самое лучшее лекарство?» – врач не скажет, что самое дорогое лекарство и есть самое лучшее. Врач предложит вам лекарство согласно вашей болезни. Это может быть простое лекарство, но для вас оно будет самым эффективным. Точно также буддийское учение. Поэтому нельзя говорить, что какое-то учение хорошее, а какое-то плохое. Все учения одинаково полезны. Но главное то, что вам сейчас подходит. Все учения хороши, но это вам сейчас подходит больше всех. Тогда вы не создадите негативной кармы отбрасывания Дхармы. Это очень тяжелая негативная карма.

Теперь, следующая строфа: «Обличай свои недостатки и не выискивай ошибок у других».

Это очень важная стратегия. Мы поступаем наоборот. Мы скрываем свои собственные ошибки и ищем недостатки других людей. Почему мы так поступаем? Что мы получаем от этого? То, что вы сами болеете, вы не видите. Но зато чужую болезнь очень ясно видите. Что вы от этого получаете? Это большая ошибка. В чужих болезнях, если вы о них знаете, вам пользы нет. Вместо этого вам нужно следить за тем, какие ошибки есть у вас самих, и не нужно никогда искать ошибки и недостатки других людей. Из-за поиска недостатков в других людях у вас возникают омрачения. Это становится условиями для появления омрачений, поэтому никогда не ищите недостатки в других людях, это не ваше дело. Если вы пойдете за фруктами или овощами в магазин, вы выберете лучшие фрукты, заплатите деньги и уйдете. Вы не будете рассматривать, где там лежат плохие фрукты. Продавец вам скажет: «Это не ваше дело, я сам знаю, какие у меня фрукты, вы – не проверяющий человек». Никогда не выискивайте ошибок у других людей. Все время ищите ошибки у самих себя, и все время говорите другим людям, что у вас есть такие-то и такие-то ошибки. Это очень хорошая стратегия. Когда вас кто-то критикует, вы отвечайте: «Правильно, у меня есть такая ошибка». И не нужно спорить с ними. Не нужно защищаться и говорить, что у меня никаких ошибок нет.

Никогда не бойтесь рассказать о своих ошибках, это полезно для вас. Рассказывайте о своих ошибках, и вы будете очень счастливы, вы не будете потом бояться, что люди раскроют ваши ошибки, узнают ваши секреты. Если вы всем все рассказали, то у вас нет секретов, и бояться не нужно: «Да, у меня есть привязанность, и гнев тоже есть, чего у меня нет? У меня есть все омрачения, поэтому я сансарный человек». С самого начала так сказали, и можно быть спокойным. Даже наш Учитель Далай-лама, когда дает интервью, и его спрашивают, какие у него есть ошибки, он отвечает: «У меня все ошибки есть. Чего у меня нет? Привязанность есть, гнев есть. Но я стараюсь делать их меньше». Он не говорит, что он святой человек, что такие вопросы ему не надо задавать, что у него вообще нет никаких омрачений. Он говорит, что у него есть все омрачения, он старается их уменьшить, но пока не получается. Все, закончили. Но по-настоящему Далай-лама не такой, у него вообще нет никаких омрачений. Он нас учит, чтобы мы так отвечали. Все, что говорит Далай-лама, для нас – это учение, это пример того, каким образом нужно действовать нам. Я знаю, что



Далай-лама невероятно мудрый, но он всегда говорит: «Я мало знаю». Наш Учитель так скромно себя ведет. Это Будда в человеческом теле. Никогда не нужно быть высокомерным, всегда нужно говорить, что вы мало знаете. Потом говорить: «Спасибо большое, что вы меня слушали». Для меня это очень полезно. Я смотрю на Далай-ламу и думаю, что я так же буду поступать. Каждое слово Далай-ламы – это учение, это невероятный гроссмейстерский ход.

Поэтому в вашей повседневной жизни никогда не защищайте себя, а, наоборот, говорите: «Да, у меня есть такие недостатки. Я плохой практик». Все, закончили. Не говорите: «Нет, я лучший практик». Это детский буддизм. Все религии дают учение о доброте. Поэтому все религии нужно уважать. Никогда ни о какой религии не нужно говорить плохо. Люди иногда неправильно практикуют, но корень любой религии – доброта. Поэтому все религии нужно уважать. Это очень важно. Это очень важная стратегия для вашей повседневной жизни.

Далее, следующая строфа: «Храни тайны твоих добродетелей, но прославляй достоинства других».

Это очень важная стратегия в вашей повседневной жизни. А вы поступаете наоборот. Демонстрируете те небольшие знания, которыми обладаете, или преувеличиваете свои знания или достоинства. Это неправильная стратегия. На достоинства других людей вы никогда не обращаете внимания, но даже если замечаете какое-то достоинство, то у вас появляется зависть, и вы никогда не говорите об этом. Если вы слышите, что Андрей – такой хороший, вы тут же говорите: «Но». Это ненормальный ум. Нужно отвечать: «Да, да, очень хороший, а еще он красивый». Поэтому чем больше вы говорите о достоинствах других, тем более счастливыми становитесь сами. Даже у самого худшего человека в мире старайтесь найти какое-то достоинство. Бен Ладен, например. Все думают, что он – просто кошмар! Но я посмотрел, есть ли у него хорошие качества? Он о своих близких людях очень заботится. Это тоже хорошо. У него есть неправильные мысли, но много достоинств тоже есть. Он много «я-я-я» не говорит, он скромный человек. Но жалко его, из-за одной плохой мысли он сам несчастлив и другие люди тоже несчастливы. По природе он неплохой. Поэтому в любом человеке ищите хорошие качества, вы их обязательно найдете. Из-за таких хороших качеств вы можете развить к нему уважение. В буддизме нужно уважать всех живых существ. Я уважаю других людей, и мне от этого становится очень приятно. Когда я вижу недостатки других людей, у меня уважение к ним становится меньше, и от этого я чувствую себя неудобно, поэтому я не хочу видеть недостатки других людей. Это очень важная стратегия, никогда не смотрите на недостатки других, а всегда смотрите на достоинства других.

Что касается ваших достоинств, то вам нужно их скрывать. Не раскрывайте их, иначе они сразу же исчезнут. Мастера Кадампа говорили, что свои достоинства вам нужно охранять так же, как маленький светильник. Во времена упадка настолько ветрено, что вам нужно охранять этот светильник. Прячьте его, не выставляйте его наружу, и в этом случае ваши достоинства будут сохраняться длительное время. Никогда не демонстрируйте свои духовные достижения, даже если вы их обретете в будущем. Если вы добиваетесь небольшого прогресса, не демонстрируйте его, скрывайте, говорите: «У меня нет никаких реализаций». В этом случае вам нужно поступать, как еврейский бизнесмен. Еврейский бизнесмен всегда говорит, что прибыли нет. А у русских бизнесменов чуть-чуть прибыли появилось, и они сразу золотые часы покупают. Еврейский бизнесмен, если налоговый инспектор его спрашивает: «Если нет прибыли, где тогда деньги берешь?» – он отвечает: «Я в ящике беру». «А в ящике – откуда деньги?» «Туда моя жена положила». «А жена – откуда деньги взяла?» «Я дал». «А ты откуда взял?» «Из ящика». Еврейский бизнесмен никогда не

говорит о своей прибыли. Он не будет говорить, что у него в таком-то банке деньги лежат. Это глупо. Точно также ваши достоинства – это ваш внутренний счет. Зачем об этом счете нужно говорить другим людям? Это лишнее. Если вас спрашивают, какой практикой вы занимаетесь, это то же самое, что у вас спрашивают, сколько денег у вас на счету. Вы должны ответить: «Это не ваше дело». Точно так же и с практикой, это ваше личное дело, ему знать не обязательно. Такие вопросы вообще нельзя задавать. Поэтому когда у Далай-ламы спрашивают, какой он практикой занимается, он отвечает: «У меня нет реализаций, я просто молитвы читаю. Я простой монах». Это стратегия в буддийской практике, никогда не демонстрируйте свои реализации.

В Нижнем татрическом колледже существовало такое правило, что если кто-то из практиков демонстрировал свои реализации, его исключали из монастыря. В Тибете один из практиков Нижнего тантрического колледжа имел способности эманировать различные тела, и когда он находился в ретрите, он знал, что в Лхасе проходят празднования. Когда вы знаете, что где-то праздник, ваш ум начинает об этом думать. Он сидел и думал, что же там происходит? И он в теле птицы полетел посмотреть, что там такое. Наставник по дисциплине в Нижнем тантрическом колледже был очень высоко реализованным мастером. Он увидел, что один из учеников, хотя находился в ретрите, тем не менее, в теле птицы отправился на праздник посмотреть, что там происходит, и протянул руку в его сторону. Существовало такое правило, что если наставник по дисциплине протягивал руку по направлению к какому-то монаху, то в этом случае этот монах исключался из монастыря. Он так сделал, потому что тот продемонстрировал свои реализации. На утро он собрал свои вещи, его друзья спросили, почему он собирает вещи. Он ответил: «Меня выгнали отсюда, потому что вчера мой дурацкий ум не хотел находиться в ретрите и захотел посмотреть, что там происходит на празднике, и я в теле птицы туда отправился, а наш наставник по дисциплине это увидел». Поэтому и в Нижнем и в Верхнем тантрическом колледже существовали очень строгие правила в отношении демонстрации своих достоинств, в особенности реализаций. Итак, если вы достигнете высоких реализаций, вам все равно нужно вести себя как простые монахи. Это стратегия, которой придерживаются в монастырях, основываясь на советах Атиши. Об этом никогда не забывают, это очень важно. Если вы не можете скрыть свои достоинства, то, по крайней мере, никогда не демонстрируйте их. А преувеличивать их – это еще хуже. Никогда не преувеличивайте свои достоинства, это очень опасно.

Следующая строфа: «Отвергнув богатства и почести, будь равнодушен к прибыли и славе».

Здесь говорится о восьми дебютных ошибках духовной практики. Если вы радуетесь похвале или расстраиваетесь из-за критики, то это первые две дебютные ошибки. Далее, радоваться богатству и расстраиваться из-за бедности – это третья и четвертая дебютные ошибки. Радоваться славе и репутации и расстраиваться из-за отсутствия репутации – это пятая и шестая ошибки. Седьмая и восьмая – это радоваться временному счастью и расстраиваться из-за временных страданий. Если вы сильно радуетесь похвале, то это большая дебютная ошибка. Если вы сильно расстраиваетесь из-за маленьких слов критики, то это большая дебютная ошибка. Если вы на среднем уровне радуетесь словам похвалы и расстраиваетесь из-за критики, то это средняя дебютная ошибка. А немного радоваться похвале и немного расстраиваться из-за критики – это маленькая дебютная ошибка. Поэтому никогда не радуйтесь похвале и не расстраивайтесь из-за критики, а радуйтесь критике. Это правильный дебют.

В первую очередь вам нужно понять, что похвала не сделает вас лучше. Похвала делает вас слабыми. Поэтому не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике. Критика неприятна, но очень полезна. Она убирает ошибки в вашей жизни. Когда вас критикуют, посмотрите, это

правильно или нет. Если правильно, то спасибо большое. Если неправильно, то тоже спасибо большое. Вам это полезно. Поэтому не сильно радуйтесь похвале. Если вы немного ей радуетесь, это нестрашно, но не радуйтесь слишком сильно. Если вы не можете порадоваться критике, по крайней мере, не расстраивайтесь из-за критики. Если это возможно, то вам нужно радоваться критике. Потому что критика для вас очень полезна. Это очень важный дебют, важная практика для развития ума. В шахматной игре дебют очень важен. Если вы совершите дебютную ошибку, то все будет бесполезно. Сколько бы вы ни думали о ситуации в середине шахматной игры, но из-за дебютной ошибки вы все время будете на один или два шага позади, и, в конце концов, вы все потеряете. Точно также в нашей жизни. Если вы сделаете дебютную ошибку, потом в середине, сколько бы вы ни думали, вы не сможете решить задачу. Если же вы делаете правильный дебют, то у вас сразу будут хорошие результаты. Как в шахматах, когда не получается, вы начинаете новую партию. Новая игра, новый дебют, – и потом вы становитесь лучше.

Итак, какой бы план вы ни создавали, вашим дебютом должно быть то, что вы не радуетесь похвале и не расстраиваетесь из-за критики. Если вы выполняете ретрит, то не делайте его ради похвалы. Это большая ошибка. Это бессмысленно. Ни ради репутации, ни ради временного счастья, ни ради богатства или имущества – это мирские дхармы. Мирские дхармы делают вашу практику мирской практикой. В результате ваша голова звенит как колокол, никаких мыслей нет. Однажды Миларепа спустился с гор. Он сидел в доме у одной семьи, там был еще один монах, и эта семья ему сказала: «Завтра утром, пожалуйста, прочитайте молитвы». На утро Миларепа спал. Восемь часов, а он еще спал. Второй монах встал рано, начал что-то читать, бить в колокольчик. Когда пришел хозяин, он еще громче начал бить в колокольчик. А Миларепа спал. Хозяин спросил: «Он все еще спит?» Монах ответил: «Да, он безнадежен, все еще спит». Миларепа проснулся и сказал: «Да, да, я безнадежный человек, а этот монах – очень особый человек. Одновременно с выполнением практики он также занимался многим количеством других дел». Хозяин спросил: «А что еще он сделал?» Миларепа ответил: «Пока он молился и звонил в колокольчик, он купил себе корову, она родила теленка, дала много молока, он продал все это молоко и стал очень богатым». Монах был в шоке оттого, что Миларепа прочитал все, что было в его уме. Монах спросил его: «Вы – Миларепа?» Миларепа ответил: «Я не знаю, кто я, но люди называют меня Миларепой». Когда вы занимаетесь, бьете в дамару, а ваш ум думает: «Я корову куплю, она молоко будет давать, я богатым стану», – это не буддийская практика. Это мирская практика. Иногда вы также занимаетесь и думаете: «Сегодня я пойду туда-то, куплю то-то, Тара, пожалуйста, помоги мне». Это мирская практика, дебютная ошибка.

Вы должны понимать: ради похвалы не практикуйте Дхарму, ради славы и репутации не практикуйте Дхарму, ради временного счастья не практикуйте Дхарму. Ради богатства или имущества также не практикуйте Дхарму. Это дебютная ошибка. Это все равно, что использовать сандаловое дерево, чтобы разжечь огонь. Это очень большая ошибка. Практикуйте Дхарму ради укрощения своего ума, ради блага всех живых существ, и тогда ваше благо придет к вам само собой. Слава и репутация сами собой к вам придут. Зачем думать об этом? Про себя не нужно говорить, что вы особый человек. Даже если люди так говорят, нужно их поправлять, что они неправильно говорят, что у меня таких хороших качеств нет. Один из учеников очень высоко отзывался о своем Духовном Наставнике перед собранием большого количества людей. А его Учитель что сказал? Он сказал: «То, что он говорит, у меня таких качеств нет. Но он сам хороший человек, поэтому он видит только хорошие вещи. Это знак того, что он – хороший человек, а не я». Вот так нужно думать. Подробное учение о восьми дебютных ошибках уже передавалось ранее, также есть книга на эту тему, поэтому здесь я не буду подробно его раскрывать.

Далее, следующая строфа: «Довольствуйся малым, не имей много желаний и оплачивай добром за добро»

Что касается стратегии для вашей жизни, то вам нужно научиться довольствоваться тем, что у вас есть, это самая лучшая стратегия. С того момента, как вы начинаете довольствоваться тем, что вы имеете, вы становитесь самым богатым человеком в городе. Если у вас нет удовлетворенности, то, сколько бы у вас ни было, вам всегда будет мало. Вы никогда не будете счастливы. Однажды Будда с учениками шел по дороге и увидел кусок золота. Будда сказал Шарипутре взять этот кусок золота и добавил: «Я хочу передать этот кусок золота самому бедному человеку в этом царстве». Итак, они шли по дороге, встречали разных бедных людей, и Шарипутра спрашивал у Будды: «Будда, может быть мне передать это золото вот этим нищим людям?» Будда отвечал: «Нет, они недостаточно бедные». Сколько они шли, Будда говорил, что люди еще недостаточно бедные. Далее Будда устремился во дворец. В конце он сказал: «Передай это золото царю». Шарипутра спросил: «Почему?» Будда ответил: «Это самый бедный человек в этом царстве. Посмотри, признаком этого будет то, что когда ты дашь ему золото, он не обрадуется этому, а спросит у тебя, есть ли еще. Отдай ему это золото и посмотри». Шарипутра пошел к царю и сказал: «Это мой подарок вам». Царь посмотрел на золото, положил его и спросил: «Еще есть?» Ни одной капли счастья у него не было. Будда сказал, что это самый бедный человек. Бедный или богатый – это зависит не от количества вещей, которые у вас есть. Это состояние вашего ума. На основе этого случая Будда передал учение о том, что с того момента, когда у вас возникает удовлетворенность в уме, вы становитесь самыми богатыми людьми на этой планете. Во времена кризиса самое лучше учение как антикризисная мера – это породить у себя удовлетворенность в отношении того, чем вы обладаете. У вас один желудок, одно тело. У вас всего достаточно. Одежда есть, еда есть. Что вам еще нужно? Но вам всегда мало. Посмотрите на собаку: у нее паспорта нет, дома нет, пенсии нет, работы нет, но она спокойно спит. Она не кричит: «Какой кошмар, что я дальше буду делать? Как буду жить?» Это ваш ум неправильно думает. Вроде, человеческий ум есть, но он думает неправильно, поэтому спать ночью не может.