

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. В особенности с махаянской мотивацией – для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Думайте так: «Сегодня я получаю учение, и также я буду применять его для того, чтобы однажды достичь состояния будды на благо всех живых существ». Когда с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения становится очень мощной практикой.

Что касается того учения, которое вы получите, то это учение по восьмой главе «Бодхичарьяаватары». Здесь мы подошли к теме о том, каким образом устраняются мешающие факторы, которые препятствуют развитию концентрации. Для того чтобы развить сосредоточение, вам необходимо устранить мешающие факторы, которые препятствуют развитию сосредоточения, и это привязанность. Здесь автор сначала, в общем, объясняет недостатки привязанности, а затем объясняет, каким образом устранить привязанность и применить противоядие. Что касается применения противоядий от привязанности, то здесь мы в первую очередь рассматривали недостатки привязанности, а во-вторых, рассматривали недостатки объекта привязанности. Что касается недостатков объекта привязанности, то эта тема рассматривается в трех частях: рассмотрение в сжатой форме, подробное рассмотрение и резюме. Сжатое объяснение я уже прокомментировал для вас.

Теперь подробное объяснение недостатков объекта привязанности. Это объясняется в двух главах. Здесь в первую очередь говорится о том, что вы не сможете принести особого блага объекту вашей привязанности, и речь здесь идет о живых существах. В отношении привязанности мы рассматриваем внутренних живых существ и также внешние объекты привязанности. Здесь в данном случае речь идет о внутренних живых существах.

Первое состоит в том, что мы не можем принести им благо. Второе – то, что они также не могут принести нам благо. Здесь следующее рассмотрение: девять строк, в которых говорится о том, каким образом мы не можем принести им благо. Речь идет о тех живых существах, которые находятся под властью омрачений, – это мы. Если существо находится под властью омрачений, то оно не может принести особого блага другим. Здесь заключается совет – вместо того, чтобы стараться принести благо другим, развивайте себя.

«Мгновенье назад они были друзьями,
Мгновенье прошло, и они во врагов обратились.
Когда впору радоваться, они преисполнены гнева.
Обычным людям нелегко угодить.

Они сердятся, когда слышат добрый совет,
И отговаривают меня от полезного.
Если же их не слушать,
Они гневаются и попадают в низшие миры».

Здесь речь идет о нашей ситуации – мы находимся под властью омрачений, у нас нет ясновидения. Атиша отмечал такой момент, что птица без крыльев не сможет лететь в небе. Точно также существо без ясновидения не может принести благо живым существам. Если у вас нет ясновидения, то вы будете говорить что-то такое, что этим людям не подходит, и в их уме разовьется своего рода аллергия к Дхарме. Вы будете давать им учение в неправильной последовательности, так, что они сразу же перепрыгнут к высоким практикам, не имея хорошего фундамента, и это в частности принесет им вред.

Здесь Шантидева говорит, что обычные живые существа, подобные детям, могут измениться в любой момент. Например, в какое-то одно мгновение они вас любят, а уже в следующий миг ненавидят вас. Очень трудно порадовать живых существ. Если вы скажете что-то полезное для них, они могут разозлиться. Если вы не будете слушать то, о чём говорят они, то они на вас разозлятся. Из-за этого гнева они будут создавать причины рождения в низших мирах. Итак, даже если вы думаете, что хотели бы пребывать с этими обычными живыми существами, чтобы приносить им благо, в действительности особо вы им помочь не сможете. Тем самым автор подчеркивает, что очень важно пребывать в уединении без таких мыслей, что какие-то люди близки мне, а другие не такие близкие, – это препятствие к развитию сосредоточения.

Второе. У вас могут возникнуть такие мысли, что если вы заведете детей, то в будущем они принесут вам пользу. «Если у меня будет спутник жизни, то в будущем он сможет быть полезен для меня. Когда я стану старым, мои дети будут меня кормить, будут мне помогать», – если по таким причинам вы хотите завести семью, то это тоже неправильно.

Далее следующие восемь строк:

«Они завидуют вышестоящим,
Соперничают с равными и заносчивы со стоящими ниже.
С надменностью они встречают похвалу, с гневом – упрек.
Когда же будет хоть какой-нибудь толк от этих незрелых людей?»

В общении с незрелыми людьми
Неизбежно рождается пагубное:
Самовосхваление, унижение других
И разговоры о радостях самсары».

Итак, если вы очень тесно общаетесь, водитесь в компании, или становитесь слишком близкими к обычным существам, подобным детям, то их характеристики в том, что у них спонтанно проявляется зависть по отношению к тем, кто стоит выше них. Спонтанно проявляется чувство соперничества с теми, кто им равен. И спонтанно проявляется высокомерие по отношению к тем, кто ниже их. Если их немного похвалить, то у них сразу появляется высокомерие. Если вы скажете что-то, немного неприятное для их эго, то сразу же они начинают злиться. Поэтому тем, кто хочет заниматься развитием ума и кто хочет достичь состояния будды на благо всех живых существ, не нужно слишком близко общаться с обычными живыми существами, подобными детям. В противном случае вы станете такими же, как они – существами, подобными детям. Так и ваше благополучие не будет осуществлено, и вы не сможете помочь другим.

Это как в случае с двумя попугаями. Один попугай говорил на очень вежливом, формальном языке. Другой выражался очень грубо. Хозяин грубого попугая обратился к хозяину вежливого попугая: «Пожалуйста, разрешите моему попугаю неделю пожить вместе с вашим, чтобы он научился у вашего попугая вежливым словам». Тот согласился, эти попугаи вместе прожили неделю. Спустя неделю, вместо того, чтобы попугай, говорящий грубо научился вежливым словам, произошло наоборот – вежливый попугай начал говорить очень грубо.

Поэтому многие мудрые мастера прошлого давали такой совет, что очень важно не особо водиться с существами, подобными детям. Мой Духовный Наставник Пананг Римпоче тридцать пять лет медитировал в горах. Для него, кто бы к нему ни пришёл, все люди были одинаковы. Он никогда никого не выделял, не говорил восторженно: «О! здравствуйте!»

Все для него были одинаковы. Новые или старые ученики приходили, он спокойно говорил: «Здравствуйте, до свидания». Он не говорил много слов. Он не спрашивал: «Как дела, что там происходит?» Он здоровался, отвечал на вопросы, а если думал, что отвечать не нужно, то говорил: «Я не знаю». Он никогда не говорил: «Это не подходит вам», он говорил: «Я не знаю, до свидания». Слишком фамильярного общения не было. Он жил согласно советам Шантидевы. Он не говорил красивых слов, не говорил грубых слов. Со всеми он был одинаков, на всех смотрел одинаково. Когда он давал учение, то давал его очень детально. Поэтому для нас, для тех, кто хочет заниматься развитием ума, кто хочет медитировать, очень важно иметь такой характер – не слишком близко общаться с другими.

Следующее, что говорит Шантидева: благодаря такому очень близкому общению с обычными живыми существами, подобными детям, ваш характер станет таким же, как у них. Вы начнете с радостью хвалить себя и с радостью критиковать других и это очень дурные черты характера. В особенности для тех, кто принимал обеты бодхичитты. Первый коренной обет бодхичитты заключается в том, что вы обещаете не хвалить себя и не критиковать других. Что говорит большинство людей? «Я так-то сделал, я то-то сделал», – им это приятно, потом у вас тоже появится такая привычка. Вы тоже начнете рассказывать: «Я то-то сделал, я такие-то умные вещи сказал, они подумали – какой я умный, а он ничего не понимает». Вы начинаете говорить пустые вещи. Если вы говорите плохо о других, то вы косвенно говорите: «Я лучше, чем они». Такой характер – это очень плохая черта. Из-за такого характера вы не сможете развивать ум. Чаще всего вы будете произносить слова о каких-то проявлениях сансары. Такие разговоры тоже будут усиливать омрачения. Васубандху говорил о шести условиях, усиливающих омрачения, одно из которых – это говорить об объектах омрачений. Также смотреть на объект омрачений, говорить об объекте омрачений и снова и снова думать об объекте омрачений. Из-за такой привычки вы не сможете принести себе благо, как говорит автор.

Следующее. Третья основная глава в этом подзаголовке – это резюме в конце. Первое – это краткое рассмотрение, второе – подробное рассмотрение, третье – это резюме. Следующие пять строк относятся к этому резюме:

«Дружба с незрелыми существами
 Приносит одни несчастья.
 Лучше уж счастливо жить в одиночестве,
 Избавив свой ум от клещ,

Беги прочь от незрелых людей».

В «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» говорится о том, что на родине, где вы пребываете, у вас привязанность к друзьям течет как вода, гнев по отношению к врагам вспыхивает как огонь, поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Если вы покинете родину, где существует очень много условий для возникновения омрачений, то сразу же ваших омрачений станет меньше. Не потому, что уменьшились причины, а потому, что для них не осталось условий. Когда у вас в уединённом месте не существует условий для проявления омрачений, то возникает такое чувство, что у вас не осталось омрачений. Под родиной здесь понимается то место, где вас всюду окружают обычные живые существа, подобные детям, по отношению к которым привязанность и гнев у вас проявляются как вода и огонь. Если вы зависите от обычных живых существ, то будете испытывать ущерб от этого. И с вашей стороны они тоже не получают особого блага. Вы не можете им особо ничем помочь. Поэтому держаться на расстоянии от обычных живых существ, подобных детям, – это очень-очень хорошая стратегия для развития ума.

Далее, следующее. Что касается основных глав, то первая – это применение противоядия от привязанности к обычным живым существам и второе – это как обходиться с обычными живыми существами. Теперь вот этот момент: вам не нужно слишком тесно общаться с обычными живыми существами, как же вести себя с ними? Следующие семь строк относятся к этому:

«А если встретишься с ними, порадуй их учтивым обхождением.
При этом избегай панибратства,
Будь добр, но беспристрастен.

Как пчела с цветка собирает нектар,
Я возьму лишь то, что полезно для Дхармы.
Буду жить я, не заводя знакомств,
Словно раньше меня не существовало».

Это отличный совет, мне ничего не нужно говорить. Там очень ясно сказано. Такой был характер у моего Учителя Пананга Римпоче. Когда я это читаю, я вспоминаю, что все это у него было. Он ни с кем не был слишком фамильярен. Это очень правильно. Ни с кем не нужно быть слишком фамильярным. Из-за этого вы потом получите споры. Сначала вы будете говорить: «Как дела, приходите ко мне», а потом вы будете говорить: «Не приходи, не приходи». Сначала вы говорите: «Почему вы ко мне не приезжаете», звоните-звоните, а потом говорите: «Зачем вы приехали, не приезжайте». Это как будто вы сошли с ума.

Поэтому, с кем бы и когда бы вы ни встретились, все время нужно быть одинаковым человеком, улыбайтесь. Человек должен быть всегда одинаковым. Не так, что в один день вы смеетесь, а в другой день – ходите хмурый. Вы должны каждый день смеяться, говорить «здравствуйте», потом «до свидания», а в середине не говорите много слов. В середине вы можете сказать о том, что касается развития ума, Дхармы, немного разговаривайте в середине. Как пчела собирает нектар с цветка – без привязанности к цветку она использует его, он ей немного помогает, затем она улетает, говорит «до свидания».

Вам нужно вести себя по отношению ко всем живым существам так, как будто вы видите их впервые. Это правда – того, кем вы были вчера, уже нет. Все вчерашнее ушло. «Это мой знакомый, я давно его знаю», – какой это знакомый? Тот, кого вы знали, давно ушёл, его нет. Сейчас вы человек, который похож на того, кто был вчера, похож на того, кто был год назад. За это время очень многое изменилось. Спросите ученых – даже ваше тело очень сильно изменилось. Печень, почки в течение месяца претерпевают очень большие изменения. Все клетки меняются. В отношении ума – за один год тоже происходит очень много перемен, вам не нужно думать, что это тот же самый человек, это уже совершенно другой человек. Но глубоко внутри вас должна быть сильная любовь и мысль, что ради этих живых существ я хотел бы стать буддой. А на вашем лице должно быть написано, что вы для меня – новый человек.

Когда я медитировал в горах и впервые встретил Гена Тубтола, который в течение многих лет медитировал в горах, я не знал, где он живет и постучал в одну из дверей. Открыл мне эту дверь он, Ген Тубтол. Он очень много лет медитировал в горах, был йогиним. Я не знал, как его по-настоящему зовут, все его между собой называли Ген Тубтол, что означает «махасиддха». Я постучал в дверь, он мне открыл. Я спросил у него: «Вы знаете, где живёт Ген Тубтол?» Он сказал: «Здесь не живет никто под таким именем Ген Тубтол». Я в этот момент подумал, что, наверное, это и есть Ген Тубтол. Когда я с ним разговаривал, то казалось, что это очень сухой человек. Я подумал, что у него нет сильной любви, у меня были такие мирские мысли. Мы думаем, что если кто-то с нами смеется, говорит, что все

хорошо, мы считаем такого человека добрым. Но это не согласуется с тем, что говорит Шантидева. Потом у вас может возникнуть мирская дхарма, желание, чтобы о вас говорили: «Он такой добрый, мягкий, какой он приятный, он даже интересовался всей моей семьей». Это неправильно, такой человек не живет согласно советам Шантидевы, поскольку ему нужна мирская дхарма. Я чуть-чуть поговорил с Ген Тубтолом, и он со мной попрощался, разговор закончился быстро.

Те, кто медитирует, должны вести себя подобным образом. Позже я понял, что его подход, его обращение с другими было очень особенным. Поэтому ему никто не мешал. Если он сказал бы немного приятных вещей, все европейские ученики потянулись бы к нему просить учение. Он говорил: «Нет, я не знаю». Пананг Римпоче тоже говорил: «Я не знаю». У них просили учение по шести йогам Наропы, они отвечали, что не знают таких вещей, что занимаются простой практикой. Это были великие мастера. Они так отвечали, потому что знали, что это не принесет много пользы. Даже если дать учение этим людям, они не будут искренне заниматься практикой. Он потратит своё время, они потратят своё время, но в этом не будет большого смысла. Они говорили: «Спросите у других людей». Это поступок согласно совету Шантидевы.

Очень важно, когда вы занимаетесь развитием ума и хотите развить сосредоточение, вести себя так, как будто все окружающие – новые для вас люди. Внутри будьте очень добрыми, а внешне ведите себя так, как будто вы не очень добрые. Думайте так: «Все, что я делаю, я делаю ради вашего блага, но в настоящий момент у меня нет достаточного потенциала, чтобы помогать вам, пожалуйста, подождите, я по-настоящему раскрою свой потенциал и тогда жизнь за жизнью смогу приносить вам благо». Это суть. Сначала вы думаете, что это немного сухое поведение. Оно не сухое, оно очень доброе, очень умелое. Вначале, когда я читал об этом, я думал, что это сухое обращение, надо быть более открытым, отдать голодным еду и хлеб. Потом я понял, что это детский способ помощи. Если вы разовьете свои способности, то вы по-настоящему сможете помогать. Это золотые советы для тех людей, кто хочет медитировать.

Теперь мы рассмотрим следующий подзаголовок. Здесь мы с вами закончили рассмотрение того, как применять противоядие от привязанности к внутренним живым существам. Теперь переходим к рассмотрению противоядий от привязанности к внешнему миру, к внешним объектам привязанности. Как уменьшить привязанность к ним и как применять противоядия. Это объясняется в двух частях. Первое, что говорит Шантидева, что из-за такой привязанности к внешним объектам в первую очередь у вас самих усиливаются страдания. Это первый очень важный момент.

Мы привязываемся к внешним объектам, думая, что они подарят нам счастье, но здесь Шантидева подчеркивает противоположное, что из-за того, что мы привязываемся к внешним объектам, они усиливают наше страдание. Как бабочка, если подлетит близко к пламени масляного светильника, то оно обожжет её, но не подарит счастья. Потому что природа горящего масляного светильника – это жгущая природа. Поэтому, если вы подлетите ближе к такому пламени, то все, что оно может сделать, это только обжечь вас и никогда не подарит успокаивающее удовольствие. Этого никогда не было в прошлом, этого нет в настоящем, и в будущем тоже никогда не будет.

Таким же образом, все внешние объекты – это объекты страдания. Эти внешние объекты приносят только страдание, и никогда в прошлом было невозможно, чтобы они приносили счастье, в настоящем это тоже невозможно, и в будущем это тоже будет невозможно. В нашем уме сидит такая мысль, что богатство, имущество должны приносить нам счастье, но в действительности они не могут принести нам покоя ума. Если бы богатство и имущество

умиротворяло нас, то все богатые люди должны бы стать очень счастливыми, и все они танцевали бы на улице. Наоборот, они очень боятся.

Далее, второе, что рассматривает Шантидева, это то, что в объектах привязанности нет сути. Это два очень важных положения, сейчас я рассмотрю их более подробно, основываясь на объяснении Шантидевы. Как только вы ясно это поймете, у вас появится чувство, что нет смысла привязываться к этим объектам, потому что они не являются объектами счастья. Тогда у вас возникнет интерес к тому, что же является объектом счастья. Здесь, как только вы откроете, что объект счастья – это ваш ум, полностью свободный от омрачений, если используя свой собственный анализ, вы придете к такому открытию, что ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье, тогда у вас останется только одно желание. День и ночь вы будете желать: «Пусть я обрету безупречно здоровое состояние ума». В этот момент вы разовьёте отречение.

Для того чтобы развить отречение, в первую очередь вам очень важно понимать, что все те объекты привязанности, которые мы считаем очень важными, обладают природой страдания. Какой бы медитацией вы ни занимались, если она не движима мотивацией отречения, то она не станет причиной освобождения. Если в её основе нет мотивации бодхичитты, то, на что бы вы ни медитировали, это не станет причиной достижения состояния будды. Поэтому Шантидева здесь затрагивает очень важные моменты – какая сила должна стоять за медитацией.

Если вы не знаете этого учения, то даже если вы занимаетесь медитацией, чувствуете особую энергию, переживаете какие-то ощущения, что у вас открываются каналы – это всё ерунда. Лучше не заниматься медитацией, чем так ею заниматься. Если вы занимаетесь медитацией с правильным пониманием – ради здорового состояния ума, ради становления буддой для блага всех живых существ, тогда даже если вы делаете двухминутную медитацию, это махаянская медитация. У нее огромная сила. Потом, в будущем вы станете источником счастья для миллионов живых существ. Все будды и бодхисаттвы возлагают на вас такие большие надежды, потому что один человек с такой чистой мотивацией выполняет медитацию, он не знает, как точно делать медитацию, но все равно, у него такая хорошая мотивация! Они будут рады, и всегда будут защищать вас.

Далее десять строк, где речь идёт о том, каким образом объекты привязанности усиливают страдания:

«Я богат, почитаем,
И многие любят меня».
Даже так помышляющий не избегнет смерти
И испытает страх, когда она придет.

В чем бы ни отыскал свое счастье
Ум, ослепленный наслаждением,
Страдание тысячи видов возникает
И настигает его.

Пусть же мудрый не знает желаний,
Ибо они порождают страх».

Это очень-очень важные моменты. Когда в своей жизни вы обретаете материальное богатство, и люди начинают проявлять к вам уважение, очень вежливо обращаться к вам, в этот момент в вашем уме может появиться мысль: «Теперь моя жизнь обрела смысл. У меня

все есть, машина есть, люди меня уважают, как хорошо, это как нирвана». Это далеко не нирвана. Это очень ненадежно. Первый факт заключается в том, что ситуация может измениться в любой момент, за один миг. Это ненадежно – сегодня есть, а завтра нет. Сегодня люди вас немного уважают, потому что вы нужны им. Когда вы станете не нужны, они не будут вам говорить хорошие слова. Поэтому это очень ненадежная ситуация, в которой вы думаете: «Всё хорошо, у меня всё есть». Это может измениться в любое время. Сейчас мировой кризис, вы это знаете. Мирские вещи как радуга, они быстро меняются. Дождь и солнце могут поменяться, сейчас радуга есть, а потом ее нет.

Таким образом, с точки зрения непостоянства, и в особенности, как говорит Шантидева о непостоянстве и смерти, на сто процентов вы однажды умрете. Это на сто процентов! Если по счастью всё это богатство пребывало с вами всю вашу жизнь, что очень маловероятно, даже если всю жизнь богатство будет с вами, вы все равно умрете. Когда вы умираете, вы не можете взять с собой ни единой копейки. С собой вы не заберете ни единой копейки. Далее, как говорит Шантидева, после смерти жизнь продолжится. Для тех, кто умирает с сильной привязанностью к материальным объектам, момент смерти – это очень трудный момент. Во время жизни вы постоянно охраняете эти материальные объекты, которыми обладаете, постоянно живете в страхе и в несчастливом состоянии, оберегая их. Когда в момент смерти ничего из этого вы не можете забрать с собой, это причиняет вам очень большую боль.

Поэтому Шантидева говорит о том, что когда вы обретаете какой-то объект, это приносит вам определенное счастье. В силу привязанности вы обретаете какое-то удовольствие, но когда вы расстанетесь с этим объектом привязанности, а рано или поздно на сто процентов это произойдет, то боль от этого расставания будет в тысячи раз больше того счастья, которое вы испытывали до этого. Поэтому мудрые люди, если обретают богатство, имущество, никогда к нему не привязываются, с пониманием того, что однажды всё это расстанется с ними.

Когда вы знаете, что рано или поздно все расстанется с вами, еще до этого момента расставания вы захотите практиковать щедрость. Лама Цонкапа в «Ламриме» в отношении практики щедрости говорит о том, что рано или поздно все те материальные объекты, которыми вы обладаете, на сто процентов расстанутся с вами. Они похожи на росинки на траве – как только их освещает солнечный свет, все они быстро испаряются. На сто процентов все это расстанется с вами. Если еще до момента расставания вы будете практиковать щедрость, тогда ваше богатство будет расти жизнь за жизнью. Это очень интересный совет. Всё равно это уйдет, поэтому лучше до того, как это покинет вас, практиковать щедрость, тогда это станет причиной вашего будущего богатства. Другие люди будут счастливы, и у вас из жизни в жизнь не будет проблем с деньгами, все, что вам нужно, само будет приходиться к вам. Это настоящее богатство. Если вы практикуете щедрость, то это богатство. Если вы стараетесь сохранить своё имущество, это всё равно, что держать лед в сжатой ладони, потом вы разожмете ладонь, и на ней ничего не будет, вода вытечет сквозь пальцы. Если вы посеете семена, то вырастут деревья, будут фрукты, которые вы сможете есть сами, и сможете ими делиться с другими. Зачем, как собака, охранять своё богатство? Жадность – это тупой ум.

Жадность возникает из-за привязанности. Когда вы рассматриваете недостатки объектов привязанности, то у вас исчезает привязанность к ним. А как только исчезает привязанность, вам сразу же становится легче практиковать щедрость. Что касается щедрости, то я говорил вам, что не нужно отдавать другим последние вещи, которыми вы обладаете. Но если вопрос заходит о такой ситуации, в которой это может спасти чью-то жизнь, тогда это исключительный случай. В противном случае, если этот человек имеет достаточно, тогда не давайте ему, иначе вы испортите его. Развивайте желание отдавать – это щедрость. «Даже

свои тело, речь и ум я готов отдать всем живым существам. Если наступит такой момент, что мое тело сможет спасти всех живых существ на нашей планете, то я буду готов пожертвовать своим телом», – это щедрость. «Если с помощью моего тела я смогу защитить миллион людей, тогда я отдам моё тело». Такое драгоценное тело ради маленькой цели нельзя отдавать. Отдать свою жизнь ради спасения одного человека тоже неправильно. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы можете развивать свой ум, чтобы в будущем больше помогать. Поэтому, если ради спасения жизни одного человека вы отдаете своё тело, свою почку – это тоже не мудро. В «Ламриме», в разделе, посвященном щедрости, лама Цонкапа очень подробно объясняет, как практиковать щедрость. Поэтому Шантидева в конце говорит: «Будьте мудрыми и никогда не привязывайтесь к объектам привязанности, потому что привязанность усиливает страдания». Чем больше у вас привязанности, чем больше нездоровых желаний, тем больше будет проблем, это можно сказать с полной уверенностью. С того момента, как вы обретете определённый контроль над своей привязанностью и уменьшите свою привязанность, в вашем уме воцарится мир. Это возможно.

Контролировать других невозможно. Установить контроль над всеми невозможно. Даже если вы обретете такой контроль, что это вам даст? Поэтому никогда не проявляйте интереса к попыткам контролировать всех вокруг, это пустая трата времени. Если вместо этого вы будете контролировать самого себя, то в первую очередь это возможно. Во-вторых, если у вас появится полный контроль над своим умом, то результат будет просто невероятен. Если у вас есть небольшой контроль над своим умом, если вы сделаете свою привязанность чуть-чуть меньше, ровно настолько в вашем уме увеличится умиротворение. Сделайте так, чтобы в вашем уме уменьшилось количество привязанности, тогда сразу же ваш ум станет более умиротворённым.

Очень важно, чтобы в семье между мужем и женой была любовь, но при этом не нужно иметь привязанности. Любовь означает желание друг другу счастья. Это необходимо. Муж желает счастья жене, а жена желает счастья мужу. Но муж не смотрит на жену, как на объект счастья. Это далеко не объект счастья. Жена тоже не должна смотреть на мужа, как на объект счастья. Это тоже далеко не объект счастья. Тогда они не захотят друг друга контролировать. Муж не должен стараться контролировать жену, а жена не должна стараться контролировать мужа. Необходимо взаимное уважение. Необходимо вместе практиковать, уменьшать привязанность. И, как я вам говорил до этого, заводите таких детей, которые сохраняют Дхарму. Передавайте детям всё необходимое образование, чтобы они сохранили богатые традиции буддизма. Таким образом, буддизм с большой силой возродится в России. Если бы мать Асанги не родила двоих детей: Асангу и Васубандху, то махаянское учение практически исчезло бы из этого мира. Это всё благодаря доброте их матери. Как мать Асанги, вам также необходимо принимать на себя ответственность за возрождение буддизма, потому что суть буддийского учения находится в очень критической ситуации.

Следующее. Здесь говорится о том, что у объектов привязанности нет сути. Это следующие восемь строк:

«К тому же желания проходят сами собою,
Будь же тверд и взирай на них беспристрастно.

Многие здесь обретали богатство
И достигали известности.
Но никто не знает, куда ушли они,
Богатые и известные.

Если есть люди, питающие ко мне отвращение,
Как могу я находить радость в похвале?»

У объектов привязанности нет сути, здесь Шантидева это подчеркивает, поскольку все объекты привязанности разрушаются каждый миг. Они разрушаются каждый миг, это как красивая форма облака. Маленькие дети могут привязаться к облаку красивой формы. Затем, когда облако меняет свою форму, они расстраиваются. Из-за таких объектов, если вы к ним привязаны, возникает множество делений на друзей и врагов. Если кто-то немного препятствует вам обретению объекта привязанности, у вас возникает гнев по отношению к нему, это ваш враг. Те, кто помогает вам копить эти объекты привязанности, это ваши лучшие друзья. Вы говорите: «Это мой лучший друг, потому что он принёс мой объект счастья». Таким образом, друзья и враги все время меняются местами. В конце концов, вам однажды придётся покинуть это человеческое тело, даже тело, которое с вами с момента рождения, вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Тем более, если мы говорим о похвале, славе, репутации – ничего из этого вы не сможете забрать с собой.

Что касается ценности этих объектов, их сути, если они могут помочь в трудный момент, тогда они имеют определенную ценность. В нашей жизни самый критический момент – это момент смерти. В этот момент даже своему телу вы говорите «до свидания» и в одиночестве переходите в следующую жизнь. Без паспорта, гражданства, милиция вас не сопровождает, без друзей, без родственников. Сейчас вы не думаете серьезно о смерти, вы относитесь к ней легко. Если я скажу вам, что завтра нужно поехать в Арктику, вы скажете, что не готовы к этому. Вам будет страшно, потому что вы ничего не подготовили, вы скажете: «Я не готов». Если завтра придёт смерть, вы к ней не готовы. Это неправильно.

Поэтому мудрые люди боятся смерти еще до её наступления. Но эти мудрые люди в момент смерти уже не боятся. Глупые люди поступают наоборот. До того, как наступила смерть, они говорят: «Я не боюсь смерти, я русский мужчина, я ничего не боюсь». Но когда на самом деле приходит смерть, у них начинается паника. Это признак немудрого человека. Это совершенно точно, жизнь продолжится, и нет конца нашей жизни. В реальности в настоящий момент ваша ситуация такова, что для вас существует большая вероятность родиться в низших мирах. По теории вероятности на восемьдесят процентов вы родитесь в низших мирах. У вас есть шанс двадцать процентов, что вы родитесь человеком. Это если посмотреть с точки зрения причин. Какие причины у вас есть? Сколько причин у вас есть для рождения в низших мирах и сколько причин для рождения в высших мирах? Даже двадцать процентов – это очень много.

Без прибежища мы совершенно беспомощны. Поэтому вначале прибежище – это одна из самых главных практик, а не туммо и не ясный свет. Ясный свет, туммо, иллюзорное тело – все это пока только красивые слова для вас. Вначале, на тот случай, если вы завтра умрете, породите хорошее прибежище в сердце. Тогда вы будете спокойны. Как маленькие дети, которые ни к чему не готовятся, ничего не умеют, но попали в хорошую, надёжную, сильную компанию, эти маленькие дети спокойно могут поехать в другой город, это безопасно для них. Это называется прибежищем. Если вы сами для себя ничего не можете сделать, вы говорите: «Пусть я попаду в хорошую, надёжную компанию, тогда я поеду в другой город без страха». Это называется прибежищем. Во время смерти полностью положитесь на Будду, Дхарму и Сангху, тогда, даже если у вас вероятность рождения в низших мирах девяносто девять процентов, этот один процент из-за прибежища даст вам рождение в высшем мире.

На основе такого учения вы сможете очень ясно понять, насколько важной является практика прибежища. В момент смерти у вашего богатства и имущества не останется никакой сути – это самый ключевой момент. Таким образом, это учение Шантидевы вы можете привнести в вашу медитацию о непостоянстве и смерти, это будет очень эффективно. До этого ваша медитация о непостоянстве заключалась в том, что вы просто думали: «Однажды я умру». Но здесь на основе этого учения вы очень ясно можете понять, что в момент смерти у всех ваших объектов привязанности не остается никакой сути. В самой важной ситуации у них не остается сути.

На деньги нельзя купить здоровое тело. Как можно купить спокойствие и здоровье ума? Даже здоровое тело вы не можете купить за деньги. У Стива Джобса был миллиард долларов, но он не смог купить здоровое тело и умер. Всю жизнь вы будете гоняться за деньгами, и что в итоге вы можете получить? Мы так делаем потому, что окружающая толпа идет за деньгами. Они идут, и вы тоже идёте. Вы идёте вместе с толпой и не можете уйти дальше. Надо думать своей головой. Потом вы будете говорить: «Толпа идет туда, пусть идет, я туда не пойду, я пойду в другую сторону». Тогда вы понимаете Дхарму. В этот момент вам очень важно иметь сильное прибежище, скажите: «Я хочу в своём сердце развить очень сильное прибежище». Каждый день по утрам трижды принимайте прибежище и вечером перед сном также трижды принимайте прибежище. И чтобы это прибежище было эффективным в вашем уме, как говорил Нагарджуна, трижды в день вспоминайте о страданиях низших миров. Это очень важный механизм. Это золотой совет. Смотреть на ясный свет ума – вам это пока не полезно. Красивые слова о расслаблении, если будете медитировать днём, то днём станете буддой, если будете медитировать ночью, то ночью станете буддой – это вообще вам не подходит. То, что сказал Нагарджуна, что трижды в день надо думать о страданиях низших миров, – это гроссмейстерский ход, это ход пешкой вперед, он открывает очень многое. Посмотреть на ясный свет и стать буддой – это детский мат. Вначале делайте те вещи, о которых сказал Нагарджуна, это очень глубокие вещи. Думать о страданиях низших миров очень-очень важно, это не просто какая-то простая практика, это очень важная стратегия.

Следующее, что объясняет Шантидева: вам не нужно слишком радоваться похвале и слишком сильно расстраиваться из-за критики. Потому что из-за слишком сильной привязанности к похвале мы радуемся похвале и слишком сильно расстраиваемся из-за критики, так мы очень большое количество своего времени тратим впустую. Эта похвала и критика – просто пустые слова. В вашей жизни это ничего не изменит. Ради того, чтобы вас похвалили, вы делаете очень много всего. Делать что-то ради похвалы – это пустая трата времени. Также защита от критики – тоже пустая трата времени. То, что говорится об этих двух мирских дхармах, также относится и к остальным шести мирским дхармам, вам не нужно слишком радоваться и слишком расстраиваться из-за них.

Шантидева говорит:

«Если есть люди, питающие ко мне отвращение,
Как могу я находить радость в похвале?
И если есть те, кто меня превозносит,
Как могу я унывать из-за порицаний?»

Здесь Шантидева объясняет, что нет смысла слишком радоваться похвале и нет смысла слишком огорчаться из-за критики. Почему вы так радуетесь, если кто-то вас хвалит? Ведь есть и другая группа людей, которые будут критиковать вас. Вы слушаете только одну группу людей, других не слушаете. Это не объективно. Если бы вы слушали обе стороны, то могли бы составить более объективную картину. Не надо слишком радоваться, когда вас

хвалит. Зачем вам сильно расстраиваться, если кто-то вас критикует, ведь также есть и группа людей, которые будут хвалить вас. Это очень интересный момент! Если вы вот-вот сильно порадуетесь, когда вас кто-то хвалит, в этот момент скажите себе: «Нет, нет, есть также группа людей, которые будут меня критиковать. Эта группа говорит мне немного хорошего, но есть группа ещё большая, которая говорит про меня плохо. Поэтому, зачем испытывать счастье по этому поводу? Моё счастье не должно зависеть от того, что они говорят». Если вам понравится то, что они говорят, это будет стратегическая дебютная ошибка. Потому что ваше счастье зависит от того, что говорят люди. Если вы зависите от того, что вам говорят люди, то в большинстве случаев люди говорят плохое, поэтому большую часть времени вы будете несчастливы. Поэтому в самом начале, когда вас хвалят, нужно сказать: «Нет, моё счастье не должно зависеть от того, что говорят люди. Моё счастье должно зависеть от моего состояния ума». Тогда вы всегда будете спокойны и счастливы. Если ваше счастье зависит от денег, когда к вам приходят деньги, вы летаете от счастья, вы выиграли в лотерею, но вы не можете всегда выигрывать в лотерею. Потом у вас будет больше страданий. Поэтому ваше счастье не должно зависеть от наличия или отсутствия материальных вещей.

Ваше счастье должно зависеть от состояния вашего ума. Тогда вы спокойно, стабильно будете счастливы. Это очень хорошая стратегия. Почему вы очень быстро огорчаетесь, очень быстро взлетаете? Потому что у вас очень неправильная стратегия. Ваше счастье зависит от того, что говорят люди. Поэтому, если с утра вам кто-то сказал что-то неприятное, весь день у вас будет плохое настроение. Вы говорите: «Этот человек испортил моё настроение». Он не портил, вы сами выбрали неправильную стратегию. Потому что ваше счастье зависит от того, что говорят люди. Вы говорите: «Наглый сосед задал мне такой вопрос, он испортил весь мой день». Он не испортил, ваша стратегия неправильная. Если бы вы создали правильную стратегию, то ваш покой ума зависел бы от вас, что бы они ни говорили, даже тысяча человек скажет плохое, но ваш ум будет спокоен, вы будете счастливы. Это правильная стратегия. Великие мастера прошлого занимались так. Я тоже иду по этому пути. Я стараюсь, чтобы мое счастье не зависело от того, что говорят мне люди. Сколько у меня есть внешних вещей, сколько славы и репутации – я не завишу от этого. Я завишу от своего состояния ума. Поэтому большее время я спокоен, я счастлив, даже во время кризиса я счастливо сплю. Вы тоже так можете. Это очень важная стратегия.

Так же, как в этом случае, распространите это отношение на все восемь мирских забот. Не слишком сильно радуйтесь богатству и имуществу, поскольку всё это скоро уйдет от вас. В конце концов, произойдет расставание. Если вы расстаетесь с объектом и сильно расстраиваетесь из-за этого, то скажите себе: «Не расстраивайся, после расставания будет следующая встреча». Это закон, поэтому, зачем говорить, что случилась беда, кошмар? Расстались – хорошо, потом вы встретитесь вновь. Когда нечто к вам приходит, не слишком летайте, потому что вы с этим расстанетесь. Это очень важная стратегия, вам нужно практиковать таким образом, и тогда ваш ум будет развиваться.

Мантры нужно читать, это очень хорошо. Но только лишь читать мантры и молитвы – это неправильно. Иногда я говорю, что неформальная практика очень важна, поэтому некоторые мои ленивые ученики говорят «Геше-ла сказал, что самое главное – это неформальная практика», и формальной практикой вообще не занимаются, но это тоже неправильно. Нужно читать мантры, копить заслуги. Когда мы читаем мантры с сильной верой, мы накапливаем заслуги, очищаем негативную карму. У мантр есть свои функции. Также в жизни думайте, что ум с правильной стратегией не зависит в плане счастья от того, что говорят люди и от того, сколько имущества у вас есть, а зависит от собственных хороших качеств. Тогда вы будете стабильно счастливы. Это не мои советы. Это советы великих мастеров прошлого. Я слушал эти советы и стараюсь их применять в повседневной жизни, и они по-настоящему дают результат. Я говорю вам, исходя из определенного опыта, а не

просто потому, что об этом упоминается в книгах. В наши дни очень важно, чтобы духовные учителя давали учение, исходя из определенного опыта, иначе это учение будет просто сухой интеллектуальной информацией.

Следующее. Это третья основная глава: отбрасывание привязанности к принесению блага живым существам, на что у вас на самом деле нет потенциала. Следующие двенадцать строк посвящены этому:

«И если даже Победителям не под силу угодить
 Всем существам с их многообразными наклонностями,
 Что ж говорить обо мне – невежде?
 К чему мне тогда заботиться о мирянах?

Они презирают неимущих
 И порицают богатых.
 Разве отыщешь радость в общении с теми,
 Кто по природе пребывает в страдании?
 Незрелый человек никому не может быть другом,
 Ибо, покуда он не извлечет своей выгоды,
 Он не в силах радоваться.
 Так сказано Татхагатами».

Первое, о чём говорит Шантидева, это то, что поскольку у живых существ существует многообразие разных интересов, многообразные наклонности, то даже Татхагата, Будда не может принести благо всем живым существам. Когда Будда пришёл на нашу планету, он передал учение группе тех учеников, которые проявляли интерес к учению Будды. Что касается остальных, кто не проявлял интереса, Будда не мог им принести особой пользы. Даже Будда не может принести благо всем живым существам, а если говорить о нас, тех, кто не укротил свой ум, то, как же мы можем приносить благо всем живым существам? Хотя вы можете думать, что приносите особое благо живым существам, но в действительности вы ничего особо не можете поделать для живых существ. Поэтому отбросьте такое представление, концепцию о временном принесении блага живым существам, а занимайтесь развитием своего ума, это самое главное. Это станет очень эффективным способом принесения блага живым существам.

Порадовать обычных живых существ, подобных детям, очень трудно. Чтобы эффективно им помогать, очень важно иметь ясновидение, очень важно обладать каким-то уровнем реализаций. И тогда вы сможете приносить им благо эффективно. Например, если вы кому-то помогаете, скажем, занимаетесь какой-то социальной работой и считаете её очень важной, в интернете размещаете фотографии – как вы кому-то помогаете, многие ставят «лайки» под этими фотографиями, и вы начинаете думать, что это очень важно. Вам внутри приятно: «Я сделал людям добро, посмотрите на это. Сколько у меня «лайков» в «Фейсбуке». Потом вы смотрите – у кого больше «лайков» в «Фейсбуке». Этот человек набрал сто тысяч «лайков», как хорошо! Все это детские игры. Это мешает развивать ум. Тем более, сейчас есть интернет, «Фейсбук», на это будет очень много отвлечений.

Во временном благе других нет большой пользы. Лучше развивайте себя внутри. Думайте так: «Все живые существа, извините меня. Пока у меня нет потенциала. Я буду развивать свои силы. Потом из жизни в жизнь я буду вашим слугой. Пока я буду готовиться». Это как плодоносящее растение, ему нужно дать развиваться, пока плод зеленый, если вы съедите его незрелым, он будет невкусным. Когда он полностью созреет, тогда он будет очень вкусным. Вот такой смысл. Если вы отдаете незрелый фрукт, то и человеку не будет счастья, и вам не

будет много пользы. Поэтому нужно дать фрукту созреть, и если вы дадите такой фрукт, то это будет полезно. И для себя вы тоже вырастите много фруктов. Это очень важная стратегия, чтобы вы поняли, что те, кто медитируют в горах, приносят очень большое благо многим живым существам.

То, о чем я говорил вам сейчас, не должно быть для вас однократным средством. Это должно быть лекарством, о котором вы размышляете снова и снова. Тогда ваша привязанность будет становиться все слабее и слабее. Ваша привязанность – это как пристрастие к алкоголю. Если вы один или два раза послушаете учение, после этого вы можете сказать: «Ну, всё, я больше привязываться не буду». Но, тем не менее, у вас есть склонность к привязанности. Поэтому раз за разом читайте эти темы, слушайте это учение, обдумывайте его и ваша привязанность будет становиться все слабее и слабее. У меня тоже так, я думал еще и еще, и привязанность становилась все меньше и меньше. Но когда я переставал думать, она опять возвращалась. Это учение как лекарство, обдумывайте его, тогда привязанность станет меньше, какое это будет счастье! Это настоящее счастье. Вам не надо нигде искать покой ума. Покою ума мешает привязанность. Главный беспокоящий фактор, мешающий покою ума, это привязанность. Когда привязанность меньше, сразу покой ума появится сам собой.

Поэтому я все время повторяю строки, посвященные восьми мирским дхармам, вам тоже нужно помнить их наизусть и читать их каждый день. Это стихи, которые я сам написал, основываясь на учениях традиции Кадампа. Я читаю их каждый день, это очень полезно. Вот такие слова:

«Не радуйся похвале, радуйся критике.
 Похвала усилит ваше высокомерие,
 Критика устранил ваши недостатки.
 Критика – это как метла.

Не радуйтесь богатству, радуйтесь бедности.
 Из-за привязанности к богатству у вас возникнет множество проблем.
 Если вы бедные, вы сможете практиковать Дхарму.
 Бедность – это украшение практика Дхармы.

Не радуйтесь славе и репутации, радуйтесь отсутствию славы и репутации.
 Слава и репутация усилят чувство соперничества и зависть.
 Благодаря отсутствию славы и репутации, вы сможете пребывать в уединении.
 Уединение – это лучшее место для духовного практика

Не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временным страданиям.
 Из-за временного счастья возникает множество омрачений.
 Благодаря страданиям вы очиститесь от отпечатков негативной кармы.
 Временные страдания – благословение Духовного Наставника.

Это стихотворение записано, вы можете его распечатать, раздать людям, выучить наизусть, оно могло бы стать очень полезным для вас и для меня оно так же очень полезно. Существует такое стихотворение на тибетском языке, я немного изменил стиль. Но это то же самое. Когда я произношу эти слова, они начинают сразу же действовать, как бальзам для моего ума, и мой ум сразу же успокаивается. Тогда я не хочу славы и репутации, не хочу, чтобы меня кто-то хвалил и то, чем я обладаю, этого мне достаточно. Мне не нужно большего. Также я не жду никакого счастья в будущем. Когда возникают проблемы,

страдания, то я вижу их как очень хороший вызов для развития ума. Так я привношу страдания на духовный путь. Вам нужно думать, что это благословение Духовного Наставника. Временные страдания – это благословение Духовного Наставника, который указывает вам: «Не теряйся во временном счастье».