

Итак, как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Лучшая мотивация: я получаю сегодня это учение, для того чтобы отблагодарить за доброту всех живых существ. Благодаря получению учения пусть те заслуги, которые я тем самым накапливаю, однажды станут причинами того, что я достигну состояния будды. Из жизни в жизнь я буду приносить благо большому количеству живых существ. Тогда само получение учения станет очень мощной махаянской практикой. Без эгоистичного ума, с умом, заботящимся о других, получайте учение, и вы получите нектар.

В повседневной жизни, в университете или где-либо в другом месте, вы получаете учение, но чаще всего вы получаете его в сосуд эгоистичного ума и поэтому во многих случаях вместо того, чтобы помочь вам, эти знания причиняют вам больше вреда. Посмотрите на людей, которые живут в деревне, у них нет больших знаний, но они живут спокойно. А люди, которые живут в больших городах, у которых есть много информации, создают больше проблем себе и другим. Потому что они не знают, что получают знания в сосуд эгоистичного ума, и эти знания становятся ядом. Так эти знания становятся опасными знаниями. Поэтому когда вы здесь слушаете учение, сосуд вашего эгоистичного ума должен быть перевернут, а сосуд ума, заботящегося о других, нужно поставить правильно. Ум, заботящийся о других, это чистый сосуд. Когда вы в него получаете учение, оно становится нектаром. Некоторые люди очень долго слушают философские учения, но толку нет. Потому что они его получают в сосуд эгоистичного ума. Они знают много красивых слов, но это детская философия. Пользы в ней нет. Поэтому для вас очень важно получать учение в сосуд ума, заботящегося о других.

Теперь, что касается учения. Следующая строфа: «Если ты не ищешь удовольствия в дурных деяниях, и из-за этого возникает мысль о собственной важности, немедленно пресеки гордыню и вспомни наставления Учителя».

В вашем уме все время должен отсутствовать интерес к негативным действиям. В вашем уме должна существовать аллергия к совершению негативных действий. Это очень мощный механизм. Вы способны на это. Чем больше вы смотрите на негативные действия как на яд, как на нечто вредоносное, тем больше в вашем уме при появлении негативных мыслей будет возникать аллергия. Например, у вас есть друг, который вас обманул. Вы его очень любили, без него не представляли свою жизнь. А потом вы узнали, что он у вас за спиной делает какие-то негативные дела. После того, как вы это узнали, у вас на него возникает аллергия, вы его не можете видеть. А пока вы ничего не знали, у вас не было аллергии. Точно также нужно поступать с омрачениями. Негативные состояния ума сколько раз вас обманывали? Сколько раз они вам вредили? Так вы думаете, думаете, и потом, даже если одна негативная мысль придет в ваш ум, вы сразу говорите: «Фу-фу, зачем мне это нужно?» Негативные мысли очень плохо пахнут.

Подумайте о недостатках негативных состояний ума. Их причина – ошибочное состояние ума, их сущность – яд и глупость, их функция – это причинение вреда. У ваших негативных состояний ума есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. Также это глупое состояние ума. Когда ваш ум оказывается под контролем негативных состояний ума, в этот момент вы становитесь глупыми. В особенности, если вы к чему-то привязываетесь, вы глупеете.

Я вам расскажу анекдот. Мужчина спросил женщину: «Кто умнее: мужчины или женщины?» Женщина сказала: «Конечно, женщины умнее». Мужчина спросил: «А почему женщины умнее?» Она ответила: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у этого мужчины красивые ноги, и потеряла бы от этого голову?». Потом она спросила у

мужчины, кто умнее. Мужчина ответил: «Конечно же, мужчины». Она спросила: «А почему?» Он ответил: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который смотрелся в зеркало хотя бы пятнадцать минут?» Мужчины столько не смотрятся в зеркало. Это показывает, что когда мужчина привязывается к женщине, он становится глупым. А когда женщина привязывается к своему телу, она тоже становится глупой. Она смотрится в зеркало и даже не чувствует, что у нее на кухне еда подгорает.

Это очень простой пример. Сами эти люди по природе не глупы, но когда омрачения появляются в их уме, они становятся глупыми. Аферист обманывает людей, потому что знает, что когда у людей возникает привязанность, они становятся глупыми. Аферист говорит красивые слова о том, что у вас будет быстрая прибыль, у вас глаза большие становятся. В этот момент он вас обманывает, и забирает все деньги. Кто вас обманул? Не этот человек. Ваша привязанность вас обманула. Вы сами виноваты, а не этот человек. Если вас кто-то обманул, не говорите, что кто-то виноват. Вы сами виноваты. Когда мой ум в плену привязанности, я не контролирую его. Поэтому я становлюсь тупым. Если у вас нет привязанности, то, что бы ни говорил аферист, вы ответите: «Спасибо, больше советов не нужно». Думайте таким образом и вы поймете, что ваши омрачения по-настоящему вредят вам, они – очень глупое состояние ума, и также ядовитое состояние ума. Они сразу же вызывают беспокойство в вашем уме, сразу же разрушают ваш покой. Тогда зачем нужно пускать омрачения в свой ум? Вы думаете так, думаете, а потом, даже если одно омрачение приходит, вы его сразу же отбрасываете. Тогда у вас в уме появится аллергия к негативным состояниям ума. Поэтому Атиша говорит о том, что ум должен быть лишен привязанности к негативным действиям. Думайте о причине, сущности и функциях негативных состояний ума, и никогда не радуйтесь негативным состояниям ума. У нас есть некоторое пристрастие к негативному образу мышления. Из-за того, что с безначальных времен и по сей день, мы мыслим негативно, у нас возникла сильная привычка к негативному образу мышления. Это уже превратилось в пристрастие. Вам необходимо устранить эту зависимость от негативного образа мышления с помощью самодисциплины. Например, когда люли бросают курить, они говорят: «С этого момента я больше не буду курить». То есть вам недостаточно просто представления о том, что это вредно, необходима также самодисциплина и определенная решимость. Это называется нравственностью, этикой.

Далее Атиша говорит, что когда в вашем уме возникает гордыня, уничтожьте ее. Когда во время ретрита ваш ум может стать немного лучше или когда вы начитываете мантры, у вас могут появиться какие-то хорошие сны, и есть опасность того, что в вашем уме начнет возникать гордыня: «Теперь я уже особенный человек. Сейчас я святой человек, ретрит делаю». Так никогда не думайте. В этот момент уничтожьте свою гордыню и вспомните о наставлениях вашего Духовного Наставника. Подумайте о реализациях великих бодхисаттв. У них реализации необычайно высокого уровня. Бодхисаттвы напрямую познают пустоту, они обладают высоким уровнем бодхичитты, высоким уровнем концентрации, их терпение просто невероятно, они никогда не расстраиваются, с каким бы плохим условием ни встретились. Подумайте об их достоинствах, а после этого спросите себя: «А какие достоинства есть у тебя?» Тогда вы станете скромными. После этого скажите себе: «Никогда не испытывай высокомерия. Даже если ты обрешь прямое познание пустоты, будь скромным». Итак, в этот момент помните о наставлениях вашего Духовного Наставника, и никогда не позволяйте своему уму породить высокомерие, гордыню, иначе ваши реализации сразу же деградируют. Вам нужно понимать, что если у вас появится такая реализация, как умение летать, стоит только проявиться высокомерию, и вы сразу же упадете.

Далее, следующее: «Когда же возникает уныние, ободрите свой ум и созерцайте пустотность обоих состояний».

Итак, Атиша говорит, что в тот момент, когда у вас появляется высокомерие, вы взлетаете, и поэтому не летайте где-то в небе, а сидите на земле. Человеческий характер такой, что если вы обнаруживаете какое-то свое достоинство, вы сразу же взлетаете, а если находите какой-то свой недостаток, то сразу же падаете духом. Чуть-чуть у вас возникают жизненные проблемы, и вы становитесь как крыса, которая упала в воду. А когда немного удачи, то сразу появляется высокомерие. Как два разных человека. Это два экстремальных состояния. Атиша говорит, что так нельзя. Не летайте высоко, сидите на земле. В жизни всегда бывают маленькие неудачи. Это не означает, что вы плохой человек, неудачник.

Вам нужно понимать, что какие-то проблемы, какие-то неудачи возникают везде, это не означает, что вы плохой. А если вы добиваетесь удачи, то это не означает, что вы какой-то особенный человек. Итак, когда у вас возникают неудачи и проблемы, в этот момент вам нужно подумать о своем потенциале: «У меня есть потенциал, я способен на все, что угодно, потому что у меня есть потенциал. Это сильный ум. Все возможно, у меня есть природа будды. Потенциал моего ума и потенциал Будды одинаковый. Если я приложу немного сил, то стану таким же, как Будда». И это не высокомерие, это называется уверенностью в себе.

А что такое высокомерие? Высокомерие – это когда вы думаете, что все глупые, а только я являюсь самым умным. Это нелогично, это нездоровый образ мышления. Уверенность – это когда вы думаете, что не только у меня, но и у всех остальных тоже есть потенциал, все могут стать буддами. Я тоже могу, я не хуже. У нас у всех есть такой потенциал, все одинаковые. Почему я думаю, что я хуже? Я не хуже. Но думать, что я отличный, а все глупые, – это неправильные мысли. Все время думайте о том, что говорил Будда: даже маленькое насекомое может достичь состояния будды, если встретится с правильными условиями. Почему же я не могу достичь состояния будды? У меня есть драгоценная человеческая жизнь, и моя ситуация в настоящий момент гораздо лучше, чем у насекомого. Таким образом, развивайте уверенность в себе и не падайте духом.

Итак, это были относительные умозаключения. Далее говорится о том, что обе ситуации пусты от самобытия. Не существует самосушей удачи, почему же вы испытываете так много высокомерия из-за этого? И не существует также самосуших неудач и проблем. И то и другое пусто от самобытия. А когда вас кто-то хвалит, – это эхо. Здесь нет ничего такого, на что вы могли бы указать и сказать, что вот это – похвала. Нет ни одной мысли, которая хвалит. Наш ум думает, что это похвала. Наш ум интерпретирует нечто, как критику. Нет самосушей критики и похвалы. Это как эхо, как волна. Смотрите на это как на иллюзию, как на переживание сна, и сохраняйте равнодушие в уме. И тогда, даже если вы добьетесь большого успеха, ваш ум не взлетит, и даже если вы переживете какую-то неудачу, ваш ум не упадет, не будет деморализации, ваш ум все время будет оставаться в покое и умиротворении, на земле. Когда возникает высокомерие, вы взлетаете, а когда чувствуете себя неудачником, то уходите под землю. Это тоже неправильно. Летать не нужно и под землей тоже не нужно сидеть. Сидите спокойно на земле. Потому что в нашей жизни возникает что-то хорошее или что-то плохое. Это приходит и уходит, как волны. Если вы находитесь на поверхности этих волн, то вся ваша жизнь будет наполнена каким-то перевозбуждением, каких-то надежд и страхов. Это мешает развитию ума. Если вы остаетесь в покое, вас не беспокоят хорошие или плохие условия, в этом случае вы каждый день – как один и тот же человек и развивать ум вам будет гораздо легче. Вы должны быть каждый день как один человек. А то один день вы летаете, а на другой день вы несчастливы. Так не нужно. Это очень нестабильное состояние ума. Это совет Атиши.

Далее: «Когда являются объекты привязанности и отвращения, смотри на них как на иллюзию и миражи».

Когда вы видите объекты привязанности или объекты гнева, не преувеличивайте их. У вас есть такая склонность преувеличивать, считать объекты гнева очень плохими, а объекты привязанности очень красивыми. Это неправильно. Психологи анализировали и сказали, что когда человек злится на кого-то, он не видит ситуацию объективно. Он очень сильно преувеличивает. Когда человек к кому-то сильно привязан, он тоже не может видеть объективно, у него тоже слишком много преувеличений. Объект привязанности он видит слишком красивым. Это ошибка, так не бывает.

Поэтому Атиша говорит о том, что какие бы объекты вы ни увидели, объекты привязанности или объекты гнева, в первую очередь не преувеличивайте их. Второе, постарайтесь понять, что они подобны иллюзии, как радуга. Нет самосущего объекта гнева и также нет самосущих объектов привязанности, все это как иллюзия. В силу разнообразных факторов все это постоянно меняется. Ваш объект гнева в силу изменения каких-то факторов может превратиться в объект привязанности. К тому, кого вы ненавидели в прошлом году, в этом году вы можете привязаться. Сначала дрались с ним, а потом без него жить не можете. Все это меняется в зависимости от разных факторов. Как иллюзия, как радуга. Итак, смотрите на них как на иллюзию и поймите, что их истинная природа – это пустота от самосущего существования. Все эти объекты возникают из сферы пустоты и исчезают обратно в сфере пустоты. В буддийской философии говорится, что все возникает из сферы пустоты и исчезает также в сфере пустоты.

Например, эта чашка. Откуда она возникла? Из пустоты от самобытия в силу таких условий как руки и так далее. Далее, если возникает такое условие как разрушение этой чашки с помощью молотка, то эта чашка исчезает в сфере пустоты. Чашка исчезает в сфере пустоты, а частицы этой чашки продолжают существовать и в силу определенных условий стекаются вместе и образуют что-то новое, например, горшок. Поэтому Нагарджуна говорит о том, что все феномены возникают из сферы пустоты и также исчезают в сфере пустоты. Также Нагарджуна упоминал один очень интересный момент: если бы пустоты не было, то с самого начала феномены не могли бы возникнуть. Благодаря пустоте от самобытия есть взаимозависимость. Как говорят в математике: все цифры возникают из нуля и исчезают обратно в нуле. Это очень похоже на буддийскую теорию. Сколько бы мы ни говорили про миллионы и миллиарды, они неотделимы от нуля. Сначала все равно ноль, потом он вырастает в миллионы, миллиарды, и у вас голова начинает кружиться, глаза становятся большими. Но это все равно ноль.

Что касается денег, то также нет самосущих денег. Американская бумага, на ней что-то напечатано – это называют деньгами. Американцы дают нам доллары, забирают бензин, а русские говорят: «О, доллары». Все только доллары. Если русские захотят что-то купить, нам скажут, что только золото давайте, нам русские деньги не нужны. Поэтому деньги существуют только номинально. Вы можете исследовать это, и, в конце концов, все сведется к пустоте, это просто большое количество факторов, стекающихся вместе, как радуга, как иллюзия. Самосущих денег не существует. Государства тоже нет. Президента самосущего тоже нет. Где он? Голова президента – это не президент. Итак, старайтесь видеть их всех пустыми от самобытия, подобными отражению в зеркале. Тогда привязанность и гнев не побеспокоят ваш ум. Ваш ум будет оставаться в умиротворении, и любые плохие условия, которые будут возникать, не побеспокоят ваш ум. Итак, старайтесь смотреть на них как на иллюзию.

Далее: «Когда ты слышишь неприятные слова, воспринимай их как простое эхо».

Если кто-то скажет в ваш адрес: «Ты дурак», не думайте: «Он сказал про меня, что я дурак». Иначе эти слова всю ночь будут у вас в голове, вы не сможете спать. Это тупой ум. Нужно

так: в одно ухо влетело, в другое вылетело. Подумайте, что это эхо тех слов, которые вы произносили другим до этого. Если в горной долине вы крикнете: «Ты дурак», то в ответ вы также услышите: «Ты дурак». Вам покажется, что кто-то другой говорит эти слова. В буддизме говорится, что это ваше собственное эхо. Если в этой или в предыдущих жизнях вы не говорили ничего плохого о других, то никогда бы не услышали плохие слова в свой адрес. Думайте так, что, наверное, в прошлой жизни я говорил такое, хотя в этой жизни я ничего плохого не говорил. И все – забыли. Смотрите на это как на эхо, не реагируйте, не отвечайте.

А как вы поступаете в настоящий момент? Как собака. Собака лает в долине, эхо ей отвечает, она снова лает. И конца этому нет. Не ведите себя как собака, вы очень часто ведете себя, как собака, но не поступайте так. Пусть говорят. Мне нравится русская поговорка: собака лает, караван идет. Пусть говорят, вы идете по своему пути, не отвечайте. Иногда не ответить – это самый лучший ответ. Иногда кто-то задавал Будде неправильный вопрос. Будда в этом случае не отвечал. И это был самый лучший ответ. Вам нужно знать, что иногда не ответить – это самый хороший ответ. А иногда вам нужно ответить в определенной мере строго, иначе этот человек пойдет в неправильном направлении. А иногда нужно объяснить очень мирно. В зависимости от ситуации. Вам нужно использовать свою мудрость. В буддизме нет таких догм, что, например, вам никогда не нужно отвечать. Раз Будда не отвечает, то и все не должны отвечать, а если ты отвечаешь, то ты не буддист. Почему ты отвечаешь? Такого нет. Будда ведет себя всегда по ситуации. Если в твоей ситуации нужно ответить, тогда нужно ответить. В буддизме нет догм. Если Будда надевает какую-то одежду, почему ты не надеваешь такую же одежду? Такого в буддизме нет. В Индии жарко, поэтому они надевают тонкую одежду. В России, если вы так будете одеваться, вы умрете. Поэтому мне очень нравится буддизм, там нет догм. Мой Учитель всегда говорит, что я должен знать теорию, но поступать согласно своей ситуации. Не нужно всегда делать так, как делает ваш мастер. У него своя ситуация. Делайте так, как нужно в вашей ситуации, и никогда не поступайте так, как поступаю я. Это было бы неправильно, потому что я нахожусь в одной ситуации, а вы – в другой.

Я расскажу один анекдот. Жили два друга. Один из них умел произносить очень красивые слова, а его друг не умел так говорить. Однажды у их соседа умер отец. На панихиде один из друзей встал и сказал: «Твой отец был особым человеком, он был очень мудрым. Он был не только твоим отцом, он был также и моим отцом, и его отцом, отцом для всех нас». Все похлопали и сказали: «Какие красивые слова!» Его друг подумал: «В следующий раз я скажу то же самое». И он ждал, пока кто-то умрет. Однажды умерла жена его соседа. Он сразу же побежал на панихиду, где встал и сказал: «Твоя жена была особенной женой. Она была не только твоей женой, но и моей женой, его женой, и женой для всех нас». Его побили за это. Он спросил: «Почему так происходит, когда эти слова говорит мой друг, его хвалят, а когда то же самое говорю я, меня бьют?» Это означает, что нужно поступать в соответствии с ситуацией.

Далее: «А когда твое тело страдает от боли, воспринимай ее как плод своих прошлых деяний».

В нашей жизни может произойти все что угодно. Можно попасть в аварию и из-за этого потерять ноги или как-то покалечиться. Или можно испытывать боль от всевозможных болезней. В это время не думайте, что я самый худший человек и страдаю больше всех. В первую очередь вам нужно понять, что есть большое количество живых существ, которые страдают еще больше, чем вы. Когда возникает такая ситуация, не говорите: «Я самый несчастный». Вы всегда так думаете, когда у вас возникают небольшие проблемы. Это неправильно. Есть большое количество существ, которые страдают еще больше. Породите

немного сострадания по отношению к ним: «Мне чуть-чуть больно, но другим людям еще больнее, как они себя чувствуют? Пусть никто не страдает. Через свой опыт я понял, что даже маленькие страдания – это больно». Когда у вас появляется сострадание, вы становитесь сильнее. Ваш эгоистичный ум делает вас слабыми. Не только тело, но и ваш ум будет страдать. Когда вы так думаете, то телу немного больно, но когда в уме любовь и сострадание, эту боль вы не будете чувствовать.

Далее второе, Атиша говорит, что вам нужно подумать: «Это результат той негативной кармы, которую я создал в прошлом». Никого не обвиняйте, вся вина должна ложиться только на вас. Когда у вас возникают проблемы, какие-то трудности, вы говорите, что все это возникло из-за него или из-за нее, и начинаете злиться. «Никто не виноват, только я сам. Если бы я не создал негативной кармы, результат не мог бы проявиться. Другой человек создал негативную карму, а я получил результат, – такое невозможно. Я сам создал негативную карму и переживаю этот результат. Никто не виноват», – когда вы так будете думать, ум будет спокойным. Чуть-чуть больно, но ни о ком плохо не думайте. Итак, никогда никого не обвиняйте, вам нужно понимать, что это результат вашей собственной кармы. Тогда вы почувствуете, что у вас есть много такой негативной кармы. Если вся эта негативная карма проявится, то проблем будет еще больше, и у вас сразу возникнет желание очищать негативную карму. Например, вы попали в аварию, вам больно, но вы читаете мантру Ваджрасаттвы и очищаете негативную карму. Тогда ваш ум спокоен. Страдания превратят вас в еще более хорошего духовного практика. Это называется привнесением плохих условий на духовный путь.

В махаянском учении по тренировке ума говорится о том, что в страдании есть пять достоинств. Если вы знаете эти пять достоинств, то можете использовать их. Это учение я передавал в прошлом году, поэтому сейчас повторять его не буду, иначе мы не закончим. Если вы не знаете об этом, то можете прочитать в моих предыдущих книгах. Эти пять достоинств страданий объясняются в моей книге «Лоджонг».

Следующее: «Пребывай в полном уединении вдали от городов, подобно останкам дикого зверя, укройся в чаще леса и оставайся свободным от привязанности».

Здесь Атиша говорит о том, что если вы хотите интенсивно тренировать свой ум, развивать бодхичитту, то вам нужно пребывать в уединенном месте. В большом городе вы можете развить какой-то уровень любви и сострадания, но бодхичитту развить невозможно. Если вы захотите развить бодхичитту, то очень важно пребывать в уединенном месте. Вам нужно пребывать там подобно останкам оленя. Это означает – без всякого эго. Как у останков оленя нет эго, потому что ум покинул его тело, из-за отсутствия ума отсутствует эго, так и здесь имеется в виду отсутствие эго, нет ни малейшего эго. Нужно пребывать в уединении подобно останкам оленя, без всякого эго. Спрячьте цепляние за эго, никогда не позволяйте ему проявиться. Когда возникает эго из-за цепляния за истинность, и когда вы делаете это цепляние слабее, то эго естественным образом становится слабее. Когда становится слабее эго, то привязанность естественным образом исчезает. А когда нет привязанности, невозможно разозлиться. Зачем злиться? Нет привязанности – и разозлиться невозможно.

Итак, механизм здесь следующий. Из-за цепляния за самобытие своего «я» возникает эгоизм. Из-за эгоизма возникает мысль: «Я хочу все». Сколько есть, все вам мало. И это надо, и то надо. Если вы станете хозяином всей земли, вы все равно скажете, что этого мало. Я хочу еще одну планету, потом всю вселенную. Ваше эго тупое, границы у него нет. Но потом вы умираете, как нищий. Из-за эго вы все хотите. Из-за эго ваша привязанность становится больше. Когда привязанность увеличивается, и кто-то мешает получить этот объект, вы злитесь, как собака. Если кто-то тронет ее кость, она сразу лает. Потому что это

объект привязанности. Чем больше привязанность, тем больше гнев. Поэтому здесь Атиша очень правильно сказал: уменьшите цепляние за «я» как за самосущее, и сразу же эгоизм у вас станет слабее. Если вы сделаете свое эго подобным останкам оленя, тогда вы ни к чему не сможете привязаться. Вам ничего не будет нужно. Ум будет спокойным. А когда нет привязанности, то невозможно возникнуть гневу, зависти, все это исчезает само собой. Все эти детские игры закончатся. Сансара – это детская игра. Ум станет спокойным через понимание природы своего ума. Природа ума – это пустота. Через понимание пустоты вашего ума вы поймете, что нет самосущего «я». Самосущего «я» нет, зачем тогда эго? Основы для него нет. Все это радуга. Гнева нет, зависти нет, высокомерия нет – все это исчезает само собой. Нагарджуна говорил, что в силу определенных факторов возникает магическая иллюзия, но если вы устраните главный фактор, то вся эта иллюзия исчезнет. Точно также все иллюзии возникают из-за неведения. Если вы устраните неведение, то исчезнут все иллюзии. Итак, пребывайте без привязанности, умиротворенно в том месте, где вы медитируете.

Далее, следующее: «Всегда будь тверд в исполнении обязательств. Лишь только лень тобою овладеет, и мысль возникнет «сделаю потом», ты перечисли в тот же миг все свои прошлые ошибки и вспомни, в чем состоит суть духовной практики».

Итак, когда вы приступаете к ретриту или решаете выполнить ежедневные обязательства, ваша решимость должна быть очень твердой: «Каждый день я буду выполнять такую-то практику». И вам нужно выполнять ее каждый день. Если вы выполняете ретрит, то вы можете прийти к решимости, что в течение месяца я каждый день буду выполнять три сессии или четыре сессии, и после этого вы следуете этой решимости. Никогда не поступайте во время ретрита так, что вы первые три дня совершенно не спите, все время начитываете мантры, думаете: «Как хорошо, у меня ретрит!» Вы рано просыпаетесь, начитываете мантры. А после трех дней вам уже ничего не надо. Это неправильно. В начале, в середине или в конце, – разницы нет. Сейчас вы слушаете мое учение, и я знаю, что завтра вы будете заниматься вашей практикой, потому что у вас есть вдохновение. Потом ваша практика будет становиться все слабее и слабее. Это неправильно. Я не хочу, чтобы сегодня ваша практика стала сильнее. Как вы раньше делали, точно так же и продолжайте. Я поступаю так же, когда слушаю учение Далай-ламы, моя практика больше не становится. Я как делал, так и делаю, но моя практика становится качественнее. Я не занимаюсь больше, чем раньше. Количество такое же, но качество практики становится лучше. Вот это правильно. После того как вы послушаете мое учение, вам не нужно делать больше практик, вам нужно делать практику более качественно. Будьте всегда, как один человек. Это совет Атиши. Я этот совет использую, это мне очень полезно.

Выполняйте практику постоянно, регулярная практика намного эффективнее. Капля воды, если падает все время в одно и то же место, может насквозь пробить даже камень. Если каждый раз вы регулярно выполняете практику, то на сто процентов достигнете результатов. Итак, во время ретрита вам необходимо все время выполнять то количество практики, которое вы для себя определили, и также в жизни все время выполняйте свои обязательства, никогда не оставляйте их. Даже если вы заболели, все равно выполняйте свои обязательства. Вы можете даже не вставать, можете читать мантры лежа. Когда болеете, это даже лучше. В любой ситуации нужно выполнять свою практику. Это не мой совет, это совет Атиши. Я следую этому совету, и это невероятно полезно.

Далее Атиша говорит, что препятствие для вашего ретрита или ежедневной практики – это ваша лень. Сначала вы активны, а потом из-за лени сначала одну сессию пропускаете, потом голова болит, спина болит. Это лень. Вы говорите своим друзьям: «Вы занимайтесь, а я вам буду сорадоваться». Это неправильно. Лень для вас – это одно из главных препятствий. Вам

нужно сказать себе: «Из-за тебя, лень, я никогда не могу добиться прогресса. Я не хочу оставаться таким же, как раньше». Скажите себе: «Разве у тебя нет сострадания к своим матерям живым существам? Как они страдают! Как же ты можешь лениться? Как ты мог пообещать своему Духовному Наставнику, что избавишь живых существ от страданий? Как ты мог дать такое обещание? Когда ты брал обет бодхичитты, ты давал такое обещание. Так нельзя. Ты обманываешь всех живых существ». Когда вы так подумаете, вся лень уйдет. Вы скажете: «Я не могу лениться. Ради себя я могу лениться, но ради других живых существ я не могу лениться. Я должен копить заслуги, чтобы потом помогать живым существам». Тогда придет энтузиазм.

Далее: «Встречая других, говори с ними с искренностью и спокойствием. Не будь неприятливым и хмурым, всегда улыбайся».

Здесь Атиша говорит о поведении вашего тела во время ретрита и в повседневной жизни. Очень важно сохранять улыбку и пребывать в мирном аспекте. Строгий вид делать не нужно. Вам это не подходит. Если тибетцы так делают, ничего страшного. Если русские так делают, это вообще им не подходит. У вас такой характер, что вам подходит смеяться. И не нужно носить большие четки. Потому что, когда люди вас увидят, им будет приятно. Делайте это не ради себя, а для других, чтобы им было приятно. Это буддийская практика. Это поведение вашего тела, чтобы сделать приятное другим людям. В повседневной жизни будьте, как дамы и джентльмены. Настоящие дамы и джентльмены – это те, кто старается сделать приятное другим людям. Но люди так делают, чтобы впечатлить других людей. Это не джентльмены и не дамы. Они просто подражают им, но они не настоящие. Все время улыбайтесь и пребывайте в мирном аспекте. Когда вы сидите в ретрите, и к вам приезжают люди, не говорите: «Я в ретрите, вы мне мешаете». Скажите: «Проходите, пожалуйста, пейте чай». Спокойно разговаривайте. Это не злые духи, это ваши матери живые существа.

Учитель моего Учителя Пананга Ринпоче Тувё Ринпоче, когда к нему во время сессии приходил любой человек, открывал двери и говорил: «Пожалуйста, проходите». Он никогда не говорил, что у него сессия, и вы ему мешаете. Он угощал чаем и говорил: «Сейчас я на самом деле могу вас угостить. Во время ретрита я могу только представить, что я угощаю всех живых существ. А сейчас у меня есть реальный шанс». Потом он продолжал свою сессию. Вот так нужно. Это пример настоящего мастера. Тувё Чёпен Ринпоче – это современный настоящий бодхисаттва в Тибете. У него учение получал также Его Святейшество Далай-лама. Пананг Ринпоче являлся сердечным учеником Тувё Чёпена Ринпоче. Это мой Духовный Наставник. Всю свою жизнь он медитировал в горах.

Итак, не ведите себя так, как будто вы йогин, просто будьте добрыми, не ведите себя как-то особенным образом.

Далее: «Будь свободен от скупости, при встрече с другими людьми наслаждайся даянием и отбрось все завистливые мысли».

В повседневной жизни или в перерывах между сессиями, с кем бы вы ни встретились, никогда не жадничайте, а будьте готовы с радостью отдать все, что у вас есть. Поделитесь тем, что у вас есть. Это очень важно. Если вы находитесь в ретрите, и у того, кто с вами рядом, закончилась пища, поделитесь своей едой. Никогда не будьте жадными, всегда с радостью практикуйте щедрость. Это очень важно. Что мешает практике щедрости? Это ваше эго. Когда вы практикуете щедрость, ваше эго говорит: «Не отдавай», а вы, наоборот, отдавайте все больше и больше, и ваше эго будет становиться все слабее и слабее. У некоторых женщин есть много лишней одежды. Почему вы ее не отдаете? Ваше эго говорит: «Вдруг тебе понадобится? Лучше пусть здесь лежит, чем кому-то отдать». Это ваше эго.



Зачем вам много вещей? Если вы отдаете, то обратно еще больше вернется. Потом у вас много мусора, и вы не знаете, куда все это девать. Все это ошибка эго.

Итак, начтите со своей лишней одежды. Отдайте ее другим. Если вы купили новый телефон, то зачем вам в доме нужен старый телефон? Отдайте его другим людям. Так практикуйте щедрость. Вначале вы не сможете отдавать все самое лучшее, но, по крайней мере, то, что вам самим не нужно, отдавайте другим. Это практично – жертвовать своим счастьем ради счастья других. С этого все начинается – с щедрости. Вы жертвуете совсем небольшим счастьем ради других. Это первый шаг. Поэтому щедрость – это очень важно. Отдавайте с радостью тому, кому не хватает чего-то. И потом не думайте, что вы для него что-то сделали. Вы дали и забыли. Ваше эго сначала будет вам мешать. А если все-таки дали, ваше эго записывает, что тогда-то во столько-то времени я дал то-то. Потом все время об этом вспоминаете. Это неправильно. Щедрость должна быть такой, что если что-то дает правая рука, то левая рука не должна знать об этом.