

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым.

Мы продолжаем учение, следующая строфа: «Отказавшись от мирских благ, укрась себя драгоценностями арьев».

Атиша говорит, что в повседневной жизни не нужно иметь неверных средств к существованию, а нужно иметь средства к существованию, соответствующие Дхарме. Потому что если вы живете, имея неверные средства к существованию, то это будет как порочный круг, из которого очень трудно вырваться. Деньги – это не самое главное, а если вы думаете, что деньги – самое главное, то вы будете готовы заняться любым бизнесом, чтобы заработать деньги. Это было бы ошибкой. Это самая большая ошибка. Если средства к существованию вредят экологии, это тоже неправильно. Вам нужно быть осторожными. Вырубка леса, продажа деревьев, – все это вредит нашей экологии, значит, вредит нашему миру.

Мы это уже закончили. Также Атиша говорит о том, что в повседневной жизни нужно развивать бодхичитту, и очень важно уменьшать привязанность к материальным объектам. Здесь не говорится, что нужно полностью отбросить материальные объекты, но важно устранить привязанность к ним. Нам необходимо как-то выживать, нам необходимы материальные объекты, но не привязывайтесь к ним, а используйте их для защиты своего тела. Даже к своему телу не привязывайтесь, не говоря уже о других материальных объектах. Причина состоит в том, что если вы привязываетесь, то вы полагаетесь на эти объекты на сто процентов. Но они ненадежны, поэтому у вас появятся проблемы. Также вы думаете, что это фактор вашего счастья, но это временные факторы, это не настоящие факторы. Если вы очень сильно полагаетесь на временные факторы, то, когда однажды они исчезают, у вас возникает депрессия и чувство, что теперь жить не имеет смысла. Многие люди в наше время испытывают депрессию, и главная причина состоит в том, что они полагаются на такие временные ненадежные факторы, и когда они расстаются с ними, у них появляется депрессия.

Итак, профилактический способ избавления от депрессии, чтобы в будущем у вас не было депрессии, это устранить привязанность к материальным объектам, даже к собственному телу. Даже к собственному телу не привязывайтесь. Каждый день вы становитесь все старше и старше, с каждым днем вы приближаетесь к смерти. В этом реальность. Не нужно привязываться к телу, вам нужно готовиться к смерти, вам нужно понять, что когда вы покинете это тело, ваша жизнь продолжится. Жизнь продолжается, поэтому не нужно привязываться к этому телу. В следующей жизни ваше тело будет еще лучше. К нему тоже не нужно привязываться, потому что оно тоже уйдет. Поэтому нужна хорошая стратегия из жизни в жизнь. Если вы живы – хорошо, а если умерли – тоже хорошо. Живите без привязанности и будете очень счастливы. Многие думают, что без привязанности нельзя быть счастливым. Это неправильно. Вы будете намного счастливее, если у вас не будет привязанности. В отношении любого объекта, если у вас есть привязанность, то вы не можете, как следует, его использовать. Моя мама самыми красивыми вещами не пользовалась. К тем объектам, к которым моя мама была очень сильно привязана, другие не могли даже притронуться, она держала их где-то высоко в коробке. Никому нельзя трогать – это привязанность. Зачем тогда эти вещи?

Если, например, вам кто-то дарит компьютер, и вы к нему сильно привязаны, вы будете бояться даже открыть его, вы не дадите другим людям даже притронуться к нему, будете говорить: «Нет, нет, не трогайте, иначе вы его сломаете». Вы сами его не используете, и не позволяете другим его использовать. А на следующее утро кто-нибудь украдет его у вас.

Тогда у вас будет больше проблем, чем счастья, которое вы испытываете в настоящем от того подарка, который получили. Но если вы правильно понимаете Дхарму, то можете гораздо больше получать удовольствие. Например, если один из моих учеников, который хорошо знает Дхарму, получит в подарок компьютер, то возьмет его, но при этом будет понимать, что он непостоянен. Компьютер сегодня есть, а завтра, может быть, его уже не будет. Все непостоянно. Пока компьютер есть, он играет на нем, друзья тоже играют, а завтра такая же ситуация – компьютер украли. Этот ученик, если он знает Дхарму, думает так: «Это означает, что все непостоянно. Вчера был компьютер, сегодня нет. Хорошо, что компьютер ушел, а не я. Если я уйду, то это кошмар, а тут один компьютер ушел, другой придет, ничего страшного». Один муж ушел – ничего страшного, другой придет. Вот если вы умрете, тогда немного страшно. Вы живы – это главное.

Потом подумайте: «Кто мог украсть компьютер? Это какой-то человек. Ему компьютер, наверное, полезнее, чем мне. Это мой подарок ему». Что касается вашей практики щедрости, если у вас кто-то что-то крадет, в этот момент практикуйте щедрость, – это мой секрет. Если вы кому-то дали в долг денег, и этот человек не отдает вам их обратно, у меня есть один секрет. Я говорю: «Это мой подарок вам». Другого выбора нет. Он все равно не отдаст. Практикуйте щедрость. В следующей жизни он вам обязательно отдаст, это закон кармы, от него нельзя убежать. Это мой подарок, но получается, что я даю эти деньги в долг.

Без привязанности вы можете получать удовольствие от материальных объектов. Вы не говорите, что вы – духовный человек, что все материальное – это что-то плохое, и вам ничего этого не нужно. Это неправильно. Некоторые мои тибетские друзья, геше, говорят: «Это все нам не нужно». Я говорю: «Это неправильно. Привязанность не нужна. Тогда ходите пешком, зачем вам машина?» Они говорят: «Правильно». Иногда в текстах пишут: «Отбросьте материальные объекты», и люди думают, что это означает, что нужно отказаться от всего материального и просто жить в горах, не имея ничего. Но это тоже неправильно. Я слышал, что в Америке есть группа людей, которые ото всех материальных вещей отказались. Это неудобно. Это другая крайность. Некоторые люди только о материальных вещах думают: деньги-деньги. Это тоже неправильно. Нужна золотая середина. Материальные вещи нужны, но без привязанности. Нужно знать, что сегодня это есть, а завтра, может быть, не будет, это может произойти в любое время. Поэтому я не буду полагаться на это, а пока есть, буду пользоваться. Я должен знать, что в любой момент это может уйти от меня. Что делает хороший шахматист? Когда он делает ход, он знает, что в любой момент ситуация может измениться. Но для него ничего страшного нет, – он готов к любой ситуации. Это называется «мастер». Тупой шахматист думает, что он будет такие-то ходы делать – и все, ситуация меняться не будет. А когда ситуация меняется – для него это кошмар. Потому что он не знает, что ситуация может измениться.

Итак, в жизни может произойти все, что угодно, и это неважно. Не привязывайтесь ни к какой ситуации. К хорошей ситуации привязываться не нужно, к богатству привязываться тоже не нужно. К славе, к репутации тоже не нужно, – все это как радуга, временный фактор. Поэтому отбросьте привязанность ко всем материальным объектам, а также к вашему телу.

Далее строка: «Украстье себя драгоценностями арьев». Украшение арьев – это не что-то материальное, это не бриллианты, а это мудрость, сострадание, концентрация высокого уровня, энтузиазм, терпение. Их терпение настолько высоко, что их могут критиковать существа трех миров, и при этом они никак не побеспокоят их ум. Все существа трех миров будут кричать на них, но арьи будут спокойны, одной капли беспокойства не будет. Это называется терпением. Все про него плохо говорят, а он сидит, улыбается. Вам один человек чуть-чуть плохое скажет, и у вас сразу лицо красным становится, из ушей дым идет. Это

слабый ум. Вы должны быть такими, что вас расстроить очень трудно. Тогда вы становитесь сильными. Когда есть терпение, вы всегда счастливы, потому что вас обидеть невозможно. Если муж говорит, что его жену невозможно обидеть, это значит, что его жена очень сильная. Даже если он разбил стакан, она смеется. Когда муж такой, то это тоже хорошо. Это украшение арьев – терпение, сострадание, мудрость и концентрация высокого уровня, а также нерушимая вера, щедрость и доброта. Это украшение арьев. Вам нужно развивать это день ото дня, и тогда постепенно вы достигнете такого уровня. В повседневной жизни, что бы люди ни говорили, убедитесь, что это не беспокоит ваш ум. Думайте мудро, и тогда не будет никакого повода для расстройства. Когда люди вас критикуют, думайте о том, правда или неправда. Если это правда, то правильно, вам нужно меняться, а если неправда, то зачем огорчаться? Если у вас грязное лицо, и один человек вам об этом сказал, посмотрите в зеркало, – это правда или нет? Если это правда, то скажите: «Спасибо большое». А если у вас лицо чистое, то какая разница, пусть говорит.

Если говорить о таком образе мышления, то в шестой главе «Бодхичарья-аватары» Шантидевы очень подробно объясняется, как развить терпение. Тогда у вас появится одно из украшений арьев, это непоколебимое терпение. Вам необходимо украсить себя такими драгоценностями. Когда у вас есть такие украшения арьев, то в этом случае среди всех людей вы становитесь уникальными. Это настоящее украшение, вы становитесь особыми. Когда Далай-лама находится с другими учеными, он надевает простую одежду, золотых часов нет, цепей нет, кольца с бриллиантом нет. Другие что-то такое надевают на себя, но Далай-лама среди них самый красивый, самый сияющий, потому что у него есть украшения арьев. У него другая улыбка. Если у вас есть такое украшение, то вам ничего другого не нужно. Такие украшения – это настоящие украшения, настоящее богатство. И это то, что вы можете нести с собой из жизни в жизнь. Если вы мудрые, то копите такое богатство, такие украшения. Если вы немного обретете такого украшения, как терпение, то вы будете очень счастливы, очень трудно будет вас расстроить. Если вас трудно расстроить, то вы очень счастливы. Если вас легко расстроить, то вы сами виноваты, вы всегда несчастливый. Сосед что-то сказал, и вы обиделись. Это очень ненормальный ум. Если кто-то сильно занят и не разговаривает с вами, вы обижаетесь, что он не хочет с вами разговаривать. «Меня никто не любит», – так думаете. Это большой ум. Это эгоистичный ум. Мудрые люди, если их ругают, они смеются: «Жалко, наверное, у моего соседа сегодня плохое настроение, ничего страшного». Это очень большая разница! Если ум слабый, как можно быть счастливым? Тем более во времена упадка в мире очень много злых людей. Тогда, если ум слабый, можно даже умереть, потому что сердце будет слабое. Если двое злых людей встретятся, начнут кричать, то они, наверное, оба умрут. Это слабый ум. Никогда не злитесь, украшение терпения является очень важным. В будущем вам нужно получить подробное учение по шестой главе «Бодхичарья-аватары», тогда вы практически перестанете злиться.

Когда я получил подробный комментарий к шестой главе «Бодхичарья-аватары» от Его Святейшества Далай-ламы, то мое видение живых существ полностью изменилось. До этого мой ум был такой тупой! Потом вместо того, чтобы злиться, мне стало их жалко. Они больше страдают. Это как глаза открыть. Это чудеса учения. Я слушал от Далай-ламы учение по шести йогам Наропы, но ничего особенного не произошло, много разговоров про каналы, а практически полезного ничего не было. Потому что это было еще далеко. Это как сделать шоппинг в Америке. Я живу в Москве. Что мне полезно знать? Мне полезно знать, где в Москве можно купить дешевые вещи. Знать, какие в Америке магазины, мне от этого пользы нет. Если я туда приеду, тогда, конечно, мне это будет тоже полезно. Если я буду на уровне шести йог Наропы, тогда мне это будет полезно.

Теперь, следующая строфа: «Избегая суеты и отвлечений, живи в уединении».

Это не для вас. Я знаю, что вы сразу сбежите из общества, не из-за любви и сострадания, а из-за того, что вы устали от мирских дел. Если вы убегаете в уединение из-за того, что устали от мирских дел, то это неправильный подход. Муж с женой чуть-чуть поругались, потом муж говорит: «Все, это сансара, я поехал в горы». Это неправильно. Жена тоже: «Все, я устала от тебя». Подход должен быть такой, что вы развиваете сильную любовь и сострадание, и потом говорите: «Жена хорошо, муж хорошо, но здесь я не могу развить достаточный потенциал, у меня очень много сил уходит на мелкие вещи. Поэтому я хочу медитировать в уединении, хочу развивать сильную любовь и сострадание. Пусть жена немного обижается, ничего страшного. В будущем, из жизни в жизнь я буду ей помогать». Поэтому мастера Кадампа говорили о том, что есть три вида ваджры, одна из них называется ваджрой неблагодарности, которую они вешают за спиной. Это значит, что ваши родственники, друзья, муж или жена начнут называть вас неблагодарным, а вы думаете: «Пусть они так думают, потому что у меня есть большая цель». Когда вы развиваете внутри сильную любовь и сострадание, вы говорите, что хотите заниматься медитацией, тогда из жизни в жизнь вы сможете им помогать. Человеческие проблемы – это детские проблемы. Поэтому вы говорите: «Извини меня, мне нужно уехать, время пришло».

Тхогме Зангпо в тексте «Тридцать семь практик бодхисаттвы» говорит, что на родине, где вы пребываете, по отношению к друзьям привязанность у вас течет, как вода, а по отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь, и возрастает неведение. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Поэтому ради более высокого ментального развития, даже если люди вас будут называть «неблагодарным», но когда придет время, вам нужно будет покинуть родину и отправиться в горы для медитации. Мои старшие ученики должны быть к этому готовы. Однажды я вам скажу: «Покиньте родину». Сейчас такого не делайте, но когда придет время, вы должны быть готовы к этому. Потому что долгосрочные цели важнее, чем временные ограничения. В буддизме говорится, что если цель высока, тогда временные ограничения и запреты не так важны.

Миларепа также говорил о том, что родина – это тюрьма дьявола, из которой очень трудно выбраться, и если у вас появляется такой шанс, то нужно выбираться. Для людей, которые хотят заняться интенсивной практикой, покинуть родину – очень хорошая стратегия. Преимущество пребывания в уединении состоит в том, что когда вы находитесь в одиночестве, то естественным образом исчезают такие представления, как друзья и враги, концептуальных мыслей становится меньше. А когда все меньше и меньше становится концептуальных мыслей, то день ото дня ум естественным образом становится более ясным. Если с таким ясным умом вы выполните какую-то аналитическую медитацию, то гораздо легче сможете породить убежденность. Есть очень большая разница между тем, чтобы заниматься аналитической медитацией в городе и проведением аналитических медитаций на Байкале. Байкальский медитационный центр «Ламрим» – это очень хорошее место для проведения аналитических медитаций. Тогда благодаря аналитическим медитациям откроется ваш глаз мудрости.

Если вначале, без проведения аналитических медитаций вы сразу будете развивать однонаправленную концентрацию шаматху, то развить шаматху будет невозможно. Так думает тупой ум, в нем нет мудрости. Если вы будете сидеть в строгой позе, все равно ничего не произойдет. А в ясном уме концепций меньше, и если вы даже чуть-чуть будете проводить аналитическую медитацию на непостоянство и смерть, думать о том, что в любой момент можете умереть, то тогда ценность Дхармы будет еще выше. После этого шаматху развить будет легко. Без аналитических медитаций открыть свой ум для шаматхи нельзя. Поэтому необходимо делать все аналитические медитации. Потом шаматху развить будет проще. А после развития шаматхи ваша аналитическая медитация будет глубже. Затем, когда шаматха полностью развита, то аналитическая медитация называется випашьяной. До

шаматхи аналитическая медитация – это не випашьяна. Когда вы занимаетесь випашьяной, тогда вы получаете настоящие реализации. До этого ваш ум меняется, но это еще не настоящие реализации. Это детские реализации. Настоящие реализации возникают только через шаматху. Когда у вас спонтанная бодхичитта, спонтанное отречение, тогда это реализации. Итак, они помогают друг другу. Если вы хотите сохранить в России такие подлинные реализации, то добиться их в городе будет невозможно, вам нужно отправляться в уединение и там развивать их. Это совет Атиши, но он предназначен не для начинающих. Итак, Атиша говорит, что сначала нужно все подготовить, а потом, когда придет время, оставить свою родину и отправляться в уединение.

Далее, следующая строфа: «Избегай праздных разговоров, постоянно следи за своей речью».

Это – не живя в городе. Здесь Атиша говорит о том, что когда вы покидаете родину и отправляетесь в уединение для практики, в этот момент следите за своей речью, избегайте пустословия. Вам нужно соблюдать обет молчания. Когда я был в горах, я держал обет молчания. Это очень полезно. В горах у меня был один друг. Когда он начинал говорить, его невозможно было остановить. В горах людей мало, телевизора нет. Когда начинаешь болтать, потом не хочется начинать сессию. Поэтому принять обет молчания – это очень хорошо. Это по-настоящему полезный совет: избегайте пустословия, и во время ретрита соблюдайте обет молчания. Тогда ваш ретрит будет очень успешным, очень эффективным. А то бывает так, что вы много разговариваете, потом чуть-чуть читаете мантры, а ночью видите какие-то сны, божеств. Все это питает эго. Пользы в этом нет. Это не цель – видеть божеств во сне. Цель – это исцеление ума. Просто начитывая мантры, невозможно вылечить ум. Мантры нужно читать, чтобы накопить заслуги. Потом вам нужно развивать мудрость. Только она сможет вылечить ваш ум. Вам нужно знать, почему вам помогают мантры.

Далее, следующее: «Завидев Учителя или иного мастера, породдай стремление с почтением служить ему».

Итак, это означает, что то место в уединении, где вы медитируете, не должно располагаться слишком далеко от общества. Оно должно быть близко к вашему Духовному Наставнику. Вам нужно медитировать рядом с Духовным Наставником. Всегда нужно медитировать рядом с Учителем. Если вы будете это делать отдельно, потом получите странные реализации. Относитесь к Учителю с уважением, как к представителю всех Будд. С сильной преданностью к Учителю пребывайте рядом с ним и слушайте его наставления. Это очень важная стратегия для успеха в достижении духовных реализаций. Служение Духовному Наставнику – это также хороший способ достижения реализаций. Это совет Атиши.

Далее: «И опытных духовных практиков и тех, кто только вступает на духовный путь, научись признавать своими учителями».

Здесь перевод неправильный. Говорится о том, что и тех людей, кто обладает знаниями Дхармы и тех, кто не обладает знаниями Дхармы, старайтесь видеть подобными Будде. Потому что все они имеют природу Будды. Однажды они станут Буддами. Не думайте, что если приходит начинающий практикующий, то он не имеет никаких знаний, не смотрите на него сверху вниз. Это было бы очень большой ошибкой. И соперничать с теми, кто немного обладает знаниями Дхармы, это тоже большая ошибка. Это наша старая привычка, в духовном сообществе вы можете так поступать, это будет очень неправильно. Если у кого-то меньше знаний, чем у вас, то у вас возникает высокомерие по отношению к этим людям. Если знания такие же, как у вас, то у вас возникает соперничество, а если знания превосходят ваши знания, то у вас возникает зависть. Это старая привычка. Если такая привычка привносится в духовное сообщество, то духовное сообщество превращается в

базар. Итак, Атиша говорит, что и тех, кто обладает более высокими знаниями, и тех, кто имеет такие же знания, как у вас, и тех, кто обладает меньшими знаниями, всех старайтесь видеть как Будду. Первая причина, может быть они эманация Будды. Кто знает? Во-вторых, они все обладают потенциалом Будды. Третье, если вы видите их как Будду, то вы обретаете преимущества. Для вас в этом одни преимущества. Вдруг, они все – Будды? У них у всех есть потенциал Будды. Их нужно уважать, как Будду. У вас будут большие заслуги.

Поэтому мастера Кадампа говорили, что необходимо всех живых существ видеть как Будду и уважать их. Шантидева в «Руководстве по пути бодхисаттвы» говорит: «И Будды и живые существа по отношению к вам одинаково добры. В зависимости от них вы становитесь Буддой. Без живых существ вы не сможете стать Буддой. Благодаря живым существам вы практикуете терпение, щедрость, любовь и сострадание, невероятную доброту». Они одинаково к вам добры. Шантидева говорит, как же можно уважать Будду, но не уважать живых существ? Есть больше оснований уважать Будду, но, тем не менее, старайтесь уважать и всех живых существ так, как вы уважаете Будду. Если не на сто процентов, то хотя бы как минимум на пятьдесят процентов того уважения, которое вы испытываете к Будде, испытывайте ко всем живым существам. Это очень важно. Тогда для вас все живые существа будут одинаковыми, вы не будете видеть разницы между ними. Это очень равностный ум, он очень важен. Итак, это очень важная стратегия.

Далее: «Какое бы живое существо ни встретилось тебе, взирай на него как на своего отца или мать, как на собственного ребенка или внука».

Атиша говорит, что во время сессий старайтесь следовать тому, что он советовал до этого: развивайте бодхичитту, укрепляйте бодхичитту, а в перерывах между сессиями, кого бы вы ни встретили, старайтесь смотреть на этих живых существ, как на вашего отца, мать или как на ваших детей. Не смотрите на них как на чужих людей, а смотрите на них, как на отца или мать вашей предыдущей жизни, или как на своих детей предыдущей жизни и любите их. Желайте им безупречного счастья. Желайте им: «Пусть они избавятся от страданий. Я избавлю их от страданий». Поэтому любое живое существо, которое вы встречаете в перерывах между сессиями, должно помогать вам в развитии любви и сострадания.

Это полный комментарий к тому, как выполнять ретрит по лоджонгу. Моим старшим ученикам, которые имеют хорошую подготовку, тем, кто выполнил практики нендро, я бы рекомендовал выполнить такой ретрит по лоджонгу. В будущем, когда у вас появится время, выполните такой ретрит по лоджонгу, возьмите с собой этот текст, также будет издан комментарий к нему. Выполняйте ретрит, а между сессиями практикуйте метод замены себя на других, так, как мы медитировали сегодня утром.

Делайте только эти сессии, и на сто процентов ваш ум будет меняться. Мантры читать не нужно. Развивайте любовь и сострадание. Далее, в конце вы порождаете такое чувство: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», и пребываете с этим чувством. Это называется искусственной бодхичиттой. Когда оно станет спонтанным, вы станете бодхисаттвой. В это время, даже если у вас искусственная бодхичитта, все духи будут окружать вас и поклоняться вам. Во время упадка, если вы хоть чуть-чуть разовьете такое состояние ума, любовь и сострадание, желание: пусть все живые существа будут счастливы, – тогда вас будут защищать, как принца или принцессу. Поэтому обязательно выполняйте такую медитацию. Тогда ваша жизнь будет значимой. Вы скажете: «Я проделал определенную медитацию на развитие бодхичитты, и хотя я не породил бодхичитту, но я оставил отпечатки в своем уме». Эти отпечатки в вашей следующей жизни на сто процентов проявятся. Когда вы будете получать такое учение, у вас будут течь слезы. Потом развить бодхичитту будет очень легко.

Поэтому даже если в этой жизни вы не разовьете бодхичитту, ничего страшного, в следующей жизни на сто процентов разовьете. Если после получения такого учения вы не проделаете ретрит, это очень большая потеря. Когда я получал комментарий к этому учению от своих Духовных Учителей, в особенности от Пананга Ринпоче, нам нужно было медитировать. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче, когда давал комментарий, говорил так: «Если вы не будете медитировать, я не дам вам комментарий». Он говорил очень строго: «У меня нет времени, если вы будете выполнять медитацию, тогда я дам комментарий. Если медитировать не будете, тогда зачем? Я не хочу просто так тратить время». Он был очень строгим. Однажды у меня в горах произошла встреча с одним американским мужчиной. Он спросил меня о том, у кого из великих мастеров, медитирующих в горах, он может получить учение. Я сказал ему, что величайший мастер наших дней, – это йогин, который медитирует сейчас в горах, это Пананг Ринпоче. Он сказал: «Да, я знаю его, я ходил к нему, но он не дал мне учение». Я спросил: «Почему?» Он сказал: «Я попросил Пананга Ринпоче дать учение по шести йогам Наропы, но он ответил, что не знает этого учения». Пананг Ринпоче знает, но это пустая трата времени, потому что нет фундамента для шести йог Наропы. Пананг Ринпоче не будет его ругать, это не его ученик, поэтому он сказал, что не знает этого учения.

Итак, вам нужно понимать, что если кто-то не практиковал, то Пананг Ринпоче не давал ему учение. Я также хотел бы следовать традиции Пананга Ринпоче в отношении медитации, быть строгим с вами. Это правда, если вы все время слушаете разные учения, но при этом не практикуете, то какая от этого польза? Поэтому я всем вам даю этот комментарий, и прошу вас, однажды обязательно выполните ретрит по практике лоджонг.

Далее, следующее: «Отвергни вредоносных друзей и положишься на духовного друга».

Итак, в том месте, где вы медитируете, вам нужно полагаться на тех друзей по Дхарме, которые имеют с вами одинаковый образ мышления, выполняют одну и ту же практику. Если у вас есть друзья, которые как-то дурно на вас влияют или кто-то выполняет совершенно другие практики, то это мешает вашей практике. Если у вас практика одинаковая, то вы друг другу можете помогать. На неправильный путь попасть очень легко. Поэтому все, кто находится на одном пути, держитесь за руки, тогда будет легко идти дальше. Если вы поднимаетесь в горы, и вас кто-то потянет вниз, то скатиться вниз будет очень легко, а подниматься вверх очень трудно. Это хороший совет. Нужно друг другу помогать. Поэтому Атиша говорит, что очень важно медитировать в таком месте, где друзья по Дхарме следуют тем же советам, у них один Духовный Наставник.

Бойтесь негативных друзей. Под негативное влияние попасть намного легче, чем под позитивное влияние. Я расскажу вам один анекдот. Жили два попугая, один из этих попугаев говорил очень красиво. А другой попугай говорил на очень грубом языке. Хозяин грубого попугая попросил хозяина вежливого попугая, чтобы его попугай пожил у него. Хозяин вежливого попугая спросил: «Почему?» Он ответил: «Потому что ваш попугай разговаривает очень красиво, я бы хотел, чтобы мой попугай научился говорить так же, как ваш». Итак, тот хозяин согласился, и они посадили двух попугаев вместе. Спустя три дня, вместо того, чтобы грубый попугай научился хорошему языку, наоборот, вежливый попугай начал говорить грубо. Итак, хорошее влияние распространяется очень трудно, а дурное влияние распространяется очень легко. Поэтому будьте очень осторожны с негативными друзьями. В Дхарма-центре должно быть так же, если председатель центра замечает какое-то негативное влияние, исходящее от кого-то, ему нужно быть очень строгим с этим человеком, потому что под негативное влияние попасть очень просто.

Далее, следующее: «Отбрось враждебность и неприятие и устремись к обители счастья».

Вам нужно отбросить гнев и несчастливое состояние ума, расстройство. Куда бы вы ни отправились, отправляйтесь со счастливым состоянием ума. Чтобы отбросить гнев, вам необходимо, чтобы ваше терпение стало очень сильным, это очень важные доспехи. Благодаря очень сильному терпению вы не будете злиться, а если вы не злитесь, то вы не расстраиваетесь. Поэтому гнев и несчастливое состояние ума вы сможете отбросить, развивая терпение. В вашей духовной практике терпение очень важно. Развивайте терпение. С терпением, куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень счастливы. Также, что касается того места, где вы медитируете, если у вас есть терпение, то там вы будете очень счастливы. Без терпения, если вы живете в городе, то захотите отправиться в другое место, из того места захотите переехать в третье и так далее. Все это из-за того, что ваш ум слабый. Не потому что в Москве плохо, а потому, что ваш ум слабый. Терпения нет. Чуть-чуть шумно – кошмар! Переезжаете в другой город. Там чуть-чуть холодно, вы говорите: «Кошмар, тут так холодно, я хочу в другое место». А в другом месте очень жарко. Таким образом, вы никогда счастливыми не будете. Когда есть терпение, вы живете в Москве и думаете, что Москва – хороший город. Поэтому развивайте терпение. Тогда везде вам будет хорошо. Итак, Атиша говорит, что везде, где бы вы ни пребывали, в ретрите или не в ретрите, очень хорошим является такое качество, как терпение. Вы сможете отбросить гнев и несчастливое состояние, если разовьете терпение. Тогда вы все время будете счастливы, благодаря терпению. С терпением, какой бы практикой вы бы ни занимались, вы добьетесь успехов. Поэтому в буддизме одна из очень важных стратегий, это терпение.

Я задал шахматисту Карпову вопрос: «Что является самым главным в шахматной игре?» Он подумал и сказал, что в шахматной игре самое главное – это терпение. Это очень похоже на буддийские представления. Тогда я спросил у него: «А почему?» Он ответил: «В шахматной игре иногда вы находитесь в очень выгодном положении. В этот момент, если у вас нет терпения, вы сразу же захотите выиграть партию, и из-за этого сразу же проиграете. Из-за отсутствия терпения вы проиграете. А иногда вы можете оказаться в очень плохой ситуации. В этот момент, если у вас нет терпения, вы захотите сразу же решить эту проблему, начнете допускать все больше и больше ошибок, и проиграете в конце. Поэтому и в хорошей ситуации и в плохой используйте терпение, продвигайтесь постепенно, шаг за шагом. И тогда вы сможете выиграть у кого угодно». Точно так же как в шахматах в буддийской практике необходимо терпение. В плохое время через терпение можно потихоньку решить проблемы, а в хорошее время благодаря терпению можно укрепить хорошую ситуацию. Благодаря терпению шаг за шагом вы развиваете свой ум. Потом вы станете буддой. Если сегодня заниматься какой-то необычной практикой, а на завтра стать буддой – это невозможно. Так не бывает.

Ум не может увидеть ум, это невозможно, вы не сможете увидеть ясный свет. Вы сможете почувствовать его, но вы не увидите ясного света, это неправильное понимание. Абсолютную природу своего ума, пустоту вы можете увидеть. Это называется прямым познанием пустоты. Этого вы сможете достичь только после развития шаматхи. Без развития шаматхи прямое постижение невозможно. В первую очередь с помощью шаматхи необходимо обрести концептуальное познание. И с помощью концептуального познания вы достигаете пути подготовки. Но это тоже будет невозможно без отречения и без бодхичитты, без пути накопления войти на путь подготовки невозможно. Вам нужно это понимать.

Далее, следующие: «Отбрось привязанность ко всем вещам и пребывай свободным от желаний».

Где бы вы ни медитировали, где бы вы ни пребывали, отбросьте всякую привязанность с представлением о том, что вы являетесь гостем на этой планете на три дня. Если вы понимаете, что здесь вы всего лишь гость на три дня, то вы ни к чему не привяжитесь, поскольку вы ничего не сможете забрать с собой.

Итак, представьте, что вы являетесь гостем на три дня, потому что это правда. Вы в этом мире являетесь гостем на несколько лет или на несколько дней, поэтому ни к чему не привязывайтесь. Если вы ни к чему не привязываетесь, то во время ретрита ваша медитация будет очень хорошей. Ваш ум будет находиться на своем месте, не будет где-либо блуждать. А если ваш ум находится на своем месте, то это покой, это счастье. В настоящий момент у вас нет покоя, потому что ваш ум не пребывает на своем месте, а все время блуждает где-то здесь и там, устремляясь к объектам привязанности. Если во время ретрита у вас есть привязанность к внешним объектам, то вы не сможете, как полагается, выполнить его. Все время будете думать об этих вещах, будете думать, когда этот ретрит закончится. Все эти ошибки возникают из-за привязанности к внешним объектам.

Далее, следующее: «Привязанность не только не позволит вам получить высшее перерождение, но уничтожит жизненную силу Освобождения».

Вам нужно понимать, что для духовной практики любая привязанность является ядом. Гнев сразу же беспокоит наш ум, и поэтому его недостатки мы сразу же можем увидеть. Если мы к чему-то привязаны, то это дарит нам временное счастье, и мы не видим в этом опасности. В действительности гнев вам вредит, но привязанность вредит вам еще больше, чем гнев. Поэтому Атиша здесь говорит о том, что привязанность не даст вам обрести хорошее перерождение. Привязанность закроет для вас дверь к Освобождению. Если вы посмотрите на двенадцатичленную цепь взаимозависимого возникновения, то почему мы возвращаемся по схеме этой цепи? В силу влечения и цепляния. Влечение и цепляние является условиями, из-за которых проявляется кармическое семя сансары, а условие для этого, как вода, – это влечение и цепляние.

У архатов тоже есть ввергающая карма для рождения в сансаре. Потому что с безначальных времен они создали огромное количество кармических отпечатков. После достижения состояния архата эта ввергающая карма для рождения в сансаре все еще пребывает в их уме. Но они отбросили привязанность, устранили ее из своего ума, поэтому у них нет влечения и цепляния. Хотя у них есть причина, эти кармические отпечатки для рождения в сансаре, но, тем не менее, у них нет условий для их проявления, поэтому они освобождаются от сансары. Здесь говорится, что семя без условий засыхает. Оно не прорастает. Поэтому привязанность – это сладкий яд, он очень опасен, вам нужно отбросить его.

В тантре говорится о привнесении привязанности на путь, но это нелегко. Ваше эго говорит вам, что в тантре привязанность можно привнести на путь, но это говорит ваше эго. В тантре привнести привязанность на путь очень трудно. В практике керим нет привнесения привязанности на путь, это йога божества. Но и это тоже является очень трудным. Даже практика стадии керим, которая является очень сложной, не может привнести привязанность на путь. Только в дзогриме небольшая привязанность привносится на путь, но не та грубая привязанность, о которой мы обычно говорим. С этой тонкой привязанностью ветры собираются в центральном канале, и возникает переживание ясного света. И когда этот наитончайший ум ясный свет обретает прямое постижение пустоты, в этом случае вы, используя привязанность, уничтожаете ее. В тантре никогда не говорится, что привязанность – это что-то хорошее, в тантре говорится, что привязанность – это яд, но вы можете использовать яд для уничтожения яда. Вам нужно правильное понимание этого. Также в тантре говорится, что при трении двух палочек друг о друга может возникнуть

огонь, и этот огонь сжигает обе эти палочки. Из-за привязанности разгорается пламя мудрости, познающей пустоту, и это пламя уничтожает привязанность. Это смысл тантры. Поэтому в отношении своей обычной привязанности никогда не говорите, что это практика тантры, это очень опасно. Это очень негативная карма. Просто скажите, что это моя слабость, я обычный человек, это не практика тантры. Даже я никогда не говорю, что теперь я не монах, теперь я практик тантры. Говорить так: «Я практик тантры, быть монахом – это низший уровень», – так не надо. Я в силу условий стал не монахом, но думать, что тантра – это чтобы жена была, дети были, – так не надо. Так никогда не говорите.

Далее, следующее: «Когда встретишься с причинами счастья, будь настойчив, следуя за ними».

Итак, когда вы увидите объект, который может принести счастье и причины счастья, этот объект вам нужно использовать безупречно, полностью. Когда вы получаете преимущества, блага от какой-то практики, то используйте ее полностью, а не оставляйте, не переключайтесь на что-то другое. Это очень важный совет. Если какая-то практика приносит вам определенную пользу, то не старайтесь сразу же перепрыгнуть от этой практики к какой-то другой, а в начале ее используйте полностью. Постоянная, регулярная практика – это очень важно.

Далее, следующее: «Какое бы дело ты ни начал, сначала заверши его, и лишь затем берись за следующее. Так ты достойно справишься с обеими задачами, а иначе не исполнишь ни того, ни другого».

Это очень хороший совет для вас всех. И в духовной и в мирской области, за что бы вы ни взялись, в первую очередь сначала старайтесь закончить это. Эгоистичный ум хочет много всего сразу. Он всегда вам говорит: «Это хочу, и это хочу», – поэтому вы одно дело не закончили и начинаете другое. В итоге у вас ничего не получается. Это ошибка эгоистичного ума. Поэтому, что бы вы ни начали, говорите так: «Если я этот результат получу, то мне этого будет достаточно». Не думайте: «Этого недостаточно, хочу еще чего-то, тогда у меня будет большой результат». Это очень большая ошибка. Думайте так: «До тех пор, пока я не получу результат в одном деле, я буду продолжать». В духовной области точно также. В духовной практике, если вы немного практикуете что-то одно, немного – другое, приезжают разные учителя, вы слушаете немного одного, немного другого; здесь посвящение получаете, там тоже посвящение получаете, – потом вы не знаете, какой практикой вам заниматься. Многие тибетцы тоже так делают, все посвящения получают, но ни одной практики полностью не умеют выполнять. У меня некоторые ученики просят о передаче каких-то странных мантр, я даже никогда их не слышал. Они говорят, что у них есть передача такой-то мантры. Зачем такую мантру читать? Поэтому великие мастера Индии говорили: «Вы, тибетцы, получаете посвящения сотен разных божеств, занимаетесь сотней разных медитаций, но не получили ни одной реализации. Мы, индийские махасиддхи, получаем посвящение одного божества, занимаемся ретритом одного божества, и, в конце концов, получаем сотни реализаций». Если выполнять практику одного божества, все равно получите сотни реализаций. Это мой совет. Атиша вам тоже это советует.

Итак, не практикуйте много разных божеств, а выполняйте практику одного или двух божеств, и для вас это достаточно. Даже два божества – это очень много. Это как в анекдоте: «У тебя есть одна жена, вторую хочешь?» – «Нет, одной и так хватает, зачем мне две?»

Это очень полезные советы, которые дает Атиша, и для вас они полезны. Также и для меня, когда я передаю комментарий, для меня эти советы тоже очень полезны. Каждый раз, когда вы читаете этот текст, его нужно читать как зеркало. В течение недели хотя бы один раз

обязательно прочитайте этот текст. Медленно читайте, обдумывайте этот текст. Это как ваше зеркало. Вы будете видеть свои ошибки. Потом у вас появится решимость, что вам нужно очиститься от этих ошибок. Поэтому духовные тексты нужно читать как зеркало, а не для того, чтобы разглядывать недостатки других.