

Геше Джампа Тинлей

ЛОДЖОНГ

Екатеринбург
2008

Геше Джампа Тинлей. Лоджонг / Пер. М. Малыгиной, К. Степаненко, Б. Дондокова, Д. Дондовой, Г. Иосифьяна. — Екатеринбург, 2008.

Эта книга составлена на основе комментариев геше Джампа Тинлея на коренной текст Чекавы Еше Дордже «Семь смыслов тренировки ума» (Москва, Омск), а также лекций по лоджонгу, прочитанных в разные годы в Москве, Уфе, Улан-Удэ.

Лоджонг, тренировка ума, является сущностным учением Махаяны. Не случайно практика Великой колесницы называется в книге «путем счастья» — следуя этому пути, человек учится создавать в своем уме глубинные причины счастья, а также трансформировать собственное восприятие внешне неблагоприятных обстоятельств.

В древние времена учение лоджонг передавалось лишь избранным ученикам, поскольку реальная практика тренировки ума сложна — требует большой отваги, решимости и глубокого понимания буддийской Дхармы. Однако эти комментарии давались довольно широкому кругу слушателей. Здесь практика лоджонг излагается автором в соответствии с уровнем и менталитетом его российских учеников — так, чтобы те, кто в наши дни хочет следовать духовному пути, могли применять эти наставления в своей повседневной жизни.

Просим прощения за возможные неточности в тексте и другие недостатки. Выражаем благодарность всем, кто оказал помощь в издании этой книги. Все заслуги от ее издания посвящаем долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

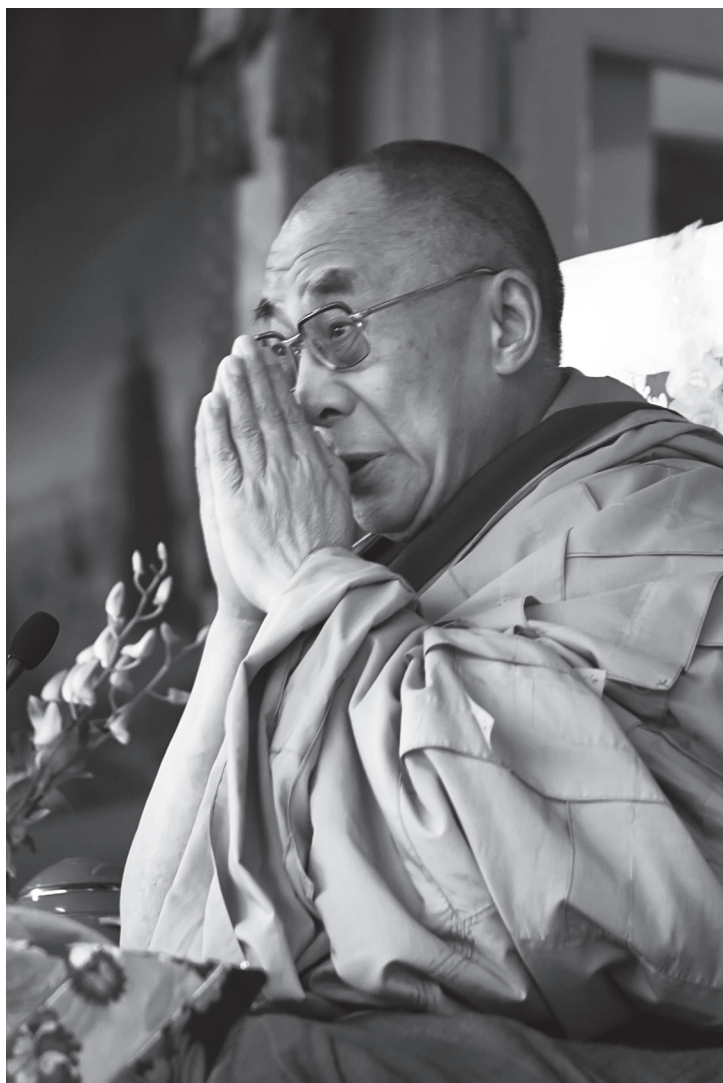
Дхарма — Учение Будды — священное лекарство, которое помогает и Вам, и другим избавляться от страданий. Поэтому ко всем книгам, содержащим Учение Будды, на каком бы языке они ни были написаны, надо относиться с уважением. Не следует класть их на пол или на стул, ставить на них какие-либо предметы — даже изображения Будды. Нельзя слюнявить пальцы, переворачивая страницы. Хранить книги Дхармы предполагается в алтаре или другом почетном месте. Если надо избавиться от испорченного или поврежденного священного текста, лучше сжечь его, чем выбросить в мусорное ведро.

Подобным же образом рекомендуется почитать священные книги других религий.

© Геше Джампа Тинлей, 1994–2008.

© Малыгина М., Степаненко К., Дондоков Б.,
Дондокова Д., Иосифьян Г., устный перевод с англ.

© Елинский М., перевод с англ. коренного текста.



Молитва долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы

О могущественный Ченрези, Тензин Гьятсо!
Сострадательное воплощение всех будд,
Покровитель Страны Снегов,
Вы являетесь источником всякого блага и счастья,
Мы молим Вас оставаться, пока не угаснет сансара.



С глубоким уважением склоняюсь к Вашим стопам,
Драгоценный Учитель!
Вы воплощаете в себе Три Драгоценности,
В Вас я принимаю Прибежище,
Молю Вас, преобразуйте меня силой своего
благословения!

Содержание

Молитва долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы	3
Молитва геше Джампа Тинлею	4
Введение	8
Мотивация	8
Первый уровень мотивации	8
Второй уровень мотивации	13
Третий уровень мотивации	15
Три недостатка сосуда	18
Границы ретрита	21
Линия преемственности учения лоджонг	26
Величие автора текста	28
Величие учения по тренировке ума	32
Комментарий на текст геше Чекавы	
«Семь смыслов тренировок ума»	36
Поклонение Великому Состраданию	36
Семь смыслов	41
Первый смысл: освоение предварительных практик	42
1.1. Средний уровень практики	43
1.2. Начальный уровень практики	53
Второй смысл: порождение двух видов бодхичитты	69
2.1. Источники учений о бодхичитте	69
2.2. Абсолютная и относительная бодхичитта: порядок их порождения	71
2.3. Преимущества порождения бодхичитты	75
2.4. Два метода порождения относительной бодхичитты	79
2.4.1. Метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи	79
2.4.2. Метод обмена себя на других	92
2.4.2.1. уравнивание себя с другими	95
2.4.2.2. порочность себялюбия	118
2.4.2.3. преимущества ума, который заботится о других	137
2.4.2.4. обмен себя на других	150
2.4.2.5. тонглен	158
2.5. Абсолютная бодхичитта	171
Третий смысл: преобразование неблагоприятных условий в духовный путь	181
Опасность утратить интерес к Дхарме	181

3.1. Превращение неблагоприятных условий в духовный путь через умственный настрой	184
3.1.1. Посредством умственного настроения относительно бодхичитты	184
3.1.1.1. неблагоприятные обстоятельства	184
3.1.1.2. позитивные стороны страдания	196
3.1.1.3. бдительность	202
3.1.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолютной бодхичитты	205
3.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь через четыре подготовки	209
3.2.1. Накопление заслуг	210
3.2.2. Очищение негативной кармы	213
3.2.3. Подношение торма вредоносным духам	214
3.2.4. Подношение торма защитникам Дхармы	219
Четвертый смысл: как объединить всю практику в одной жизни	222
4.1. Практика пяти сил	222
4.1.1. Сила намерения	222
4.1.2. Сила белых зерен	230
4.1.3. Сила умиротворения	231
4.1.4. Сила привыкания	233
4.1.5. Сила молитвы	237
4.2. Практика пяти сил в момент смерти	242
4.2.1. Сила белых зерен	245
4.2.2. Сила намерения	247
4.2.3. Сила умиротворения	248
4.2.4. Сила молитвы	248
4.2.5. Сила привыкания	249
Пятый смысл: критерии тренированности ума	251
5.1. Критерии	251
5.1.1. Все учения предназначены для одной цели	251
5.1.2. «Два свидетеля»	252
5.1.3. Постоянно поддерживай радостный настрой ума	253
5.1.4. Способность удержаться даже при отвлечении	258
5.1.5. Ум отвратился	259
5.2. Пять великих признаков	260
5.2.1. Великий аскет	261
5.2.2. Великое существо	262
5.2.3. Великий практик добродетели	263
5.2.4. Великий блюститель порядка	267
5.2.5. Великий йогин	267

Шестой смысл: восемнадцать обетов тренировки ума.....	267
6.1. Не поступайте вопреки тренировке ума	267
6.2. Не срубайте деревья, в которых обитают духи	268
6.3. Ваш лоджонг не должен быть предвзятым	268
6.4. Измените свое мышление, но сохраняйте внешний вид прежним	269
6.5. Не говорите о несовершенствах других.....	272
6.6. Не вмешивайтесь в чужие дела.....	272
6.7. Направляйте усилия прежде всего на борьбу со своей основной негативной эмоцией.....	272
6.8. Откажитесь от любого ожидания награды	273
6.9. Избегайте ядовитой пищи	273
6.10. Не будьте лояльны или упорны там, где это неуместно	273
6.11. Не злословьте.....	274
6.12. Не устраивайте засаду	274
6.13. Не бейте по слабому месту.....	274
6.14. Не перекладывайте лошадиную ношу на пони	275
6.15. Не оскорбляйте практику.....	275
6.16. Не пытайтесь обогнать всех на гонках.....	275
6.17. Не превращайте богов в демонов	276
6.18. Не считайте несчастье других средством к достижению собственного счастья	276
Заключение.....	278
Советы по практике лоджонг в повседневной жизни	282
Приложения	299
Пророчество о приходе Будды Майтреи	299
Вопросы и ответы	302
Молитвенное чувство ума и сердца, изреченное словами просьбы	312
Чекава Еше Дордже «Семь смыслов тренировки ума».....	314

ВВЕДЕНИЕ

Мотивация

Я очень рад быть сегодня вместе с вами на этом учении по тренировке ума. И для вас это большая удача. Вы должны чувствовать: вам необыкновенно повезло, что сегодня вы имеете возможность получить столь драгоценное учение. После того как вы его получите, даже когда умрете, тот период времени, который вы проведете в бардо, в промежуточном состоянии, не будет пустой тратой времени. Любое неблагоприятное условие, даже пребывание в состоянии бардо, вы можете трансформировать в духовный путь. Для того чтобы получить подобное драгоценное учение, вначале вы должны породить и развить в себе правильную мотивацию.

Первый уровень мотивации

В первую очередь ваша мотивация должна быть совершенно свободна от заботы о делах этой жизни. Скажите себе: «Обычно я живу и работаю в своем городе исключительно для целей этой жизни, для счастья в этой жизни. Сегодня же я поступлю наоборот, сегодня и до конца нашего ретрита я буду получать это учение, думая только о будущей жизни, будучи свободным от заботы об этой жизни». Если вы получаете это учение, заботясь только о счастье в этой жизни, о славе и репутации, то и слушание учения, и какая угодно практика с такой мотивацией не будут иметь отношения к практике Дхармы. Ваши занятия станут мирской дхармой.

Однажды Ананда, ближайший ученик Будды, задал ему такой вопрос: «Если человек занимается практикой, стремясь к счастью в этой жизни, к какому результату это приведет в будущем?». Будда сказал: «Хорошего результата не будет». Ананда уточнил: «Не будет никакого результата?». Будда сказал: «Нет, результат будет, но хорошего результата не будет». А что же это будет за результат? «Если заниматься духовной практикой лишь в силу привязанности к этой жизни, то результатом будет рождение в низших мирах», — сказал Будда. Если, например, облаченный в монашеские одежды читает мантры, звонит в колокольчик, проводит ритуалы, рисует мандалы — и все это только ради денег, то у него одна дорога — прямым путем в низшие миры.

Вне зависимости от того, верите вы в будущую жизнь или нет, она существует на сто процентов. Нет конца эволюции материального мира. Например, если вы какой-то материальный предмет решите стереть с лица земли, вы будете крошить его, топтать и будете это делать до тех пор, пока он станет совершенно невидимым, но до каких бы мельчайших частиц вы ни разбили этот предмет, они все равно будут продолжать

существовать. Вы не можете полностью их уничтожить, сделать полностью несуществующими.

Ученые говорят то же самое, что и буддисты. Например, закон сохранения массы и энергии утверждает, что невозможно заново создать ни одну материальную частицу, и точно так же невозможно полностью уничтожить что-либо в материальном мире. А в буддизме говорится, что, так же, как невозможно полностью уничтожить грубую материю, невозможно полностью уничтожить сознание. Следовательно, ум продолжит свое существование даже после смерти.

Смерть не означает полного угасания ума, это лишь отделение сознания от тела. Наше тело подобно дому, а ум подобен жильцу этого дома (грубого тела) в тонкой энергетической оболочке. Пребывание ума в тонкой энергетической оболочке называется промежуточным состоянием. Существа, находящиеся в промежуточном состоянии, или в бардо, затем принимают новое рождение в соответствии со своими кармическими предрасположенностями. Если у вас много позитивной кармы в момент смерти, то перерождение ваше будет благоприятным. Если у вас много негативной кармы и одна из них проявится в момент вашей смерти, вы можете переродиться в низших мирах.

Кроме того, неизвестно, что наступит скорее: завтрашний день или будущая жизнь. Вы не можете это сказать определенно. Может быть, вы умрете еще до завтра, может быть, вы среди ночи умрете и завтрашний день так и не встретите. Мы так усиленно готовимся к завтрашнему дню, к следующему году, строим планы на несколько лет. Почему же мы не делаем ничего для того, чтобы подготовиться к будущей жизни?

Это как если бы человек приехал в Москву летом: погода теплая, он живет в палатке и радуется. Люди проходят и говорят: «Сейчас хорошо, но вы готовьтесь — зимой холодно будет». «Нет, смотри: погода теплая — какая зима? Я не верю, что в Москве может быть холодно». А потом вдруг наступает зима. Поздно. Палатка тонкая, в ней холодно. Травы нет, огня нет. Это настоящий кошмар. Если вы верите, что зимой будет холодно, то готовьтесь. Если вдруг зима не пришла — хорошо!

Все вы знаете, что зима — это суровое время, поэтому готовьтесь к зиме заранее. Если у вас летом нет денег на зиму, то вы говорите: «Кошмар, что же мне делать? У меня нет средств на то, чтобы прожить зимой». Но при этом у вас совершенно нет никаких ресурсов, для того чтобы подготовиться к будущей жизни. Это гораздо более страшно, чем встретить зиму неподготовленными.

Вы должны помнить о том, что неизвестно, что наступит скорее: завтрашний день или будущая жизнь, следующий год или будущая жизнь, и поэтому вы должны напоминать об этом себе и говорить: «Я должен готовиться и к будущей жизни тоже. Но поскольку сейчас я живу, я должен готовиться и к будущему в этой жизни». Это практично. Действительно, вы должны готовиться. Но, с другой стороны, если вы будете готовиться только к тому, что с вами будет в дальнейшем в этой жизни, это глупо, по-

тому что время нашей смерти неопределенно. Поэтому с нашей стороны было бы мудро уделять столько же сил подготовке к будущей жизни, как подготовке к будущему году.

В Тибете один йогин, обладающий ясновидением, увидел человека, который чистил обувь. Он спросил: «Зачем ты чистишь обувь?». Тот ответил, что сейчас лето и он чистит сапоги, чтобы зимой надеть. Йогин знал, что этот человек завтра умрет, он очень огорчился, что тот не готовится к смерти, а готовит сапоги на следующую зиму. Если не помните о непостоянстве и смерти, то будете поступать так же.

Даже если вы не способны логически доказать себе, что будущая жизнь существует, если у вас не хватает на это ясных аргументов, то все равно стоит даже слепо верить в будущую жизнь. Когда доктор дает вам какое-то лекарство (допустим, у вас проблемы с желудком или еще с чем-то) и вы его принимаете, вы в этот момент не анализируете механизм работы этого лекарства: как оно влияет на ваш организм. А если вы скажете себе: «До тех пор пока я не пойму точно, не докажу себе, что это лекарство действительно мне помогает, я его не буду принимать», то к тому моменту, как вы разберетесь в этом лекарстве и поймете, как оно работает, уже будет поздно.

Мы должны быть скептиками в отношении тех вещей, которые могут быть для нас опасны, но там, где нам опасность не грозит, скепсис неуместен. Например, нет ничего опасного в том, чтобы верить в будущую жизнь. Допустим, вы верили, что есть будущая жизнь, а затем умерли, и будущей жизни не оказалось. Никакого же кошмара в этом нет — вас уже не будет, для того чтобы ужаснуться этому. В таком случае смерть — это конец всему, и никакого страдания дальше у вас не будет. Если вас самого не будет, то как у вас могут быть какие-то кошмары? С другой стороны, допустим, вы не верили в будущую жизнь, а когда умерли, оказалось, что она есть. Вы оказались совершенно к ней неподготовленными — вот тогда это страшно! Таким образом, гораздо полезнее верить в будущую жизнь, чем в нее не верить.

Те люди, которые не верят в будущую жизнь, тем не менее, не могут доказать, что ее не существует. С другой стороны, есть очень много доказательств существования будущей жизни. Есть множество свидетельств людей, которые помнят свои прошлые жизни. Такие люди есть и в Индии, и в Америке: есть маленькие дети, которые в подробностях помнят все о своей предыдущей жизни и рассказывают об этом своим родителям. У некоторых из этих детей, которые в прошлой своей жизни умерли маленькими, есть даже по две пары родителей. Получается, что у них есть родители из этой и из прошлой жизни тоже. Они рассказали о своих предыдущих семьях, и их родители в этой жизни устроили связь с их родителями в прошлой жизни. Такие случаи действительно существуют.

Итак, если вы будете слушать сегодняшнее учение с верой в будущую жизнь, думая о том, что получите эту мудрость, для того чтобы обрести счастье в будущей жизни, то это правильный подход. В конце концов, в

будущую жизнь вы ничего не сможете взять с собой, кроме своей мудрости и позитивной кармы.

Вы столько всего уже сделали и делаете только ради этой жизни, поэтому сейчас, во время учения, постарайтесь посвятить все заслуги от слушания Дхармы счастью всех живых существ и собственному счастью в будущих жизнях.

Вы должны провести некоторую подготовку к будущей жизни. Какой бы прекрасной ни была радуга, она очень скоро исчезает. Как бы громко ни гремел гром, это всего лишь пустой звук. Тот, кто в том году был еще жив, в этом году уже не существует. Тех вещей, которыми вы владели вчера, сегодня у вас уже нет. Все это — учителя непостоянства.

Когда-нибудь и нам придется расстаться с этой жизнью, с этим миром. Пока вы еще живы, очень много разных вещей от вас уходит, как бы расстается с вами. Когда вы умрете, вы расстанетесь со всеми своими вещами. Поэтому все ваше имущество, любое богатство, любое благосостояние — это все пустое. В момент смерти нищий ничем не отличается от царя. Царь не может забрать ничего из своего царства, нищий не может взять с собой свою чашу для подаяния. Но в этот момент те, кто накопил внутренние, духовные богатства, могут забрать их с собой в следующую жизнь. Подобное, несомненно, произойдет с вами когда-нибудь.

Если, благодаря моему учению, у вас появится убежденность, что существует будущая жизнь, что вы должны готовиться к ней, то одно из предназначений моего учения будет исполнено. Я даю вам учение не для того, чтобы заинтересовать вас, и не для того, чтобы вы стали моими учениками. Мое учение предназначено для того, чтобы открыть сознание по отношению к будущей жизни, чтобы вы начали готовиться к ней и стали мудрее. Если я смогу хотя бы это дать вам, то это уже означает, что я к вам невероятно добр. К тому же тем самым вы закладываете основы для собственного счастья в будущих жизнях, жизнь за жизнью.

Для того чтобы избавиться от привязанности к этой жизни, очень важно размышлять о **драгоценности человеческой жизни** и о **непостоянстве и смерти**. Вы должны осознавать, насколько драгоценную жизнь вы в данный момент обрели. И она невероятно значима. Если вы сможете правильно ее использовать, то состояние Будды вовсе не будет далеко от вас, оно будет у вас на ладони. Почему эта человеческая жизнь называется драгоценной? Она считается таковой потому, что, опираясь на нее, вы можете породить в себе три основы пути — отречение, бодхичитту и познание пустоты. Итак, скажите себе: «Я сделаю свою жизнь значимой, в противном случае жизнь за жизнью меня и дальше будут ожидать одни и те же страдания».

Кроме того, нужно понимать, что эта драгоценная человеческая жизнь досталась нам очень ненадолго, очень скоро мы ее утратим, потому что с каждым мгновением мы все ближе подходим к смерти, подобно человеку, выпавшему из самолета. Это действительно та ситуация, в которой мы находимся. С момента своего рождения мы как бы выпали из летящего самолета и с каждым мгновением все ближе и ближе к земле. Такова наша

реальная ситуация. Когда вы поймете свою реальную ситуацию: что с каждым мгновением мы все ближе к смерти, тогда подумайте: «Что в этом положении может быть самым ценным для меня? Что для меня самое полезное?». Богатство, репутация в этой ситуации вам совершенно не помогут. И восседать на высоком троне — тоже бесполезно, не поможет вам. И то, кем вы станете, тоже не имеет никакого значения, потому что в реальности вы подлетаете все ближе к земле.

Допустим, вы выпали из самолета вместе с группой людей. Вы все вместе летите, и вдруг в воздухе, на лету вас выбирают президентом. Какая разница, если все равно вы сейчас уже скоро все упадете. И если вы действительно понимаете свою ситуацию, то отмахнетесь и скажете: «Нет, я не хочу быть президентом». Если к вам кто-то подойдет и подарит вам огромный бриллиант, вы скажете: «Нет, я не хочу никакого бриллианта». Понимая свою ситуацию, вы видите, насколько бессмысленны и бесполезны все мирские концепции, то, о чем вы привыкли думать: «Если у меня будет это, я буду счастлив». Превратятся в ничто ваши потребности, ваши желания, ваши концепции — в этой ситуации всё это ничего не значит, не имеет никакой ценности.

Единственное, что вам нужно для счастья в этой ситуации, — это парашют. Если я спрошу вас: «Что предпочитаешь: парашют или бриллиант?», вы скажете: «Никакого бриллианта не надо, мне парашют нужен». Если вы приземлитесь с парашютом, это совсем другое дело. Само по себе приземление не является несчастьем, катастрофой. Вот приземлиться без парашюта — это катастрофа. Люди с удовольствием прыгают с парашютом и приземляются.

В данном примере парашют — это практика Дхармы. Первый парашют, который вам нужен, это чистое **Прибежище** в сердце. Если у вас будет в сердце чистое Прибежище и вы упадете на землю, то есть умрете, без сомнения вы избежите рождения в низших мирах. Если же у вас будет еще и парашют бодхичитты, то это будет просто невероятно ценный парашют. По словам Шантидевы, бодхичитта подобна коню. Мудрые люди, оседлав коня бодхичитты, скачут к большему счастью. Как они могут жить в праздности, зная об этом?

Итак, понимая все это, сегодня, когда вы приехали сюда, чтобы получить учение, вы должны считать это учение парашютом, который поможет вам в момент смерти. Породить в себе спонтанное чувство бодхичитты очень трудно. Но если вам удастся, по крайней мере, развить в себе некоторый уровень заботы о других, то это тоже будет хорошим парашютом. Накопленные заслуг — это также парашют. С таким пониманием вы сможете понять всю ценность этого учения.

Те люди, которые не понимают, в какой реальной ситуации они находятся (что они выпали из самолета и летят), если я их спрошу: «Что ты хочешь: бриллиант или парашют?», скажут: «Хочу бриллиант». В настоящий момент у нас вовсе нет никакого ощущения, что мы выпали из самолета и падаем на землю, потому что в среднем человеческая жизнь длится где-то

лет 60. Когда же мы выпали из самолета, то долететь до земли и разбиться успеваем за несколько минут. Из-за того что человеческая жизнь обычно дольше, мы и не чувствуем, что летим.

Средняя продолжительность жизни — 60 лет. А если вам удастся прожить больше того, то это словно кредит, который вы взяли в банке. Нет, не кредит, а проценты. И вы живете на проценты со своих вложений. Если вам исполнилось 60, а вы все еще живы, пора сказать себе: «Мой основной банковский капитал закончился, и теперь я живу лишь на проценты со своего вклада. Сколько у меня там этих процентов, я не знаю». Если вы доживете до 70 или до 80 лет, значит, вам очень повезло, у вас за это время накопало много процентов. Если же вам 30-40 лет, вы должны понимать: «Больше половины моей жизни уже прошло, осталось лет 20, наверное». Вот, например, для меня. Мне сейчас 41 год, мне осталось 19. Поэтому мне сейчас надо делать больше упор на медитацию.

Одного великого учителя кто-то попросил: «Пожалуйста, напишите свою биографию». Он написал одно четверостишие: «Первые 20 лет своей жизни я провел, не зная Дхарму. Вторые 20 лет моей жизни прошли с чувством: «Я хочу практиковать Дхарму, хочу практиковать...». Тогда я уже знал, как практиковать, но только все было на уровне желания. И третье двадцатилетие я проживаю со словами: «Уже слишком поздно практиковать Дхарму».

Получается, вся жизнь впустую. Но он говорил это, конечно, не о себе, потому что он был великий учитель, он показывал вам вас самих — вот какие вы. Если вы не будете осторожны, это будет ваша ситуация. Первые 20 лет жизни вы будете говорить: «Я не знаю, как практиковать Дхарму». Вторые 20 лет жизни повторять: «Я хотел бы практиковать Дхарму, хотел бы провести ретрит». А третье двадцатилетие вы уже повторяете: «Слишком поздно мне практиковать Дхарму. Увы, уже поздно. Теперь уже мне надо молиться, чтобы я смог практиковать Дхарму в будущей жизни». То, что я вам сейчас рассказывал, предназначено для того, чтобы устранить у вас привязанность к этой жизни. Это первый уровень мотивации.

Второй уровень мотивации

Вторым уровнем мотивации должно быть желание полностью освободить свой ум от омрачений. Это понимание, что, даже получив хорошее перерождение, не в низших мирах, все равно я останусь в той же ситуации, что и сейчас. До тех пор пока мой ум не свободен от омрачений, никакого счастья у меня не будет. В каком бы из миров сансары я ни рождался, везде меня ожидают одни и те же страдания. Вся сансара имеет природу страдания, потому что со мной по-прежнему будет причина страдания — омрачения. Мой ум будет продолжать страдать от этой болезни. «Да обрету же я ум, полностью свободный от омрачений» — такая мысль называется **отречением**.

Осознав это, вы перестанете привязываться к сансарическим объектам, которые не могут на самом деле дать вам настоящего счастья, вы будете стремиться вместо этого к подлинному счастью, то есть к освобождению

от омрачений. Если мое учение поможет вам убедиться в этом, то будет достигнута еще одна цель, с которой я даю это учение. Тогда одно мое желание будет исполнено. Если я помогу такому чувству породиться в вашем сердце, значит, я буду к вам еще более добор, чем раньше.

Ум, свободный от омрачений, называется нирвана. Нирвана — это не какое-то место на Луне, до которого можно долететь на ракете. Настоящая нирвана — это состояние ума, полностью свободного от омрачений. И это же называется третьей благородной истиной, истиной о пресечении страдания. Именно для того чтобы достичь этого, я сейчас получаю это учение. Это уже второй уровень мотивации, когда вы говорите: «Каждое учение, которое я слышу, каждое слово учения да принесет мне пользу, да поможет освободить мой ум от омрачений». Вот такое устремление должно быть.

Наверное, вы думаете: «О, геше Тинлей всегда говорит одинаковые слова. Ничего нового». Думаете так, да? Это неправильно. Я не рассказчик историй. Рассказчик историй каждый раз выдумывает новые истории. Я учитель. Моя главная цель — помочь вам развить убежденность в том, что я говорил раньше.

Например, в науке очень подробно объясняется устройство солнечной системы и говорится, что Земля круглая и что на самом деле не Солнце встает над горизонтом, как нам кажется, а вращается наша Земля. С разных точек зрения это рассказывается и объясняется, но для чего? Только для того, чтобы убедить нас, что наше восприятие в этом случае ложно. То, как мы воспринимаем эту ситуацию, не соответствует действительности, потому что вращается не Солнце, а Земля. Кроме того, Земля обычно кажется нам плоской, но на самом деле это не так. После многолетних изучений этого вопроса, даже если Земля будет по-прежнему казаться вам плоской, вы будете знать — она не плоская, а круглая. Несмотря на то, что вы по-прежнему видите Солнце, встающее на востоке, вы будете знать, что в действительности Солнце никуда не встает, а вращается Земля. Подобным же образом в буддизме говорится, что есть очень много разных явлений, которые в действительности существуют не так, как нами воспринимаются, между их подлинным способом бытия и нашим восприятием, видимостью — большая разница. Когда вы это четко для себя уясните, внешние видимости уже не смогут вводить вас в заблуждение так легко, как раньше.

В буддизме говорится, что корень всех омрачений — это неведение, то есть непонимание того, как в действительности существуют феномены: видятся нам они каким-то одним образом, но истинный их способ существования совершенно иной. Из-за этого непонимания у нас возникает очень много омрачений. Самый лучший способ устранить омрачения — это воспитывать в себе мудрость, а вовсе не законопатить от внешнего мира все двери и окна и сидеть так напруженно, пытаясь на что-то там медитировать.

Если вы сразу же, не успев получить учение, приметесь медитировать очень интенсивно, то это будет совершенно бесполезным занятием. Кроме того, это занятие очень порадует ваше эго. Оно возрадуется и скажет: «О, как хорошо, раньше он был дураком, и поэтому я смогло подчинить его

своей власти, а теперь он делает из себя еще большего дурака». Когда мы медитируем, не зная, как правильно медитировать, мы от этого еще больше глупеем. Поэтому вначале самый лучший способ практики — это слушание учения, получение учения от своего Наставника. Это лучший метод для начинающего, и он испугает ваше эго, оно начнет вас бояться. Чем мудрее вы будете становиться в результате слушания учения, тем больше будет опасаться ваше эго: «Так, сейчас он чего доброго узнает мой секрет и сможет благодаря этому справиться со мной».

Итак, второй уровень мотивации: «Я слушаю это учение для того, чтобы полностью освободить свой ум от омрачений». Но этого уровня тоже не вполне достаточно для получения такого драгоценного учения, как это. Есть еще и третий уровень. Мотивация должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ.

Третий уровень мотивации

Это понимание, насколько добры были к вам все живые существа, понимание, как они сейчас все страдают, как им всем не хватает счастья. Вы берете в качестве примера самого себя и думаете, что у других живых существ абсолютно те же самые чувства, что и у вас. Благодаря этому вы учитесь быть чуткими к их состоянию, к их чувствам. Вы думаете: «Живые существа находятся под властью омрачений, разве могут они в такой ситуации быть счастливыми? Пусть все живые существа освободятся от объектов первой и второй благородных истин — страдания и источника страдания».

Кроме того, вы желаете, чтобы все живые существа обрели счастье и причины счастья, то есть объекты третьей и четвертой благородных истин. Что такое настоящее счастье? Это состояние ума, полностью свободного от омрачений. Вы желаете: «Пусть все живые существа обретут это состояние полной свободы от всех омрачений. Пусть они обретут причины счастья, то есть четвертую благородную истину, истину пути». Когда у вас возникает такое желание, вы понимаете, что должны освободить их от страдания и привести к состоянию полного счастья.

Затем у вас рождается понимание, что в данный момент вы на это не способны, вы не можете им помочь. Подумайте, что лучший способ помочь живым существам — это породить в себе бодхичитту. Для того чтобы развить ее, сегодня я слушаю это учение о семи смыслах тренировки ума.

Вы понимаете: «Чтобы я действительно смог им помочь, я должен достичь состояния Будды, и тогда я смогу приносить им благо жизнь за жизнью. Для того чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, сегодня я слушаю это учение. Пусть заслуга, накопленная слушанием каждого слова этого учения, станет причиной достижения мною состояния Будды, чтобы вслед за этим я жизнь за жизнью смог действовать на благо всех существ». Если с подобной мотивацией вы услышите хотя бы одно слово этого учения, то накопите тем самым невероятнейшие заслуги — больше заслуг, чем накопили бы, занимаясь практикой даяния в течение

сотни лет. Итак, слушание учения с подобной мотивацией само по себе является мощнейшей практикой Дхармы.

Если я помогу вам убедиться в том, что себялюбие — это источник всех ваших страданий, что забота о других — это источник всякого счастья, значит, будет исполнена одна из моих основных целей. Если с помощью этого осознания вы сможете начать заботиться о других больше, чем о себе, то это будет осуществлением моей главной цели. Если хотя бы один из моих учеников сумеет по-настоящему любить других больше, чем себя, то это означает, что в России родится один бодхисаттва — святой человек. Кого можно назвать святым? Святым человеком и в прошлом, и в настоящем, и в будущем называют только тех, кто по-настоящему, от чистого сердца полюбил других больше, чем себя. Тем самым этот человек стал источником счастья для всех существ.

Следуя пути заботы о других больше, чем о самом себе, вы сможете достичь состояния Будды. Иного пути, ведущего к этому состоянию, не существует. С помощью эгоцентризма невозможно достичь освобождения — это путь, ведущий лишь к сансаре. Итак, это ваша цель — вы должны идти прямо к ней, пытаться ей следовать.

Любое учение, которое дают, должно быть связано:

- либо с уменьшением привязанности к этой жизни,
- либо с уменьшением привязанности к сансаре,
- либо с уменьшением себялюбия и цепляния за истинность.

Любое учение, которое получаете, вы должны получать:

- либо ради развития ума, который заботится о счастье в будущих жизнях,
- либо для развития ума, который стремится освободиться от сансары,
- либо для развития ума, который заботится о других.

Именно с такой мотивацией вы должны слушать это учение. Я не могу учить вас каким-то вещам, которые сделают из вас необычных, особых людей. У меня нет для вас учений, связанных с мирскими достижениями. Вы уже и так достаточно необычные люди, не надо стремиться стать еще необычнее. Иногда в Москве люди ходят на так называемые психотренинги, где собирается толпа людей, которые кричат что-то хором и делают всякие странные жесты и движения. Я думаю: «Зачем им это делать? Они и так уже достаточно странные. Зачем им еще собираться в каком-то месте специально для того, чтобы делать странные вещи и кричать?». Кроме того, вы и так достаточно сильно кричите у себя дома. Зачем вам какой-то особый семинар, чтобы кричать еще громче?

В будущем вас не должны интересовать подобные мероприятия, тренинги — все это пустая трата времени. Если у вас депрессия, вам не нужно ходить к психоаналитику. Породите в своем сердце любовь и сострадание, и депрессия сама собой пройдет, потому что депрессия — это следствие эгоцентризма, когда вы заиклены на своем «я», только и думаете о своем «я-я-я». Вы очень близко рассматриваете свою маленькую проблему, слишком близко подносите ее к глазам, и от этого депрессия усугубляется.

Взгляните на свою проблему издалека. Зато рассмотрите поближе проблемы других людей. Депрессия испарится так же, как исчезает тьма при восходе солнца, когда солнечные лучи попадают в комнату. Итак, лучшее лекарство от депрессии — это желание, чтобы другие были счастливы и чтобы они освободились от страдания. Подумайте о других людях, которые страдают больше вас, и ваша депрессия пройдет.

Сделайте такое посвящение: «Пусть то учение, которое я сегодня получаю, оставит мощнейший отпечаток в моем сознании, и пусть благодаря тому, что в будущем этот отпечаток проявится, я смогу достичь состояния бодхисаттвы». Если вы сделаете искреннее посвящение таким образом, это несомненно произойдет. Рано или поздно зерно, которое заронило это учение в ваше сознание, прорастет, и вы сможете, практикуя его, действительно стать бодхисаттвой. Если вы сейчас будете практиковать искренне, то для вас это вполне реально. Если не в этой жизни, то через несколько жизней, но рано или поздно вы станете бодхисаттвой.

Здесь нужно помнить о совете ламы Цонкапы: «В духовной практике нужно не забывать о двух важнейших вещах». Вначале, как сказал лама Цонкапа, крайне важно развить в себе мотивацию. Если ваша мотивация неверна, какой бы вы практикой ни занимались, все это будет бесполезно. Если ракета полетит в другую сторону от цели, то, как бы быстро она ни летела, она совершенно бесполезна, потому что вы будете быстро улетать все дальше и дальше от вашей цели. Итак, мотивация вначале очень важна. Если она соответствует начальному уровню, вы достигнете результата начального уровня. Если ваша мотивация среднего уровня, то и результат будет среднего уровня. Если же мотивация высшего уровня, то и результат получите высшего уровня.

Затем, как сказал лама Цонкапа, в конце практики самое главное для вас — это правильное посвящение заслуг. Даже если ваша практика непродолжительна, ничего страшного. Если вы перед ее началом развили правильную мотивацию, а в конце правильно посвятили заслуги, то ваша практика становится драгоценна, как бриллиант.

Итак, как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию, чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Точно так же, как вы стремитесь к счастью и не хотите страдать, все остальные живые существа испытывают те же самые чувства, постарайтесь это понять. Также подумайте, что вы — один человек, а живых существ — большинство. Так что же важнее: счастье одного человека или счастье всех существ, которых большинство? Становится совершенно очевидным, что счастье большинства важнее, чем счастье одного человека.

Кроме того, когда желаете счастья всем остальным живым существам, ваше собственное счастье приходит само. Если же вы будете желать счастья лишь одному человеку — самому себе, вы этого счастья не дождетесь. Поэтому необычайно мудро желать счастья всем, со всех точек зрения это мудро. Итак, скажите себе: «Для того чтобы освободить всех живых существ от их страданий, для того чтобы привести их всех к полному, безупречному счастью, сегодня я слушаю это учение».

Три недостатка сосуда

Слушайте это учение с радостным настроем. Когда вы получаете подобное драгоценное учение, предварительно очень важно подготовить к нему сосуд своего ума. Вы не должны принимать его как должное. Слушайте, понимая редкость и драгоценность учения, и тогда оно станет для вас очень эффективным.

Например, если бы я подарил каждому из вас по пять килограммов золота, то оно не принесло бы вам большой пользы. Вместо того чтобы извлечь из него пользу, возможно, из-за этого золота вы даже лишитесь жизни. А потом будете жаловаться: «Вот, я лишился жизни из-за того, что геше Тинлей подарил мне пять килограммов золота». Кроме того, золото очень легко у вас могут украсть, и это большая тяжесть, которая к тому же лишит вас здорового, крепкого сна по ночам. Наконец, когда вы будете умирать, вы не сможете взять с собой ни единой пылинки, ни единой частицы из этих пяти килограммов. Поэтому в течение жизни, пока вы не умрете, это золото, конечно, может принести вам некоторую пользу, если сумеете воспользоваться им правильно. Но если вы не знаете, как правильно им пользоваться, золото принесет вам больше вреда, чем пользы.

Однако то учение, которое вы получаете сегодня, учение по семи смыслам тренировки ума, — это мудрость, которую никто у вас никогда не украдет. Вы везде можете спокойно носить ее с собой. И она вовсе не тяжела, она очень легка. Кроме того, обретя эту мудрость, вы сможете спать гораздо более спокойно. Эта мудрость — ваш лучший спутник в жизни. Когда вы одиноки, она составит вам компанию. В трудные времена она укажет вам путь решения ваших проблем. Кроме того, мудрость укрепит ваш ум. Когда вы обретете эту мудрость, какая бы ситуация ни возникала в вашей жизни, она не сможет сильно вывести вас из равновесия. Благодаря ей, ваш ум всегда будет пребывать в покое.

До тех пор пока я не получил это учение, мой ум тоже был необуздан и у меня не было покоя. Я вечно пытался найти счастье во внешнем мире, и ничего у меня не получалось. Затем, благодаря доброте моего Духовного Наставника, я получил это учение, попытался применить его на практике и стал гораздо счастливее, чем раньше.

В буддизме Духовный Наставник может наилучшим способом помочь своему ученику путем даяния ему учения, а не благословением, когда ученику ставится некий сосуд на голову. Поэтому вы должны больше внимания уделять именно обретению мудрости, а не каким-то церемониям и ритуалам. Да, некоторая польза от ритуалов и церемоний есть, но в мудрости гораздо больше пользы, и вы должны это понимать.

Кроме того, в момент вашей смерти ценность этой мудрости многократно возрастет, и она станет источником вашего счастья жизнь за жизнью. Мудрость подобна третьему глазу, который видит скрытые от нас вещи, те, которые мы не можем увидеть обычными глазами. Итак, когда вы увидите тонкий механизм причинно-следственной взаимосвязи, вы станете мудрыми

и перестанете причинять вред своими действиями. Ваши действия тела, речи и ума изменятся.

Для того чтобы получить это учение, сначала вы должны подготовить к нему сосуд своего ума и слушать это учение, будучи свободными от трех изъязнов сосуда.

Первый недостаток сосуда — это **перевернутый сосуд**. Если сосуд перевернут, сколько бы вы ни вливали в него драгоценного нектара, нектар не сможет туда проникнуть. Это символизирует то, что во время учения вы либо спите, либо думаете о посторонних вещах. Итак, не спите, не думайте о другом, а однонаправлено сосредоточьтесь на учении.

Очень важно то, что происходит в настоящий момент. Обычно мы с тоской вспоминаем о прошлом и называем свое прошлое золотым временем, золотыми деньками. Но это неправильно, потому что золотое время — это как раз нынешний момент. Когда пройдет несколько лет, вы поймете, что это время, всё то, что происходит с вами сегодня, как раз и было золотым временем. Вы скажете: «Вот были старые добрые, золотые деньки, а я потратил их впустую, не смог ими правильно воспользоваться». Это ошибочно. Очень важно понимать, что каждый проходящий момент, каждый наступающий момент в вашей жизни — это как раз и есть тот самый золотой момент, то самое золотое время, которое не останется с вами надолго, потому что каждый момент, проходя, мгновенно разрушается.

Вы должны понимать драгоценность своего настоящего момента и, кроме того, понимать, как ценна ваша драгоценная человеческая жизнь. В вашей жизни есть все восемь свобод и все десять благоприятных условий, для того чтобы практиковать Дхарму. Подобное действительно золотое время — это большая редкость. С подобным пониманием вы должны слушать учение очень-очень внимательно, думая о том, что рано или поздно вы обязательно примените его на практике.

Когда вы слушаете учение осознано, очень внимательно, то оно проникает в ваше сердце. Если же вы будете сидеть и слушать, думая: «Вот это я уже раньше слышал, и это я знаю», то в результате вы будете слышать какие-то слова, но не постигнете их сущностный смысл. Вы можете слушать одни и те же темы хоть тридцать пять раз, но, если вы будете слушать их внимательно, то с каждым разом вы будете постигать их смысл все глубже и глубже. Кроме того, чем больше вы слушаете учение на одну и ту же тему, тем больше оно превращается для вас в медитацию. Вы все с большей силой постигаете это учение, оно проникает в ваше сердце все глубже.

В древние времена в Тибете многие великие учителя достигли духовных реализаций именно во время слушанья учения. Когда они сидели и слушали учение, впитывая его глубоко в себя, неожиданно вдруг на каком-то этапе что-то открывалось в их сознании, наступало прозрение. Например, некоторые тибетские учителя, которым, может быть, по восемьдесят лет и более, заново ходят слушать учение Ламрим от Его Святейшества Далай-ламы. Один раз одного из таких геше кто-то спросил: «Сегодня вы услышали что-то новое для себя во время учения Его Святейшества?». И

он ответил: «Новой информации я не услышал, но я открыл что-то новое для себя». Итак, великие геше, которым по восемьдесят лет и больше, когда получают учение по Ламриму от Его Святейшества Далай-ламы, открывают в нем что-то новое.

У русских есть одна большая ошибка: когда они слушают учение, они послушали его один раз, а второй раз их оно уже не интересует, они говорят: «Это я уже раньше слышал, это я уже знаю». Они воспринимают слушание учения Дхармы так же, как обучение в университете. Один раз услышал, запомнил — достаточно, для того чтобы сдать экзамен. А когда экзамены сданы, вы все тут же забываете, какая разница — ведь отметку в зачетке вы уже получили.

Но это учение дается не для того, чтобы вы накапливали какую-то новую теоретическую информацию, оно дается для того, чтобы вы поняли механизм, как все это работает. Чтобы вы поняли, в чем смысл жизни, как правильно прожить свою жизнь, как извлечь из нее смысл, как ваша жизнь зародилась, каково ваше нынешнее положение и что с вами произойдет в будущем, если вы сейчас ничего не измените. Все эти знания очень полезны, для того чтобы ваша жизнь стала значимой. Что такое ум (сознание), каковы функции ума, почему негативные эмоции возникают у нас произвольно, почему позитивные состояния ума, позитивные эмоции не могут возникать у нас произвольно, входят ли омрачения в природу нашего сознания или же они к ней не относятся — это все очень важные темы для познания. Когда вы поймете все эти учения, то станете гораздо более мудрым и глубоким человеком.

Итак, когда вы слушаете учение, очень важно его слушать, будучи свободным от первого изъяна — от перевернутого сосуда.

Второй недостаток сосуда — это **дырявый сосуд**. Сколько бы в дырявый сосуд вы ни вливали драгоценного нектара, нектар не сможет в нем задержаться и будет все время вытекать. Это символизирует слушание учения без внимательности. Когда вы слушаете учение невнимательно, без особого интереса, вы можете легко его забыть. Тогда ваше посещение ретрита было бесполезно. Когда вы вернетесь домой и вас спросят другие: «Какое учение ты слушал там, на какую тему? О чем тебе там рассказывал тибетский лама?» — и вы скажете: «Он столько много всего говорил, но я не помню», значит, вы полностью дырявый сосуд. Если вы сможете хотя бы половину рассказать из того, что услышите, значит, вы наполовину дырявый сосуд. Я надеюсь, что вы дырявые сосуды наполовину. Лучший способ починить этот сосуд, законопатить дырку в нем — это слушать учение внимательно. Чем более внимательно вы слушаете, чем больше понимаете ценность учения, тем на более длительное время оно задержится в вашем сердце.

Третий вид ущербного сосуда — это **загрязненный сосуд**. Сколько бы я ни вливал драгоценного нектара в загрязненный сосуд, этот нектар также станет грязным из-за того, что сосуд был грязным. И это относится к слушанию учения без правильной мотивации. Когда вы получаете ка-

кое-либо учение, вы не должны слушать его с мирской мотивацией: «Я стану великим ученым, я стану необычным человеком, я стану человеком со сверхъестественными способностями...». Слушая учение, например, с эгоцентризмом, вы оскверняете ту мудрость, которую получаете.

У некоторых профессоров, например, очень хорошие познания в Дхарме. В тибетском обществе бывает то же самое: у некоторых геше очень хорошие познания в Дхарме, они знают многие тексты по сутре и тантре наизусть, но ум их остается таким же, как и раньше, никаких изменений в нем не происходит. Стоит этим людям открыть рот, как они тут же начинают говорить: «Они ничего не знают. Этот человек ничего не знает. И она ничего не знает. Только я все знаю. Я самый умный». Это произошло потому, что такой человек влил учение в загрязненный сосуд своего ума. Не само учение было плохим, а сосуд его ума был грязным. Если, получая учение, вы вливаете его в загрязненный сосуд ума, то оно бесполезно и для вас самих, и для других людей. Когда вы передаете другим людям такое учение, оно лишь добавляет им гордыни, но не помогает.

Во времена геше Потовы жил еще один геше, который знал Дхарму так же, как геше Потова. Познания их были равны. Обычно ученики получали учение у геше Потовы, но, когда геше Потова был занят, проводил ретриты, они шли к другому геше и получали учение у него. Когда геше Потова вышел из своего ретрита и ученики получили у него учение, один ученик сказал геше Потове: «Мы слышали, что у вас и у другого геше равные познания в Дхарме». Геше Потова сказал: «Это правда». «Однако, когда мы получаем учение от вас, оно проникает в наши сердца и делает нас очень мягкими. Когда же мы получаем учение от другого геше, несмотря на то, что он говорит очень много высоких слов, учение не достигает нашего сердца, напротив, ум остается черствым. Почему это так?»

Геше Потова сказал на это: «Может быть, все дело в том, что я пытаюсь дать вам учение специально для усмирения вашего ума, а он дает учение с целью изложения классификации феноменов — вот в чем разница». Если, когда вы получали учение, оно влилось в оскверненный сосуд вашего ума, то, когда вы начинаете сами передавать это учение другим, вы не способны учить других усмирению своего ума, вы способны лишь излагать им какие-то классификации феноменов. Это — Юпитер, это — Марс. Какая разница? Юпитер есть — хорошо, нет — ничего. Зачем вам знать, синий Юпитер или зеленый? Знать о множестве разнообразных феноменов не так уж и важно. Вот вам небольшой совет от меня. Слушайте учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, это очень важно.

Границы ретрита

Основная цель, с которой мы проводим подобные ретриты, состоит в том, чтобы в течение трех-четырех дней создать для вас благоприятные условия для практики тех учений, которые вы получаете. В данном случае практика означает не повторение каких-то мантр, не пение молитв. Вы

остаетесь в течение этого времени в рамках позитивного мышления — это называется ретрит.

Что означает быть в ретрите? По-тибетски ретрит — это «цям», а «цям» в переводе означает «граница». Различают два вида границ — внешнюю и внутреннюю. Внешняя граница тоже не имеет такого уж большого значения. Обычно, уходя в затворничество, люди очерчивают себе какую-то границу или определяют внешнюю границу и говорят: «Я за эту границу выходить не буду», но это не так уж и важно.

Основной ретрит — это внутренняя граница. Внутренний ретрит — это невыхождение за границы позитивного мышления. Сейчас мы с вами приняли обеты Прибежища, обеты бодхичитты, поэтому с этого момента и до послезавтра включительно старайтесь не переходить границу позитивного мышления. Я также прошу вас о следующем: в дни ретрита отдавайте другим всю победу и принимайте поражение на себя, насколько это возможно. В это время не надо начинать с себя: сначала «я». Начинайте с другого, с «тебя»: сначала «ты», а потом уже «я». В течение этих дней старайтесь занимать нижайшее место. Это не означает сидеть в самом низком месте, это означает внутри, мысленно осознавать себя самым низким из всех присутствующих людей.

Его Святейшество Далай-лама говорит, как нужно думать о том, что вы ниже, чем муха. Мухи не имеют возможности получать наставления. Тем не менее, они не вредят другим. Скажите себе: «Я имею Духовного Наставника, получаю много учений, все же иногда я поступаю хуже, чем животное. С этой точки зрения я ниже, чем муха или собака. Иногда собаки могут быть настолько преданными, каким я не могу быть, поэтому я ниже, чем собака».

Но при этом не думайте, что у вас самые низкие способности — это не к способностям относится. Думать, что у вас мало способностей, — это лень от недооценки себя, а вовсе не смирение. А что такое смирение, скромность? Это когда вы думаете о достоинствах других людей и уважаете, почитаете их за это, но при этом вы осознаете недостатки, вы говорите: «Да, я в сансаре нахожусь». При этом вы думаете о своих недостатках, о том, что вы находитесь в сансаре, и поэтому у вас есть такие-то и такие-то недостатки, и поэтому вы уважаете других. Высокомерие возникает, когда вы думаете о своих достоинствах и о недостатках других, — это ошибка. Ошибки других людей — не ваше дело, они вас не касаются.

Вы должны быть подобны человеку, покупающему овощи на рынке. Покупая овощи, вы выбираете самые лучшие. При этом на прилавке могут быть какие-то гнилые овощи, но они вас не касаются, продавец сам о них позаботится. Вы берете у других все самое лучшее — берите хорошие овощи, но не думайте о гнилых овощах, это не ваше дело. Подобно покупке овощей, смотрите на достоинства других людей, не смотрите на их недостатки. Их недостатки не должны вас волновать.

В противном случае вы станете подобны обезьяне. Сидели две обезьяны. У одной обезьяны было грязное все тело. Она увидела другую обезьяну, у

которой был чуть-чуть испачкан хвост. Тогда первая обезьяна зажала нос и стала показывать на вторую пальцем и кричать: «Смотрите, смотрите, какая грязнуля!». Итак, будьте осторожны, иначе тоже превратитесь в такую обезьяну. Все время смотрите на свои собственные недостатки, тогда у вас просто времени не останется разглядывать недостатки других. Кроме того, смотрите на достоинства других людей, тогда вы не будете замечать их недостатки.

Иногда мои друзья и родственники говорят мне: «Ты все время про всех говоришь только хорошее». Но это у меня получается, если честно, произвольно, потому что я все время стараюсь смотреть на достоинства других людей, поэтому мне очень легко видеть много достоинств. Я потом просто о них рассказываю: «Вот это достоинство, это достоинство». Сансара вообще очень похожа на такое грязное, заболоченное место. В таком месте немного испачкать одежду — это естественно, ничего в этом удивительного и шокирующего нет. Если же человеку, находящемуся в таком грязном месте, удастся какую-то часть своей одежды сохранить чистой — это очень большое его достоинство, это потрясающее достижение с его стороны. Таким образом, если вы сумеете замечать в других людях достоинства, то у вас уважение к ним возникнет само собой.

Даже самый плохой человек в мире, если его назвать добрым, очень обрадуется. Это означает, что он хочет быть добрым — это тоже достоинство. Он хочет быть хорошим, но не может, потому что не получил таких драгоценных учений. Я же, несмотря на то, что получил эти драгоценные учения, до сих пор не могу стать хорошим человеком. Это означает, что я не такой уж хороший. И таким образом сравнивайте свою ситуацию с ситуацией других людей. В их ситуации те достоинства, которые вы у них находите, покажутся вам очень весомыми. Если же у меня нет достоинств, то для меня это постыдно, поскольку я слушал так много учений о бодхичитте от такого Учителя, как Далай-лама. И вы тоже, мои ученики, столько раз уже слушали учения по Ламриму, по «Бодхичарья-аватаре», вот сейчас вы получаете учение по лоджонгу, тренировке ума. Если, несмотря на множество учений, которые вы прослушали, вы все еще будете такими же, как обычные люди, ничем не будете от них отличаться, то для вас это будет позором.

Вы должны про себя говорить: «тебе позор», а не другим говорить: «позор», потому что это не ваше дело — другие. Не говорите теперь: «Позор ему, он столько учений прослушал и все еще на прежнем уровне». Это не ваше дело. В первую очередь про себя скажите: «Мне позор». Если вы ко мне придете с такими словами, я буду очень счастлив. Вместо этого мои ученики приходят ко мне и говорят: «Ой, Геше-ла, он делает то-то и то-то — какой позор!». Вы мне кажетесь той первой обезьяной, которая была вся в грязи и при этом указывала на другую. Я вижу, как у вас все тело испачкано в грязи, и при этом вы рассказываете: «У каких-то других обезьян все очень грязно». Поэтому я вам уже раньше много раз говорил: учение Дхармы должно быть подобным зеркалу, в котором вы можете разглядеть свое лицо. Им нельзя пользоваться как увеличительным стеклом

для рассмотрения недостатков в других людях. Если вы превратите Дхарму в увеличительное стекло, то у вас возникнет невосприимчивость к Дхарме, а это очень опасно. Так что постарайтесь в первую очередь превратить Дхарму в зеркало, а не в увеличительное стекло.

Итак, основной наш ретрит — это не преступать через границы позитивного мышления. Так что старайтесь оставаться в пределах позитивного мышления. Обычно в своей повседневной жизни вам не удастся заботиться о других больше, чем о себе, но, по крайней мере, постарайтесь это сделать хотя бы на эти несколько дней. Сначала говорите «вы», а потом уже «я». А если, допустим, вы садитесь за стол, и вас такая жадность обуяла, что прямо хочется сразу наброситься на еду, здесь вы должны остановиться и сказать: «Нет, сначала вы покушайте, а потом я». Даже если всё съедят, а вам ничего не останется, ничего страшного.

Ученики Его Святейшества Далай-ламы никогда не думают на учениях, куда бы сесть. Они садятся там, где свободно. Некоторые, я знаю, затевают войну, за место, где сидеть. Потому что не хватает скромности. Я и мои друзья садимся на самое последнее место, поэтому нам нет ничего плохого. Некоторые же садятся чуть-чуть выше, они счастливы. Люди, сидящие подальше, сидят спокойно, им очень приятно. Мой учитель Панор Ринпоче был всегда очень скромным. Всегда выбирайте самое низкое место, потому что за него никогда не будет драки.

В течение этих дней попробуйте пройти через эти трудности ради других, то есть принимать поражение на себя и отдавать другим победу. Мудрые люди всегда принимают на себя поражение и отдают другим победу, и в результате они сами достигают безупречной полной победы. Посмотрите на будд и бодхисаттв. Все время они повторяли только «вы-вы-вы», думали только о других, жертвовали своим счастьем ради счастья других, и каких результатов они достигли! А мы, обычные люди, с безначальных времен и по сей день делали все только ради своего «я», говорили и думали только о своем «я-я-я». Нет таких методов, которые бы мы не испробовали за это бесчисленное количество рождений для того, чтобы принести благополучие своему «я». И каких результатов мы достигли? Нам вечно всего не хватает.

Люди, которые практикуют Дхарму, могут наслаждаться чем угодно. А вот тот, кто не практикует Дхарму, страдает гораздо больше. Иной раз люди думают, что быть духовным означает обрекать себя на страдания. Это абсолютное неверное понимание. Некоторые думают, что, если человек духовный или если он становится монахом, он должен себя от всего отгородить, во всем себя ограничивать и сидеть таким зажатым и несчастным. Это полная противоположность действительности. Если б кто-то заставлял меня стать монахом и заставлял делать то, не делать того, я бы не стал монахом никогда. «Туда не смотри, сюда не смотри. От всего отгородись» — это действительно пытка.

В буддизме все обеты принимаются исключительно добровольно, по собственной инициативе, по внутреннему убеждению. Никто никого ни к

чему не принуждает. Вы принимаете обеты с ясным пониманием ситуации. Вы говорите: «Мне это не нужно. Я это делать не хочу» — и принимаете обет. Если же вы не способны соблюдать обет, вы можете его вернуть обратно и сказать: «Для меня это тяжело. Поэтому я возвращаю этот обет». Так что никакого давления не оказывается, всё зависит от собственной мотивации. Поэтому очевидно, что духовные люди счастливее обычных. Потому что они никогда не переходят границы.

Если не переходить определенные границы, не заходить слишком далеко, то страдаешь гораздо меньше. Самая лучшая самозащита — вовсе не кунфу, не боевые искусства. Лучшая самозащита — это не переходить через границы. Например, если вы не посещаете места, где происходит много драк и нападений, то это лучшая защита. Поэтому с самого начала лучше четко определить для себя, куда ходить, а куда лучше не ходить.

Так что с сегодняшнего дня постарайтесь стать немножко мудрее, понять, что эгоистичный подход — это огромная глупость. Скажите: «В течение этих трех дней я буду заботиться о других больше, чем о себе». Если вы три дня сможете заботиться о других больше, чем о себе, то у вас спонтанно, непроизвольно будут возникать все другие позитивные эмоции, позитивные мысли. Все позитивные состояния ума, любовь, сострадание и т. п. возникают сами собой, когда в уме есть забота о других. Сейчас я вам приведу очень четкий пример. Если мы смотрим на человека с огромным себялюбием, обычно этот человек воспринимается нами либо как полезный, либо как вредный. «О, этот человек полезен, мне он нужен, мне нужно подружиться с ним, подчинить его себе. Если это начальник, мне надо с ним дружить, потому что полезно». И этот человек становится для вас объектом привязанности.

Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, то это вовсе не предполагает, что вы на улице каждому встречному должны говорить: «Я люблю тебя больше, чем себя». Такие чувства должны быть у вас внутри, в вашем сердце, но внешне вы должны оставаться такими же, как прежде, вы не должны менять своего внешнего поведения. А если же люди хотят сделать что-то плохое, то вы должны удержать их от этого, но при этом в вашем сердце должна оставаться любовь к ним и забота о них. Вы из сострадания должны попытаться остановить их, удержать их от этого. Иметь любовь и сострадание вовсе не означает позволять людям делать все, что им заблагорассудится.

Итак, сегодня вы должны чувствовать, что вам очень повезло, что вы имеете возможность получить учение по семи смыслам тренировки ума, которое является сущностным учением Махаяны. Эта практика должна стать у вас основной.

Наше учение будет основано на коренном тексте «Семь смыслов тренировки ума», который написал геше Чекава, величайший тибетский учитель. Это был мастер, который относился к традиции Кадампа и являлся настоящим бодхисаттвой. Когда достигнете успеха в этой практике, практика тантры не будет уже представлять для вас большого труда.

Линия преемственности учения лоджонг

Суть этого метода, этих тайных наставлений была передана от наставника Серлингпы. Наставник Серлингпа, в свою очередь, получил это учение от своего учителя, и таким образом, эта линия исходит от Асанги, а Асанге она была передана от Будды Майтреи. А Будда Майтрея получил эту передачу от Будды Шакьямуни. Итак, непосредственным источником этих наставлений, от которого пошла эта линия передачи, был Будда Шакьямуни. Серлингпа передал это учение Атише. Атиша был великий индийский учитель, который затем пришел в Тибет, и в Тибете его стали почитать как второго Будду.

Атиша родился в одном индийском царстве в царской семье, он был принцем. С детства он отличался необычайной остротой ума и глубиной познаний, а также необычайной добротой. И все его подданные рассчитывали, что если он станет царем, взойдет на престол, то от этого его народ получит большое благо. Но с самого детства Атиша не выказывал большого интереса к мирским делам, зато проявлял очень большой интерес к Дхарме. В очень юном возрасте он в совершенстве овладел воззрениями многих философских школ, а позже в возрасте двадцати девяти лет он принял монашеское посвящение. После чего долгое время прожил в знаменитом индийском монастыре Наланда. В этом буддийском монастыре он получил очень много учений по сутре и тантре, множество посвящений. Несмотря на это, чего-то недоставало в тех наставлениях, которые он получил.

Однажды он находился в Бодхгае и делал обхождение вокруг знаменитой ступы. Делая обхождение, он думал: «Какой же самый быстрый путь к достижению состояния Будды?». Тогда одна из статуй, которые находятся по периметру этой ступы — статуя Тары — заговорила с Атишей (эта статуя до сих пор сохранилась, ее можно увидеть на ступе в Махабодхи, Бодхгая). Статуя Тары сказала: «Самый быстрый путь достичь состояния Будды — это породить в себе бодхичитту. А бодхичитта — это особый вид сострадания, это более глубокое чувство, чем сострадание». Услышав этот совет от Тары, Атиша был очень воодушевлен, и ему очень захотелось узнать, как породить в себе бодхичитту. Тогда он узнал, что в Индонезии живет знаменитый учитель Серлингпа, который является держателем учений по бодхичитте, и решил поехать к нему, чтобы получить от него передачу этих учений.

Он решил поехать к Серлингпе вместе с группой своих учеников. Они поплыли на корабле в Индонезию к Серлингпе, это путешествие заняло тринадцать месяцев. Наконец, они достигли берегов Индонезии, где попросили учение о бодхичитте у Серлингпы. Наиболее драгоценным из всех учений, которые он получил от Серлингпы, было как раз учение по тренировке ума семи смыслов. Атиша под руководством Серлингпы стал практиковать это учение и в итоге породил в себе бодхичитту.

Затем по приглашению тибетского правителя и тибетского народа Атиша посетил Тибет. Там он дал очень много учений. В основном он давал тибетцам учение по Ламриму, но это учение по методу тренировки ума семи смыслов он никому не передавал. Он лишь в строгой тайне передал это

учение своему ближайшему ученику Дромтонпе и при этом наказал ему, чтобы он в свою очередь не передавал это учение открыто.

Дромтонпе Атиша, когда наставлял его один на один, давал только Ламрим и учение по тренировке ума. Другим ученикам Атиша давал индивидуально какие-то йоги, тантры. Однажды Дромтонпа спросил Атишу: «Почему, когда ты даешь ученикам индивидуальные наставления, мне ты даешь только Ламрим и лоджонг и не даешь тантру?». Атиша сказал: «Кроме тебя, я не могу найти ни одного подходящего ученика для того учения, которое я даю тебе. Поэтому я надеюсь, что ты сохранишь это сердечное учение Будды. Другим людям я даю и тантру, и йоги, но лишь ради отпечатка». Тогда Дромтонпа заплакал. Атиша сказал: «Это учение — самое большое мое сокровище, и обычно я его никому не передаю. Но я сейчас уже старею и боюсь, что могу так и умереть, никому не передав это учение, и тогда его линия передачи прервется. Поэтому сейчас я передаю это учение тебе, но прошу тебя не раскрывать его многим людям, не давать его сейчас открыто, потому что пока люди еще не готовы к нему». Дромтонпа последовал совету Атиши, и, подобно Атише, давал открыто только учение Ламрим, а это учение он открыто не давал.

Впоследствии он передал его только своему ближайшему ученику геше Потове. Геше Потова тоже не распространял это учение открыто, а передал его только двум своим ученикам — геше Лангри Тангпе и геше Шараве. Геше Шараву передал это учение геше Чекаве.

Учение передавалось от учителя к ученику по непрерывной линии передачи вплоть до геше Чекавы исключительно устным образом. Это называется линией из уст в ухо, или линией учений, нашептанных на ухо, то есть эти учения нельзя было записывать, их передавали исключительно устно.

Геше Чекава же записал это учение в форме труда под названием «Семь смыслов тренировки ума», и с тех пор оно стало доступно и в письменном виде. Постепенно линия передачи учения дошла и до наших дней, и всю эту линию передачи получил Линг Ринпоче, старший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV-го, который являлся основным держателем этого учения. Его Святейшество Линг Ринпоче передал все эти учения Его Святейшеству Далай-ламе, а я получил их передачу от Его Святейшества Далай-ламы.

Когда вы получаете учение от одного из держателей линии передачи этого учения и эта линия передачи непрерывна и чиста, учение само по себе оказывает очень большое воздействие на ваш ум. Одного чтения книги недостаточно, вы должны еще получить большое благословение, которым насыщена непрерывная линия преемственности этого учения.

А что такое линия преемственности учения? Линия преемственности — это когда один учитель с сильным сердечным чувством передает учение своему ученику, затем ученик передает его тоже с большим чувством другому человеку, своему ученику, и вот так учение передается от одного учителя ученику, затем, соответственно, другим ученикам. Это вот и есть непрерывная линия передачи учения.

Я не бодхисаттва, но мои учителя, от которых я получил это учение, учителя, входящие в эту линию преемственности, все были великими бодхисаттвами, такими, как Линг Ринпоче, Его Святейшество Далай-лама. Поэтому учение насыщено благословениями этих великих мастеров, великих бодхисаттв. Поскольку они были бодхисаттвы, они давали это учение с большим сердечным чувством, и оно получило их благословение. Я не могу ощущать такие же чувства великого сострадания и бодхичитты, как мои учителя, однако, попытаюсь давать вам это учение с некоторым доступным мне чувством сострадания. Я еще молюсь о том, чтобы благодаря учению, которое я передаю вам, когда-нибудь в вашем сердце возросло семя бодхичитты, и чтобы вы стали бодхисаттвами, святыми существами, источником счастья для всех живых существ. Но одних моих молитв недостаточно. Для того чтобы это осуществилось, и вы должны молиться о том же самом.

Величие автора текста

Несмотря на то, что существует великое множество различных учений по лоджонгу, тренировке ума, наиболее драгоценным и целостным из этого класса учений является так называемая **Тренировка ума из семи смыслов** или, говоря по-другому, семичастный метод. Все другие учения по тренировке ума включены в него. Существует множество комментариев, написанных многими учителями. Есть различные стили комментариев на это учение. Но здесь опять же одним из наиболее драгоценных считаются комментарии наставника Нгулчу¹. Пабонгпа Дэчен Нингпо давал комментарии к этому учению по лоджонгу семи смыслов также на основе комментариев Нгулчу. Я буду давать вам комментарии на основе комментариев Пабонгки Дэчен Нингпо. Сначала я немного вам расскажу о величии автора этого текста.

Чекава Еще Дордже был сыном одного великого нингмапинского йогина. С детства он обладал очень большими умственными способностями и вскоре стал мастером, то есть овладел как сутрой, так и тантрой. Однажды геше Чекава увидел один текст, в котором было написано: «Отдай всю победу другим, прими все поражение на себя». Эта теория была очень необычна для буддизма. Геше Чекава был потрясен этим изречением и подумал: «Я хочу узнать больше про этот метод, возможно ли на самом деле так практиковать». Эти строки написал геше Лангри Тангпа. Узнав о том, что он является автором этих строк, геше Чекава отправился на поиски Лангри Тангпы. И он выяснил, что геше Лангри Тангпа уже ушел из жизни, но геше Шаравы все еще жив. А у геше Шаравы были такие же знания и такая же реализация, как у геше Лангри Тангпы.

Но при этом геше Чекава не стал сразу же обращаться к геше Шараве за учением, сначала он стал расспрашивать у людей про него и стал спрашивать, есть ли между людьми разногласия в том месте, где живет геше Шаравы. Для него важен был этот вопрос: есть ли гармония в окружении геше Шаравы

¹ Нгулчу Тхогме Зангпо (1295-1369), автор «Тридцати семи практик Бодхисаттвы». — Прим. ред.

или там существуют разногласия между людьми. Он не выспрашивал о каких-то недостатках геше Шаравы, он выяснял главное. Обычно сначала распространяется про людей плохая репутация, какие-то плохие слухи, а потом уже хорошая репутация. Плохие новости всегда долетают быстрее хороших. Соответственно, он услышал, что в окружении геше Шаравы нет полной гармонии. Кто-то сказал ему, что между геше Шаравой и каким-то другим геше возникли разногласия. Услышав эту информацию, геше Чекава не стал просить учения у геше Шаравы, а уехал.

Но потом он призадумался и решил, что сделал вывод преждевременно, после чего он вернулся через несколько дней и стал выяснять, в чем суть разногласий между геше Шаравой и другим геше. Тогда ему люди сказали: «Геше Шарава сказал, что он уже стар и не может занимать пост настоятеля этого монастыря. И он обратился к другому геше со словами: «Займи пост настоятеля, а я хочу уйти в затворничество». Но тот геше ему сказал: «Нет, в присутствии такого великого геше, как вы, мне неудобно занимать пост настоятеля этого монастыря, поэтому я прошу, чтобы вы взяли на себя эту обязанность». Вот в чем собственно и заключались их разногласия.

Услышав это, геше Чекава тут же сделал простирации в ту сторону, где находился дом геше Шаравы и сказал: «Оказывается, то учение, которое я ищу, существует не только в теории, оно существует и на практике». На следующее утро он с хадаком пришел к геше Шараве и сказал ему: «Пожалуйста, передайте мне то сущностное учение, которое породило всех будд и бодхисаттв». Геше Шарава спросил геше Чекаву, сможет ли он долгое время практиковать рядом с ним: «Это будет нелегко. Хватит ли у тебя сил выдержать?». Геше Чекава сказал, что готов отдать свою жизнь. Но вначале геше Шарава передал геше Чекаве базовое учение и лишь потом дал ему наставления по тренировке ума из семи смыслов. Геше Чекава продал свой участок земли, все деньги он потратил на подношение Духовному Наставнику, спал в конюшне. Так прошло четыре года в интенсивной практике и обучении. Это была настоящая практика замены себя на других — забота о других больше, чем о себе. Благодаря этому в его сердце родилась чистая бодхичитта.

У него ушло на это четыре года, но для вас четырех лет слишком мало, чтобы породить бодхичитту. Его Святейшество Далай-лама обычно говорит, что, если у вас уйдет на эту реализацию одна кальпа, это стоит того.

Когда геше Чекава медитировал в горах, однажды к нему явился один прокаженный. Он сказал геше Чекаве: «Когда я заболел проказой, меня изгнали из моих родных мест, и теперь никто не хочет мне помогать. Пожалуйста, помогите мне!». Поскольку геше Чекава уже натренировал свой ум, применяя вот этот метод тренировки ума из семи смыслов, он моментально увидел этого прокаженного как огромное сокровище, как драгоценность исполнения всех желаний, и поэтому сказал прокаженному: «Конечно, я буду заботиться о тебе с огромной радостью».

Когда вы видите человека, который страдает, который нуждается в помощи, вы должны рассматривать его как сокровище. Для вас он — сокровище,

потому что благодаря этому человеку вы можете накопить невероятные заслуги. Например, если вы испытываете сильную жажду и кто-то подает вам стакан воды, как значим для вас в этот момент стакан воды, как он ценен для вас! И точно так же, когда живое существо нуждается в помощи, если вы хотя бы чуть-чуть ему в это время поможете из сострадания, то заслуги, которые вы накопите, будут невероятны. Поэтому в некоторых учениях по тренировке ума говорится, что, когда я вижу человека, который нуждается в помощи, да смогу я его полюбить как истинное сокровище. Подобно тому, как человек, обнаруживший сокровище, радуется, чувствует счастье, с той же радостью я должен помогать ему.

Итак, геше Чекава стал заботиться об этом больном так, как будто бы обнаружил редчайшее сокровище. У прокаженного был довольно скверный характер (из-за своего плохого характера люди страдают). Итак, геше Чекава все время обслуживал его, готовил и приносил ему лучшую пищу, но прокаженного все не устраивало, и он вечно жаловался, что еда плохо приготовлена, невкусная и так далее. Если бы кто-нибудь с вами так стал обходиться, еще вначале вы не приняли бы этого человека у себя на попечении. Но, допустим, потом вы бы стали думать: «Ну, я же дал обет бодхичитты. Геше Тинлей, может быть, будет мною недоволен, если я такого человека не приму» — и, скрепя сердце, приняли бы этого человека. Но если при этом он еще будет жаловаться, говорить, что еда невкусна, что его плохо обслуживают, то вы скажете: «Проваливай, не хочу тебя больше здесь видеть». Если вы так будете поступать, так думать, значит, вы еще не поняли учения по тренировке ума.

Как только вы осознаете, по-настоящему поймете смысл учения по тренировке ума из семи смыслов, тогда, чем хуже будут люди с вами обращаться, чем больше они будут говорить вам неприятных слов, тем больше удовольствия вы будете от этого испытывать, тем сильнее вы будете становиться. Это очень странный механизм. Подобно мячу, накачанному воздухом: если мяч хорошо накачать, чем сильнее вы его кинете, тем выше он подпрыгнет от пола. От того, что вы его толкаете, он высоко и прыгает. Своим взлетом (подпрыгиванием от пола, как мяч) вы обязаны тому, кто вас с силой толкнул вниз.

Итак, все жалобы этого прокаженного и его дурной характер не только не рассердили геше Чекаву, но, наоборот, вселили в него большее сострадание к этому человеку. Он понимал, что скверный характер этого прокаженного — это следствие его негативной кармы, накопленной в прошлых жизнях. Понимал, что, продолжая вести себя так и в этой жизни, он создает причины для еще большего страдания в будущем. Из-за этого геше Чекава чувствовал к нему огромное сострадание и желал, чтобы все плохие черты характера этого прокаженного, все дурное, что в нем есть, снизошло на самого геше Чекаву, созрело и проявилось в нем, а его любовь, его сострадание, все его достоинства перешли бы к этому прокаженному. Он постоянно делал практику тонглен по отношению к этому человеку и помогал ему практически, не просто в медитации. В конечном итоге геше Чекава

породил в себе настоящую бодхичитту. Этот прокаженный помог ему это сделать.

Итак, геше Чекава продолжал заботиться об этом прокаженном, несмотря на его дурной характер. И постепенно тот стал удивляться необыкновенной мягкости характера и доброте геше Чекавы и стал интересоваться, почему он такой. Он видел, что геше Чекава постоянно пребывает в состоянии огромного покоя, умиротворения. Как бы этот прокаженный ни ругался на геше Чекаву, он никогда не терял покоя ума, всегда покорно прислуживал ему.

Тогда прокаженный стал задумываться над тем, как же это ему удастся. В итоге он спросил у геше Чекавы: «Пожалуйста, скажи, как мне стать таким же, как ты. У меня такой плохой характер. Когда я сравниваю свой характер с твоим, я понимаю это. Пожалуйста, помоги мне стать таким, как ты. У тебя, наверное, есть какие-то драгоценные учения, которым ты следуешь, учения, которые могут помочь мне раскрыть свой ум. Пока мой ум полностью зажат, закрыт, я думаю только о своем «я», только о своем маленьком счастье в этой жизни, и в результате я лишь больше страдаю. Пожалуйста, научи меня чему-нибудь, чтобы мой ум раскрылся и стал шире, чем раньше». Итак, когда он задал этот вопрос геше Чекаве, он сделался подходящим учеником геше Чекавы, потому что первый шаг к мудрости — это осознание собственных недостатков.

Вы тоже должны идти таким путем: начните с осознания собственных недостатков, а потом уже у вас появится заинтересованность в том, как стать подобным великим бодхисаттвам, таким, как Его Святейшество Далай-лама. Уже с подобным осознанием, с такой заинтересованностью вы должны просить учения. А вовсе не для того, чтобы стать каким-то мистиком. Какая польза от мистики? У нас и так достаточно мистицизма. С точки зрения бодхисаттвы, вам уже его хватает.

Итак, после этой просьбы геше Чекава стал давать учение прокаженному. В особенности он ему передал учение по тренировке ума, учение тонглен, и прокаженный стал все это практиковать. Геше Чекава сказал: «Сейчас ты страдаешь от проказы, и ты понимаешь, сколько боли несет твоя болезнь. Но все остальные живые существа, которые тоже страдают от проказы, испытывают не меньшую боль, такую же боль, как и ты. Сейчас, поскольку ты все равно уже страдаешь от этой болезни, для тебя лучше всего взять на себя страдания всех остальных больных проказой в этом мире и при этом отдать им все то благо, все то добро и счастье, которое есть у тебя». Прокаженный стал заниматься практикой тонглен, принятия и отдачи. Он принимал на себя страдания всех больных проказой и отдавал им все свое счастье и благо, что было у него. Постепенно благодаря этой практике его болезнь стала проходить, и он полностью излечился от проказы. Когда он выздоровел, геше Чекава сказал ему: «А теперь ты должен пойти к другим страдающим проказой и научить их этой практике». Тогда он пошел и стал обучать их практике тонглен, благодаря которой многие излечились от проказы. С тех пор в Тибете это учение по тренировке ума, учение тонглен, многие стали называть «учение, исцеляющее от проказы».

И тогда геше Чекава подумал: «Если я буду передавать это учение многим исключительным ученикам, есть опасность, что оно исчезнет, придет в упадок». Поэтому из сострадания он принял решение давать это учение открыто. Геше Чекава передал учение по тренировке ума большому количеству своих учеников и написал текст, который называется «Семь смыслов тренировки ума». Таково краткое учение, связанное с величием автора текста.

Величие учения по тренировке ума

Во-вторых, я объясню вам величие самого учения. Это учение подобно *бриллианту*. Даже если вам удастся получить лишь крошку этого бриллианта, это все равно будет бриллиант. Другие же учения можно сравнить, например, с красивым «мерседесом». Если вам удастся достать лишь часть этого «мерседеса», это будет еще не «мерседес», то есть эта деталь «мерседеса» не способна функционировать как весь «мерседес». Например, учение о пустоте, если не прослушать его целиком и понять лишь какую-то часть, этого не достаточно для понимания пустоты. Необходимо получить целостное учение. Но достаточно услышать лишь часть учения по лоджонгу, для того чтобы вы могли применить его на практике. Поэтому учение по тренировке ума подобно бриллианту. Даже крошечный осколок этого бриллианта способен выполнять функции бриллианта. Если вы во время этого ретрита получите лишь крошечную крупинку этого учения, все равно она поможет вам на какую-то долю уменьшить себялюбие и увеличить заботу о других.

Это учение по тренировке ума подобно *солнечному лучу*. Сияние солнца обладает могучей силой, но даже один его крошечный лучик имеет способность рассеять тьму. Если в темную комнату проникнет только один маленький лучик солнца, он все равно рассеет тьму. Подобным образом, это учение по тренировке ума изгоняет из нашего сознания тьму омрачений. Маленький солнечный луч этого учения по тренировке ума все равно сможет до какой-то степени рассеять тьму себялюбия.

Также учение по тренировке ума подобно *целебному дереву*. Целебное дерево обладает силой излечивать от болезней. Даже один лист этого целебного дерева способен оказывать лечебное воздействие, облегчать недуги. Такова же способность у этого учения по тренировке ума. В целостной форме оно полностью устраняет все омрачения, но даже его частица, подобно одному листику целебного дерева, способна устранить некоторый уровень этой болезни омрачений. Поэтому это учение драгоценно.

В особенности в эти времена, которые называются временами пяти упадков, когда сильны негативные влияния, когда нет времени на получение учения и на духовную практику, когда люди очень сильно заняты бессмысленными мирскими делами, и также в те времена, когда происходит очень много стихийных бедствий, катастроф, когда распространилось очень много разнообразных болезней, во времена неизвестности, нестабильности, когда неизвестно, что произойдет через несколько месяцев, — в такие времена

это учение нужно, как воздух. Без него очень трудно успешно заниматься духовной практикой. Во времена упадка на девяносто девять процентов невозможно достичь успеха в духовной практике без учения по тренировке ума (один шанс остается в случае каких-то исключительных личностей). Учение по тренировке ума поможет вам преобразовать все неблагоприятные обстоятельства и негативные факторы в духовный путь. Негативные условия перестанут быть таковыми для вас, они станут хорошим, полезным средством укрепления вашего ума. Поэтому говорится, что учение по тренировке ума *крайне необходимо во времена упадка*.

В традиции ламы Цонкапы есть одна уникальная особенность: в ней терминология и даже структура предложения имеет особое значение, показывает механизм духовной практики, механизм преобразования сознания. Поэтому очень важно не менять установленную терминологию. Если вы читаете комментарии или какие-то коренные тексты, относящиеся к традиции старый Кадам, то эти тексты действительно замечательны, но терминология, которая используется в них, а также структура предложения сильно отличается от той, которая принята в традиции ламы Цонкапы (новый Кадам). В традиции ламы Цонкапы, которая появилась на основе традиции старый Кадам, учение очень систематизировано в отличие от традиции старый Кадам.

Точно так же, когда мы строим новый дом на основе уже существующих старых домов, этот новый дом получается лучше, потому что мы берем все самое лучшее из четырех, пяти домов, которые были построены раньше. Мы берем все самое лучшее, например, в их архитектуре, в дизайне и добавляем еще что-то новое, усовершенствованное. Новый дом получается совершеннее предыдущего.

Я восхваляю традицию ламы Цонкапы не из сектантских настроений, потому что я против сектантства, но говорю об этом объективно. Но я буду решительно осуждать вас, если вы скажете: «Гелугпа — самая лучшая школа, а все остальные плохие». Я категорически против таких настроений. Даже если мои друзья, учителя традиции Гелуг, сделают подобные заявления, я буду первым, кто с ними не согласится, и скажу: «С этим я не согласен». Вы можете говорить о каких-то уникальных качествах традиции, и это действительно имеет место быть, и ничего в этом нет плохого. Говорите объективно. Но нельзя хвалить свою традицию и говорить, что остальные плохие. Это нехорошо. Это называется оскорблением Дхармы.

Например, когда вы сравниваете между собой учение по тренировке ума и другие учения, то вы говорите, что это сравнение подобно сравнению бриллианта с другими предметами. Так же, как кусочек бриллианта имеет все функции бриллианта, даже небольшое учение по тренировке ума все равно может изменить ваше сознание, то есть является целостным учением. В то время как другие учения, если вы получите какую-то одну их часть, будут подобны какой-то детали «мерседеса». Но, когда мы проводим такое сравнение, мы не говорим, что учение по тренировке ума — самое лучшее, а остальные учения плохие.

Вы должны понимать, какой редкостью является учение о семи смыслах тренировки ума. Даже в тибетском обществе это учение давалось лишь немногим, открыто оно не давалось. Даже если у тех людей, которые уже долго живут в Индии, вы спросите, какие учения они получали за это время, они вам скажут, что получили очень много разнообразных учений, но вряд ли скажут, что получили подробный комментарий на семь смыслов тренировки ума.

Обычно подобные учения Духовные Наставники давали лишь тем своим ученикам, у которых уже были хорошие основы, хорошая подготовка, но не большим группам людей. Даже если они давали публичные учения о семи смыслах тренировки ума, то давали лишь очень краткие комментарии на это учение. Но для нашей практики получить подробные комментарии по этому учению очень важно. И основная причина, по которой это учение не давалось подробно, либо давалось подробно лишь немногим, состоит в том, что, если после получения такого учения вы не сможете усмирить свой ум, это означает, что для вас вообще невозможно достичь усмирения своего ума. Если вы получаете тантрические посвящения и выполняете тантрическую практику и если посредством этой практики вы не сможете укротить свой ум, то в этом ничего страшного нет, потому что у вас тогда еще остается шанс укротить свой ум посредством учения Ламрим. Самая суть учения Ламрим — это как раз и есть учение по тренировке ума, или по семи смыслам тренировки ума, это самое сердце Ламрима. Если эти учения не смогут укротить ваш ум, значит, пока вам вообще ничто помочь не может.

Вы в этом случае подобны больному человеку, у которого выработалась невосприимчивость к самому мощному лекарству. В таком случае врач не в силах ему помочь. Например, в тибетской медицине по традиции не принято сразу же выписывать пациенту драгоценные пилюли. Сначала врач прописывает ему обычные лекарства. Если эти обычные лекарства не помогают, только тогда в качестве последнего средства прописываются драгоценные пилюли. Если же драгоценные пилюли больному не помогут, значит, ему вообще ничто помочь не может.

Итак, когда вы сейчас будете получать это драгоценное учение, не надо воспринимать его как нечто само собой разумеющееся, не надо воспринимать его как простую информацию, как нечто новое, чего вы до сих пор не знали и хотите это узнать. Если вы с таким подходом будете слушать, то есть опасность, что ваш ум станет невосприимчив к учению. На самом деле мы не нуждаемся в большом количестве новой информации. Что нам действительно нужно узнать, так это как работает механизм ума и как мы можем обуздать свой ум, — вот это самое главное для нас. Мы должны понять, почему в нашем уме спонтанно возникают разнообразные омрачения, а позитивные мысли, позитивные состояния возникают с большим трудом. И нам необходимо выяснить, какую стратегию мы должны создавать, для того чтобы изменить механизм своего ума, чтобы в нем перестали спонтанно порождаться омрачения, а вместо этого стали спонтанно возникать

КОММЕНТАРИЙ НА ТЕКСТ ГЕШЕ ЧЕКАВЫ «СЕМЬ СМЫСЛОВ ТРЕНИРОВКИ УМА»

Поклонение Великому Состраданию

В первых строках этого текста автор поклоняется Великому Состраданию. Тукдже Чемпо в переводе с тибетского означает «великое сострадание». Иногда это также является эпитетом Авалокитешвары, одно из имен Авалокитешвары — Тукдже Чемпо. Но в данном случае, когда автор текста выражает почтение Тукдже Чемпо, здесь имеется в виду не божество Авалокитешвара, а само по себе великое сострадание. Здесь он поступает подобно Чандракирти, который свой текст о срединном пути Мадхьямике также начинает с поклонения великому состраданию. Основная причина этого состоит в том, что именно великое сострадание рождает всех будд и бодхисаттв. Оно — мать всех будд и бодхисаттв, поэтому мы ему и поклоняемся. И вы поступайте так же, потому что все бодхисаттвы будущего также будут рождены великим состраданием. Таким образом, эта строка ясно указывает на то, что только путем порождения великого сострадания вы сможете стать бодхисаттвой, в противном случае это будет невозможно. Когда вы выражаете почтение великому состраданию, вы поклоняетесь не состраданию какого-то другого бодхисаттвы, а думаете о следующем: «Да смогу я породить это великое сострадание в своем сердце».

Итак, прямо автор выражает поклонение состраданию, а косвенно он тем самым выражает поклонение всем буддам и бодхисаттвам. А также он показывает нам, насколько ценным является великое сострадание. Сострадание — это краеугольный камень и опора всего буддизма. Если у вас нет сострадания, то, какими бы глубокими познаниями вы ни обладали, все эти познания пусты. Поэтому основной упор в своей практике вы должны делать именно на порождение и развитие сострадания.

Это качество ума восхвалял Чандракирти. Он сказал, что в самом начале пути великое сострадание подобно семенам дерева Просветления. В середине пути оно подобно воде и удобрению, которые укрепляют зерно и заставляют его прорасти гораздо быстрее. В конце пути оно подобно плоду, питающему всех живых существ. Если у вас не будет такого сострадания, то, достигнув Просветления, вы будете пребывать в блаженстве собственного покоя, в медитации, подобной пространству, не помогая живым существам, наслаждаясь лишь собственным покоем и не выходя из этого состояния. Если же оно у вас есть, то, достигнув Просветления, вы постоянно будете являть себя в огромном количестве разнообразных форм, эманаций, которые будут постоянно действовать на благо всех живых существ. Как Его Святейшество Далай-лама. Он — проявление Будды Шакьямуни. Согласно

разнообразным потребностям существ, он принимает разные облики и приходит к существам, дабы помогать им. Такие проявления просветленного ума, обладающие всеведением, хвалят других, когда полезно хвалить, критикуют, когда полезно критиковать, бьют, когда полезно их бить. Они все делают ради блага всех живых существ.

Хинаянские архаты полностью освободились от сансары, но поскольку у них нет великого сострадания, они в течение многих кальп после достижения освобождения пребывают в самадхи — в медитативном равновесии, подобном пространству, не выходя из этого состояния, наслаждаясь собственным блаженством.

Сострадание — это драгоценный камень, более ценный, чем бриллиант. Когда вы обладаете подобной драгоценностью, все ваши временные и абсолютные цели будут исполнены. Будда сказал: «Там, где есть корень, сами собой вырастут и ствол, и ветви, и листья, и плоды. Там, где есть ментальное сознание, сами собой появятся зрительное сознание, сознание слуха, обонятельное и осязательное. Точно так же там, где есть великое сострадание, сами собой произрастут все благие качества, все достоинства».

Когда Дигнага работал над своими трудами по логике, к нему попали хорошие тексты по логике, и он подумал: «Зачем писать свой текст, когда есть хороший труд на эту тему?». Тогда он подбросил свою работу в воздух, и тут его за руку схватила Тара. Она подхватила этот текст и сказала Дигнаге, что он должен быть завершен и опубликован. Она сказала, что многие другие мастера создали труды по логике, но эти труды не были написаны с той мотивацией, которая была у Дигнаги во время работы над его текстом. Она сказала: «Ты написал этот труд, побуждаемый великим состраданием, чтобы принести пользу другим живым существам. У тебя не было никаких эгоистических устремлений, когда ты работал над ним. Благодаря этой благородной мотивации, в будущем твой текст станет оком для многих людей, которые смогут увидеть благодаря ему, что есть достоверное и что есть недостоверное». Тара сказала: «Живые существа продолжают вращаться в сансаре, поскольку они не знают, что достоверно, а что недостоверно». И Дигнага завершил работу над своим трудом.

В начале труда Дигнаги есть строки, которые гласят: «Все негативные качества ума, являющиеся причиной страдания, проистекают от недостоверного сознания. Все позитивные состояния ума, являющиеся причиной счастья, проистекают от достоверного сознания. Именно поэтому, — продолжает Дигнага, — очень важно провести грань между достоверным и недостоверным. Я написал работу по логике, так как именно логика объясняет, что достоверно, а что нет». Сейчас я не могу вам передать все учение Дигнаги. Дхармакирти написал «Прамана-варттику» — комментарий на его учение, который состоит из четырех глав.

В первой главе идет речь о достоверном умозаключении. Когда в будущем у вас будет время, вы должны разобраться в этом, это очень полезно и интересно. Вторая глава — доказательство того, что Будда достоверен. Дхармакирти не говорит, что Будда достоверен, потому что «он мой духов-

ный наставник». У него нет таких умозаключений. Там приведена очень подробная и детальная цепочка умозаключений, следствием которой является убежденность в том, что Будда — достоверное существо. Один из пунктов данной цепочки, доказывающей достоверность Будды, — положение о великом сострадании Будды. Одно из доказательств достоверности Будды состоит в том, что он ценит других существ больше, чем самого себя. Дхармакирти доказывает, что тот, кто ценит других больше, чем себя, является святым существом, тем, на кого можно положиться. Далее он объясняет, каким образом можно обосновать, что у Будды есть великое сострадание.

Основное доказательство таково: на протяжении многих жизней Будда тренировался в развитии великого сострадания. Если вы развиваете это качество последовательно, жизнь за жизнью, и оно при этом базируется на достоверной основе, оно может развиваться безгранично. Все качества нашего ума, имеющие прочную, стабильную основу, которой является достоверный ум, могут развиваться безгранично.

С другой стороны, если какое-либо качество основывается на непрочной, шаткой основе, то оно не может развиваться до бесконечности. Дигнага говорит, что основы качеств тела являются непрочными, поэтому, как бы вы ни тренировались, вы не можете развивать их безгранично, соответственно, они имеют свой предел. Например, если вы будете тренироваться в прыжках в длину, сколько ни тренируйтесь, ваша способность прыгать (как далеко вы можете прыгнуть) имеет ограничения. Два с половиной метра — это предел человеческих возможностей. Причиной этого является нестабильность, недостаточная достоверность основы данного качества. Именно отсюда возникает понятие предела. Это очень хороший совет для нас.

Мы стараемся достичь такого огромного количества вещей, которые на самом деле лишены прочной основы. Поэтому есть определенный предел в том, что может быть достигнуто. Такое учение полезно мне, и вам очень полезно. Вам не надо испытывать интерес к строгой позе медитации, к визуализации божеств с целью, чтобы божество начало с вами разговаривать, чтобы произошло чудо, и вы бы стали летать, и проявилось ясновидение. Это не ваш подход — вам не надо испытывать такого рода интерес. Далай-лама всегда говорил: «Самый лучший подход к буддизму — через философию». Понимание философии приводит к изменениям ума. Мы должны развивать те качества, которые обладают достоверной основой и могут быть развиты до бесконечности.

Если сравнить тело и ум, то ум обладает более прочной, более стабильной основой. Что касается ума, то в нем присутствует огромное количество различных качеств, как плохих, так и хороших. Основой для всех этих качеств является ум. Основой любви, сострадания и других позитивных качеств является ум, но ум достоверный. Привязанность, гнев, зависть тоже имеют основой ум, но недостоверный ум.

Что такое недостоверный ум в этом контексте? Это означает, что данное качество является результатом негативного состояния ума, которому свойственно неправильное понимание реальности. Если мы проведем

исследование, то поймем, что гнев является результатом недостоверного сознания. Ум неправильно понял — и возник гнев.

Если мы сейчас ударим палкой собаку, как она отреагирует? Собака будет злиться на палку, думая, что палка плохая. Ее гнев основан на неправильной мысли: «Эта палка мне мешает. Палка — это плохо». Это недостоверный ум. Если из-за этого возникнет гнев, то собака будет кусать палку. Если человека ударить палкой, человек палку кусать не будет. Почему? Человек немного лучше, чем собака. У него нет ошибочного воззрения в отношении того, что вред причиняет ему палка. У человека не возникает гнев на палку естественным образом, ему не приходится себя уговаривать: «Не злись, не злись на эту палку». Но у него есть гнев на другой объект — на человека, который ударил его. Он злится, потому что уровень его понимания также ограничен. Он немного лучше, чем у собаки, но все равно очень близок к собачьему уровню понимания. Если подняться над этой ситуацией, то злота собаки по отношению к палке, которой ее ударили, и злость человека на того, кто ударил его палкой, — вещи одного порядка. Как палка не может ударить сама по себе — ею движет рука человека, так же и человек не действует сам по себе — им управляет его гнев. Если человек не гневается, он никогда не будет плохо говорить. А в гневе он может наговорить даже на себя, навредить себе. Может резать себя ножом. Человек — как палка, которую толкает гнев. Мудрый не может разозлиться на такого. Он скажет: «Жаль его — гнев делает его несчастным, он не контролирует себя, поэтому говорит мне грубости. Зачем же я буду доставлять ему еще больше страданий?» — и захочет помочь ему. Первой жертвой гнева является тот, кто его испытывает. А мы — уже вторая по счету жертва.

Мудрость — это не только сухая логика. Буддийская логика — это развитие хороших качеств внутри сердца. Иногда говорят про «сухую гелугпинскую логику». Нет. Это логика, благодаря которой устраняются все негативные состояния ума. Когда у вас достоверное сознание, гнева не может быть. А с недостоверным умом, даже если вы будете говорить, что должны развить в себе любовь, сострадание, терпение, — это будет невозможно.

Многие люди говорят, что терпение развивать очень сложно. С одной стороны, это сложно, с другой — очень легко. Сложно, если у вас нет правильной основы для этого. Очень просто, если вы создали правильную основу. Многие люди говорят: «Я религиозный человек, я буддист», но они не учились философии. Читают мантры, немного молитв, себя визуализируют божеством — с помощью этого развить хорошие качества очень трудно. Если он молитвы читает и думает: «Гневаться не надо. Пусть все живые существа будут счастливы», то, когда закончит читать молитвы и на него кто-нибудь накричит, он разозлится, потому что не знает, как развивать хорошие качества. Прослушав учение, которое я даю, потом развивайте ваш ум, тогда он поменяется. Вы можете наблюдать за вещами, имея более широкую перспективу. Посредством правильного понимания, достоверного сознания позитивные качества ума развиваются спонтанно, а негативные спонтанно исчезают, так как лишаются основы.

Именно поэтому мудрость является светом. Все омрачения происходят от темноты неведения. Противоядием от тьмы неведения является свет мудрости. Чем сильнее ваша мудрость, тем меньше омрачений. Также не нужно говорить: «Не злись, не злись». Вместо этого проведите правильный анализ, тогда вам будет ясно, что гнев бессмыслен, так как человек, на которого вы должны были рассердиться, является объектом сострадания. Почему?

Логическая цепочка следующая: он не является объектом гнева, потому что вред вам причинил не он сам, а гнев, который им управляет. Как наша повседневная логическая цепочка подсказывает, что глупо считать объектом гнева палку, а не того, кто ударил. Тот, кто говорит вам обидные вещи, — объект сострадания, поскольку в этот момент страдает он сам. Его гнев как огонь. Например, если человек бросает в вас раскаленный металл, то этот металл сначала обжигает его руку, а только потом вас.

Надо постараться увидеть правильность этого учения на примерах повседневной жизни. Учение Дхармы не надо закрывать в ящик. В обычное время, когда вы ругаетесь, посмотрите с перспективы Дхармы. Тогда вы — духовный человек. Когда ваша подруга один раз из-за гнева вам что-то плохое сказала, вы сразу делаете вывод: «Наверно, она меня не любит, не уважает меня». И сразу забываете ее доброту. Вы забыли, что она страдает, поэтому так говорит. Человек таков в общении со своими близкими, когда у него несчастливая ситуация. Вы близки ей, поэтому она говорит: «Ты тоже мне не помогаешь». Когда она не гневается, она очень добрая, смеется. «Она столько мне помогала! Сегодня она заболела, сансаре всегда сопутствует болезнь». Это пример достоверного сознания.

Считать человека, который вам сказал плохие слова, объектом гнева — недостоверно, так как нет основы для этого. Нет никаких достоверных умозаключений, посредством которых можно доказать, что этот человек может являться объектом гнева. Раньше не было, сейчас нет, в будущем не будет. И есть очень хорошее обоснование того, что живые существа являются объектами любви и сострадания. Когда вы на сто процентов это понимаете, от этого ваш ум открывается. В «Бодхичарья-аватаре» приводится много умозаключений, почему живые существа являются объектами сострадания и любви. Когда вы это знаете, тогда, глядя на живое существо, вы будете видеть его как объект любви. Наш ум смотрит на человека как на объект привязанности или объект гнева. Если видит объект привязанности — привязывается, если объект гнева, то злится.

В действительности существа не являются объектами привязанности. Привязанность тоже недостоверна. Сначала мы можем устранить кожу, потом снять плоть, и остается скелет. Где объект привязанности? В нашей коже ползает огромное количество насекомых, бактерии бегают туда-сюда. Если смотреть издалека, то лицо кажется красивым, поскольку есть косметика, которая нас обманывает. А если посмотрим через микроскоп, оно будет некрасивым. Нет объекта привязанности. В буддийской логике утверждается очень четко, что человеческое тело — собрание тридцати двух нечистых субстанций. Если человек создан из тридцати двух нечистых субстанций,

как он может быть красивым? Соответственно, нет достоверной основы для привязанности к нему. Все это — не более чем преувеличение нашего ума. Итак, если мы посмотрим внимательно, нет объекта привязанности, объекта гнева нет. Все, что есть, — только объекты любви и сострадания.

Такие позитивные качества, как любовь и сострадание, имеют под собой прочную достоверную основу. А если развивать качество, имеющее такую основу, это качество можно развивать безгранично. Вы тренируетесь, оно вам становится все более и более знакомо. Будда развил свои любовь и сострадание, которые были основаны на прочной достоверной основе, до безграничности. Именно поэтому Будда — достоверное существо.

В прошлые времена люди с помощью медитаций достигали больших духовных реализаций, обретали сиддхи: способность летать, способность к ясновидению и так далее, способность превращаться в различные тела, то есть менять свой облик по своему желанию, — всего этого они достигали благодаря тому, что у них было великое сострадание. Как только у вас будет такое сострадание, все эти вторичные реализации появятся сами. Но если у вас его нет, пытаясь достичь реализаций из чувства эгоцентризма, вы лишь впустую потратите время.

Раньше люди медитировали и сейчас медитируют, но если раньше многие достигали больших реализаций, то сейчас каких-либо духовных реализаций достигают лишь единицы. Почему это так? Потому что сейчас люди уделяют очень мало внимания состраданию, зато они очень много внимания уделяют тантре, чтению мантр. Например, читая разные мантры, они надеются, что станут какими-то особенными, мистическими существами. Это неправильно расставленные акценты. Поэтому в этом тексте автор первым делом во введении в свой труд выражает поклонение Тукдже Чемпо — Великому Состраданию. У этой вводной фразы есть глубокий смысл, и вы должны его понимать.

Семь смыслов

После этого автор приступает к объяснению того, что такое семь смыслов тренировки ума. Для начала я вкратце изложу вам их. Когда у вас появится общее представление о них, подробное объяснение будет вам полезнее. Итак, семь сущностных положений по тренировке ума таковы:

1. Освоение предварительных практик.
2. Порождение двух видов бодхичитты.
3. Преобразование неблагоприятных условий в путь к Просветлению.
4. Объединение всей практики в одной жизни с помощью пяти сил.
5. Критерии тренированности ума.
6. Обязательства тренировки ума.
7. 22 совета по тренировке ума.

Когда вы полностью освоите эти семь смыслов, можно будет сказать, что вы полностью поняли учение по тренировке ума. Тогда вы станете йогином Махаяны.

Здесь также объясняются критерии тренированности ума, на основе которых вы сможете понять, являетесь ли вы йогиним или нет.

Существует восемнадцать обязательств, или самая тренировка ума. Эти обязательства подобны забору, который будет охранять в вас драгоценный ум, заботящийся о других. Они очень и очень важны. Пока у нас происходит все так: зарождается какой-то уровень заботы о других, но через несколько дней уже полностью исчезает этот ум, потому что мы его ничем не охраняем, нет забора, нет этих восемнадцати досок, из которых состоит ограда. Итак, обязательства — это средства защиты вашего ума от негативных воздействий, негативных эмоций. Обязательства даются вовсе не для того, чтобы истязать вас.

Двадцать два наставления, или совета, связанные с тренировкой ума, помогут вам взрастить в себе заботу о других и ослабить себялюбие. Эти наставления совершенно потрясающи, они связаны с вашей повседневной практикой. Если будете применять их в своей повседневной жизни, ваша жизнь станет очень значимой. Эти 22 совета являются отличной стратегией, следуя которой вы не позволите омрачениям одерживать верх над своим умом. Это все равно что стратегия шахматной игры. Когда вы учитесь играть в шахматы, гроссмейстер говорит: «Делай такой ход, ходи туда, не ходи сюда». Если вы вначале срубите коня, через несколько ходов вы можете потерять все свои возможности и шансы. Итак, эти обеты и эти советы имеют большую практическую ценность.

Если вы будете применять 18 обязательств и 22 наставления в своей повседневной жизни, это означает, что вы будете заниматься практикой тренировки ума. Даже если вы будете распевать песни, при этом вы будете делать очень мощную практику Дхармы, потому что песни вы будете петь в этой ситуации ради счастья других. Поэтому ваши песни будут гораздо полезней, лучше и гораздо мощнее, чем сидение в ретрите какого-то другого человека, который сидит и думает: «Когда же я, наконец, достигну реализаций». Его это это думает. Это там, сидя в ретрите, обдумывает много всяких странных вещей: «Я — самый хороший человек. Я практикую в ретрите. Сейчас там Олег гуляет туда-сюда, он плохой человек. Дима тоже занимается чем попало, тоже не делает практику. Я — лучше всех. Я сейчас сто тысяч закончу, потом я еще сто тысяч...». Это не практика Дхармы, это раздувание вашего эго.

Итак, когда вы как следует узнаете, в чем состоят все эти учения, вы сможете заниматься практикой в своей повседневной жизни. Тогда для вас каждая ситуация будет очень хорошей возможностью для практики Дхармы.

Первый смысл: освоение предварительных практик

Первый смысл — это предварительные практики. «Сначала освой предварительные практики», — так сказано в самом тексте. Почему это учение называется семь смыслов тренировки ума? Потому что с помощью понимания

этих семи смыслов вы можете тренировать свой ум. Что касается первого смысла, или первого положения — это освоение предварительных практик. В данном случае под предварительными практиками понимается тренировка ума на начальной стадии и на промежуточной стадии. Подобная практика является предварительной в том плане, что с ее помощью осуществляется подготовка к порождению бодхичитты.

В учении Ламрим говорится о трех уровнях личностей практика — это низшая личность, средняя личность и высшая личность. В учениях по тренировке ума говорится о высшем уровне практикующего, то есть учение предназначено для высшей личности. Поэтому без понимания и без освоения уровня низшей и промежуточной (средней) личности вы не сможете выполнять эту практику, которая предназначена для высшей личности. Поэтому в учении по тренировке ума делается акцент на предварительные практики.

1.1. Средний уровень практики

Для того чтобы искренне и в полной мере породить в своем сердце бодхичитту, крайне важно вначале натренировать свой ум на промежуточном уровне, а также на начальном уровне практики. Если вы сразу же приступите к тренировке ума без предварительных практик среднего и начального уровня в соответствии с тем, что изложено в Ламрими, то, благодаря практике тренировки ума, у вас породится некоторый уровень любви и сострадания, но не очень глубокий. Конечно, эта медитация принесет вам большую пользу, но плоды ее будут недолговечны, они очень быстро исчезнут. Я уверен, что, когда вы сейчас слушаете это учение, у вас появятся некоторые чувства любви и сострадания. Вы почувствуете это учение, но позже, вернувшись в общество, к своей обычной городской жизни, все эти чувства вы довольно быстро утратите. Они не задержатся в вашем сознании, подобно камню, который скатывается со склона горы. Потому что у вас нет пока в уме хороших основ, хорошего фундамента.

Таким образом, вы можете увидеть, что все учения Ламрим тесно между собой взаимосвязаны и механизм этой взаимосвязи просто невероятен. Вы должны также понимать, что учение по тренировке ума является одной из частей учения Ламрим. В учение Ламрим включено все.

Для того чтобы породить бодхичитту, сначала нужно породить в себе отречение. Что такое отречение? Отречение означает, что посредством понимания двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения вы постигаете, каким образом мы вращаемся в сансаре. Мы вращаемся в сансаре под властью своих омрачений. Вы понимаете природу страдания, которая пронизывает всю сансару. Кроме того, вы понимаете все качества, присущие состоянию освобождения. Освобождение означает ум, полностью свободный от всех омрачений. Этот ум является истинным, безупречным покоем.

Когда с таким пониманием ум постоянно стремится к освобождению от омрачений, это называется отречением. Отречение — это стремление

освободиться от болезни омрачений. Если вы без отречения сразу же приступите к развитию бодхичитты, то не сможете понять, что это такое. Это останется у вас на уровне каких-то смутных представлений. Вы будете пытаться желать живым существам счастья, но не такого, о котором я говорил, а просто мирского, соответствующего вашим обывательским представлениям о счастье. Если вы считаете, что счастье приносит водка, то будете думать: «Пусть все живые существа будут счастливы, пускай у них будет достаточно всегда водки». Но это неправильное пожелание счастья.

Итак, для порождения любви, которая заключается в желании, чтобы все живые существа были счастливы, вы должны понять, что такое настоящее счастье. Для порождения сострадания, или желания, чтобы все живые существа освободились от страдания, вы должны понимать по-настоящему, что такое страдание. Когда вы желаете, чтобы живые существа были свободны от причин страданий, вы должны прекрасно понимать, что это за причины.

Фундаментом для порождения бодхичитты является медитация на **четыре благородные истины**. В первую очередь, крайне важно понять страдания целиком. Что есть *благородная истина о страдании*? Вы также в деталях должны понять, что такое три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. В тексте «Абхисамаяяланкара» Будда Майтрея объясняет детально все виды страданий. В настоящий момент нам известен только один вид страдания — это *страдание от страданий*. Мы не понимаем, что такое страдание перемен. Мы также не понимаем, что есть всепроникающее страдание. Когда мы осознаем страдание перемен, когда мы поймем всепроникающее страдание, а также узнаем, что эти два вида страданий гораздо более опасны, чем страдание от страданий, мы начнем стремиться к устранению всепроникающего страдания.

Страдания перемен нас обманывают. Поскольку мы не понимаем, что страдание перемен — это страдание, и полагаем, что это — счастье, то это нас обманывает. В буддизме говорится, что все наше временное счастье (то, что мы считаем счастьем) на самом деле является страданием перемен. В сансаре нет никакого счастья, в ней есть только страдание перемен. Употребление, например, водки — это страдание перемен. Некоторые умные люди это понимают, и поэтому не пьют. Но, например, вкусно есть — это тоже страдание перемен. Поэтому питаться не для наслаждения, а ради выживания — разумнее. Если вы пытаетесь найти еду повкуснее для того, чтобы стать счастливым благодаря этому, это неверный подход. Если бы пища на самом деле приносила вам счастье, то, чем больше бы вы ели, тем более счастливым становились бы: «О какое счастье, какое счастье!». Потому что эта еда была бы объектом счастья. Но, чем больше вы едите, тем больше ваши ощущения превращаются в мучения. Почему? Потому что сначала пища уменьшает страдания от голода, но уже в следующий момент, одновременно, из-за еды у нас начинают возрастать страдания от сытости.

Поэтому, если вы проанализируете этот вопрос, то поймете, что пища не приносит нам счастья, она уменьшает одно экстремальное страдание, но

одновременно увеличивает другое экстремальное страдание. Итак, подобно пище, любой другой объект в сансаре не может принести вам счастья. Да, он будет уменьшать один вид экстремального страдания, но одновременно из-за него будет возрастать какой-то другой вид страдания. Когда вы это поймете, вы уже не будете привязаны ни к какому объекту сансары. Вы должны понять, что все это не принесет вам настоящего счастья, все это на самом деле является страданием перемен.

Но из-за того, что вы полагаете, что объект, приносящий страдание перемен, на самом деле приносит счастье, вы создаете очень много тяжелой негативной кармы, стремясь завладеть этим объектом. Посмотрите, сколько у нас в мире конфликтов, сколько войн. Причина всего этого одна: люди полагают, что во внешнем мире существуют некие конкретные плотные объекты, которые могут принести им счастье. Поэтому они готовы пойти на все для того, чтобы заполучить эти объекты, они не останавливаются ни перед чем. Например, в наше время одним из основных объектов, приносящих счастье, считается нефть. По этой причине для того, чтобы получить контроль над нефтяными месторождениями, в нашем мире развязывается очень много войн и конфликтов. В основном войны ведутся из-за желания контролировать газ и нефть. Раньше войны велись в основном за территориальное господство. Такова ситуация на международном уровне.

На уровне государственном, на уровне семейном все обстоит точно так же. Люди считают, что внешние сансарические объекты могут принести им счастье, поэтому они готовы пойти на все, лишь бы только получить их, готовы даже на убийство пойти. Но эти объекты несут в себе еще и три вида страданий. Вначале мы страдаем из-за того, что не имеем объекта наших желаний. Потом, если нам удастся его заполучить, мы начинаем страдать от его наличия. А когда мы расстаемся с этим объектом, мы страдаем от расставания с ним. Эти три вида страданий люди испытывают по всему миру: в России, в Европе, в Америке — во всей сансаре. Поскольку они считают, что некие внешние объекты способны принести им счастье, у них появляется навязчивая идея заполучить тот или иной объект. Именно поэтому сначала они страдают из-за отсутствия, потом — из-за наличия этих объектов, и, наконец, расставшись с ними, страдают из-за расставания.

А что такое на самом деле идея-фикс? В ситуации, когда вы очень голодны, вам кажется, что счастье — это еда. Даже когда вы медитируете, вы думаете, что «только еда может сделать меня счастливым, это единственное, что мне нужно сейчас, больше мне ничего не нужно». Вот это и называется идеей-фикс. «Только это сделает меня счастливым, а все остальное не имеет для меня значения». Так устроена наша психика: из-за слабости ума малейшее страдание от отсутствия какого-то объекта моментально вызывает у нас навязчивую идею заполучить этот объект. При этом нам свойственно думать, что «мне больше другого ничего не нужно, только это». Например, если вы чувствуете себя одинокими, вы думаете: «Сейчас для меня самое важное — это спутник жизни, другого мне ничего сейчас не надо». Это тоже превращается у вас в идею-фикс. У вас возникает некое наваждение

в отношении этого объекта. Из-за этого вы страдаете от отсутствия этого желанного для вас объекта. Из-за этого у вас появляются не только страдания, но и множество негативных эмоций. Но это еще не самое худшее.

Самое худшее в том, что подобный подход заставляет вас тратить свою драгоценную человеческую жизнь совершенно впустую. Если в той ситуации, когда у вас уже появилась навязчивая идея в отношении какого-то одного объекта, я приду к вам и скажу: «Любите других больше, чем себя», вы подумаете: «Какую ерунду говорит геше Тинлей». А если я скажу вам: «Этот объект, который ты желаешь и стремишься получить, отдай другим, тебе он не нужен на самом деле», то вы даже не сможете услышать мои слова, в вас даже ни малейшего интереса к этому моему учению не появится, вы подумаете лишь: «Геше Тинлей — очередное препятствие на моем пути к обретению этого объекта». И тогда вы отнесете меня к категории своих врагов. Почему? Потому что категория ваших врагов в данной ситуации — это все те люди и все то, что препятствует вашему обретению желанного объекта. Поэтому очень важно понять, что страдание перемен есть страдание. Если вы это поймете, то мое учение о тренировке ума, учение о необходимости заботиться о других больше, чем о себе, обретет для вас большой смысл.

Если вы будете понимать, что страдание перемен есть страдание, если вы будете понимать учение о четырех благородных истинах, то, когда вы, подобно геше Чекаве, услышите лишь две строки учения: «Отдай всю победу другим. Возьми все поражение на себя», у вас моментально что-то изменится в сердце и появится огромный интерес узнать как можно более подробно, как на самом деле можно этого достичь. Что такое фундамент в данной ситуации? Это понимание, благодаря которому вы можете познать учение о бодхичитте гораздо глубже.

Что касается *всепроницающего страдания*, вы должны понимать, что это наши психофизические совокупности, наши скандхи. Всепроницающее страдание не находится где-то вне нас. Вот эти тело и ум как раз и являются всепроницающим страданием. В настоящий момент сами по себе наше тело и наш ум — основа для всех наших страданий, потому что они были порождены под властью омрачений. Можно сказать, что существует невидимая рана в нашем теле и невидимая рана в нашем уме, потому что скандхи родились под властью омрачений. До тех пор, пока мы не залечим эти невидимые раны, никакого счастья у нас не будет.

Итак, самый лучший способ решить наши проблемы — это залечить невидимые раны в нашем теле и уме. Если мы устраним их, то, сколько бы, например, люди ни касались нашего тела, никакой боли мы не почувствуем. Если вы не вылечите эту рану, то, как только люди будут прикасаться к ней, вам будет становиться больно. Наше тело подвержено страданиям от холода, ему очень легко становится жарко, оно очень быстро чувствует голод. Почему? Потому что в нашем теле есть эта невидимая рана. Стоит вам порезаться, как вам тут же становится больно. Но когда вы вылечите эту невидимую рану, то есть достигнете состояния архата, если после это-

го кто-то порежет ваше тело, никакой боли вы не почувствуете. Почему? Потому что у вас не будет уже невидимой раны.

В настоящее время такая же невидимая рана существует и в нашем уме. Если кто-то называет нас дураком, то эти слова, как стрела, которая пронзает наше сердце. И все потому, что у нас в уме есть невидимая рана. Когда же мы залечим ее, то, даже если тысячи людей назовут нас дураком, нам не то что не будет больно вообще, мы не почувствуем даже ни малейшего дискомфорта из-за этого.

Один Духовный Учитель сказал: «Если вы не измените свое мышление, будете думать по-старому, то, даже если вы попадете в рай, будете там также несчастны». Вы должны понимать, что до тех пор, пока в уме присутствует болезнь омрачений, куда бы вы ни попали, что бы ни имели, сколько бы имущества у вас ни было, вы не будете счастливы.

Шантидева сказал, что если вы попробуете всю землю устлать кожей, чтобы не поранить ноги, то это вам не удастся. Но если вы обуеете в кожу свои ступни, то, куда бы вы ни пошли, вы не уколете ногу. Подобно этому мы стараемся изменить внешние обстоятельства, чтобы стать счастливыми. Но вы должны обуе свои собственные ноги в кожу, то есть усмирить свой ум.

Откуда же появились эти три вида страдания: страдание от страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание? Будда сказал, что они породились из второй благородной истины, *истины об источнике страдания*. Что это? Это омрачения. Вы должны понимать, что источник нашего страдания — только омрачения, существующие в нашем уме, а не нечто внешнее.

Когда Будда давал учение о благородной истине об источнике страдания, он более подробно объяснил механизм сансары посредством объяснения *двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения*. На этом примере он объяснил, как мы вращаемся в сансаре. Когда вы будете медитировать на это, вы будете естественным образом задумываться над тем, как вам освободиться от этой двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, от этого цикла, который вновь и вновь ввергает нас в сансару. Как сказал Шантидева: «Как мы можем чувствовать какое-то счастье в сансаре, когда весь источник нашего страдания — наши омрачения — очень активно функционирует в нашем сердце? Пока это происходит, как мы можем отдыхать, расслабляться, как можем наслаждаться в сансаре временным счастьем?».

Итак, вам нужно понять, что ваши собственные омрачения являются источником всех ваших страданий, и зародить в себе стремление освободиться от этих омрачений, увидев, что они подобны ядовитой змее. Шантидева также сказал: «Когда ядовитая змея падает вам на колени, вы моментально отбрасываете ее от себя, понимая, что она опасна». Но что может с вами сделать ядовитая змея? Она может лишить вас тела, но не может бросить вас в ад. Но эти омрачения сколько раз заставляли вас лишаться своего тела — они тащили вас на поля сражений, они нашептывали вам, что вы герой, очень храбрый и должны разделаться со своими врагами. И вы шли,

сколько раз вы шли на поля сражений и там погибали. На самом деле вас убивали эти омрачения, подобные укусу змеи. Помимо этого, сколько раз ваши омрачения бросали вас в низшие миры. Итак, как сказал Шантидева: «Самое опасное в этих трех мирах — это ваши омрачения». До тех пор пока они обитают в вашем уме, для вас невозможно стать счастливым, потому что они — источник ваших страданий.

Затем вы задумываетесь над тем, как возможно достичь состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Что такое освобождение? Это ум, полностью свободный от омрачений. А когда вы полностью уничтожите все омрачения, это будет называться состоянием освобождения. Все учения Будды направлены на устранение омрачений из вашего ума. Когда вы одержите над ними полную победу, вас будут называть Победоносным, Победителем врага. А когда вы достигнете ума, полностью свободного от всех омрачений, то подобное состояние ума будет полным, безупречным счастьем.

Итак, есть только одно *счастье* — это ум, полностью свободный от всех омрачений, потому что, чем дольше вы будете находиться в таком состоянии ума, тем более вы будете счастливы. Вы никогда не скажете: «Я устал от этого состояния ума». Архаты, когда входят в состояние медитативного равновесия, пресечения всех омрачений, способны зонами находиться в такой медитации, потому что она невероятно умиротворяющая. Поэтому Будде приходится пробуждать архатов от их медитативного равновесия. Только луч Будды способен пробудить архата от этого состояния. Он говорит ему: «Ты достиг безупречного состояния ума, полной свободы от всех омрачений, но твои матери живые существа продолжают страдать в сансаре. Какой же смысл наслаждаться личным счастьем?».

Так Будда помогает архатам породить в себе сострадание, и из сострадания они вступают на путь бодхичитты. Кроме того, Будда говорит архату: «Несмотря на то, что твой ум уже полностью свободен от всех омрачений, ты еще не реализовал весь свой благой потенциал, необходимый для помощи всем живым существам, поэтому тебе нужно достичь состояния Будды ради блага всех живых существ». С таким пониманием, с постоянным стремлением достичь полной свободы ума от омрачений, мы обретаем отречение. Постоянное стремление к свободе от всех омрачений как раз и называется отречением.

Но отречение вовсе не означает бросить семью, отдать свою квартиру и уехать из Москвы, бросив работу, бросив все. «Я стал таким буддийским йогином, поэтому я должен все бросить и уехать из Москвы. Москва — плохой город» — такие мысли — это не отречение. Настоящее отречение — это понимание благородной истины о страдании, благородной истины об источнике страдания и, как сказал Шантидева, это понимание того, что самое опасное в этом мире и во всех трех мирах — это мои омрачения. До тех пор пока я не избавлюсь от них, никакого счастья у меня не будет». Затем вы развиваете постоянное желание: как бы мне освободиться от этих омрачений.

Для того чтобы мы могли освободить свой ум от всех омрачений, Будда преподал нам четвертую благородную истину — *истину о Пути*, она подобна лекарству, которое исцеляет от болезни омрачений. Корень всех омрачений — это неведение. Абсолютное, конечное лекарство от неведения — это мудрость, напрямую познающая пустоту, или Путь. Итак, когда неведение перестает существовать, перестают существовать и омрачения. Когда пресекаются омрачения, вы также перестаете создавать негативную карму и загрязненную карму, и у вас уже не возникает никаких условий для проявления той негативной кармы, которая была создана раньше.

Итак, вся ваша негативная карма превращается в сухие семена, которые не могут взрасти в вашем уме без этих условий. Благодаря этому всякое страдание у вас также пресекается, три вида страдания перестают существовать в вашем уме (это страдание от страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание), вы перестаете их испытывать. Подобное состояние ума — полная свобода от всех омрачений и от страдания — называется освобождением, или нирваной. Нирвану мы обретаем благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту, которая объясняется четвертой благородной истиной. Шантидева сказал: «Если человек даже во сне сам не стремится к достижению подобного освобождения, как он может стремиться привести к такому освобождению всех живых существ?».

Когда вы практикуете лоджонг, тренировку ума, вы желаете всем существам счастья. Но какого счастья вы им желаете? Вы не желаете, чтобы у всех живых существ были прекрасные машины, дачи, жены, мужа и прочие блага, потому что это причинит им еще худшие страдания. То, что вам кажется счастьем, для других это не счастье — это страдание. Поэтому вы желаете им именно этого счастья — состояния ума, полностью свободного от всех омрачений, и причины этого счастья. Что это? Причиной подобного счастья является бодхичитта — забота о других больше, чем о себе. Когда вы говорите: «Да будут все живые существа счастливы. Да обретут они все причины счастья», то в данном случае под «счастьем» вы понимаете состояние ума, полностью свободного от всех омрачений, а под «причинами счастья» вы понимаете бодхичитту (заботу о других больше, чем о себе) и мудрость, познающую пустоту. Вы желаете им этих двух причин.

Когда же вы говорите: «Да будут все существа свободны от страдания и от причин страдания», то вы под этим подразумеваете вовсе не какие-то временные страдания, а три вида страданий, о которых мы говорили, и в особенности — всепроникающее страдание. А причинами страдания являются омрачения, в особенности — неведение. Когда вы понимаете, как опасны омрачения для вас самих, вы также понимаете, что они опасны и для всех остальных живых существ. Они подобны яду. Поэтому вы желаете, чтобы все живые существа стали свободны от них. Говоря кратко, когда вы желаете: «Пусть все существа обретут счастье и причины для счастья», вы желаете им обрести объекты третьей и четвертой благородных истин. Третья благородная истина говорит о пресечении страдания и пресечении омрачений. Это есть истинное счастье. А на причины счастья — мудрость,

познающую пустоту, — указывает четвертая благородная истина. И в дополнение к этому — это бодхичитта, которая является причиной обретения не просто состояния освобождения, но полного Просветления.

А когда вы желаете: «Пусть все существа освободятся от страданий и причин страдания», то вы желаете им освобождения от объектов первой благородной истины (страданий) и второй благородной истины (причины, или источника страдания).

Поэтому, как говорит Шантидева, если вы не можете породить в себе стремления самому освободиться от страданий и причин страдания, как вы можете желать этого для всех существ? Иными словами, чтобы зародить в себе чистые любовь и сострадание ко всем существам, в первую очередь нам нужно развить в себе отречение. Что такое промежуточный уровень практики? Это, не имея привязанности к сансаре, желать освободиться от омрачений и с этой целью выполнять духовную практику. Даже если вы с подобной мотивацией сделаете всего лишь одно простирание, это уже само по себе будет практикой промежуточного уровня.

Не имея этой основы, вы не сможете действительно породить в себе бодхичиту, потому что вы будете абстрактно говорить: «Да будут все счастливы», не зная, что это значит. Сострадание ваше будет примерно таково: если кто-то лишится ноги, вы будете плакать и говорить: «О, как мне жалко этого человека». Но все способны на такое сострадание, в этом нет ничего особенного.

А что касается богатых людей, у которых более красивые и благоустроенные дома, чем у вас, у которых ещё лучше машина, чем у вас, то вместо сострадания вы будете испытывать к ним зависть. Это означает, что вы вообще не поняли четыре благородные истины. Если вы хорошо их понимаете, то богатые люди должны вызывать у вас еще большее сострадание, чем больные и нищие. Больной человек, по крайней мере, своей болезнью очищает до некоторой степени свою негативную карму, но богатый и процветающий человек, по сути дела, просто растрчивает свою благую карму.

И тот, и другой человек находятся в равном положении в том плане, что они оба страдают от болезни омрачений. Как в примере с десятью больными. Если мы возьмем десять больных, то никакого ведь различия между ними нет. Допустим, все они страдают туберкулезом, но у одного из этих больных не проявились симптомы туберкулеза и он думает, что с ним все в порядке, радостный танцует, не пьет лекарство. Такой человек более достоин сострадания. Другому больно, но он пьет лекарство, поэтому он меньше достоин сострадания: благодаря этому лекарству, он скоро вылечится.

Поэтому освоить учение о четырех благородных истинах очень важно. Когда вы его поймете, вам станет ясно, что все существа в сансаре: богатые или бедные, больные или здоровые — находятся в одном и том же положении, все они в равной степени достойны сострадания. Между русскими, американцами, тибетцами, китайцами нет никакой разницы — все болеют болезнью омрачений и все в равной степени достойны сострадания. Хотя китайцы все уничтожили в Тибете, что могли, Его Святейшество Далай-

лама никогда не гневается на них, он чувствует к ним огромное сострадание, потому что они страдают от болезни омрачений и сделали это под влиянием своей болезни.

Иногда тибетцы даже жалуются, они говорят: «Его Святейшество должен быть ближе к тибетцам, чем к другим людям». Но он в равной степени близок ко всем, ко всем одинаково относится. Эти глупые тибетцы так привязаны к Его Святейшеству, что им хочется, чтобы он заботился только о них. Это неправильно. Так что, если тибетцы начнут когда-нибудь критиковать Его Святейшество, то их критика будет именно такой. Они будут жаловаться, что Его Святейшество любит всех людей одинаково, не делает между ними различий, в то время как он должен любить тибетцев больше.

Итак, когда вы хорошо освоите учение о четырех благородных истинах, вы увидите, что не существует вообще никаких оснований для каких либо различий между людьми. И что следует относиться равностно ко всем живым существам. Одна из причин, по которым Будда — подходящий объект для прибежища, как раз и состоит в его равностном подходе ко всем живым существам. Если бы у Будды не было равностного ума, если бы он был под властью каких-то предрассудков, пристрастий и если бы, когда вы служите Будде, он любил вас, а когда вы немножко не слушаетесь его в чем-то, он бы отказывался от вас, тогда Будда не был бы подходящим объектом для прибежища. Он был бы ненадежным объектом. В отношении Будды, как говорится, если с одной стороны человек будет массажировать и гладить его тело, умащивать его душистыми маслами, а с другой стороны человек будет колоть, резать его тело, Будда будет абсолютно одинаково относиться и к человеку справа, и к человеку слева — с равными чувствами любви и сострадания. Поэтому он — подходящий объект для прибежища. Это результат чистого понимания (реализации) учения о четырех благородных истинах.

Учение о четырех благородных истинах, в особенности входящее в него учение о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения, являюшиеся крайне важными, сущностными. В древние времена духовные подвижники достигали реализаций именно на основе медитаций на эти темы. Когда у вас будет уже некоторый опыт медитации на четыре благородные истины и опыт медитации начального уровня, снова получая учение о тренировке ума уже на этой основе, вы очень им заинтересуетесь. Вы воспримете его, и оно принесет вам гораздо больше пользы, чем сейчас.

Когда геше Чекава встретил геше Шараву, геше Чекава был очень заинтересован в учении по тренировке ума, и геше Чекава выяснил, что геше Шараву дает публичное учение. Придя на это учение, он не услышал ни одного слова о тренировке ума. Геше Шараву давал учения на другие темы. Он говорил о карме, о Прибежище, о четырех благородных истинах, но о тренировке ума не прозвучало ни слова. Тогда геше Чекава подумал: «Наверное, он не знает этого учения».

Когда учение закончилось, геше Чекава стал дожидаться геше Шараву, он подготовил специальное сиденье для него, застелил его красивой материей и, когда геше Шараву пришел, сказал:

— Пожалуйста, сядьте вон на тот стул.

— Зачем? — спросил геше Шаравы. — Я же уже во время своей лекции все объяснил. Что еще ты хочешь от меня услышать?

— Нет, прошу вас, сядьте, у меня есть к вам вопрос, — сказал геше Чекава.

После чего геше Чекава произнес «Восемь строф преобразования ума» и сказал:

— Когда я читаю этот текст, он приносит мне большую пользу, является ли он подлинным и необходимо ли выполнять эту практику, чтобы достичь состояния Будды?

— Да, это подлинное учение Будды, — сказал геше Шаравы, — и без практики этого учения невозможно достичь Пробуждения.

Когда геше Чекава услышал эти слова, в его уме зародилось невообразимое блаженство. Слезы потекли из его глаз, и он попросил привести доказательства подлинности этих слов. Тогда геше Шаравы сразу же наизусть процитировал слова из коренного текста Нагарджуны:

Пусть благодаря принятию страданий всех живых существ
Высохнет океан страданий, и благодаря тому,
Что я отдаю всем живым существам счастье,
Да наполнится счастьем все пространство.

И спросил: «Есть ли кто в этом мире, кто сомневался бы в подлинности Нагарджуны?». Я слышал эту историю со слов Его Святейшества Далай-ламы: он рассказывал, что геше Чекава носил за плечами мешок, где были все тексты. Он немедленно снял мешок и начал искать в тексте Нагарджуны эти слова. Отыскав их, он сделал три полных простирания, поднес хадак и попросил геше Шаравы стать его Духовным Наставником жизнь за жизнью.

Когда геше Шаравы подробно перечислил ему все первоисточники этого учения, геше Чекава был потрясен его познаниями:

— Если это так, — сказал он, — почему же вы не дали это учение публично?

— Если бы я сразу дал им это учение, — ответил геше Шаравы, — оно бы не подошло им. Очень важно иметь фундамент, основу, и поэтому сначала я давал учение по начальному и промежуточному уровню практики.

Предварительные практики действительно очень важны.

Когда вы сидите в одиночестве, вместо того чтобы думать о том, о сем: что сказал он, что сделала она, что сделали они — все это вас не касается, лучше думать о четырех благородных истинах. Если вдруг вас посетит вдохновение, то напишите стихи о четырех благородных истинах. Если вы сочиняете стихи о Дхарме, то это очень полезно, это помогает вашему уму привыкнуть к Дхарме. В прошлые времена в Тибете в горах сидело очень много йогинов-отшельников, и они написали очень много стихов, сидя в своем горном затворничестве, на разные темы учения: о бодхичитте, о

пустоте, о четырех благородных истинах и т. д. Эти стихи нужны для того, чтобы все эти темы стали близки сознанию.

Например, великий бодхисаттва Кулу-лама Ринпоче, живший в двадцатом веке, написал целую поэму о бодхичитте под названием «Хвала бодхичитте», и в конце, в заключении, он написал: «У меня не было никакого намерения писать книгу, я написал эти стихи лишь для того, чтобы мой ум освоил бодхичитту». Его ученики и последователи после его смерти опубликовали эту книгу, и она действительно очень полезна. Эти стихи о бодхичитте он написал под влиянием душевного порыва, внутреннего чувства, эмоций. Кстати, написание стихов также очень полезно как средство для порождения эмоций, связанных с учением.

Чаще всего люди сочиняют стихи под влиянием привязанностей, потом привязанность настолько завладевает их сознанием, что они сходят с ума, становятся немного странноватыми, то есть они становятся не совсем сумасшедшими, но чудными. Они, допустим, берут какой-нибудь маленький предмет и так искусственно преувеличивают его качества, что делают из него просто нечто необычайно красивое. Когда вы увидите сам этот предмет, вдохновивший их на творчество, то поймете, что в нем нет ничего особенного, ничего того, что они описывают. А если вы скажете такому человеку: «Ну, нет же ничего особо красивого в том предмете, который ты воспел, зачем же писать о нем такие красоты?». Этот человек скажет: «Да, но, если посмотришь на него моими глазами, то увидишь, как он прекрасен». Я шучу.

Итак, первый из семи смыслов тренировки ума — это «тренируйся, осваивая предварительные практики».

1.2. Начальный уровень практики

А теперь для того, чтобы практически достичь подобного отречения, то есть осуществить практику промежуточного уровня, крайне важно освоить начальный уровень практики. Чтобы ослабить и потом устранить привязанность к сансаре, сначала вы должны *устранить привязанность к этой жизни*. Не устранив ее, вы, конечно, можете говорить про сансару, что она то или она это, но на практике вам не удастся устранить привязанность к сансаре, если у вас еще остается привязанность к этой жизни. Мы погружаемся с головой в дела этой жизни, мы ничего не способны увидеть дальше нее.

Как стая птиц, которая налетает на зерно и начинает клевать его. Когда они клюют, они видят только зерно и ничего, кроме этого, не видят. В этот момент на них налетает хищник и начинает убивать их, поедать. Он застает их врасплох, но птицы даже этого не замечают, они продолжают есть. Они не замечают, что их становится все меньше и меньше. Поглощенные поеданием этого зерна, птицы даже не знали о том, что вот-вот умрут.

В настоящий момент вы тоже, как эти птицы, слетевшись в стаю, клюете зерна счастья этой жизни и даже не замечаете, скольких из вас уже нет. Посмотрите вокруг: сколько уже ваших друзей, знакомых ушли из этого мира.

Итак, если ваш ум ослеплен только счастьем этой жизни, вы не поймете всю ценность учения о бодхичитте. Вы не поймете ценности учения о тренировке ума. Поэтому очень важно преодолевать привязанность к этой жизни.

Как сказал лама Цонкапа, размышления о драгоценной человеческой жизни и **непостоянстве и смерти** помогут вам ослабить в себе привязанность к этой жизни. Сейчас это самое практичное для нас.

Вы должны понимать, в чем заключаются наши три реальные ситуации. Первая состоит в том, что это наше тело нам не принадлежит, рано или поздно нам придется расстаться с ним. Мы арендуем его, оплачивая аренду кармическими деньгами. Как только у нас закончатся деньги, нам придется оставить это тело. Это несомненно, на сто процентов верно. Мы не можем завладеть им навсегда. Каким бы вы ни стали могущественным человеком, вы не можете завладеть своим телом. Даже Чингисхан, несмотря на то, что он контролировал многие территории, не мог стать полным владельцем своего тела. Он считал себя таким могущественным, но и ему в один прекрасный день пришлось расстаться со своим телом. И это первая реальная ситуация в вашей жизни. Вы должны понимать, что не владеете своим телом, а лишь арендуете его на некоторое количество лет и когда-нибудь вам, несомненно, придется оставить его — умереть. Если вы не можете владеть даже телом, как вы можете владеть своим домом и другими предметами? Это просто невозможно. Когда вы поймете, что это невозможно, у вас исчезнет привязанность к этой жизни.

Вторая реальная ситуация вашей жизни заключается в том, что время смерти неизвестно. Смерть может нагрянуть в любой момент. Она может наступить через год или через неделю, а может быть, завтра, кто знает. Осознав это, вы должны быть каждую минуту готовы к смерти. Наша концепция постоянства все время нас обманывает: вы думаете, что умирают другие люди, я-то сам не умру. Поэтому, как сказал Будда, вначале самой мощной практикой является осознание непостоянства и смерти. Будда сказал: «Из всех следов самые большие следы у слона. Подобно этому, из всех осознаний вначале самое полезное — осознание непостоянства и смерти».

Третья реальная ситуация состоит в том, что в момент смерти все, что сейчас кажется вам важным, значимым, будет как детские игрушки — ничто из этого вы не сможете забрать с собой в будущую жизнь. Что же будет полезно в момент вашего умирания? Вы поймете, что это только Дхарма, только качества вашего ума — только это вы сможете забрать с собой в будущую жизнь и нести с собой жизнь за жизнью. Итак, иметь эти три осознания очень и очень важно.

Размышления над этими тремя основными положениями и называются медитацией на непостоянство и смерть. Буддийская медитация о непостоянстве и смерти вовсе не означает сидеть и говорить: «Я умираю, я умираю», она заключается в обдумывании этих трех важнейших положений с использованием девяти доказательств. Девять доказательств помогают вам развить в себе убежденность в этих трех существенных положениях. В результате ваше сознание откроется, и вы не сможете утонуть в делах только лишь этой жизни.

Когда кто-то говорит вам «ты хороший», какой смысл радоваться? Когда вам говорят «ты плохой», какой смысл расстраиваться? С каждым мгновением вы все ближе и ближе к смерти. И неизвестно, когда она наступит. Вы очень тщательно готовитесь к наступлению будущего года, и точно так же тщательно вы должны готовиться к будущей жизни, потому что неизвестно, что наступит скорее.

Постарайтесь как можно меньше испытывать привязанности к этой жизни, тогда ваш ум обратится к Дхарме. Если же ваш ум не обратился к Дхарме, то учения Дхармы не принесут вам пользу. Если вы уже давно являетесь буддистом, но ваш ум еще не повернулся к Дхарме, вы должны сказать себе: «Это моя ошибка. Дело в том, что я не помню о непостоянстве и смерти, не думаю об этом».

Мудрые люди боятся смерти, пока она еще не наступила. Когда же она приходит, они уже не боятся. Люди, лишенные мудрости, пока смерть еще не наступает, говорят: «Я смерти не боюсь». Но когда она реально к ним приходит, они начинают бояться. Это ошибка. Пока смерть еще не наступила, вы должны немного её бояться и готовиться к ней.

До экзамена умные студенты немного боятся этого экзамена и готовятся к нему заблаговременно. А когда наступает время экзамена, они спокойно и с радостью пишут экзаменационные билеты. А вот неразумные студенты до экзаменов не боятся: «А! Что там эта сессия, я её сдам», — говорят они. Но когда сессия наступает, они дрожат как осиновый лист и думают: «Что же мне ответить на этот билет?». Это различие между слабостью и силой. Если вы не боитесь смерти сейчас, это означает, что вы слабы. Когда смерть действительно наступит, вы будете дрожать. Некоторые люди на Западе не хотят слушать учение о непостоянстве и смерти. Они говорят: «Не нужно мне это учение, я не хочу расстраиваться». Это самообман. Очень важно понимать своё реальное положение. Не прячьтесь от реальности.

Некоторые люди не хотят стареть. Они не могут смириться с тем, что стареют. Это ошибка. Ну да, вы стареете. Неужели невозможно признать этот факт? Но почему-то людям очень трудно сказать: «Я старый». Они предпочитают говорить: «Я всё еще молод». Когда Его Святейшество Далай-лама был в Шотландии, он встретился со своим старым другом шотландцем, и при встрече он сказал: «О, мой старый друг!». Но старик его поправил: «Нет, я не ваш старый друг. Я ваш друг уже длительное время». Это признак слабости. Если вы не способны признать реальность, смириться с ней, значит, вы слабый человек.

С момента вашего рождения вас ожидают три неотвратимых фактора. Это болезни, старость и смерть. И вам никуда от них не деться. Поэтому лучше эти три факта признать. Думайте об этих трех вещах и постарайтесь что-то сделать, для того чтобы уменьшить эти проблемы. Но нет необходимости слишком сильно волноваться об этом. Человеческий характер устроен так, что, если мы не боимся чего-то, мы вообще об этом не думаем и не беспокоимся. А когда люди чего-то боятся, они впадают в чрезмерную панику, парализованы страхом. Это тоже глупо.

Вы должны сказать себе: «Если я не буду готовиться к смерти, она может в любой момент придти, а я буду не готов. Это неправильно». Вы должны бояться умереть, не будучи подготовленным к смерти. Так что не впадайте в чрезмерную паранойю. Шантидева сказал: «Если проблема разрешима, то не нужно из-за неё переживать. Разрешайте эту проблему. Если же проблема неразрешима, тоже нет смысла переживать». Я не могу решить эту проблему, мне придется посмотреть ей в лицо. Ничего страшного. Итак, я говорю о необходимости следовать срединным путем. Не будьте чересчур беспечны, но и не впадайте в панику и паранойю.

Кроме того, необходимо помнить об этой буддийской теории: рождение кончается смертью. Вы должны наизусть выучить эти слова и читать их, как мантру. Далай-лама говорит, что иногда лучше читать такие вещи, чтобы ум менялся, чем мантру, которую мы вообще не понимаем. Иногда лучше читать подобные строки о бодхичитте или о непостоянстве, повторять их, чтобы постоянно напоминать себе об этом.

«Рождение кончается смертью, встречи заканчиваются разлукой, накопление заканчивается истощением, взлеты заканчиваются падениями». Чтобы услышать от своего Учителя эти строки, Будда, когда он был еще бодхисаттвой, вонзил в свое тело тысячу игл. Будда в то время родился царем, и у него не было Дхармы. Поэтому он разослал гонцов во все концы земли с таким посланием: «У кого есть драгоценная мудрость, Дхарма, тому я готов отдать за нее все, что он пожелает». Однажды к нему явился его Духовный Наставник из прошлой жизни в облике старого мудреца и сказал: «У меня есть драгоценная мудрость, но я с ней легко не расстанусь». Тогда этот царь сказал ему: «Пожалуйста, подари мне эту мудрость — я отдам все, что ты пожелаешь. Можешь забрать из моего царства взамен все что хочешь!». Мудрец ответил: «Все богатства, что у тебя есть, подобны детским игрушкам. Что мне делать с ними? Меня не интересуют все эти вещи». «Чего же ты хочешь? Пожалуйста, назови!» — стал умолять царь. Мудрец ответил: «Мне от тебя ничего не нужно, кроме твоего мужества. У тебя есть мужество? Если ты готов вонзить в свое тело тысячу игл, тогда я смогу дать тебе это учение».

Царь-бодхисаттва возрадовался. Он сказал: «Несомненно! Во множестве своих предыдущих жизней много раз в силу привязанности я был готов пожертвовать даже своей жизнью ради какой-то незначительной вещи. Неужели теперь ради обретения драгоценной мудрости я не смогу вонзить в свое тело тысячу игл!». На следующий день он вонзил в свое тело тысячу игл и сказал мудрецу: «Пожалуйста, теперь даруй мне учение!». Тогда мудрец произнес эти четыре строки: «Рождение кончается смертью...». Он говорил очень медленно, торжественно, и во время произнесения этих слов царь-бодхисаттва погрузился в медитацию. Мудрые люди могут извлечь очень много даже из кратких слов. Даже такая простая фраза, как, например, *«рождение кончается смертью»* — это очень глубокое учение.

Затем вторая строка — *«Встречи заканчиваются разлуками»*. Ваши друзья, ваши враги — кого бы вы ни повстречали на жизненном пути, со

всеми этими людьми вы рано или поздно расстанетесь. Поэтому до тех пор, пока вы еще вместе, почему вы не можете быть добры друг к другу? В одной этой строке заключено очень много полезных советов.

У нас же совершенно противоположное мышление. Например, вначале (если брать первую строку) мы вовсе не думаем, что рождение кончается смертью. Мы убеждены, что будем жить вечно: «Я не умру». «Сосед — может быть, но не я». Концепция «я буду жить вечно» — это обман. Неизвестно, что наступит раньше — следующий год или будущая жизнь. Мы же никогда об этом даже не задумываемся, и в один прекрасный день нас неожиданно настигнет смерть. Мы видим, как умирают другие существа, другие люди, но полагаем, что «я-то не умру в отличие от них». Если мы думаем так, то мы глупее барана. В чем-то мы умны, но в каких-то областях — глупее барана и даже не задумываемся над этим. Например, когда баранов выстраивают в очередь на бойню и когда одного за другим их закалывает мясник, то ждущие в очереди своей смерти уже чувствуют, что их убьют. Мы же, люди, думаем: «Умирают другие». Мы не думаем: «Я тоже умру после него».

Есть история о том, как один мясник убивал баранов одного за другим, а затем отлучился в туалет. Пока его не было, один из баранов, ждавших, когда их заколют, стащил у мясника нож и зарыл его, спрятав куда-то. Когда мясник увидел это, его вдруг охватило огромное сострадание к животным. Он сказал себе: «Надо же! Эти бараны знают, что я сейчас отсеку им голову, и прячут от меня нож!». Это настолько потрясло его, что с тех пор он прекратил убивать животных.

Итак, все встречи заканчиваются разлукой. Нам же кажется, что мы будем вместе еще долгое время. Поэтому с теми людьми, с которыми живем рядом, со своими спутниками жизни, мы постоянно ссоримся. Будучи вместе, мы не ценим друг друга, свои отношения. Когда же расстаемся, то начинаем друг без друга скучать. Мудрые же люди, когда они вместе, понимают, насколько это ценно — быть вместе. И тогда они добры друг к другу. А когда расстаются, они понимают, что все встречи заканчиваются разлукой, поэтому у них нет тоски, они не скучают.

У меня тоже так. Благодаря моей практике Дхармы, когда я нахожусь в обществе каких-то людей, я счастлив, проявляю к ним доброту. Когда же я расстанусь с ними, я не испытываю тоски, ни по кому не скучаю. Даже когда я узнал о смерти моего отца, у меня не возникло тоски. Я лишь пожелал ему хорошего перерождения. Это единственное, что мы можем сделать в такой ситуации. Все рано или поздно уйдут из этого мира. Когда-нибудь я покину это тело. Это закон природы, закон нашего бытия. Нам надо с этим смириться.

Третье — *накопление заканчивается истощением*. Поэтому не надо все время что-то копить. В конце концов все равно то, что вам удалось собрать, истощится само собой. Когда вы цепляетесь за материальные предметы, они, подобно льду, тают и вытекают у вас между пальцами. Через некоторое время, разжав кулак, вы увидите, что у вас ничего не осталось. Если же вы

бросаете материальные предметы, то они подобны зернам. Из этих зерен потом вырастут деревья и будут непрерывно приносить вам плоды. Понимая, что все накопления заканчиваются истощением, не надо держаться за свое имущество, как крыса, которая тащит все зерно себе в нору.

В Москве много людей, которые являются крысами в человеческом теле. У них ум, как у крысы. Они собирают зерно, сами его не едят и другим не дают. И еще говорят, что им мало, что надо еще собрать. Так кто-то всю жизнь собирает это зерно, а потом его убивает другая такая же крыса в человеческом теле и забирает все его зерно. Так зерно переходит от одной крысы к другой, и никто его не использует. В России очень много зерна, но оно перемещается между крысами, и никто его не сажает в землю, поэтому деревья не вырастают. Этим бизнесменам надо бы понять, что любое накопление заканчивается истощением.

А у вас, практикующих Дхарму, тоже, конечно, должно быть богатство, но не надо держаться за него мертвой хваткой. Совет относительно того, что все накопление заканчивается истощением, состоит в том, что не надо цепляться за ваше богатство, потому что в конце концов оно уйдет от вас.

Наконец, *все взлеты заканчиваются падением*. Этот совет тоже очень полезен для нас в повседневной жизни. Поэтому не привязывайтесь к своей репутации, к тому положению, которое вы занимаете в обществе, каким бы высоким оно ни было. Все это лишь пустой звук. В конечном итоге вам все равно придется упасть. Когда наступит момент падения, ваша боль будет гораздо больше, чем все то счастье, которое вы испытывали при взлете. Чем выше вы заберетесь, тем больнее будет падать. Поэтому лучше сидеть на земле. Ниже земли вы не упадете. Люди взлетают, а потом падают — и это для них кошмар.

Нет ничего хуже смерти, но рано или поздно всем нам придется умереть. Если вы думаете о смерти, о будущей жизни, на фоне этого все нынешние проблемы этой жизни становятся незначительными, мелкими, детскими. Ребенок жалуется, что у него сломалось колесо от машинки — для него это кошмар, но вы смотрите и думаете: какая разница, есть колесо или нет. Это всего лишь игрушка. Если бы этот ребенок на один день оказался бездомным, то сломанная машинка уже не была бы для него проблемой. Если вы будете думать, что когда-то вам придется оставить это тело, драгоценную человеческую жизнь (нет ничего ценнее такой жизни), тогда все другие вопросы будут для вас детскими, маленькими. У меня нет детских вопросов, потому что я иногда немного думаю о непостоянстве и смерти. Это очень полезно.

Те из вас, кто раньше не слушал учение, слушайте это просто как информацию по Дхарме. Тем самым вы в своем сознании заложите прочный фундамент, для того чтобы в дальнейшем более глубоко понять учение. Вы должны понимать, что для практики тренировки ума очень большое значение имеет учение Ламрим о постепенном пути к Просветлению. Все эти учения взаимосвязаны между собой. Когда вы как следует поймете, каким образом они взаимосвязаны, тогда, если вы потянете за одну часть учения, за ней потянется и всё остальное учение. И тогда вы поймете, что

всё учение по сутре и тантре представляет собой как бы единый кусок материала или подушку. Если вы схватите за один из уголков подушки, то вся остальная подушка тоже начнет колебаться от вашего прикосновения. Таким образом, все части учения между собой взаимосвязаны.

Медитация о **драгоценной человеческой жизни** направлена на порождение энтузиазма. Это ее основная цель. Без энтузиазма вы не сможете продолжать свою практику. Когда у вас депрессия, размышляйте о драгоценной человеческой жизни, и вы будете счастливы. То же самое и со мной. Когда я медитировал в горах на драгоценную человеческую жизнь, не имея ничего, я чувствовал себя очень богатым. Я чувствовал, что у меня очень много свобод и благоприятных условий для практики Дхармы. Я понимал, что во множестве своих предыдущих жизней у меня не было подобной драгоценной человеческой жизни.

Сначала вы должны распознать свою драгоценную человеческую жизнь. У нее есть *восемнадцать характеристик*: это восемь свобод для практики Дхармы, которых лишены другие существа, и десять благоприятных условий. Как крестьянин, вы должны знать, как создавать причины своего счастья. В настоящий момент наша драгоценная человеческая жизнь подобна невероятному плодородному полю, на котором мы можем вырастить все, что захотим: любые плоды, сады. Другие поля не таковы. На некоторых полях слишком холодно (как, например, в России зимой на обледенелых полях ничего невозможно вырастить), на других — слишком жарко. Например, в Африке поля выжжены солнцем и на них ничего не растет.

Наше же поле драгоценной человеческой жизни подобно какому-то острову с идеальными климатическими условиями, и круглый год оно плодоносит. Такое поле у нас есть, но мы его не используем. Это большая потеря.

Вы строите планы вашего бизнеса на десять лет вперед. Вы говорите себе: «Через десять лет, когда мой план осуществится, я буду полностью обеспечен. Мне не надо будет работать, и тогда я буду счастлив». В силу такого планирования вы и говорите, что поняли смысл своей жизни. Когда прошли десять лет, вы этого достигли. Но это трудно — достичь всего намеренного. Восемьдесят процентов людей не достигают желаемого. А все, кто не добился чего хотел, потом говорят: «Моя жизнь потеряла смысл». Но и те, кто достиг целей, тоже несчастливы. У них появились другие проблемы. Если вы будете думать в таких категориях, то смысла в жизни вообще нет. Поэтому с самого начала у вас должен быть другой смысл жизни.

Даже если во сне кто-то спросит: «В чем смысл твоей жизни?», вы должны сказать: «В устранении всех омрачений из ума и реализации всего благого потенциала. Даже если на это у меня уйдут кальпы — ничего страшного, я буду продолжать к этому стремиться». Если вы установите для себя такую цель жизни, то с каждым вашим новым рождением вы уже с самого детства будете идти в этом направлении. Тогда счастье будет приходить к вам само.

Это как снежный лев, у которого есть принципы. Он должен, несмотря ни на что, достичь снежной горы. Когда он там окажется, то он получит

всё. Поэтому по пути к своей цели он не отвлекается на мелкие подачки. Мы же пока похожи на собак — у нас нет принципов, нет настоящего направления, в котором мы следуем. Как собака, видя с одной стороны подачку — кусочек мяса, мы бросаемся в ту сторону; видим кусочек с другой стороны — и бросаемся сразу туда. В наше время большинство этих кусочков мяса лежат в мышеловках и капканах. Как говорят, бесплатный сыр бывает только в мышеловках. Поэтому очень важно быть принципиальными людьми. А принципиальность есть следствие осознания смысла драгоценной человеческой жизни.

Затем, осознав драгоценность своей жизни, вы должны также понять ее *значимость*. Все те жизни, которые были у вас раньше, не обладали такой значимостью, как нынешняя ваша жизнь. В предыдущих воплощениях вы иногда рождались мирскими богами. Но даже жизнь мирского бога не настолько значима.

С точки зрения краткосрочной перспективы, если вы используете правильно эту драгоценную человеческую жизнь, тем самым вы можете спасти себя от низших миров. На восемьдесят процентов мы рискуем оказаться в низших мирах после смерти, поскольку в нашем уме гораздо больше негативных впечатков, чем позитивных. После смерти вас не ожидает никакой судья, который будет вас либо наказывать, либо отправлять в рай. Если, например, вы приняли яд, то никто же не решает, мучиться вам от последствий яда или нет. Когда яд встретится с соответствующими условиями в организме, он начнет действовать. Поэтому исследуйте, что для вас сейчас важно, что сейчас кажется очень надежным: деньги, бриллианты, высокие должности, пост президента. Спасет ли вас это всё от низших миров? Не спасет.

Однако, если вы сможете как следует распорядиться вашей драгоценной человеческой жизнью — очиститься от негативной кармы, это спасет вас от рождения в низших мирах. Приняв противоядие еще до того, как яд распространится по вашему телу, вы спасетесь от его пагубного последствия. Еще одна кратковременная польза драгоценной жизни — она может не только спасти вас от низших миров, но и полностью освободить от сансары.

Что касается значимости с точки зрения долговременных целей, она состоит в том, что с помощью драгоценной человеческой жизни вы сможете достичь состояния Будды, то есть не только освободить ум от омрачений, но и реализовать весь благой потенциал ума. Потому что человеческое тело, которым мы сейчас наделены, устроено особым образом: в нем есть система тонких энергетических каналов, чакр, капель. Используя все это, мы можем активизировать ясный свет ума и стать буддой за одну жизнь. Когда мы сможем задействовать наитончайший ум ясного света, с его помощью мы сможем мгновенно освободиться от омрачений. Нечеловеческим существам очень тяжело достичь состояния Будды за одну жизнь. Мы же, люди, обладаем таким потенциалом. В настоящее время сохранилось полное учение об этом. А также полностью реализовавшие это мастера живут среди нас. Все это делает нашу жизнь драгоценной.

Не у всех людей есть драгоценная человеческая жизнь. Раньше и вы не имели ее. Ваша жизнь стала драгоценной, потому что вы встретились с Наставником и Дхармой. С этой точки зрения вы видите, как добр к вам ваш Духовный Наставник. Он превратил вашу обычную жизнь в драгоценную. Когда вы размышляете подобным образом о значимости драгоценной человеческой жизни, у вас в сердце возникает чувство: «Я не должен потратить жизнь впустую». Когда едете в метро, не надо слишком много думать о том, куда вы пойдете, что там будете делать. В метро лучше размышлять о том, как хорошо, что у вас есть такая драгоценная жизнь, потому что... Обо всех учениях можно думать — тогда ум будет спокоен и счастлив.

Но думайте и том, что нужно сделать назавтра. Надо быть практичным, сохранять баланс. Пятнадцать минут размышлять о завтрашних делах достаточно. Мой Духовный Учитель говорил мне, что мирским делам мы можем научиться легко на чужом примере: просто смотрите, как это делают другие люди, и сами все усвоите. Но практике Дхармы надо обучаться более глубоко. На это требуется длительное время.

В-третьих, вы должны думать о *редкости* драгоценной человеческой жизни. Если не будете понимать ее редкость, то скажете, что все, о чем сегодня говорил геше Тинлей, — это, конечно, правда, я с этим согласен, но сейчас у меня слишком много дел и я не могу заниматься практикой Дхармы. Вот в следующей жизни я точно займусь практикой. Это ошибка, связанная с непониманием редкости драгоценной человеческой жизни. Наставник Его Святейшества Триджанг Ринпоче дал для этого хороший пример. Мы идем по улице куда-то и вдруг видим на дороге килограммовый кусок золота. Вы — не маленький ребенок, поэтому понимаете ценность этого золота. Вы говорите: «Какой хороший слиток. Но мне предстоит такой далекий путь. Вот когда я буду уже подходить к городу, если там я найду такой же, тогда подберу его». Если вы не возьмете этот слиток сейчас, вы окажетесь с пустыми руками. На девяносто девять процентов вероятно то, что вы еще очень долго не увидите такого куска золота.

Учение о драгоценной человеческой жизни поможет вам понять, насколько такая жизнь редка. Тогда вы не совершите ошибку, как тот человек. На девяносто девять процентов есть вероятность, что вы много эонов не сможете вновь обрести драгоценную человеческую жизнь. Сейчас же мы обрели ее, и надо ее использовать. Почему евреи такие умные? Когда у них появляется какой-то шанс, они тут же его хватают и используют. В этом их большое достоинство. И евреи, и тибетцы — обе эти нации сильно страдали. Они научены горьким опытом, поэтому не упускают шанса. Русские люди так много не страдали — у вас богатая страна, поэтому вы и ленивы. Хотя шанс есть, вы говорите: потом, потом — и ничего в итоге не получаете. Вот в чем ошибка. И в бизнесе, и в духовности, когда вам предоставляются шансы, не упускайте их.

Скажите себе, что смысл вашей жизни в том, чтобы устранить все омрачения и реализовать весь потенциал. Поскольку себялюбие является корнем всех омрачений, то в первую очередь необходимо вырвать корень себялюбия.

Все благие качества ума исходят из заботы о благе других. А коренится ум, который заботится о других, в великом сострадании. «Поэтому я буду порождать в себе сострадание». Энтузиазм означает, что вы с огромной радостью стремитесь уменьшать себялюбие и неведение и одновременно с этим воспитывать сострадание и заботу о благе других.

Учителя Кадампы много раз говорили, что, когда медитируешь на драгоценную человеческую жизнь как следует, в тебе породится такая же радость, как у нищего, который под своим домом откопал клад. Итак, самое лучшее противоядие от всех ваших депрессий — это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Сегодня у вас столько причин для счастья, потому что, опираясь на эту драгоценную человеческую жизнь, вы способны освободиться от сансары. В особенности, когда вы обдумываете значимость своей жизни, тогда она становится для вас как драгоценность исполнения всех желаний, потому что, опираясь на нее, вы можете достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Драгоценная человеческая жизнь — это долгожданная лодка, которая приплыла к вашему острову и на которой вы можете пересечь океан сансары. Шантидева сказал: «На лодке драгоценной человеческой жизни ты можешь пересечь океан сансары. Подобная лодка не будет приплывать к тебе снова и снова, поэтому сейчас не время спать».

А основой для всех этих осознаний, основой для реализаций начального и среднего уровня практики является **преданность Учителю**. Итак, преданность Учителю — корень всех реализаций. Поэтому развейте в своем уме сильную преданность и уважение к Духовному Наставнику. Без преданности Учителю все эти реализации невозможны, поэтому лама Цонкапа и сказал: «Корень всех реализаций — это преданность Учителю». Даже если ваш Духовный Наставник — обычный человек, это не имеет значения для вас. К вам он добрее, чем Будда. Но при этом очень сложно сказать, кто ваш Духовный Наставник — обычный человек или Будда. Как вы можете судить об этом? Поэтому вы говорите: «Даже если он обычный человек, для меня это неважно, ко мне он добрее, чем Будда. Он указывает мне тот путь, который был указан всеми буддами прошлого». Если у вас будет такой подход: «Поскольку я не могу судить, Будда он или не Будда, то, даже если он не Будда, моя преданность ему останется прежней», то для вас будет невозможно потерять свою преданность Учителю. Итак, считается, что в целом Духовный Наставник — Будда.

Но вы не можете доказать, что все ваши Духовные Наставники — Будды. И при этом очень трудно судить, кто из них Будда, а кто не Будда. Поэтому для вас лучше всего видеть всех их как Будд и почитать их. В результате вам будет от этого только благо. Как говорится, благословение Духовного Наставника находится не в руках самого Духовного Наставника, а зависит, прежде всего, от ума ученика. Если ваш Духовный Наставник — настоящий Будда, но вы воспринимаете его как обычного человека, то вы и получите благословение обычного человека. А если ваш Духовный Наставник — обычный человек, как я, но вы воспринимаете его как Будду, вы получите благословение Будды.

Если вы будете считать меня Буддой, от этого я Буддой не стану, поэтому у меня нет никакой выгоды в этом. Кроме того, в этом есть опасность, что, если вы будете называть меня Буддой или Манджушри, вы можете меня ввести тем самым в заблуждение. Я возомню себя истинным Манджушри, перестану практиковать Дхарму и решу: «Все, теперь мне практиковать больше не нужно, теперь мне нужно только приносить благо живым существам». Итак, у меня лично в этом нет никакого преимущества. Если вы меня будете называть Манджушри, я в Манджушри от этого не превращусь, если же вы меня будете называть демоном, я демоном тоже не стану. Но для вас в этом преимущество. Если вы будете воспринимать меня как Манджушри, то, несомненно, я превращусь в медиума, через которого вы получите совершенное, полное благословение самого Манджушри. Манджушри через мое тело благословит вас.

В коренном тексте тантры сказано, что если вы делаете подношения Духовному Наставнику, воспринимая его как то или иное божество, то это божество через вашего Духовного Наставника примет от вас подношения и благословит вас. Отныне я стал для вас очень важным объектом кармы, поэтому будьте осторожны. Если вы будете правильно относиться ко мне, то в этом для вас огромное преимущество, потому что Духовный Наставник — это крайне весомый объект кармы. Благодаря Наставнику, вы способны за очень краткое время создать необычайные, невероятные заслуги.

В Ламриме сказано следующее: «Если вы раздадите по куску хлеба сотне зверей и дадите один кусок хлеба человеку, то подношение одного куска хлеба человеку даст вам больше заслуг, потому что в данном случае объект более весомый. Подношение одному монаху послушнику, гецулу, дает больше заслуг и важнее, чем подношение сотне обычных людей. Подношение одному полностью посвященному монаху-гелонгу важнее, чем подношение сотне гецулов. Подношение одному архату приносит больше заслуг, чем подношение ста гелонгам. А подношение одному бодхисаттве приносит больше блага для вас, чем подношение ста архатам. Подношение одному арья-бодхисаттве, то есть тому бодхисаттве, который напрямую постиг пустоту, несет в себе больше заслуг и больше преимуществ, чем подношение ста обычным бодхисаттвам. Подношение одному будде приносит гораздо больше преимуществ, чем подношение ста арья-бодхисаттвам.

Но подношение одному своему Духовному Наставнику, который давал вам лишь базовые, основополагающие учения буддизма, несет в себе гораздо больше преимуществ, чем подношение сотням будд». Поэтому не забывайте никогда о том, что ваш Духовный Наставник является необыкновенным объектом накопления заслуг.

Но верно и противоположное: если вы критикуете своего Духовного Наставника, то это гораздо хуже, чем критиковать сотню будд и бодхисаттв. А критика, допустим, одного лишь бодхисаттвы уже приносит невероятно тяжкую негативную карму. Поэтому мой Духовный Наставник геше Нгаванг Даргье всегда говорил мне: «Когда ты находишься в присутствии Духовного Наставника, будь осторожен с ним, потому что у тебя есть очень хорошая

возможность накопить за одно мгновение огромную благую карму, но такая же возможность за одно мгновение накопить очень тяжелую негативную карму.

Вот поэтому Миларепа и все великие мастера прошлых времен достигли реализации, именно благодаря их преданности Учителю. Итак, берите пример с Миларепы. Пытайтесь развить такую же преданность своему Учителю, какая была у Миларепы к Марпе. Однажды перед посвящением Миларепа вошел в зал, в комнату к Марпе для того, чтобы вместе с другими получить от него посвящение. Заметив Миларепу, Марпа спросил: «А ты зачем сюда пришел? Какое ты мне принес подношение для получения посвящения?». У Марпы не было ни малейшей привязанности к богатству, но он сказал это, чтобы проверить, как у его ученика обстоят дела с преданностью. Миларепа не утратил свою преданность, он сказал Марпе: «Я подношу вам свои тело, речь и ум. Пожалуйста, дайте мне посвящение». «Какой мне толк от твоего уродливого тела? — сказал Марпа. — Уходи, убирайся отсюда». Но Миларепа и после этого не утратил свою преданность. И все остальные ученики, которые присутствовали на этом посвящении, не подумали плохо о Миларепе после этого, не подумали плохо о Марпе и не стали искать в нем недостатки. Они подумали, что у Марпы есть какие-то свои причины на то, чтобы так обращаться с Миларепой.

Если бы я с вами так поступил, вы, наверное, сказали бы: «До свидания». Если бы вы сказали просто «до свидания», это еще полбеды, но вы бы стали всем направо и налево рассказывать: «О, этот геше Тинлей такой-сякой. Я такой бедный, у меня не было денег сделать подношение, а он меня выгнал! Он очень привязан к богатым людям». Откуда вы знаете, привязан я или нет, к чему я привязан? Эти слова нелогичны. На основе только одних моих слов нельзя делать выводы. Я, наоборот, могу вам сказать: «О, мне не нужны никакие ваши подношения», а в глубине души я могу быть привязан к деньгам. Если я скажу вам, что мне не нужны подношения, то вы можете подумать, что это напоминание о том, что вы забыли сделать подношение. Так что по словам вообще очень тяжело о чем-нибудь судить. Понять, о чем человек думает, очень тяжело.

Все, что делают бодхисаттвы высокого уровня, они делают с особой целью, у всего этого есть свой глубокий смысл, поэтому не старайтесь судить о них со своего уровня. Судить об их поступках — не ваше дело, у них есть собственный план для помощи живым существам. Более того, остальные ученики подумали, что, наверное, Миларепа самый удачливый из всех учеников, поэтому Марпа с ним так строго и обращается. «А мы — очень слабые ученики, — подумали они, — поэтому он очень мягок с нами. Миларепа, наверное, самый сильный из нас». И поэтому стали еще больше уважать Миларепу. Они не подумали о том, что Миларепа плохой, поэтому Марпа его выгоняет с посвящения. А вы бы увидели в этом скандальную ситуацию: подумали бы, что вы гораздо лучше Миларепы.

А Марпа не просто выгнал Миларепу из зала, где должно было состояться посвящение, но он его пинком вышвырнул за дверь. Тем самым Марпа готовил Миларепу к получению чистого посвящения: использовал

гневный метод, чтобы полностью выгнать, устранить из его сознания эго. У Марпы в это время была только одна мысль о том, что в уме его ученика Миларепы все еще остается эго. Поэтому, когда он выталкивал Миларепу за дверь, на самом деле он выталкивал не его, он выталкивал эго из сознания своего ученика. Он думал: «Эго обманывает моего ученика, я должен устранить его». С помощью гневного аспекта он устранил себялюбие из ума Миларепы.

Когда Миларепа оказался за дверью и дверь захлопнулась перед ним, он без малейшего эгоизма, с большой заботой о других, с огромным почтением и преданностью Духовному Наставнику поставил туфли Марпы себе на голову, и так, с обувью на голове, получил из-за двери посвящение. Тогда самое мощное посвящение получил Миларепа, который был за дверью, а не ученики, сидевшие в это время рядом с Марпой, кому Марпа улыбался.

Когда вы читаете про жизнь Миларепы, у вас может сложиться впечатление, что Марпа был очень гневным Наставником. Это не так. Он был очень добр и мягок с другими учениками. Иногда он смеялся с ними, иногда даже угощал их чаем, как слуга. Когда Миларепа ехал к Марпе, Марпа предвидел это и специально вышел встречать Миларепу с кувшином чанга, потому что знал, как тот устал в дороге. Вообще у Марпы был очень мягкий, добрый характер, но с Миларепой он вел себя строго, очень гневно.

Как только вы признали кого-нибудь своим Духовным Наставником, у вас не остается больше выбора: вы должны думать только о его достоинствах. Даже если он демон — ничего страшного: смотрите на него только с позитивной стороны. От этого вы только выиграете. Но если он скажет вам сделать что-либо, противоречащее Дхарме, не надо слушаться его совета, но при этом не теряйте своей преданности. Если вы будете так поступать, даже если ваш Духовный Наставник — настоящий демон, в силу своей нерушимой преданности ему жизнь за жизнью вами будут потом руководить Авалокитешвара, Манджушри, другие божества. Если я, например, демон, и говорю: «Я столько много учений тебе дал, теперь мне нужно твое тело взамен всех тех учений, которые я тебе дал!», вы должны сказать: «Конечно, если мое тело доставит Вам удовольствие, пожалуйста, возьмите его». Это называется нерушимая преданность. Даже если я на самом деле демон и сожру ваше тело, вы, несомненно, попадете в чистую землю, и там все божества встретят вас с радостью, будут так рады вашей практике преданности Учителю. Получается, что, даже если я приму облик демона, я буду лишь помогать вашей практике. Только ваше себялюбие может причинить вам вред, больше никто. Даже если ваш Учитель — демон, он помогает вам выполнять очень мощную практику самоотдачи.

Мой учитель геше Нгаванг Даргье сказал мне: «Чем более строг и даже гневен с тобой твой Духовный Наставник, тем более сильным учеником ты становишься». Поэтому вам очень важно брать пример с Миларепы и готовить себя к тому, что, даже если в будущем геше Тинлей меня вытолкнет из зала посвящения, я не утрачу свою преданность ему. Не сейчас, через

несколько лет я буду все строже и строже с вами. В последствии, когда Миларепа достиг высоких реализаций, Марпа сказал ему: «Не обращай со своими учениками так, как я обращался с тобой. В будущем ученики не будут подобны тебе, их преданность будет очень слаба. Поэтому старайся обходиться с ними как можно мягче, они очень легко могут неправильно тебя понять». Поэтому Миларепа со своими учениками был очень мягок.

Раньше духовные наставники были очень строги — нужно быть с вами строже. Если Учитель с вами строг, то это драгоценно для вас. Один удар, полученный от Духовного Наставника, очистит вас от очень большого количества негативной кармы.

Я расскажу вам одну историю о Джамьяне Шепа, которая произошла не так давно (его последнее перерождение до сих пор живет в Тибете). Однажды Джамьян Шепа находился в монастыре в окружении учеников. Один из его учеников был геше, большой ученый. Как-то раз во время молитвы Джамьян Шепа стал ругать его. Он начал говорить, что этот геше — источник всех проблем в монастыре, что он никчемный (так он продолжал много его ругать) и нужно, чтобы он убрался из монастыря. Джамьян Шепа хотел его прогнать без промедления, но монахи уговорили не выгонять его до утра. Геше сделал постирание перед Джамьяном Шепа и сказал, что уйдет, но попросил оставаться его Духовным Наставником жизнь за жизнью, обещав, что, где бы ни оказался, он не будет оставлять его. (Я вас также прошу, чтобы вы меня никогда не оставляли как своего Духовного Наставника). Джамьян Шепа промолчал, лицо его было в тот момент гневным.

Наутро, не успев геше уйти, как Джамьян Шепа послал к нему своего помощника. Тот постучался в дверь. Когда геше открыл дверь, то увидел, что он принес ему подношение — большое блюдо с фруктами на хадаке. Помощник сказал, что Джамьян Шепа ждет его у себя. Войдя к Учителю, геше сделал постирание. Джамьян Шепа сказал, что не нужно уже никуда уходить. Он сказал, что если бы он так не поступил вчера, то геше не было бы сегодня в живых: «Спасла тебя не моя ругань, а твоя нерушимая вера в меня как в Духовного Наставника. Несмотря на то, что я был суров, ты сказал, что будешь всегда представлять меня в своем сердце. Это очистило тебя от многих препятствий в твоей жизни».

Когда Учитель ругает вас, это не ругань, а гневные мантры, которые очищают вашу негативную карму. Когда вы поймете это, тогда я вас буду ругать. Если вы не поняли это учение, то есть опасность, что вы нарушите преданность Учителю и переродитесь в аду. Поэтому будьте очень осторожны со своим Наставником вне зависимости от того, ругает он вас или нет. Помните это, храните в своем сердце, что самая важная практика — это преданность Гуру. Не бойтесь, что я буду злоупотреблять этим. Некоторые говорят: «Ты меня должен слушать», потом говорят: «Продай свой дом и принеси деньги мне». Если Духовный Наставник попросит вас сделать что-то противоречащее Дхарме, не делайте этого.

Когда Дромтонпа впервые встретился с Атишей, он спросил его, какая из его многочисленных предыдущих практик стала настоящей практикой

Дхармы. Атиша ответил Дромтонпе, что только его преданность Гуру стала практикой Дхармы. Вначале у нас нет бодхичитты, отречения. Что бы мы ни делали, нам трудно выполнять настоящую практику Дхармы. Но практика преданности Гуру — исключение, если у вас есть преданность Учителю, тогда ваша практика становится практикой Дхармы. Поэтому Лама Цонкапа говорит в Ламриме: что бы вы ни делали без отречения и бодхичитты, за исключением практики по отношению к особому Полю Заслуг, все остальное будет ввергать вас в сансару. Поэтому я советую вам сделать своей основной практикой преданность Учителю. Даже если вы спите или смотрите телевизор, и у вас при этом есть преданность Учителю, — это будет практикой Дхармы. Но если у вас ее нет, то вся ваша медитация — ничто.

Будда сказал, что, нарушив преданность Учителю, если вы даже в течение тысячи лет будете читать мантры, это будет лишь ввергать вас в низшие миры. Для буддийской практики нужна искусность, тогда вы будете создавать причины для счастья. В этом состоит смысл буддийской практики, если у вас сильна преданность Учителю. Если вы верите в него, помните о его доброте, то за это время накопите невероятное количество заслуг. Я точно могу сказать, что лица тех, у кого есть сильная преданность Учителю, с каждым годом все больше и больше начинают сиять, наполняться счастьем и радостью. Те, кто нарушил преданность Учителю, если даже практикуют с энтузиазмом, их лица будут становиться темнее и темнее, они будут замечать в других только недостатки.

Я хотел еще раз напомнить о важности преданности Гуру. Для вас это очень полезно, а мне тяжело, неловко давать это учение. Мое это диктует мне: «Не нужно говорить о преданности Учителю, потому что это некрасиво».

У вас должна быть такая же преданность вашему Духовному Наставнику, как у Все Время Плачущего бодхисаттвы. Несмотря на то, что Все Время Плачущий бодхисаттва уже достиг большой реализации и ему все время являлись божества напрямую, он говорил: «Да, это очень здорово, что все эти божества мне являются, вы все прекрасны. Но я все же больше всего хочу увидеть своего Духовного Наставника, с которым у меня связь, идущая с многих прошлых жизней. Благодаря его доброте ко мне, я смог породить в себе бодхичитту. Поэтому сейчас я больше всего на свете хочу увидеть своего Духовного Наставника Чопу, сделать ему подношение и получить у него учение».

Все Время Плачущего бодхисаттву не удовлетворяли даже прямые видения божеств, которые ему являлись, он все еще искал своего Духовного Наставника. А если бы вам явилось видение божества, то вы бы сразу забыли про геше Тинлея. Вы бы сказали: «Зачем мне теперь нужен геше Тинлей?». Как телевизор: «Старый телевизор мне уже не нужен, хочу новый телевизор». Это ошибка. Мне не важно, хотите вы или не хотите со мной общаться, получать учение, но для вас это было бы очень серьезной ошибкой. Если я вам не нужен, для меня это, напротив, очень хорошая новость — я могу спокойно заняться своей практикой. В будущем благодаря этому я смогу помочь большему количеству живых существ.

Все Время Плачущий бодхисаттва, несмотря на то, что уже обрел прямое видение божеств, не был этим удовлетворен и все время тосковал о своем Духовном Наставнике, все время искал его и жаждал получить от него учения. Наконец, он узнал, где живет его Духовный Наставник Чопа, ему захотелось сделать ему подношения, но у него ничего не было. И тогда он пошел на рынок и стал спрашивать у людей: «Никто не хочет ничего у меня купить?». Люди у него спрашивали: «А что у тебя можно купить?». Он говорил: «Все что угодно: мои руки, мои ноги — все я могу продать вам для того, чтобы сделать подношение своему Духовному Наставнику».

Тогда перед ним предстала эманация Индры, которая сказала ему: «Мне нужна твоя нога, я хочу сделать ганлин из твоей берцовой кости». «Конечно, я продам тебе ногу», — сказал бодхисаттва. Он отрубил у себя ногу и продал свою берцовую кость для того, чтобы сделать подношение своему Духовному Наставнику. Когда многие купцы и дочери этих купцов увидели его невероятное мужество, у них появилось сильнейшее почтение к этому бодхисаттве. «Ты — такой великий бодхисаттва. С таким спокойствием, с таким умиротворением ты отрубил свою ногу, чтобы сделать подношение своему Наставнику. Если ученик — такой великий практик, то какой же у тебя должен быть невероятный Учитель. Мы хотим получить учение у твоего Наставника».

Все они стали учениками Все Время Плачущего бодхисаттвы. Кроме того, они пожелали стать учениками его учителя Чопы. Все они отправились туда, где жил и медитировал Чопа, Духовный Наставник Все Время Плачущего бодхисаттвы. В это время Наставник находился в ретрите, к нему никого не пускали, и поэтому никто не мог получить от него учение. Но они узнали, что через несколько месяцев он закончит свой ретрит и они могут повидаться с ним. И вот, когда учитель Чопа должен был уже выйти из ретрита и даровать всем учение, духи специально стали чинить препятствия и наслали засуху на это место — и оно все покрылось пылью.

Бодхисаттва и все его ученики все приготовили к учению, но у них только не было воды для того, чтобы прибить пыль. Воду они так и не нашли, поэтому пустили себе кровь и своей кровью прибили пыль в том месте, где должно было состояться учение. После того как они прошли через такие трудности в процессе подготовки к учению, Наставник Чопа стал, наконец, давать это учение, и Все Время Плачущий бодхисаттва стал его слушать. До учения он находился на пути накопления, то есть на первом пути Махаяны. Когда с такой преданностью он получил учение, после того как учение закончилось, он продолжал находиться в медитации.

Из-за сильнейшей преданности Учителю он перескочил с пути накопления на путь видения, то есть во время учения он напрямую постиг пустоту и после учения продолжал пребывать в однонаправленном сосредоточении на пустоте, в медитативном равновесии. Тем самым он моментально достиг седьмого бхуми бодхисаттвы и полностью устранил из своего сознания все омрачения. На самом деле, следуя путем сутры, подобного достичь невозможно. Но считается, что даже в сутре есть исключения: это те, кто обладает

невероятной преданностью Учителю. Только в таких исключительных случаях это возможно. Благодаря своей преданности Учителю, Все Время Плачущий бодхисаттва всего лишь за несколько часов достиг реализаций, которые обретаются лишь благодаря заслугам, накапливаемым за два неисчислимых эона.

Таковы достоинства преданности Учителю. Вы должны тоже понять этот секрет. Почему Все Время Плачущий бодхисаттва, несмотря на то, что не практиковал тантру, достиг реализаций столь быстро? Благодаря своей преданности Учителю. Почему Миларепа достиг состояния Будды за одну жизнь? Основной секрет здесь — в преданности Учителю.

Это было подготовительное учение, или первый смысл тренировки ума. Этот первый смысл очень и очень важен. Благодаря ему, последующие второй, третий смысл и так далее вы поймете гораздо легче. Как правило, предварительное, подготовительное учение дается очень развернуто, но, поскольку я вам давал раньше очень много подробных учений по Ламриму, сейчас я дал вам это учение в сжатой форме.

Второй смысл: порождение двух видов бодхичитты

2.1. Источники учений о бодхичитте

Что касается темы порождения бодхичитты и практики тонглен (принятия и даения), все эти учения основаны на коренных текстах Слова Будды, то есть на сутрах. И одним из основных источников этих учений являются рассказы самого Будды о своих прошлых жизнях.

Источник учения о порождении бодхичитты — одна из сутр, в которой повествуется о том, как Будда (когда он был близок к состоянию бодхисаттвы) родился в аду и какие условия там способствовали порождению у него бодхичитты. В этой сутре Будда рассказывает, вспоминая одно из своих прошлых воплощений, что много-много эонов назад он был обычным человеком, даже не был еще бодхисаттвой, но уже был вдохновлен стать им, как вы сейчас. У вас уже есть стремление стать бодхисаттвами, но вы еще ими не являетесь. «На этом этапе в силу проявления одной из неблагих карм я родился в аду», — рассказывает Будда. Это был полуад, где существа должны были тянуть тяжелую повозку по земле, которая полыхала огнем. Вот Будда, предыдущее его воплощение, тянул повозку и вдруг увидел рядом с собой существо, тоже тянувшее повозку, которое было намного слабее, чем он, и сильно страдало. Когда Будда в том воплощении увидел эти страдания, он не смог их вынести и подумал: «Как мне помочь ему? Он слабее меня и так сильно страдает! Я хочу, чтобы он немного отдохнул, хочу везти еще и его повозку». С сильнейшим состраданием он протянул руку и попытался схватить повозку того страдальца. В силу чистейшего сострадания, которое породилось в его уме, тот, кем был Будда в его прошлом воплощении, мгновенно скончался и переродился в чистой земле.

Эта история учит нас тому, что лучший способ решить возникающие у нас проблемы — это породить сострадание к другим.

Однажды Будда давал учение большой группе своих учеников и говорил: «Когда я был еще бодхисаттвой, я родился сыном одного царя. Нас было трое сыновей царя. Я был самым младшим царевичем, мне в то время было 8 лет. Среднему брату было 10 лет. А старшему брату было 12 лет». Старший был Будда Майтрея, а младший — Будда Шахьямуни. Будда продолжил свой рассказ: «В те времена я был еще бодхисаттвой, — сказал он, — Будда Майтрея, мой старший брат, тоже был еще бодхисаттвой».

Вот как-то раз мы, трое братьев, отправились в лес. В лесу мы увидели одну оголодавшую тигрицу, которая была настолько голодна, что готова была уже сожрать своих детенышей». Младшему царевичу стало очень тяжело на сердце, и он стал думать о том, как бы помочь этой тигрице. И он спросил у своих старших братьев: «Как бы нам помочь тигрице, а то она ведь может убить всех своих детенышей?». На это его средний брат сказал: «Мы ничем ей помочь не можем, тигры питаются мясом, а не травой, а мяса у нас нет». Но для младшего царевича мысль о голодной тигрице стала невыносимой, и он стал думать, как бы все-таки ее накормить, и спросил у старших братьев: «А они питаются человеческой плотью?». «Да», — сказали они. Затем братья отправились назад во дворец, но на полпути младший царевич сказал: «Мне нужно сделать одно важное дело, вы идите, а я вас потом догоню».

Младшего царевича очень любили все подданные. Они любили всех царевичей, но его любили больше и возлагали на него большие надежды, что в будущем он станет очень милостивым правителем. И вот царевич, которому в то время было всего восемь лет, вернулся назад к тигрице, разделся, снял с себя всю одежду и встал перед ней.

При этом он думал: «Во множестве своих прошлых жизней, побуждаемый себялюбием, я очень сильно заботился о своем теле, но все это было бесполезно. Из-за себялюбия я часто терял свое тело, погибал на полях сражений, но все эти жертвы были бесполезны. Сегодня же мне очень повезло, что мое тело может стать источником выживания для этой тигрицы и спасет ее детенышей. Да смогу я в силу заслуг от подношения моего тела довести до совершенства свою практику даяния. Пусть никто из живых существ не страдает, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне. И в силу заслуг, созданных моим подношением, да смогу я достичь состояния Будды. Пусть эта тигрица и ее детеныши в будущем станут моими первыми учениками, и да смогу я даровать им нектар Дхармы».

Сделав такое посвящение заслуг, царевич встал перед тигрицей, но тигрица не осмеливалась его тронуть. Видя, что этот ребенок, этот царевич — величайший бодхисаттва, она не смогла даже тронуть его. Тогда царевич сделал надрез на своем теле и дал тигрице полизать свою кровь. Постепенно она начала есть его тело, он же при этом чувствовал огромное сострадание и непрерывно делал практику тонглен — принимал на себя страдания других и дарил им все свое счастье, при этом никаких страданий от боли он не испытывал. Тем временем его старший и средний братья

ждали прихода царевича. Не дождавшись, они вернулись на то место и увидели, что их младший брат отдал свое тело на съедение тигрице. Они сильно опечалились.

Той же ночью, когда они вернулись во дворец, царице приснился сон. Ей приснилось, что три оленя вместе зашли в лес и самого молодого оленя убил тигр. Когда она проснулась после этого, она сказала своему мужу-царю: «Мы должны немедленно найти наших сыновей. Мне кажется, что что-то случилось с младшим царевичем». На следующее утро, когда оба брата вернулись во дворец и встретились с родителями, родители увидели, что среди них нет младшего брата. «Где ваш младший брат?» — спросили они. «Он отдал свое тело тигрице, которая умирала с голоду», — сказали они. Услышав эту весть, все рухнули на землю, как подкошенные деревья. Все стали горевать, тосковать, печалиться.

Тут в небе возник прекрасный юный бог, который спустился к ним и сказал: «Не печальтесь, я — ваш царевич. Не бойтесь доброты, она никогда не принесет дурных результатов. Благодаря тому, что я поднес свое тело тигрице, сейчас я обрел столь прекрасное тело и, кроме того, завершил накопление большого количества своих благих заслуг. Не волнуйтесь обо мне, волнуйтесь о себе. Вы под властью своего себялюбия с безначальных времен и до сих пор обманывали себя. Боритесь со своим себялюбием и развивайте в себе ум, который заботится о других. Самое драгоценное в этом мире — это доброе сердце». С этими словами бог исчез. Такое учение преподал Будда своим ученикам со словами: «Я это делал, когда был еще бодхисаттвой». Это учение Будды является одним из основных источников учения о тренировке ума.

2.2. Абсолютная и относительная бодхичитта: порядок их порождения

Второй из семи смыслов учения о тренировке ума — это тренировка ума в порождении двух видов бодхичитты. Различают относительную и абсолютную бодхичитту. Вам нужно будет породить эти две бодхичитты. Относительная бодхичитта — это драгоценный ум, побуждаемый чувствами любви и сострадания, который стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ.

Относительная бодхичитта — это первичный ум, побуждаемый двумя намерениями. Одно намерение — принести благо всем живым существам, а второе — достичь состояния Будды. Намерение принести благо всем живым существам побуждается сильными чувствами любви и сострадания. Помимо этого, здесь присутствует чувство сильной ответственности: «Я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью, избавлю их от страдания и причин страдания». Подобный первичный ум, побуждаемый двумя намерениями, называется относительной бодхичиттой. Эта бодхичитта породила всех будд. И в прошлом, и в настоящем, и в будущем без зарождения подобного состояния ума — бодхичитты — будет невозможно достичь состояния Будды.

Теперь поговорим о том, что такое абсолютная бодхичитта. **Абсолютная бодхичитта** — это познание пустоты феноменов при помощи ума, побуждаемого относительной бодхичиттой. Подобная мудрость, постигающая пустоту и побуждаемая относительной бодхичиттой, называется абсолютной бодхичиттой. В коренных текстах по тренировке ума, написанных ранними мастерами Кадампы, сначала объясняется, как зародить в себе абсолютную бодхичитту, а потом — как зародить относительную бодхичитту. В подобной последовательности учения излагаются только тем ученикам, у которых в уме есть большие задатки для обретения мудрости, постигающей пустоту, и уже есть определенный опыт бодхичитты. Подобным ученикам сначала указывают на абсолютную природу феноменов. А потом, благодаря постижению абсолютной природы, им уже гораздо легче будет породить в себе относительную бодхичитту.

Почему нам так трудно произвести обмен себя на других? Основная причина этого в том, что мы считаем самих себя и всех остальных живых существ самосущими. Мы полагаем, что существует самосущее «я» и поэтому очень заботимся о нем, сильно любим это свое «я». Из-за цепляния за истинность порождается себялюбие. По этой причине ученикам с очень высокими умственными способностями учитель сначала объясняет абсолютную природу феноменов, абсолютную бодхичитту, и лишь вслед за этим он объясняет им относительную бодхичитту. Если бы в подобной последовательности учение давалось всем ученикам подряд, то в этом был бы большой риск и большая опасность: вместо того чтобы принести пользу ученикам, учение могло бы принести им вред. Мудрость, познающая пустоту, подобна драгоценному камню, который лежит на голове змеи. Это относится также к абсолютной бодхичитте: драгоценность, лежащая на голове змеи, — это абсолютная бодхичитта. Если вы не сумеете ловко взять драгоценный камень с головы змеи, вместо того чтобы получить драгоценность, вы рискуете потерять свою жизнь.

В тантре говорится о четырех видах учеников. Самый лучший вид учеников называется «ученик, подобный драгоценности». В наше время таких учеников практически нет, за исключением, может быть, одного или двух исключительных личностей. Только ученик, подобный драгоценности, имеет возможность достичь состояния Будды за одну эту жизнь, в противном случае это невозможно. В тантрах объясняются качества ученика, подобного драгоценности. Говорится, в частности, что, когда такой человек рождается на свет, с раннего детства он уже наделен огромным состраданием, невероятно стабильным умом и очень высокими умственными способностями, большой пронизательностью. И если он прочтет какой-либо текст один или два раза, то уже может постичь смысл этого текста, а также запомнить его наизусть. Как Атиша.

Атиша был учеником, подобным драгоценности. Когда ему было всего три года, он мог прочесть какой-либо текст всего лишь один раз и тут же его запомнить после одного прочтения. Преданность Духовному Наставнику у ученика, подобного драгоценности, просто необычайна. Вместе с тем,

он очень внимателен. Даже если в его уме и возникают омрачения, они, подобно надписи на воде, не задерживаются в его уме, тут же исчезают. Если у вас подобные качества от рождения, значит, вы — ученик, подобный драгоценности. Как Атиша, который еще в детстве достиг мастерства в философии. Подобных учеников трудности и проблемы только закаляют, делают сильнее. Если у вас есть все эти качества не в результате медитации в этой жизни, а от рождения, как отпечатки, идущие из прошлых жизней, значит, вы — ученик, подобный драгоценности.

О втором и третьем видах учеников я говорить сейчас не буду. А самый низший ученик называется «сандаловый ученик». Сейчас большинство учеников как раз являются сандаловыми учениками. Подобные ученики, когда они находятся рядом с Духовным Наставником, добры. Но, находясь далеко от Наставника, они ведут себя точно так же, как и все обычные люди, — никакой разницы. Их преданность также не очень стабильна. Они изменчивы и непостоянны, как бумага. Таким ученикам трудно породить в себе сострадание, зато гнев, зависть возникают у них произвольно. Привязанность у таких учеников не написана на воде, она словно высечена в камне. Ее очень тяжело устранить, она долго не проходит, нужно тереть, тереть, полировать этот камень, чтобы избавиться от этой надписи, но надпись все еще остается. Внимательность у них очень слабая. Они не помнят, что делали всего лишь час назад, и легко забывают учение. Все это характеристики сандалового ученика.

Проверьте сами, какой вы ученик: драгоценный или сандаловый. Очень важно осознавать, кто вы есть на самом деле. Если вы действительно ученик, подобный драгоценности, тогда скажите: «Геше Тинлей, сначала дайте мне учение по абсолютной бодхичитте, а потом — по относительной. Сначала дайте мне учение по Махамудре». И это правда. Если вы — ученик, подобный драгоценности, то посредством Махамудры, когда вы познаете пустоту, все остальные реализации: преданности Учителю и т.д. — вы сможете очень легко достичь. Когда познаете пустоту напрямую, после этого подумаете: «Кто мне дал это бесценное учение о пустоте? Мой Духовный Наставник». Тогда у вас возникнет просто невероятная преданность Учителю.

А потом вы подумаете о том, что эта мудрость породилась в вашем человеческом теле, поэтому ваша человеческая жизнь драгоценна, о непостоянстве и смерти будете думать — все эти реализации будут за одно мгновение возникать у вас. Поэтому люди, которые медитируют на Махамудру и на Дзогчен, проходят одновременно с этим все тот же путь, им приходится это делать — другого выхода все равно нет. Они не отказываются от этого, они порождают в себе бодхичитту уже через реализацию ясного света. Итак, Махамудра, Дзогчен и абсолютная бодхичитта в качестве начальных учений предназначены для учеников, подобных драгоценности.

Духовный Учитель Его Святейшества Далай-ламы Линг Ринпоче, предыдущий Линг Ринпоче, которого считали Ямантакой в человеческом теле (не тот, который был старшим наставником Его Святейшества Далай-ламы XIV, а пред-предреинкарнация этого Линга Ринпоче) был известен как де-

ржатель учения лоджонг. Так что многие учения по лоджонгу, тренировки ума, также основаны и на его комментариях. Здесь в своем комментарии Пабонгка Ринпоче говорит: «Согласно традиции предыдущей реинкарнации Линга Ринпоче, сначала я буду объяснять, как породить в себе относительную бодхичитту». Что касается абсолютной бодхичитты, то он объясняет эту тему отдельно в разделе об особом проникновении в суть вещей: как породить в себе мудрость. И там эта тема объясняется не в сжатой форме, а очень подробно и детально.

Прежде всего, объясняется, что такое объект отрицания в Прасангике Мадхьямике, в чем разница между объектом отрицания в Прасангике и более низших философских школах. Первым делом необходимо четко понять, что такое объект отрицания, и только после этого дается учение о том, что такое пустота. Если вы начнете отрицать что-то, не имея четкого представления об отрицаемом объекте, то вы рискуете впасть в нигилизм. Кхедруб Ринпоче говорил: «Самое сложное в пустоте — это первое распознавание объекта отрицания на личном опыте». Нужно понять на собственном опыте, в чем разница между объектами отрицания у Прасангики Мадхьямики, у Сватантрики Мадьямики, у школы Читтаматра и у низших школ Саутрантика и Вайбхашика.

Когда вы четко увидите все тонкости различия между объектами отрицания в этих школах, то, по словам Кхедруба Ринпоче, уже в следующее мгновение после четкого осознания объекта отрицания вы можете познать пустоту. Поэтому вы должны понимать, что отрицать объект отрицания — это проще простого, но самое трудное — его познать.

Все логические рассуждения, которые используются для отрицания объекта отрицания, такие, как рассуждение о единственном и множественном числе, рассуждение о четырех альтернативах, рассуждение о взаимозависимом происхождении, рассуждение о единстве и раздельности, рассуждение о возникновении из существующего феномена или из несуществующего феномена — все эти логические обоснования освоить не так-то трудно. Все они очень интересны. В будущем я дам вам учение об этом.

Что касается темы пустоты, вас не должны удовлетворять размытые, расплывчатые учения о ясности, о природной чистоте. Подобные учения, наоборот, введут вас в заблуждение. Например, если вы собираетесь ехать в Москву, то там, когда вы приезжаете, вам нужно попасть в определенный дом. Для того чтобы найти этот дом, вам очень важно знать, на какой станции метро он находится, на какой улице, каков номер дома, какой корпус, какой этаж и, наконец, номер квартиры. Более того, в самой квартире три или четыре комнаты. Вы должны точно знать, в какую из этих комнат вам надо.

Очень много всяких подробностей вы еще должны узнать. Когда вы получите всю эту информацию, то без волнения и беспокойства, без каких-то завышенных ожиданий, без страхов, что вы не попадете туда, куда вам надо, вы просто идете к своей цели: сначала на станцию метро приезжаете, потом на улицу, в дом и т. д. В противном случае у вас может сложиться

очень размытое представление о пустоте: когда окажешься в Москве, иди сначала направо, потом налево, и увидишь там большой белый дом. В Москве много белых домов. Тогда вы заблудитесь, и у вас начнется смятение. Вы увидите сначала один белый дом, потом второй, третий белый дом, вы запутаетесь и спросите у Духовного Наставника: «Я видел два белых дома. Какой из этих белых домов тот, что мне нужен?».

Итак, четкая терминология, касающаяся темы воззрений, темы пустоты, была придумана и установлена не самим ламой Цонкапой, она исходит от Нагарджуны и от великих мастеров индийского монастыря Наланда. Если вы посмотрите на все те комментарии о пустоте, которые были написаны в прошлом выдающимися мастерами, то увидите, как много этих комментариев и насколько они обширны и глубинны. Что касается абсолютной бодхичитты, то лучший способ давать учение об абсолютной бодхичитте — делать это через подробное учение о пустоте. В особенности раздел «Ламрим Ченмо», который касается випашьяны, особого проникновения, особого постижения, — это учение из Ламрима является очень хорошим базовым учением для постижения пустоты, закладывает очень хороший фундамент для этого.

За один краткий день я не могу научить вас, как породить в себе абсолютную бодхичитту. И автор комментария Пабонгка Ринпоче тоже не начинает объяснение с темы абсолютной бодхичитты, а говорит: «В соответствии с традицией предшествующего Линга Ринпоче, сначала перейду к объяснению темы относительной бодхичитты».

2.3. Преимущества порождения бодхичитты

Теперь поговорим о порождении относительной бодхичитты. Сначала я расскажу вам о преимуществах ее порождения. Когда вы поймете эти преимущества, у вас появится очень сильное вдохновение к зарождению в себе бодхичитты. Преимущества бодхичитты невероятны. Если вы хотите *счастья в будущей жизни*, породите бодхичитту. Благодаря порождению бодхичитты, в будущей жизни вас ждет безупречное счастье. Если вы хотите *временного счастья*, порождайте бодхичитту. С того момента, как в вашем сердце зародится бодхичитта, временное счастье придет к вам само. Если вы хотите *помогать другим* живым существам, породите бодхичитту. Это лучший способ помочь живым существам. Если вы хотите порадовать всех будд и бодхисаттв, породите бодхичитту. Лучший способ *порадовать всех будд и бодхисаттв* — это не большие подношения, а бодхичитта в вашем уме.

Если вы хотите *отблагодарить Духовного Наставника за доброту*, то лучший способ это сделать — породить бодхичитту. Именно этого и я жду от вас. Чего от вас ждет ваш Духовный Наставник? Он ждет, что вы породите бодхичитту, ведь с этой целью он дает вам все эти учения. Если хотя бы один из его учеников породит бодхичитту, одно желание Духовного Наставника исполнится. Когда я даю учение в России, самое большое ожидание, которое у меня есть, самая моя большая мечта — это чтобы хотя бы один из моих учеников породил в себе бодхичитту. Я вовсе не рассчитываю

на то, что один из моих учеников станет буддой в этой жизни, достигнет прямой реализации ясного света и иллюзорного тела. Но я ожидаю, что один из моих учеников, по крайней мере, станет бодхисаттвой.

Для того чтобы *сохранить учение Будды*, нужно породить в себе бодхичитту. Если вас действительно заботит дело сохранения учения Будды в России, то лучший способ позаботиться об этом — это самому породить бодхичитту. Это будет огромным вкладом в дело возрождения в России буддизма.

Шантидева сказал: «Если хочешь очистить негативную карму, лучший метод *очищения негативной кармы* — это порождение бодхичитты». Бодхичитта подобна огню в конце кальпы. Когда вы породите бодхичитту, подобную всепожирающему огню конца кальпы, за одно мгновение вы испелите огромное количество своей негативной кармы.

Лучшим способом *накопления заслуг* тоже является порождение бодхичитты. Во «Вступлении на путь деяний Бодхисаттвы» Шантидева говорит, что все остальные заслуги, которые вы создаете без бодхичитты, подобны семени бананового дерева — это дерево один раз только принесет плоды, а потом увянет, засохнет. Что же касается тех заслуг, которые сопровождаются мотивацией бодхичитты, то они подобны семени дерева исполнения желаний, которое будет плодоносить вплоть до достижения вами состояния Будды. Плоды этой кармы будут вновь и вновь приходить к вам.

Самый *краткий путь к достижению состояния Будды* — это путь через порождение бодхичитты. Вы должны помнить о том, что все великие бодхисаттвы прошлого достигли состояния Будды, развив бодхичитту. В настоящем происходит то же самое. То же будет и в будущем. Итак, бодхичитта — это мать, которая рождает всех будд и бодхисаттв. С какой бы точки зрения вы на это ни взглянули, вы должны сказать себе: «Для меня самое подходящее — это бодхичитта. Именно для того, чтобы породить ее, я должен тренировать свой ум на промежуточном пути, пути средней личности, а также на пути низшей личности, или на начальном уровне Лам-рима». Тогда ваши начальные и промежуточные уровни практики станут общими практиками, которые объединяют в себе начальный и высший, продвинутый уровень мотивации, либо промежуточный и высший уровень. Таково было краткое изложение преимуществ бодхичитты. Я объяснил эту тему очень кратко. Подробнее я эту тему вам уже объяснял, когда давал учение по первой главе «Бодхичарья-аватары».

Бодхичитту невозможно развить в себе только лишь в медитации. Вы должны сначала взращивать в себе определенные чувства, но потом все это применять на практике. Все великие учителя прошлого, которые породили в себе бодхичитту, сделали это благодаря своим практическим поступкам. Духовный Наставник моего Учителя Панора Ринпоче — Тувё Чёпен Ринпоче — тоже, как говорят, развил в себе бодхичитту, заботясь о каком-то больном человеке. Тувё Чёпен Ринпоче был одним из величайших бодхисаттв современности. Он передал все свои учения по бодхичитте Панору Ринпоче. Те небольшие знания о том, как породить в себе бодхичитту, и

та небольшая доброта, которой я обладаю сейчас, — всем этим я обязан доброте Панора Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы.

У Тувё Чёпен Ринпоче было много учеников. Однажды он сбежал из монастыря, потому что ему не хотелось учить других. Он говорил: «Если у меня нет бодхичитты, то зачем мне становиться учителем?». Ушел высоко в горы, стал вести аскетический образ жизни и практиковать. В этот момент у него было одна мысль: «Либо я умру, либо разовью бодхичитту». Он медитировал на все учения, готовил основы для порождения бодхичитты. Сначала нужно взрастить бодхичитту, потом развить в себе понимание пустоты, потом практиковать ясный свет. Это правильная последовательность.

Панор Ринпоче рассказал мне, что однажды, когда Тувё Чёпен Ринпоче медитировал в горах (он как раз в это время занимался медитацией на бодхичитту), посреди медитации неожиданно к нему явился один очень больной человек, не прокаженный, но он был очень сильно болен и очень слаб. И потом Тувё Чёпен Ринпоче говорил, что, наверное, это был не обычный больной человек, а эманация его Духовного Наставника. Когда этот человек пришел к Тувё Чёпен Ринпоче, он сказал ему: «Я очень слаб, мне плохо, пожалуйста, помогите мне!». Тувё Чёпен Ринпоче сказал: «Конечно, я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе».

У Ринпоче была одна миска для еды, он варил в ней еду и первую порцию давал этому больному человеку. Точнее, у него была одна миска, из которой он ел. Сначала он в эту миску накладывал еду для этого больного человека, потом после него мыл ее и уже накладывал пищу для себя. А на каком-то этапе этот больной человек настолько ослабел, что не смог самостоятельно ходить в туалет. Тогда эту миску для еды Тувё Чёпен Ринпоче превратил в судно, в котором выносил экскременты этого человека на улицу. Ринпоче был невероятно высоким учителем, и у него были тысячи учеников, но там, в горах, он вел себя как слуга.

Он выбрасывал в этой миске экскременты этого больного на улицу, потом ее мыл, а потом из этой же миски и ел. Но благодаря постоянному служению этому больному, день ото дня переживание бодхичитты у Ринпоче становилось все сильнее и сильнее, его реализация усиливалась. Когда он зародил в себе спонтанную бодхичитту (спонтанная бодхичитта — это когда, стоит тебе только услышать слова «живые существа», как моментально у тебя непроизвольно вспыхивает чувство бодхичитты), этот больной ему сказал: «Все, мне теперь лучше, я ухожу». Тувё Чёпен Ринпоче стал говорить: «Нет, нет, пожалуйста, оставайтесь, я буду и дальше прислуживать вам». Но больной сказал: «Нет, срок моего пребывания здесь истек, теперь я должен идти в другое место». Тувё Чёпен Ринпоче сразу же понял: «Это не обычный человек — обычный человек бы так не сказал». После чего этот человек ушел из его дома.

Ринпоче долго шел, провожая прокаженного в знак почтения, как провозжают высокого гостя, потому что он понимал, что это воплощение его Духовного Наставника. Прокаженный сказал ему на прощание: «Да, ты добр, но одной доброты не достаточно. Тебе пора развивать мудрость».

Это означает, что он посоветовал ему медитировать на пустоту. С этими словами он ушел. Тувё Чёпен Ринпоче смотрел ему в след. Когда он уже ушел на большое расстояние, Ринпоче вдруг увидел, что он постепенно растворился в воздухе.

Когда в вас действительно породится бодхичитта, будьте бдительны, потому что ваш Духовный Наставник может прийти к вам в виде больного человека или принять какую-нибудь форму для того, чтобы обучить вас практической реализации, практическому порождению бодхичитты. Когда подобная эманация к вам придет, вы начнете ему служить. Я знаю, что вы добрые люди, вы будете ему помогать сначала. Но если потом это человек начнет проявлять какую-то вредность характера, говорить: «Мне это не нравится», вы разозлитесь. Скажете: «Какой дурак! Я ему помогаю, а он себя так ведет! Уходи! Ты мешаешь моей медитации!». Настоящая помеха вашей медитации живет в вашем сердце. А он — ваш лучший помощник. Не понимая этого, вы его прогоняете. В этом ваша ошибка.

Породить в себе бодхичитту — это самое трудное дело. Но когда вы сможете породить ее, все остальные реализации после этого будут уже легки для вас. Когда у вас появится спонтанная бодхичитта, вы сможете увидеть всех божеств: Манджушри, Авалокитешвару... Вы сможете напрямую общаться с ними, задавать им какие-то вопросы, получать учения и непосредственно получать у них посвящения. Все мы застреваем на одном — на этапе порождения бодхичитты: сталкиваемся со своей неспособностью породить бодхичитту. Мы страдаем от болезни эгоцентризма, себялюбия.

С этим себялюбивым, эгоцентричным умом тантра превращается в яд. Почему тантрические учения всегда передавались в строгом секрете? Будда не давал этих учений открыто, он передавал их очень ограниченному кругу людей. Он говорил, что оно предназначено только для тех, у кого есть бодхичитта. В коренном тексте Ваджрапани задают вопрос: «Кто подходит для получения учения тантры, посвящения в тантру?». Ваджрапани очень категорично отвечает: «Только те, кто породил в себе бодхичитту». Очень строго. В наши дни тантрические учения даются для того, чтобы учение тантры не исчезло преждевременно из нашего мира. Дается тем, у кого есть хотя бы некоторый уровень отречения, некоторый уровень бодхичитты, какое-то понимание пустоты. Конечно, и эти люди не подходят для тантры, но это некое подобие подходящих сосудов для тантры. Основная причина, вы должны понимать, как раз и заключается в эгоцентризме, в себялюбии. Какую бы практику вы ни делали с себялюбием, с эгоцентризмом, она превращается в яд. Точно так же и тантра, если вы будете заниматься ею с эгоцентризмом, превратится в яд. Потому что себялюбие — это самый сильный яд. Итак, сегодня вам необыкновенно повезло, что вы получаете учение, целью которого является разрушение себялюбия.

2.4. Два метода порождения относительной бодхичитты

Существует два различных метода порождения бодхичитты. В традиции Асанги объясняется метод *семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи*. Он очень полезен. Когда вы размышляете над каждым из этих пунктов, у вас порождается в итоге чувство: «Да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ». Бодхичитта — это желание достичь состояния Будды, но не ради собственного счастья. Вы желаете достичь состояния Будды ради счастья и блага всех живых существ.

Еще один метод, преподанный Шантидевой, называется *обмен себя на других*. Оба метода основаны на развитии любви и сострадания.

Итак, сострадание — это основное качество, которое вам нужно в себе породить. Вы не сможете это сделать, если будете просто говорить себе: «Мне нужно быть сострадательным». В настоящий момент вы уже обладаете некоторым уровнем сострадания, но лишь к тем людям, которые близки вам. Например, когда вы видите страдание своих родителей, своих родственников, вы чувствуете сострадание. Вы желаете: «Пусть они освободятся от своих страданий». Но, когда вы видите, как страдает ваш сосед или ваш враг, то вместо сострадания у вас может даже появиться чувство радости, или злорадства. Вы позвоните своим друзьям и скажете: «У меня для вас хорошие новости. Такой-то попал в аварию и теперь в больнице лежит. У него был всегда длинный язык, посмотрим, какой он у него теперь будет». Почему возникают подобные отношения? Потому что вы делите людей на разные категории. К одной категории людей вы чувствуете близость, а другая вам чужда. К тем людям, которые близки вам, вам легко испытать сострадание.

2.4.1. Метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи²

Этот метод основан на чувствах любви и сострадания, присущих нам уже сейчас. Прибегая к нему, мы распространяем те небольшие чувства любви и сострадания, которые у нас имеются, на всех живых существ. Каким образом? Если какой-то человек нам близок, проявляет к нам доброту, то мы само собой чувствуем к нему сострадание, когда он испытывает трудности. Буддизм говорит, что это достаточно веская причина: если некто к вам добр, вы должны как-то благодарить его — это мудро. Чем сильнее ваше желание отблагодарить существ за их доброту, тем больше любви и сострадания у вас возникает. Не желая отблагодарить, вы не сможете породить любовь и сострадание даже к близким людям, например, к вашим родителям.

Раньше у детей всегда было чувство благодарности, поэтому у них возникали любовь и сострадание к родителям. Сейчас даже эта традиция

² Семь пунктов этого метода таковы: *признание всех существ своими матерями; памятование об их доброте; развитие желания отблагодарить их за доброту; любовь; сострадание; необычный умственный настрой (чистые пожелания); как результат анализа предыдущих пунктов — порождение бодхичитты*. (Прим. ред. См.: Геше Джампа Тинлей «Бодхичитта и шесть парамит», с.72).

пришла в упадок. Дети не испытывают сострадания и к своим родителям. Когда человек не хочет отблагодарить за доброту даже своих папу и маму, его ум становится совершенно пустым. Такому человеку невозможно породить чувство любви и сострадания. В результате, я на сто процентов уверен, такой человек никогда не будет счастлив, даже если у него будет миллион долларов. Потому что ум его совершенно сух, нездоров, ему ничем питаться. А настоящее питание, способное насытить наш ум, — это пища любви и сострадания.

Если не говорить обо всех живых существах, а говорить лишь об этой жизни, о вашем отношении к родителям, чем сильнее ваше желание отблагодарить их за проявленную к вам доброту, тем больше вы чувствуете к ним любви и сострадания. Такова наша психология. А желание отблагодарить за доброту является следствием размышления об их доброте к вам. Сначала не надо задуматься над тем, что все живые существа были к вам добры. Для начала, я советую вам, подумайте о доброте ваших родителей. Вы должны понимать, что когда вы родились, то не были сразу такими, каким являетесь сейчас. Родившись, вы не пошли на следующий день зарабатывать деньги. Тогда вы не могли даже самостоятельно есть. Это правда. Если у вас есть дети, то вам легче это понять, потому что вы знаете, как постоянно заботитесь о них. Точно так же заботились о вас ваши родители — постоянно, непрерывно. Размышление над этим даст вам очень много оснований думать о доброте ваших родителей к вам.

Когда у вас появится сильное желание отблагодарить маму и папу за их доброту, то даже с мирской точки зрения вас можно будет назвать достойным, порядочным человеком. Если такой человек будет медитировать на семичленный метод причинно-следственной взаимосвязи, он сможет породить в себе великое сострадание. Если же вы даже не можете породить сострадание к своим родителям, но при этом утверждаете, что хотите породить бодхичитту, это просто смехотворно. Тому, кто не понимает доброты собственной матери, нет никакого смысла доказывать, что все живые существа были его матерью.

Первый пункт семичленного метода причинно-следственной взаимосвязи — осознание того, что все живые существа были вашими матерями, — самое трудное. Но как только в вашем сердце появится такая убежденность, породить любовь и сострадание будет очень легко. Поскольку это учение о бодхичитте было сильно распространено в Тибете, мы, тибетцы, не говорим просто «живые существа». У нас есть устойчивое выражение — «матери живые существа». В самих этих словах отражена та близость, которую мы испытываем ко всем существам. Несмотря на то, что китайцы стали вершить свои злодеяния в Тибете, стали убивать и разрушать все, даже их мы называем матери живые существа.

Один китайский журналист по ошибке написал в китайской прессе, что в Китае есть диктатура. Его стали преследовать, и ему пришлось бежать из Пекина. Он рассказывал эту историю Его Святейшеству Далай-ламе, когда встречался с ним в Дхарамсале. Этот журналист рассказывал, что,

пока он находился в бегах и пока не достиг границы с Тибетом, у него было очень много проблем, никто не хотел ему помогать. Он ожидал, что, когда он вступит на тибетскую территорию, проблем будет еще больше, потому что китайцы совершили очень много злодеяний в Тибете. Он подумал: «Я — китаец, кто мне будет помогать там? Может быть, даже наоборот, навредят». Он не ожидал встретить ни малейшей поддержки на территории Тибета. Но, рассказывал этот журналист, когда он достиг Тибета, произошло совершенно противоположное. Тибетцы проявляли к нему невероятное гостеприимство, говорили: «Пожалуйста, переночуйте у нас. Мы не имеем богатой пищи, чтобы угостить, но мы поделимся тем, что есть». На следующее утро, когда он отправлялся дальше, ему давали с собой какую-то провизию в дорогу. Он почувствовал вину за то, что китайцы сотворили с Тибетом, его жителями. А эти люди настолько чисты, что после всех этих злодеяний у них нет обиды на китайцев. Это правда. Такое отношение у тибетцев сложилось благодаря их знанию о том, что все живые существа были нашими матерями, даже китайцы. Сейчас они вредят, но раньше они все равно были матерями. Только по этой причине они так относятся.

Когда китайский журналист достиг Дхарамсалы и встретился с Его Святейшеством, то плакал, рассказывая обо всем этом. Он казал, что собирается написать книгу о тибетском народе и о том, как тибетцы принимали его. Он говорил, что его принимали так радушно не в одном доме — везде, куда бы он ни приходил, куда бы ни просился на ночлег. Тибет считается чистой землей Авалокитешвары. Поэтому те люди, которые рождаются на этой территории, имеют с младенчества какие-то чувства любви и сострадания. У них есть талант к этому. А у людей, которые рождаются в Бразилии, есть талант к футболу. Русские, наверное, рождаются с талантом к шахматам. Они уже рождаются с шахматной доской. Так и у большинства тибетцев есть талант к любви и состраданию.

Техника семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи направлена на то, чтобы осознать, что все живые существа нам близки. Все они в равной степени были добры к вам. И вы пытаетесь объяснить себе, следуя этому методу, почему это так. Как вы можете это доказать? Только на основе доказательства эволюции нашего существования, идущей через вереницу прошлых жизней.

Для начала мы должны открыть свой ум. В настоящий момент вы мыслите очень узко, считаете, что нужно быть добрым только к тем существам, которые проявляли в отношении вас доброту в этой жизни. Размышляя узко и только в рамках этой жизни, нам будет очень сложно развить любовь и сострадание ко всем живым существам. Сначала мы должны устранить узость своего мышления. Когда посредством логического умозаключения мы доказываем себе, что существует не только эта жизнь, что за ней следуют другие жизни, то наш ум становится шире, сердце больше становится. Если посмотреть с этой перспективы, то мы говорим о бесчисленных предыдущих и последующих жизнях. Когда мы говорим о безначальной цепочке предыдущих жизней и о последующих существованиях, которые не имеют

конца, тогда все живые существа когда-либо должны быть нашими матерями. Для того чтобы доказать, что все они были нашими матерями, сначала мы должны убедить себя в существовании предыдущей и последующей жизни, а также в том, что предыдущие жизни бесчисленны.

В этом отношении буддизм утверждает, что наше существование безначально, поскольку функциональные объекты зависят от причин. Почему? Потому что первый объект в нашем рассмотрении также зависит от причины. Например, первое мгновение вашего сознания. Зависит оно от причины или нет? Если оно возникло вне зависимости от причины, то получается, что оно независимо. Если оно независимо, значит, оно неизменно. Если же оно зависело от причины, то это уже не первый момент в сознании. Это означает, что нечто существовало до этого момента. Для меня это доказательство является очевидным, очень ясным. Если вы будете хорошенько думать о нем, для вас оно станет таким же очевидным. Когда в первый раз я услышал это объяснение от своего Учителя, мне было в нем не все ясно, я не мог его понять. Но чем больше я думал об этом, тем больше приходил к выводу, что альтернативы у этого объяснения нет. Материя и все остальное существует с безначальных времен.

Дигнага доказал существование предыдущих жизней через наличие непрерывного потока ума. Первый момент данной цепочки — доказательство, что была предшествующая жизнь. Первая часть доказательства звучит так: «Без причины нет результата». Это очень логично. Буддийская логика развивается следующим образом: если бы результат был без причины, он должен быть везде. Возьмем, к примеру, желтый цветок. Если бы он существовал без причины, то везде были бы желтые цветы. Почему в каком-то месте их нет? Желтые цветы растут в определенном месте, потому что именно там были семена этих цветов, которые проросли. Дождь падает везде, но желтые цветы произрастают там, где были семена. Если бы основой желтых цветов не являлись их семена, то, где бы ни выпал дождь, везде бы появились желтые цветы. Это логическое рассуждение. Если бы что-то было возможно без причины, не основывалось бы ни на чем, то это что-то присутствовало бы везде. Если это что-то не зависит от причины, мы не смогли бы дать объяснение, почему оно присутствует в одном месте и отсутствует в другом. Очевидно, что, если результат есть только в определенном месте, это связано с тем, что ему предшествовала причина.

Некоторым людям везет, некоторым не везет. Вам иногда везет, иногда нет. Почему? Потому что ваша удача зависит от причины. Если бы удача не зависела от причины, то вам должно было бы везти все время. Поэтому совершенно очевидно, что у удачи также есть причина. В чем она заключается? Удача — как желтый цветок. Кто-то посеял семена, и выросли желтые цветы. Аналогично также удача имеет свою причину. Семена удачи — это позитивная карма. Не вся позитивная карма, а только определенная является причиной конкретного проявления удачи. Также есть определенная позитивная карма, которая является причиной вашего рождения человеком. Существует огромное количество разнообразных кармических отпечатков.

Первый пункт — это *развитие убежденности в том, что без причины не может быть результата*. Науке это также хорошо известно. Это универсальная теория, ее никто не создавал. Этот закон природы открыл Будда. Так было в прошлом, так сейчас, так будет в будущем — это никогда не изменится.

Если нечто является функциональным объектом, то оно возникло по той или иной причине. Если объект является постоянным, то он не возник, соответственно, был всегда.

Есть две категории феноменов: постоянные и непостоянные. Такие постоянные феномены, как пространство и т.д., не возникают по причине. Так как они не возникают по причине, то они неизменны. Все функциональные объекты, зависящие от причины, меняются, так как меняются их причины. Буддийская философия говорит, что причина, породившая объект, является одновременно причиной его разрушения. Поэтому первый момент существования чего бы то ни было является и первым моментом разрушения этого. Но это не означает, что объект сразу же разрушится и его тут же не станет, он будет продолжаться в своем потоке бытия.

Эта чашка, например, с первого момента своего возникновения начала разрушаться. Но когда смотрим на нее, мы не видим этого. Мы видим ее поток, протяженность. Мы не думаем о ее разрушении. Когда ученые исследовали этот момент, то пришли к такому же выводу. Они говорят, что чашка состоит из частиц, которые постоянно меняются, движутся. Мы же видим только грубый, поверхностный уровень, нам не видно этих изменений.

Буддизм говорит с позиции логических доказательств, а наука — на основе эксперимента. Смотрят через микроскоп, где все видно.

Вернемся к нашей теме. Вы должны понимать, что любой функциональный объект, претерпевая постоянные изменения, зависит от причин. Если некий объект независим от причин, это значит, что он вечен, постоянен, неизменен. Если бы сознание не зависело от причин, оно было бы, как пространство, — вечным, неизменным. Мы бы не смогли ничего почувствовать: ни боли, ни счастья. Боль, счастье — все это меняется. Иногда вы хотите летать, иногда плакать хотите. Все это зависит от тех изменений, которые происходят в уме. Это происходит лишь потому, что сознание зависит от причин. Какая причина — такой результат. Правильно думаете — счастливы. Неправильно думаете — несчастны. Существует много взаимозависимых факторов, условий. Также у сознания есть субстанциональная причина. Поэтому в буддизме утверждается, что сознание не может возникнуть без причины. В этом сомневаться не приходится.

Анализ проводится следующим образом. Рассматривается первый момент сознания ребенка в утробе матери. Мы убеждены в том, что этот первый момент сознания не может существовать без причины. Теперь мы ищем причину первого момента сознания ребенка в утробе матери. Эта причина должна быть феноменом. Если что-то не является феноменом, оно не может послужить причиной феномена. Итак, мы знаем, что один из феноменов является причиной первого момента сознания ребенка в утробе матери.

Далее логика развивается так же, как в одной известной игре. Если вы загадаете имя любого популярного человека, я задаю вам пять вопросов. Получив ответ на них, я могу сделать вывод, какого именно человека вы имеете в виду. Например, вы задумали имя Билла Клинтона. Мой первый вопрос будет: «Этот человек с Запада или с Востока?». Вы ответите: «С Запада». Таким образом, весь Восток отсекается, остается Запад. Дальше я спрашиваю: «Он из Америки или из Европы?». «Из Америки». Таким образом, мы играем с логикой и очень легко получаем правильный ответ. Я так много раз играл. Затем: «Политик или художник?». «Политик». «Политик прошлого или настоящего?». «Прошлого». Таким образом, развивая логическую цепочку, мы приходим к определенному человеку. Посредством ясной логики вы можете сделать вывод, что этот человек — Билл Клинтон. Такова структура логики: она все режет на все более мелкие куски, пока не приходит к конкретному кусочку, который является ответом.

Существует два вида феноменов, подобно тому, как есть Запад и Восток: функциональные (непостоянные) и нефункциональные (постоянные) феномены. Очевидно, что нефункциональные, постоянные феномены не могут послужить причиной чего-либо. Значит, всю эту группу мы устраняем. Когда вы начинаете искать некий феномен, вы должны искать его во всей общности феноменов. Далее вы начинаете эту общность делить на группы, какие-то группы отсекают, а какие-то оставляют. Таким образом, придете к правильному ответу. Нельзя объяснить наличие предшествующей и последующей жизни прямым ответом: «Прошлая жизнь есть, потому что это так и так». Доказательство наличия предшествующих жизней является косвенным.

Умозаключение следующее: *первый момент сознания ребенка, находящегося в утробе матери, происходит от предыдущего момента сознания, поскольку это сознание*. Логика такая: если что-то является сознанием, то оно должно происходить от сознания. Как можно это доказать? Если вы сможете обосновать, что сознание может являться результатом только сознания, то очень просто доказать, что сознание ребенка — результат его предыдущей жизни.

Для того чтобы доказать, что сознание может происходить только от сознания, сначала нужно выяснить, что оно не может происходить ни от какой другой причины.

В целом существует два вида причин — *субстанциональная причина и причина-условие*. Например, у меня есть глиняная чашка. Субстанциональной ее причиной является глина. Человеческие руки, слепившие эту чашку, огонь, которым она обжигалась, послужили для нее причиной-условием. Когда мы говорим о причине нашего ума, нам в первую очередь надо выяснить субстанциональную причину.

Итак, мы разделили всю совокупность феноменов на две части. Правильно будет рассуждать так: феномены и нефеномены. Нефеномены не могут быть причиной сознания, поскольку не существуют. Таким образом, у нас остаются только феномены. Они бывают функциональными и нефун-

кциональными, постоянными и непостоянными. Постоянные феномены не функционируют, поэтому не могут являться причиной чего-либо. Это понятно: никому не придет в голову, что наше сознание может происходить от постоянного феномена.

Возьмем непостоянные феномены. Может возникнуть предположение, что причиной сознания является один из непостоянных феноменов — материя. Например, ДНК. Может ДНК является причиной сознания? Если ДНК — причина сознания, соответственно, предыдущей жизни нет. Если докажете это, я тоже соглашусь, что буддийская теория неправильна. Буддизм это не догма — это наука, которая ищет истину.

ДНК — это объединение генов наших родителей. Функциональные непостоянные феномены делятся на три категории: форма, сознание и составные факторы. Все функциональные феномены должны обязательно попасть в одну из этих трех категорий. Одна из категорий — форма. Форма означает материю, некую субстанцию. Вторая — это сознание. Третья — составной фактор — это те функциональные объекты, которые не являются формой и не являются сознанием. Что это такое? Например, кармические отпечатки. Это функциональные объекты, они непостоянны, но в них нет никакой материи, поэтому они не являются формой. И они также не являются сознанием. Именно поэтому кармические отпечатки причисляются к составным факторам. Время — также составной фактор. Оно непостоянно, изменчиво. Но время — не форма, а также и не сознание.

Итак, возвращаемся к анализу формы. Причиной сознания ребенка должна быть некая форма, имеющая отношение к ребенку. Другая материя не могла бы выступить в этом качестве. Из всех видов формы мы выбираем ту, которая имеет отношение к ребенку: ДНК, генетика и все в этом роде. Поскольку всё это является причиной тела ребенка, мы допускаем, что это одновременно и причина его сознания. Логика такая: *форма не может быть причиной сознания*. Здесь мы говорим о субстанциональной причине. Если бы материя являлась субстанциональной причиной сознания ребенка, то это сознание было бы материальным. Почему? Поскольку его субстанциональная причина — материя.

Например, глиняная кружка. Что является ее субстанциональной причиной? Глина. По сути, это означает следующее: была куча глины, которую определенными действиями трансформировали в кружку. Но субстанция остается по сути той же самой — это глина. Субстанциональная причина имеет продолжение в виде конечного результата. Это вам надо точно знать.

Если смешать вместе голубой и желтый цвет, в результате вы получите новый оттенок. Тем не менее, субстанции желтого и голубого цвета присутствуют в зеленом оттенке, их можно оттуда вычлениить.

Поскольку субстанциональной причиной чашки является глина, соответственно, чашка должна быть глиняной. Если субстанциональной причиной сознания ребенка являются гены или ДНК, то сознание ребенка должно состоять из генов или ДНК, то есть из некой материи. Но в сознании нет материи. Если бы сознание было материальным, то из него было бы очень

просто изъять такие материальные качества, как гнев, привязанность. Их можно было бы просто отрезать. Как человек, который болеет: болезнь убрали, и ее больше нет. Но такую субстанцию, как гнев, убрать невозможно. Итак, на сто процентов становится ясным, что никакая материя: ДНК или гены — не может быть субстанциональной причиной сознания. Они являются субстанциональными причинами тела. Ваше тело — это результат объединения генов ваших родителей, то, что вы потом передадите вашим детям.

Итак, мы остались с феноменом сознания. Нет никакого сомнения в том, что составные факторы не могут быть причиной сознания. Если мы говорим о сознании, у нас остается две альтернативы, которые звучат следующим образом: либо это некое сознание, которое мы получили от своих родителей, либо это предшествующий момент нашего сознания. Только две альтернативы, других нет.

Каким образом мы можем доказать, что *первый момент сознания ребенка не является следствием сознания матери*, что сознание матери не может быть субстанциональной причиной сознания ребенка? Если мы не можем доказать этого со стопроцентной уверенностью, мы не можем быть полностью уверены, что этому моменту предшествовал момент нашего собственного сознания.

Аналогия такая. Допустим, мы берем горшок из глины. Буддийская логика берет начало из достоверного опыта. Это не просто слова. Логика такая: у нас есть глина, из которой мы сделали горшок. В тот момент, когда возник горшок, кучка глины перестала существовать. Глина стала глиняным горшком. Здесь говорится о том, что субстанциональная причина не может существовать одновременно с ее результатом. Когда возникает результат, самой причины уже нет в той форме, в которой она была. Глина перестала быть просто глиной, но она продолжает свое существование в виде результата — глиняного горшка. Таким образом, буддийская логика утверждает, что если сознание ребенка происходит от сознания матери, то в тот момент, когда возникает сознание ребенка, должно перестать существовать сознание матери, поскольку оно является субстанциональной причиной сознания ребенка. Аналогично куску глины, прекратившему существование в тот момент, когда из него был сделан горшок. Очевидно, что, даже если у матери рождается пять детей, ее сознание продолжает существовать. Это доказательство того, что сознание матери не является субстанциональной причиной сознания ребенка.

Последнее заключение. Остается только один вариант, что *первый момент сознания ребенка является следствием предшествующего потока сознания*. В тот момент, когда возникает первый момент сознания в утробе матери, предшествующий момент сознания автоматически перестает существовать, это не вызывает вопросов — здесь нет никакого противоречия. Никто не сможет опровергнуть данную теорию. Если вы скажете, что первый момент сознания ребенка в утробе матери является следствием сознания матери, то здесь ко многому можно придраться, очень много возникнет логических противоречий. Если вы будете утверждать, что это

следствие работы генов, материи, то здесь тоже можно усмотреть огромное количество противоречий.

Таким образом, если первый момент сознания в утробе матери является результатом предшествующего момента того же сознания, это умозаключение подтверждает факт, что до этого была предыдущая жизнь. И то предшествующее сознание является также результатом предшествующего потока сознания. Каждый момент сознания — следствие своего собственного предыдущего момента. Именно поэтому есть предыдущая жизнь. Соответственно, первый момент сознания в утробе матери происходит от предшествующего момента собственного сознания, потому что это сознание. Если это сознание, то каждый его момент должен проистекать от предыдущего момента — такова логика. Других альтернатив нет. Если бы была какая-то другая альтернатива, то она вступила бы в противоречие с логикой. Таким образом, через данную причинно-следственную цепочку вы можете на сто процентов утверждать, что существует предыдущая жизнь.

Я вижу в Москве желтый цветок, но я не видел его предшествующего момента. Мне не нужно видеть, что было его причиной. Потому что, видя этот цветок, на основании логики я могу сделать умозаключение, что его причиной был другой желтый цветок. Может, тот цветок приехал к нам из Азии. Люди, у которых отсутствует логика, при виде желтого цветка считают, что это сиюминутное явление — то, что возникло сейчас. Думают, что сам желтый цветок и является своим началом. Но он не является началом.

Другое доказательство заключается в следующем: *наше сознание безначально, так как оно зависит от причины*. Каждый момент зависит от своего предшествующего момента. Таким образом, наше сознание не имеет начала. Если бы начало было, оно было бы началом жизни. Первый момент сознания зависит от причины. Если бы оно не зависело от причины, то оно бы присутствовало везде. Помимо всего прочего, такое сознание не смогло бы функционировать, поскольку не зависит от причин. Это еще вариант логического подхода: то, что не зависит от причин, не может функционировать. Оно не может быть разбито на части, поскольку не имеет причины.

Таким образом, у нас не остается никаких вариантов, кроме одного: первый момент сознания должен иметь свою причину, поскольку нет другой альтернативы. И этой причиной должно быть сознание — другого варианта нет. Если каждый момент сознания основывается на причине, то не может быть самого первого момента сознания. Всегда что-то существовало до него. Наш ум склонен думать, что есть начало, но в действительности его нет.

Даже у материи не может быть начала, потому что все материальное зависит от причины. Кто-то мне говорил, что у ученых есть теория большого взрыва, с которого все началось. Но я не знаю, насколько это верно. Кроме того, есть два противоречия в этой теории. Одно из них — закон сохранения массы и энергии гласит, что невозможно ничего нового создать и ничего до конца уничтожить. А если верить в теорию большого взрыва, то получается, что мы должны признать, что возможно создание чего-то нового в этой Вселенной. Может быть, правда, говоря о большом взрыве, ученые имели

в виду лишь только эту нашу солнечную систему. Тогда, действительно, можно вести речь о большом взрыве. Эта солнечная система возникла из предшествующей солнечной системы, та возникла из предыдущей солнечной системы. Получается, что все равно начала нет.

В тантре Калачакры утверждается, что вся наша мировая система возникла из космической пыли, из космических частиц. А откуда же возникла эта космическая пыль? Она, как говорит Калачакра-тантра, возникла из предыдущей солнечной системы. Предыдущая солнечная система разрушилась, то есть была разрушена ее форма. Частицы, из которых она состояла, не могут быть разрушены, уйти в небытие. Частицы остались в виде этой космической пыли. А затем кармические силы — карма тех существ, которым предстояло жить в новой солнечной системе, притянула, собрала всю космическую пыль. Сила кармического притяжения создала новую солнечную систему.

Например, вы рассматриваете дерево. У каждого составляющего дерева очень много разных функций: листья выделяют кислород, поглощают воду, распределяют воду. Никто эти функции специально не создавал. Все это — результат кармы. Например, почему дерево зеленое? У людей есть карма, чтобы видеть дерево зеленым. В силу этой кармы определенным образом возникают такие механизмы, благодаря которым деревья зеленеют. Все эти процессы описаны в тантре Калачакры. Они очень похожи на научные объяснения. Конечно, наука ничего не говорит о кармических силах. Но, если я спрошу ученых, почему они утверждают то, что утверждают, то в конечном итоге мы дойдем с ними до вывода о существовании закона кармы.

Итак, грубую материю вы можете раздробить на кусочки, но полностью уничтожить ее не сможете. Отдельные ее частички все равно будут продолжать существование. Так же и ум продолжает существовать, так как нельзя его заставить перестать существовать. Именно поэтому Дигнага в заключении говорит о том, что ум продолжает существование после смерти. В буддизме эта теория была известна более чем за 2000 лет до того, как ее открыли в науке. Ваш ум рождается в различных телах, и вы будете говорить: «Я — животное» или «Я — человек» — в зависимости от того, в каком теле рождается.

Когда мы говорим в буддизме об эволюции жизни и подобном, мы говорим об этом не просто как о каких-то отвлеченных любопытных темах, которые можно было бы узнать. Мы все это говорим, для того чтобы суметь породить в себе любовь и сострадание — с этой целью излагаются все эти вещи. Научные открытия не предназначены для развития любви и сострадания. Но все буддийские теории как раз служат одной цели: порождению любви и сострадания. Это очень интересная особенность. Когда вы понимаете эту взаимосвязь, то в вашем сознании что-то раскрывается.

Далее вы можете проследовать уже к другому логическому выводу. Если я с безначальных времен постоянно перерождаюсь, то это означает, что я уже рождался в качестве ребенка каждого живого существа. Это означает, что уже *все живые существа были моей матерью*. И это правда.

Тогда возникает следующий вопрос. Живых существ бесчисленное количество, предыдущим жизням также нет счета. Как же все живые существа могли быть нашими матерями, если их неисчислимо количество? Ответ таков: возьмем категорию «все живые существа» и категорию «животные», животных тоже бесчисленное множество. Невозможно сосчитать животных, потому что их очень много. Даже если взять все микроорганизмы в вашем теле, которых мы тоже относим к категории животных, их тоже невозможно сосчитать. Категория бессчетного множества животных все же входит в категорию бессчетного количества всех живых существ как меньшая. Точно так же, несмотря на то, что всех живых существ бессчетное количество, эта категория включена в бессчетное количество наших предыдущих жизней как меньшая. А если один за другим все живые существа будут становиться буддами, то все-таки наступит тот момент, когда они все станут буддами. Но если вы будете вести обратный отсчет: «Это моя предыдущая жизнь, это моя предыдущая жизнь...», то не наступит момент, когда вы сможете точно сосчитать все свои прошлые жизни и найти самую первую. В буддизме говорится, что такого момента не наступит, потому что начала не было.

Следуя этой логике, очень легко понять, что каждый из вас по сто раз и больше были моей матерью. Все существа были также и вашей матерью. Когда они были вашей матерью, как они были к вам добры! Сколько раз они жертвовали своей жизнью ради вашего счастья!

А теперь, если говорить о доброте, задайте себе вопрос: «Допустим, один человек дал тебе сто долларов вчера, а второй человек дал сто долларов сегодня, кто из них к тебе добрее?». Они одинаково добры. И тот, и другой дали вам сто долларов, просто в разное время. Было бы очень неразумно говорить: тот, кто дал мне деньги сегодня, добрее ко мне. Это детский подход. Мудрые люди скажут: «Они оба в одинаковой степени добры ко мне». В таком случае кто к вам добрее: существа, которые были добры к вам в прошлой жизни, или те существа, которые добры к вам в этой жизни? Они в равной степени добры к вам. Та же самая логика.

Когда вы посмотрите с этой точки зрения, вы поймете, что все живые существа были вашей матерью и *были в равной степени добры к вам*. Никакой разницы. У них у всех одно и то же чувство: *все они хотят счастья и не хотят страдать*. Всем им всегда не хватает счастья, все они постоянно страдают. На основе всех этих выводов, о которых мы с вами говорили, когда вы смотрите на живых существ, имея все эти постижения: вы видите, как им не хватает счастья, как они страдают, — у вас должно появиться к ним равностное чувство. Вы пожелаете каждому из них: «Пусть все они будут счастливы. Пусть все они будут свободны от страданий».

Желание, чтобы все существа стали счастливы, называется любовью. Желание, чтобы все они освободились от страданий, называется состраданием. Благодаря медитации на семь пунктов причинно-следственных связей у вас развивается в итоге высшее желание. Вы говорите: «Какой лучший способ помочь живым существам? Лучший способ помочь им — это самому стать буддой». Никакого другого выхода в этой ситуации у вас нет.

Вам нужно стать буддой, чтобы обрести силу и способность помочь всем живым существам. Почему? Для того чтобы привести их всех к состоянию безупречного счастья, вы должны помочь им породить в себе причины счастья, то есть мудрость, познающую пустоту.

Но для того чтобы достичь не просто освобождения, а полного Просветления, одной мудрости, познающей пустоту, не достаточно. Для этого нужна также бодхичитта. И вам нужно помочь им породить в себе бодхичитту.

А для того чтобы освободить всех живых существ от страданий и причин страданий (а причины страданий — это неведение и себялюбие), опять же необходимо породить в себе бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. А потом вы должны помочь существам породить в себе эти два качества.

Если перед вами стоит такая задача, а вы — обычный человек, у вас самих нет бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, как же вы можете им помочь? У живых существ очень много предрасположенностей ума, разных наклонностей, разных складов характера. Если вы не обладаете всеведущим умом, как вы можете рассчитывать на то, чтобы им помочь? Поэтому, чтобы действительно помочь живым существам — освободить их от причин страданий и привести к состоянию полного счастья, совершенно необходимо самому достичь Просветления, состояния Будды. Когда вы действительно убеждаетесь в этом путем анализа и приходите к одному единственному выводу: «Да, это правда: чтобы помочь всем существам, я действительно должен достичь состояния Будды». Когда у вас появляется стремление достичь этого состояния, чтобы им помочь, то это называется относительной бодхичиттой.

Существует три вида бодхичитты: бодхичитта, подобная царю, бодхичитта, подобная лодочнику, и бодхичитта, подобная пастуху. *Бодхичитта, подобная царю*, — это желание достичь состояния Будды сначала самому, а потом привести к этому состоянию всех живых существ.

Бодхичитта, подобная лодочнику: когда лодочник перевозит людей на другой берег, он одновременно с ними достигает другого берега. Это желание, чтобы я и все живые существа одновременно стали буддами.

Третий вид бодхичитты называется *бодхичитта, подобная пастуху*. Пастух сначала пригоняет домой всех овец, загоняет их в стойло, и при этом он должен удостовериться, что ни одной овцы не осталось на улице. Только тогда, когда все они в стойле, он заходит сам. Точно так же некоторые бодхисаттвы, исходя из величайшего чувства сострадания, желают, чтобы вначале все живые существа стали буддами, и лишь после этого и они достигнут Пробуждения. Когда Авалокитешвара и множество других божеств впервые зародили в себе бодхичитту, сначала у них породилась именно эта бодхичитта — подобная пастуху. Вначале правильно породить в себе именно бодхичитту пастуха. У вас должно появиться произвольное чувство: «Пусть сначала все живые существа станут буддами, и лишь самым последним я стану буддой». Это чувство, связанное с полным самопожертвованием, с полным отсутствием эгоизма.

Если вы с самого начала будете интересоваться бодхичиттой, подобной царю, вам будет грозить опасность, что к этому чувству примешается себялюбие. В самой глубине вашего сердца будет чувство: «Я хочу стать буддой (быстро, без труда)». Быстрый, легкий путь — все это эгоизм, все это обман. Поэтому вначале думайте так: «Все живые существа должны стать буддами раньше меня. Если я самым последним достигну Пробуждения — ничего страшного».

Но затем, после того как вы начнете практически анализировать, насколько это возможно, вы поймете, что это непрактично. Потому что, если вы станете буддой раньше их, у вас будет больше сил, больше способностей помочь другим. Будучи обычным человеком, вы не сможете оказать им большую помощь. Когда вы породите желание как можно раньше достичь состояния Будды таким образом, то у вас также возникнет желание вступить на путь практики шести парамит. Бодхичитта подобна лодке: сама по себе лодка не может сдвинуться с места, не может плыть, у лодки должен быть парус. Сама по себе лодка — это бодхичитта, а парус этой лодки — это шесть парамит. Это очень интересное сравнение. Недавно я прочел один текст по лоджонгу, где приводится это сравнение. Без паруса шести парамит лодка не сможет плыть по волнам, даже если вы породите в себе бодхичитту. Сначала у вас должна появиться лодка бодхичитты, потом вы должны натянуть на нее парус шести парамит, чтобы лодка пересекла океан сансары и чтобы вы достигли состояния Будды.

Вам интересно? Некоторые люди могут слушать и думать: «Я приехал на этот ретрит с другими целями, у меня есть свои мирские интересы; вместо того чтобы помочь мне решить мои проблемы, геше Тинлей предлагает мне заняться решением проблем всех живых существ». Но лучший способ решить собственные проблемы — это решить проблемы других. Поскольку наш ум очень ограничен, он не способен этого понять. Экономисты, когда они немощно умнеют, анализируют и в итоге анализа приходят к выводу, что помощь другим — это косвенная помощь самому себе.

Разумный эгоизм гораздо лучше глупого эгоизма. Хорошие предприниматели, например, фабриканты создают у себя на фабрике хорошую систему, обеспечивающую эффективный труд, они платят хорошие зарплаты. Когда производство идет хорошо, они платят премии, тем самым обеспечивают успех всему предприятию, решая проблемы рабочих. Когда человек получает хорошую зарплату, он гораздо быстрее делает свою работу. Поэтому помощь другим в данном случае — это косвенная помощь своей компании. И это буддийская теория. Эти экономисты не слушали буддийских учений, они пришли к тому же выводу в результате анализа: если хотите получить хорошие результаты, вы должны делать что-то хорошее для других. Начинать же эти экономисты с мирских теорий. Они говорили, что для получения большой прибыли нужно на всем экономить, как можно меньше тратить. Позже они понимают, что это глупо. Они понимают, что чем больше ты тратишь, тем больше тебе возвращается. Но это надо делать не глупо, а искусно, умело. Одних затрат тоже недостаточно, нужно тратить в правильное время, в правильной ситуации, правильное количество.

Такова же буддийская практика. Вы должны все делать в нужное время, в нужной ситуации. А если вы все время говорите всем: «Я люблю тебя больше, чем себя, пожалуйста, забери у меня все, что хочешь, я тебе все отдам», то это очень глупо. Допустим, экономисты объявили, что чем больше тратишь, тем больше получаешь прибыли. А какой-то глупый бизнесмен услышал это, вышел на улицу со всеми деньгами и раздал их все. Это глупо. Так, в духовной практике, да и в любой духовной области, сначала вы должны хорошенько изучить вопрос, узнать его во всех подробностях, лишь потом уже приступить к осуществлению.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Не надо с самого начала слишком много заниматься практикой, сначала ты должен очень хорошо понять, как практиковать». Я вам то же самое советую: не надо делать слишком много разных практик. Сначала вам следует понять, какой практикой вам следует заняться. Если же вы начнете что-то делать, делайте краткую практику, но делайте ее эффективно и чисто. Старайтесь большую часть времени все-таки тратить на неформальную практику. Например, все время следите за своим телом, речью и умом. Не позволяйте себе совершать вредоносные действия ни телом, ни речью, ни умом. Следить за своим умом очень важно. Шантидева сказал: «Если не наблюдаешь за своим умом, зачем соблюдать столько обетов?».

Итак, следить, наблюдать за умом — это очень важно. Когда вы вот-вот уже готовы убить комара, когда вы уже замахнулись и вовремя удержались — это практика. Вам не обязательно очень громко читать мантры или петь «Хари Кришна, Хари Рама», «Хари Будда» тоже не надо петь. Вовремя остановитесь, когда у вас на руке сидит комар, вспомните о карме, о взаимозависимом происхождении и удержитесь от этого убийства. Проявите чуткость к комару. Поймите, что он просто голоден и хочет попить немного крови. Если не хотите делиться с ним своей кровью, то скажите ему: «Уходи, улетай отсюда». Зачем же убивать его? «Я худой, отправляйся к толстым людям. — скажите. — Улетай, комар». И он улетит. Но не убивайте его. Или, допустим, вы вот-вот скажете кому-то грубость. Удержитесь, вовремя закройте рот. Это практика Дхармы. На эту практику вы способны в любое время. Такую практику делайте как можно больше. Формальную практику старайтесь делать в кратком варианте. Впоследствии, когда начнете понимать свою формальную практику все глубже и глубже, тогда можете делать ее дольше и дольше.

2.4.2. Метод обмена себя на других

Второй метод порождения бодхичитты, который был передан Шантидевой, называется обмен себя на других. Кстати, первый метод я объяснил очень приблизительно, в общих чертах. Вам необходимо прослушать о нем полные наставления, чтобы им заниматься. Если вы поймете эти вещи подробно, то станете по-настоящему мудрым человеком. И эта мудрость пригодится вам жизнь за жизнью.

Эта мудрость, которую я передаю вам, основана на законах самой природы, поэтому она никогда не изменится. Что же касается экономических теорий, теорий политологии, то они зависят от законов конкретного государства, они зависят от законов, которые были придуманы людьми, и поэтому эти теории подвержены изменениям — ведь человеческие законы все время меняются. Когда появится совершенно новый свод законов в стране, все эти теории будут признаны устаревшими, и вам понадобятся новые теории. Сколько бы вы ни изучали вещи такого рода, когда изменятся законы, то и эти вещи тоже изменятся. Какой смысл тратить столько времени на их изучение? Если вы хотите что-то изучать, изучайте теории, основанные на законах природы, естественных законах, а не на человеческих договоренностях. Например, такой закон, как сохранение массы и энергии, — это тоже закон природы, он никогда не изменится. В прошлом это было так, так остается в настоящем, и в будущем в этом отношении все будет абсолютно таким же, даже через миллион лет.

Эти учения по тренировке ума базируются на втором методе — на методе обмена себя на других, а не на семичастном методе причинно-следственной взаимосвязи. Надо сказать, что из этих двух методов более продвинутым и более мощным является второй метод — обмен себя на других. Если вернуться к истории с братьями-царевичами, младшим из которых был Будда Шакьямуни в его прошлой жизни, а старшим — Будда Майтрея, то они оба зародили в себе бодхичитту. Но если Будда Шакьямуни зародил в себе бодхичитту через метод обмена себя на других, то его старший брат Будда Майтрея породил бодхичитту через метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи. Итак, несмотря на то, что у них обоих была бодхичитта, у них была разная степень силы любви и сострадания. Поскольку Будда Шакьямуни в его предыдущем воплощении освоил метод обмена себя на других, зарождая в себе бодхичитту, он не мог выносить вида страданий других существ. Поэтому младший царевич и отдал свое тело тигрице, а старший брат не был на это способен. Это я вам передаю слова моего Учителя. Поэтому метод обмена себя на других — это драгоценный метод.

Метод зарождения бодхичитты, основанный на обмене себя на других, объясняется в пяти основных частях:

- Уравнивание себя с другими.
- Ущербность себялюбия.
- Преимущество заботы о других.
- Собственно обмен себя на других.
- Тонглен.

Первое положение — это *уравнивание себя с другими*. Сразу обменять себя на других вы не сможете. Для начала вы должны добиться равенности, то есть уравнивать себя с другими.

Вслед за первым положением идет второе — это *размышление об ущербности себялюбия*. Себялюбие является основным препятствием, которое не позволяет вам добиться обмена себя на других. Поэтому для

того, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять об ущербности и порочности себялюбия. Будьте внимательны: в самих этих формулировках содержится много сущностных наставлений. И слово «препятствие» здесь имеет большое значение. Главным препятствием для обмена себя на других является себялюбие, поэтому для того, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять о порочности себялюбия.

Третье положение: благоприятным условием для обмена себя на других является ум, который заботится о других. Поэтому для создания этого благоприятного условия следует размышлять о *преимуществах ума, заботящегося о других*.

Четвертое положение — *собственно обмен себя на других*. Я объясню вам, в чем заключается смысл обмена себя на других. Здесь вовсе не говорится о том, чтобы вы действительно взяли и физически обменялись с другими местами, здесь имеется в виду совершенно другое.

Пятое — выполнение практики *тонглен* на основе собственно обмена себя на других. Таковы эти пять положений. На их основе вы порождаете в себе бодхичитту.

Других живых существ вы рассматриваете как своих врагов, которые вредят вашему временному счастью: «Они — мои соперники». Соперники не вредят вам. Это ваш ум думает, что они вам вредят. Так у вас возникает привязанность к категории своих друзей, гнев на категорию своих врагов, а посторонних вы вообще игнорируете: вам совершенно безразлично все, что бы с ними ни происходило. В результате из-за разделения, которое произвел ваш ум, и гнев, и зависть, и все омрачения у вас возникают сами собой. Таков этот механизм, если у вас эгоистичная мотивация. Если мы не пытаемся изменить себя, то практически постоянно воспринимаем других людей именно через призму своего эгоизма и никак иначе. Поэтому все омрачения возникают у нас сами собой. Если бы вместо эгоизма мы посмотрели бы на людей с умом, который заботится о других, то мы бы увидели, как им не хватает счастья. Например, вы видите, как вам самим не хватает счастья. Для вас это очевидно, потому что вы слишком заботитесь о себе. Что касается нужд других людей, то вам это невдомек, потому что у вас нет заботы о других. Вот так работает этот механизм, очень четко.

Если же у вас есть забота о других, если вы их любите, то, как только вы видите каких-то живых существ, вы сразу же видите, как им не хватает счастья, сразу это понимаете. Тогда у вас возникает любовь к ним и желание: «Да будут они счастливы» так же спонтанно, как постоянное ваше стремление: «Пусть я буду счастлив». Почему вы желаете себе счастья? Потому что для вас очевидно, что вам этого счастья не хватает. Но желать себе счастья — это не любовь. А желать счастья другим — это любовь. Итак, когда у вас в уме забота о других, когда вы воспринимаете с этой заботой живых существ, вы их видите именно в аспекте того, как им не достает счастья. Как только вы это замечаете, у вас сама собой рождается любовь к ним. «Пусть они будут счастливы! Что бы мне такое сделать, чтобы они стали счастливы?» — такие мысли возникают произвольно,

это возможно. Вы производите замену себялюбия на заботу о других. Таков основной механизм.

Если вы произвели такую замену, то все, что сопровождает заботу о других: любовь, сострадание и так далее — возникает у вас уже само собой. Кроме того, когда вы смотрите на живых существ с умом, который заботится о других, вам очень легко увидеть, как они страдают, и, соответственно, у вас порождается чувство: «Пусть они будут свободны от своих страданий». В настоящий же момент, когда вы смотрите на живых существ, какими они вам кажутся, как они вам являются? Как объекты привязанности и объекты гнева. Потому что у вас соответствующий механизм в уме, и этим механизмом руководит себялюбие. Итак, нам нужно попробовать изменить этот механизм и постараться смотреть на живых существ с заботой о них в уме. Тогда у вас даже изменится отношение к тараканам, вам совершенно перестанет хотеться их убивать, и вы будете видеть их как существ, которым не хватает счастья, у которых такие же права, как у вас. У вас есть право на жизнь, и у таракана есть право на жизнь. Какой же вред причиняют вам тараканы? Они просто бегают туда-сюда, доедают за вами крошки, которые вы разбросали. Они даже не шумят. Они просто очень тихо бегают в уголках вашей квартиры. Если вы будете чутко относиться к другим, то вам не захочется убивать даже тараканов.

2.4.2.1. уравнивание себя с другими

Давайте сначала обсудим первое из этих пяти положений — это уравнивание себя с другими. Между прочим, все эти сущностные наставления содержатся в тексте «Лама Чодпа» (Гуру-пуджа), которую вы все время читаете.

(61)

Никто из нас не хочет ни малейшего страдания,
И никому никогда не хватало счастья.
Поскольку нет разницы между мной и другими,
Благословите меня радоваться их счастью.

Эта строфа — это первый пункт, который называется уравнивание себя с другими.

Итак, здесь, как говорит автор, вам нет необходимости обдумывать множество разных причин для уравнивания себя с другим. Вот основная причина, над которой вы должны думать, — как вы хотите счастья и не желаете даже малейшего страдания, то же самое испытывают и все остальные. Даже крошечное насекомое не хочет испытывать даже самого мелкого страдания.

**Равные
права на
счастье**

Точно так же, как вы имеете право на счастье, имеют его и все остальные живые существа. Поэтому было бы очень неразумно уничтожать их счастье ради своего собственного. Пусть будут счастливы все. А ради своего личного счастья я никогда не причиню вреда ни одному живому существу. Если уж создавать

какие-то причины для счастья, то я буду создавать причины для всеобщего счастья, потому что у всех нас одни и те же чувства.

Пока наш ум очень предвзятый, пока самое главное для нас — это «я», мое личное счастье, а благополучие других живых существ нас никак не волнует. Это мы должны изменить, должны уравнивать себя в этом отношении с другими. Нашему эго свойственно думать: «Я — самый главный. Все живые существа — всего лишь средство для того, чтобы сделать меня счастливым». Это крайне ошибочное мнение.

Вы должны подумать: «Я — всего лишь один человек, а других большинство». Кто важнее: один человек или большинство? Несомненно, большинство важнее, чем один, — это тоже закон природы. Если брать единицу и множество, то множество важнее единицы. Итак, если я пока еще не могу считать их важнее, чем себя, по крайней мере, я должен поставить себя и их в равное положение. Постарайтесь научиться воспринимать всех существ равностно, потому что без этого равностного подхода вы не сможете породить бодхичитту.

Начните со своей семьи Давайте начнем сначала с семьи, здесь очень важно чувство равноственности: «Точно так же, как я хочу быть счастливым, и моя жена, и мои дети хотят быть счастливыми». Это простой здравый смысл. «Я — самый главный» — это догма вашего эго. А здравомыслие заключается в том, чтобы заботиться о счастье всех, потому что все хотят быть счастливыми. Не только о своем «я», о себе, но также и обо всех, потому что все хотят счастья. А, например, когда вы о чем-то рассказываете в обществе, вы говорите это для того, чтобы порадовать всех, а не для того, чтобы похвастаться перед кем-то, похвалить себя: «Я — такой хороший (красивый, умный)».

Например, муж не должен думать: «Я здесь — главный, а жена предназначена для того, чтобы делать меня счастливым. Она родилась для того, чтобы готовить для меня» — это неправильно. «Бог создал мою жену, чтобы она мне готовила», — это ваше дурацкое эгоистичное объяснение. Бог не может создать живого человека, человек рождается из-за кармы. Поэтому не думайте: «Этот человек существует ради того, чтобы я был счастлив». А жена не должна думать в свою очередь: «Муж предназначен для того, чтобы делать для меня все. Бог создал моего мужа, чтобы он покупал мне шубы и все остальное» — это тоже неверно.

Когда бодхисаттвы смотрят на подобных людей, они видят, как те глупы, и чувствуют огромное сострадание к такому человеку. Поэтому самый первый фундамент, который вы должны заложить в свой ум, — это чувство равноственности с другими. «Точно так же, как я хочу быть счастливым и не хочу страдать, также хотят счастливыми быть и все остальные живые существа, и никто не хочет страдать, поэтому пусть все будут счастливы», — такое рассуждение должно быть у вас во главе угла. Итак, все мы обладаем одними и теми же правами.

В буддийском обществе, в особенности в Тибете, у мужа и жены, как правило, равные права. Я убедился на примере своих родителей. Мой отец

никогда не провозглашал себя самым важным в семье. Моя мать никогда не пыталась стать подобной американским феминисткам, то есть говорить о правах женщин. Для женщины быть феминисткой — тоже нехорошо, потому что феминизм разрушает гармонию в семье. Нехорошо также быть такой покорной женой (индийской женой, которая говорит, что «мой муж — бог, мой муж — это все, я — ничто. Что бы он ни делал — все хорошо»). Это тоже неверно, тем самым вы можете избаловать своего мужа.

Для мужа и жены очень важно иметь равные права. Тот, кто сделал ошибку, должен это признать. Если дело касается области, в которой один из них специалист, то он и должен принимать в ней решение. У меня, например, в семье было так. Что покупать, что не покупать, решала моя мама. Но какие-то другие важные вопросы, касаемые бизнеса или чего-то еще, решал мой отец. Это — демократия.

Что касается телевизора, муж не должен говорить: «Я — глава семьи, поэтому я хочу смотреть эту программу и всё. Смотрим эту программу». Как решит большинство, так и должно быть — это тоже демократия. Настоящая демократия не приносит проблем. Причина здесь очень простая — помните об этом обосновании. Подобный же подход, начиная со своей семьи, вы затем должны распространить и на то общество, в котором вы живете. И здесь тоже вы не должны все время повторять только: «я-я-я». Все должны быть счастливы. Поэтому, если вы делаете или говорите что-то, делайте это ради того, чтобы все были счастливы. Говорите слова, которые были бы хороши для всех, и непредвзято.

Обезьяньи игры

Чем занимается большинство людей в своей повседневной жизни? Когда кто-то сделает вам хотя бы чуточку добра, вы тут же приписываете его к категории своих друзей: «О, какой хороший человек», — думаете вы об объекте привязанности. А того, кто хоть чуть-чуть поступил нехорошо с вами, вы тут же относите к категории своих врагов — это объект вашего гнева — вторая корзина. А тех, кто никак к вам не относится — не помогает и не вредит вам — вы причисляете к категории посторонних. Что касается посторонних, то, если они будут страдать, для вас это неважно, если им будет хорошо, вас это тоже никак не трогает. Вот если страдают существа, которых вы записали в категорию своих врагов, то вы счастливы, вы говорите: «О, какие хорошие новости». Не только вы. И в Америке, и в Тибете — везде менталитет у людей одинаков: такие вот эгоистичные игры сансары.

Не надо воспринимать своих друзей как каких-то очень близких вам, очень важных для вас людей, а своих врагов как каких-то очень отвратительных людей, чуждых вам, а посторонних воспринимать как далеких. Пора бы нам уже перестать играть в обезьяньи игры, заниматься переключением фруктов в три разные корзины. Из-за этой дурацкой сансарической игры мы создаем столько проблем для самих себя и для других.

Из-за того что мы очень активно играем в эту игру, мы постоянно возвращаемся в сансаре и создаем очень много негативной кармы. Тот, кто в

прошлом году был вашим другом, в этом году немножко навредил вам, и вы его переводите в категорию своих врагов. Поэтому в этом году вы больше не можете смотреть на него, видеть его лица. Тот, кто был вашим злейшим врагом в том году, в этом году немножко помог вам, и вы его переводите в категорию своих друзей. Он уже ваш самый лучший друг, вы без него не можете обойтись, вы скучаете. Так, подобно обезьяне, вы перекладываете фрукты в разные корзинки. Из-за этого у вас возникает столько концепций, столько омрачений, и вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь. К тому моменту, как вы умрете, вы не закончите эту работу по сортировке фруктов по корзинам. И в бардо вы будете продолжать эту игру. В бардо вам предстоит провести очень короткое время, но и там вы успеете завести друзей и врагов и начать сортировать их по разным категориям.

Все это — плоды ваших ложных проекций, ваших представлений, что друзья и враги — это кто-то, кто существует вне вас. В действительности, никаких врагов, существующих со стороны объекта, нет. Если бы были такие объективные враги, то, допустим, Олег, если он враг, должен быть врагом для всех. Но Олег может быть вашим врагом, но лучшим другом других людей. Получается, со стороны объекта (в Олеге) нет ни друга, ни врага. Это все интерпретации вашего сознания. Вы навешиваете на этого человека свои собственные стереотипы, какие-то представления. Потом, когда вы его увидите, вы его представите как какого-то черта с рогами на голове. Все, что делает этот человек, вам видится в черном цвете. Это ваша собственная ошибочная интерпретация. Например, если этот человек веселый и общительный, вы говорите, что он слишком болтлив. Если он тихий и неразговорчивый, то вы говорите, что он высокомерный. Все зависит от вашей собственной интерпретации. Какой бы у человека ни был характер, если он вам не нравится, вы все истолкуете по-своему в невыгодном для этого человека свете.

А если вам кто-то нравится, то вы, наоборот, преувеличиваете его качества. Все, что этот человек делает, вам кажется превосходным. Даже если этот парень или девушка появится в каком-то совершенно уродливом одеянии, в каком-то рванье, вы скажете, что это очень модно. Это всего лишь ваше представление, проекция. Если нам что-то нравится, то мы наделяем этот предмет большой силой своих представлений и преувеличиваем все его положительные стороны. Поэтому разным людям нравятся разные вещи. Некоторым нравятся очень странные вещи, им вначале понравилось что-то, и они начинают приукрашивать, создавать свой собственный образ этого предмета. Именно из-за этих ложных представлений и интерпретаций мы делим людей на категории, испытываем к одним привязанность, к другим — отвращение и из-за этого создаем очень много негативной кармы. Из-за этого мы не способны породить в себе бодхичитту, не можем развить равностный ум.

Мудрые люди думают следующим образом: «Что такое друг? Тот, кто помогает. Для того чтобы помочь, не обязательно помогать именно сегодня. К помощи относится помощь и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. Эти

мои друзья помогают мне в настоящем. Зато в прошлом они были моими врагами и вредили мне. Это действительно так. А в будущем они опять могут стать моими врагами и вредить мне. Они помогают мне только в настоящем. Теперь мои враги: в прошлом они мне помогали. Лишь в настоящем из-за каких-то обстоятельств они начали мне вредить. Они неправильно меня воспринимают, видят меня в демоническом свете. Но в будущем они вновь станут моими друзьями. Так какая разница?».

Делить людей на друзей и врагов могут только маленькие дети. Это детский образ мышления. Мудрый человек, глядя в настоящее, прошлое, будущее, говорит: «В настоящем этот человек мне навредил, но в прошлом он помог, возможно, поможет в и будущем. Почему я должен считать его своим врагом? Враги же, когда мне сейчас вредят, оскорбляют меня, клеветают на меня, они учат меня терпению — это очень полезно. Очень хорошо. И друзья, и враги в равной степени добры. В прошлом и те, и другие были добры ко мне, сейчас и те, и другие добры ко мне, в будущем и те, и другие будут ко мне добры. Один проявляет доброту, обслуживая меня, кормя меня. Второй добр ко мне потому, что учит меня терпению. Тогда зачем мне делить людей на друзей и врагов?».

Лама Цонкапа говорит: «Друзья были врагами, а враги были друзьями. Зачем делать различия между первыми и вторыми? И те, и другие были в равной степени добры к вам». И те, и другие были вашими врагами и друзьями. Но они были вашими врагами очень недолго, гораздо большее время они были вашими друзьями. Они были добрыми матерями. Зачем же делить их? Думайте об этом. Не обязательно формально медитировать, просто думайте как можно чаще о том, что бессмысленно делить людей на друзей и врагов. Тогда вы станете мудрым человеком. Если у вас появится равностный подход ко всем живым существам, это будет прекрасное ваше достоинство. Вы станете объектом доверия для всех.

У нас в Тибете очень много таких мудрых, равностных людей. Когда у кого-то семейные проблемы, неурядицы с соседями, они идут именно к такому человеку на его суд и просят помочь разрешить их проблему. В Тибете никогда не было официальных судов, которым надо платить деньги за тяжбы, разбирательства. Люди всегда шли к таким мудрецам, когда у них возникали проблемы, потому что они знали, что этот человек честный. Он беспристрастно выслушает обе стороны, он не делает различий между своим собственным сыном и другим человеком. Даже если у его сына и других людей будут проблемы, и те, и другие придут к нему. Люди очень доверяют таким мудрецам, потому что они всегда остаются беспристрастными в своих оценках. Выслушав обе стороны, такой человек объективно рассудит, кто прав, а кто виноват. И никто потом не пожалеет о том, что обратился к нему.

Надеюсь, что в будущем среди вас может появиться подобный мудрый человек, который бы решал ваши проблемы. Вам не надо будет никого призывать: «Приходите ко мне — я буду решать ваши проблемы!». Если у вас будет равностный ум, то люди это увидят, оценят и будут приходить к вам сами.

Виды равенности

Сначала вы должны уравнивать свое восприятие друзей и врагов, а потом — уравнивать себя с другими. Это в первую очередь необходимо сделать, и это для вас достижимо, потому что сейчас обменять себя на других — для вас еще рановато. Но все равно пытаться надо. Никакого риска не будет, если вы попытаетесь. Но продвигаться нужно шаг за шагом — сначала уравнивайте себя с другими и только потом обменивайте себя на других, не надо перескакивать через ступени.

Существует два вида равенности. Первое — это когда вы пытаетесь уравнивать в своём восприятии друзей и врагов. И второй, когда вы понимаете, что необходимо в равной степени приносить всем им благо. Так вот, равенность, которую вы порождаете в себе в методе обмена себя на других, предполагает больший акцент на желании принести всем им равное благо. Первая равенность — это когда вы пытаетесь в своём восприятии уравнивать друзей и врагов. Она характерна для обоих методов порождения бодхичитты, как для семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, так и для обмена себя на других. Но вторая равенность — равенность принесения им равного блага — характерна только для второго метода (обмена себя на других).

Если вы знаете эти положения, то в своей повседневной жизни вы должны размышлять над ними и пытаться породить в себе равностное отношение ко всем живым существам. Этот материал, который я вам даю, очень важен для порождения необходимого чувства. И, чем богаче у вас материал, тем проще вам будет размышлять об этом. Как только вам в голову придет какая-либо мысль, вы тут же можете начать размышлять над большим количеством материала, который вам уже дан, и использовать эти размышления для того, чтобы вызвать у себя чувство равного отношения ко всем существам.

Привычные механизмы ума, противоречащие равенности

Почему в настоящий момент у нас негативные эмоции возникают легко и произвольно, а позитивные мысли и эмоции мы можем вызвать в себе лишь с некоторым усилием? Почему они у нас возникают гораздо реже, чем негативные? Потому что у нас очень много негативного материала для размышления и очень мало материала для порождения позитивных настроев ума.

Например, два человека находятся рядом, у одного из них богатейший позитивный материал, связанный с Дхармой, в сознании уже накоплен, а у второго человека мало такого материала. Допустим, третий человек упоминает при них только одно лишь имя Олег. Он говорит: «Олег». И реакция на это имя у каждого из этих людей будет совершенно разная. «А-а-а, Олег?! — скажет один из них. — Что он там делает? Чем он занимается?» И сразу такое мирское отношение вспыхнет в сознании к этому Олегу: «Он раньше про меня такое-то говорил». Таким образом одно лишь только слово Олег уже активизирует в сознании этого человека большое количество разных негативных мирских концепций и эмоций. Это тоже аналитическая медитация, но она негативная.

А другой человек, у которого богатый материал Дхармы в сознании, при упоминании имени Олег или при упоминании фразы «матери живые существа» тут же почувствует любовь и сострадание к этому человеку или к этим людям. И подумает о том, как Олегу, например, не хватает счастья, как он всё время страдает. У тех, кто достиг определенных навыков в медитации на бодхичитту, лишь при одном упоминании о живых существах в уме возникает сильное чувство любви и сострадания и бодхичитта. И всё это благодаря наличию богатого материала для размышления.

Для того чтобы механизм нашего сознания изменился, стал гораздо менее негативным и более позитивным, для нас очень важно научиться забывать негативные темы и помнить больше позитивных тем для медитации. Это очень важно. Сколько бы плохого люди вам ни сделали, просто забудьте об этом. Пусть этот вред, причиненный вам, будет, как письма на воде, сразу же исчезающие. Попробуйте понять, что этот вред, который вам причинен, — это всего лишь эхо ваших собственных действий, совершенных в прошлом. Поэтому автор этого текста говорит: «Обвиняй во всем одно». Он имеет в виду как раз то, что никто во внешнем мире не причиняет вам вреда на самом-то деле. Все негативные воздействия, которые вы испытываете, — не что иное, как результат ваших собственных вредоносных действий. Мы подробнее это обсудим немножко позже.

Итак, запомните это. Попробуйте забывать чужие ошибки как можно скорее. Пусть проступки других людей будут как бы написанными на воде, но не вырезанными на камне. Когда ошибки других отпечатываются, как на камне, это признак очень плохого характера.

Допустим, если вы что-нибудь плохое сделаете по отношению к бодхисаттве, через несколько дней раскаетесь, придете и скажете: «Ой! Простите меня, пожалуйста, я был неправ». Бодхисаттва спросит: «А что? О чем речь? Что такое произошло? Что ты плохого мне сделал? Я не помню». Такое отношение действительно свойственно для бодхисаттв — легко забывать о плохом. В восприятии бодхисаттвы все негативные действия других по отношению к нему как бы написаны на воде.

Вы так же легко забываете о доброте других, как бодхисаттва забывает о недостатках других. Через несколько дней после того, как вы сделаете что-то хорошее человеку, вы придете к нему и скажете: «Что, не помнишь, как я был добр к тебе? Почему ты мне не отвечаешь такой же добротой?». Человек с недоумением спросит: «А что ты мне сделал хорошего?». Очень легко мы это забываем — таков ошибочный механизм работы нашего сознания в данный момент. Вы умеете забывать, но вы не умеете забывать негативные моменты. Зато у вас прекрасная память в отношении причиненного вам вреда. Даже какие-то мелочи вы запоминаете. Они отпечатываются в вашем сознании, и вы помните всё вплоть до года, месяца, дня, минуты, секунды, когда вам был причинен этот даже небольшой вред. Это неправильная стратегия, которой следует ваш ум в данный момент. Именно из-за этой ошибочной стратегии негативные эмоции возникают у вас непроизвольно.

Я вам точно говорю, что подобная стратегия — подробнейшая инструкция преобразования своего ума — существует только в буддизме. Ни в одной другой духовной традиции больше таких подробных наставлений нет. Да, во всех религиях и духовных традициях говорится о важности доброты и сострадания, но богатство наставлений о том, как этого достичь, встречается только в буддизме, оно уникально. В христианстве тоже существует это учение, но там нет подробных комментариев на этот счет. Не объясняется механизм действия этого учения. Иисус Христос тоже говорит, что нужно забывать вред, причиненный другими: «Когда ударят тебя по левой щеке, подставь правую». Это очень глубокое учение. То же самое учение. Но в христианстве не объясняется подробно взаимосвязанность всех этих вещей. Поэтому ученики не имели возможности это глубоко изучить. Сам Иисус был бодхисаттвой, он всё это прекрасно знал. Но ученики не получили должного обучения, поэтому неправильно расставили акценты. Слишком много внимания они уделяли строительству храмов, обращению людей в свою веру и недостаточно внимания уделяли вот этим вопросам. Это ошибка не Христа, но ошибка его учеников.

Я говорю это всё по основной причине, чтоб вы поняли, насколько важен богатый материал для размышления. Чем больше у вас материала по Дхарме в сознании, тем проще вам будет стать хорошим практиком. Но одного лишь материала, конечно, недостаточно. Вы станете хорошим практиком в том случае, если будете размышлять над ним, если будете внимательно относиться к себе. Поэтому для порождения равностного отношения ко всем живым существам имеет большое значение тот материал, который вы накапливаете в своём сознании. У вас обязательно должна войти в привычку следующая вещь: вы должны легко забывать ошибки и недостатки других, а также вред, причиненный вам, и помнить как можно лучше о том добре, которое вам сделали люди. Это стратегически важный подход, вы должны развить его в себе.

Если вы проанализируете этот вопрос, то действительно поймете, что очень глупо копить обиду за причиненное вам зло, потому что эта обида — память о вреде, который вам причинили, — делает вас только еще более несчастными. Если бы память о причиненном вам вреде делала вас счастливыми, тогда у вас еще были бы какие-нибудь основания помнить о нём. Но злопамятность усугубляет ваши негативные эмоции, заставляет вас больше страдать. Поэтому это действительно глупо. Это очередная старая привычка, которую вы должны изменить.

Для того чтобы избавиться от какой-то привычки, в первую очередь вы должны увидеть её недостатки. Тогда постепенно ваше отношение к ней начнет меняться, она уже не будет вам доставлять никакого удовольствия. Когда она будет возникать, вам будет не по себе. Вы подумаете: «Ну вот, зачем опять у меня это чувство возникло?» — и постараетесь как можно меньше ему поддаваться, тогда оно будет возникать всё реже и реже.

Вам также не будет доставлять никакого удовольствия слушать о том, как люди злословят или говорят: «Такой-то про тебя сказал то-то, а она сказала про тебя это». Вы будете останавливать людей и говорить: «Нет, я не хочу это слышать. Не надо, не продолжайте». Некоторые люди очень странные. Им, наоборот, доставляет это какое-то удовольствие, они говорят: «Ну, еще-еще расскажи, что про меня эти говорят, а что те. Иди, послушай, что они там про меня говорят, а потом мне передашь». Какой смысл в этом? Вы же только расстраиваетесь еще больше. Вместо того чтоб засылать шпионов во вражеский стан, чтобы они разведали, что о вас там говорят, даже если вам кто-то будет говорить об этом, вы просто должны остановить этого человека и сказать: «Не хочу я слышать об этом».

Великий учитель Махатма Ганди учил о трех обезьянах. Одна из них изображается с закрытыми глазами: «не вижу зла», вторая — с закрытыми ушами: «не слышу зла», а третья — с закрытым ртом: «не говорю зла». Это очень глубокое учение. Вы должны его тоже принять к сведению. Это хорошая стратегия для тренировки ума.

Не пускайте в свой дом разную бумагу — закрывайте двери. Когда кто-то стучится, посмотрите, кто там. Если друг, тогда открывайте. Всех остальных не надо пускать, тогда дом будет чистым. Если коров, собак, свиней — всех пускать в дом, то он, конечно, будет грязным. Точно так же вы в свой ум пускаете всех — собак, свиней. Потом ум становится грязным, и вы не можете спать. Поэтому я даю вам совет: закрывайте ум. Слушайте только хорошие вещи, а другие — нет: «Это меня не касается».

Дело в том, что в нашем уме очень много семян омрачений. Когда мы встречаемся с соответствующими условиями, то эти семена проявляются, прорастают в нас. Поэтому, если мы находимся в окружении большого количества объектов, провоцирующих, усугубляющих омрачения, они будут всё время в нас проявляться. Поэтому нам нужно отстраниться от этих объектов, как можно меньше стараться сталкиваться с объектами, вызывающими омрачения. Это очень важная стратегия. Не заглядывайтесь на объекты, вызывающие омрачения. Лучше смотрите на объекты, вызывающие сострадание. Это как профилактические меры против появления омрачений. Профилактика — это гораздо лучше, чем собственно лечение.

Я тоже всё время так поступал, приучил себя к этому, поэтому я всё время очень счастлив. Для меня практика Дхармы — это не тяжкий труд, а естественный образ жизни. Процесс изменения своего мышления происходит естественно. Если вы читаете наставления Будды Шакьямуни и Шантидевы, то увидите, насколько они практичны. Они делали акцент на практике, связанной в первую очередь с изменением собственного мышления, с превращением в более глубокого, более открытого, более мудрого человека. И это главное, на этом делается основной упор. Эти советы действительно практичны. Если вы не хотите становиться буддистом, то это не обязательно. Потому что гораздо важнее стать хорошим человеком, чем буддистом.

Необходимость правильной стратегии для развития равенности

Теперь, для того чтобы развить в себе равенность, применяется девять обоснований. Из них шесть обоснований основаны на относительном и три — на абсолютном. Равенность очень и очень важна. Когда вы разовьёте в себе равенность, желание приносить равное благо всем живым существам, вам будет гораздо проще добиться обмена себя на других. Все эти положения очень полезны, каждое из них создаёт определенный механизм, способствующий порождению бодхичитты.

Бодхичитту нельзя породить в себе только словами: «Я должен породить бодхичитту». Если будете внушать себе: «Я должен породить...», бодхичитта у вас не появится. Для этого нужны все эти механизмы. Вы же не можете заставить себя полюбить своего врага. Если вы будете говорить себе: «Я должен полюбить своего врага. Должен! Просто обязан! Если ты не полюбишь своего врага, я тебя буду бить». И будете бить себя и истязать, потому что вы не в состоянии на самом деле полюбить своего врага, как бы вы себе это ни приказывали. Вот так медитировать очень тяжело, когда вы весь день напролет сидите, говорите: «Любовь, любовь, любовь. Я должен любить. Я должен любить своего врага. Если я не полюблю его, я плохой». И будете хлестать себя плеткой периодически за то, что вы не способны никого полюбить. Очень многие люди, кстати, занимаются такой медитацией. Медитация, связанная с самоистязанием, с насилием над собой, вообще непродуктивна.

Когда вы создаете правильную стратегию у себя в сознании, то, даже если вы говорите себе: «Не люби своего врага», но если этот механизм заработает, то вы естественным образом полюбите врага, даже сами того не желая. Потому что в вашем уме вы увидите очень много оснований для того, чтобы полюбить своего врага. Даже если вы будете заставлять себя: «Не люби своего врага. Не люби», — вы всё равно полюбите его. Потому что это будет уже естественный механизм. Иногда по отношению к некоторым людям или вещам, даже если вы заставляете себя, говорите: «Не люби его, не люби», — всё равно в вашем сердце всё сильнее разгорается любовь, потому что механизм уже запущен, он работает. Всё складывается так, чтобы вы полюбили. Итак, этот механизм, или стратегия вашего мышления, имеет очень большое значение. Так что об этом вы должны помнить и никогда не забывать. Вы не найдете всех этих наставлений ни в каких книгах. Это я говорю вам, опираясь исключительно на свой небольшой опыт.

Девять положений медитации на равенность — это тот самый механизм — стратегия, о которой я говорил. Если вы будете размышлять над этими положениями, то ваше отношение будет меняться само собой. Естественным образом у вас появится желание приносить равное благо всем живым существам. Даже если я объясню порождению равенности, если он обратит свой ум к Дхарме и будет получать учение, то у него тоже появится желание в равной степени приносить благо всем живым

существам. Даже кровожадный людоед изменится. Почему же вы не можете измениться?

До того как начать перечислять все эти сущностные положения, необходимо объяснить, насколько важен этот механизм, чтобы вы слушали внимательно и уже соотносили эти положения с необходимостью создания определенной стратегии, определенного механизма. Иногда у нас в Тибете у учителей встречается один недостаток: они очень много информации дают, очень много материала, положений, классификаций, но не объясняют, как практически это применять, как создавать на основе всего этого материала механизм преобразования своего ума. Поэтому ученики получают очень много информации, но совершенно не меняются. Я сам тоже, когда учился в университете, если мне не объясняли механизм чего-либо, меня это тема не интересовала. А вот если я видел механизм, то тогда мне было интересно учиться.

В противном случае это просто как теоретическая информация о чем-то. Например, перечисление планет в небе: «Вон там Марс, там Юпитер». Ну и что с того, что вы будете знать про Марс и Юпитер? Совершенно ничего не меняется от того, знаете ли вы о них или нет. Потому что это знание совершенно никак не связано с вашей жизнью. Вот если вы знаете, как они связаны с вами, как они могут повлиять на вашу жизнь, тогда вам захочется узнать о них более подробно. В будущем также, какое бы образование вы ни получали, чему бы вы ни учились, в первую очередь вы должны понять, насколько эти знания применимы в вашей жизни и полезны, как с их помощью вы можете изменить свою жизнь и самого себя к лучшему. Только с таким подходом вы должны получать какие-то новые знания, потому что это практически важно. Итак, настоящая практика — это когда вы меняете свою жизнь, делая её более глубокой, более практичной, более доброй и становясь всё лучшим и лучшим человеком. Это всё — результаты вашей практики. Если вы не замечаете в своей жизни таких результатов, это означает, что ваша практика неэффективна. Это означает, что вы делаете что-то неправильно.

**Девять
обоснова-
ний для
развития
равност-
ности**

Итак, из шести *относительных* обоснований порождения равенности существует три обоснования с точки зрения других и три — с точки зрения вас самих.

Сначала три обоснования с точки зрения других. По какой причине нам нужно приносить равное благо всем живым существам? Первая причина: потому, что все живые существа в равной степени **хотят счастья и не хотят**

страдать. Это правда. Ваши друзья, ваши враги и крошечные насекомые — никакой разницы между ними нет, потому что все они хотят быть счастливыми и никто из них не хочет даже малейшего страдания. Если их всех объединяют одни и те же чувства, как вы можете проводить между ними различия: хотеть делать что-то хорошее для одной группы и не хотеть помогать другой? Это очень неразумно.

В отношении некоторых людей, у которых очень плохой характер, у нас возникает нежелание делать им что-то хорошее. Но это неверно, потому что люди с дурным характером страдают больше, чем другие, поэтому нуждаются в большей помощи. У меня тоже есть такое отношение к людям, которые отличаются дурным характером: появляется чувство, что я не хочу приносить им благо. Я не хочу им вредить тоже, но и помогать им у меня нет особого желания. Но это неверно. Потому что, если обдумать все эти положения, подумать о том, что действительно объединяет людей, то получается, что нет никакого различия между людьми с дурным характером и другими.

Если вы спросите себя: «Почему ты не хочешь помогать тем, у кого очень плохой характер?», то вы не найдете веских причин на то, чтобы не помогать. Просто такова особенность нашей психологии. Если вы копнете еще глубже, то увидите, что подобное отношение связано с вашим эгоизмом. Ваше эго естественно тянется к людям с хорошим характером, и его отталкивают люди с дурным характером. Поэтому первым людям мы хотим помогать, а вторым — не хотим. Когда у вас появится это привычное чувство, то вы должны начать его исследовать. Вы должны анализировать: «Почему у меня возникает это чувство? Почему я чувствую так, а не иначе?». Когда вы поймете причину этого, вы должны ее изменить, для того чтобы устранить само это чувство. Это как раз и называется философией.

Быть философом — вовсе не означает использовать какие-то мудреные фразы и слова, для того чтобы произвести впечатление на людей. Какие бы красивые, громкие слова вы ни говорили, если при этом в сердце нет никакой доброты, то какой прок от этих ваших слов? Вот об этом подумайте и постарайтесь со своей точки зрения посмотреть на это и сказать: «Да, действительно, зачем мне проводить между ними какие-то различия? Ведь они все в равной степени хотят счастья и не хотят страдать. Человек, который близок вам, и человек, который далек от вас, — оба они испытывают одни и те же чувства. Они хотят счастья и не хотят страдать, но при этом постоянно страдают. Так зачем же мне отличать одного от другого? Они в этом равны».

Если у вас очень сильная концепция друзей и врагов, вам трудно как-то это изменить, то подумайте о том, что ваши друзья были раньше вашими врагами, а враги — друзьями, и они будут еще вашими друзьями в будущем, поэтому друзья и враги равны. Нам нужно отказаться уже от этого детского восприятия людей: если вам кто-то причинил временный вред, то он плохой; если кто-то временно вам помог, то он уже хороший. И те, и другие были добры к вам, и поэтому никакого смысла нет проводить между ними жесткую грань. Тот, кто был вашим другом в том году, сегодня ваш враг. Тот, кто ваш враг сегодня, через год будет вашим другом. Никакой определенности в отношении друзей и врагов в сансаре не существует. Подобные размышления уравнивают в вашем сознании друзей и врагов. После этого вы должны уже подумать о том, что ведь и те, и другие в равной степени хотят счастья и не хотят страдать, и прийти к выводу: «Да, действительно, я должен стремиться в равной степени помогать им».

Если вы будете правильно об этом думать, то эти размышления принесут вам огромную практическую пользу. В будущем, если вы захотите серьезно медитировать на Ламрим, то именно так следует медитировать. Если вы сидите в формальной медитации или в неформальной, просто перечисляйте в уме все эти пункты и говорите после размышления над каждым из них: «Да, действительно это так». В результате вы приходите к убежденности в том, что живые существа равны в том, что они одинаково не хотят страдать и хотят счастья. Поэтому нужно стремиться в равной степени помогать им. Когда у вас порождается эта убежденность, вы сосредоточьтесь и как можно дольше пытайтесь пребывать в ней. Вместе с этой убежденностью у вас в сердце появится равное отношение к друзьям и врагам. И пребывайте после этого на чувстве равности, однонаправлено на нем сосредоточившись.

Когда у вас порождается чувство равности, то объект сосредоточения находится не где-то вне вас, а в вашем сердце. Именно на нем вам нужно сконцентрироваться. Когда оно ослабеет, исчезнет, нужно опять возобновить аналитическую медитацию. Таким образом ваш ум приобретет опыт в медитации на равность. Затем в промежутках между формальной медитацией, то есть во время неформальной практики, вы должны сохранять это чувство в своем уме, чтобы оно непрерывно присутствовало в нем, как тлеющий огонь. Так приходят к достижению реализации.

Но это нелегко. Реализация — дело нелегкое. Такова тренировка ума. Не существует какого-то одного наставления для тренировки ума. Для этого вам нужно получить очень и очень много наставлений, разнообразных инструкций, потому что вам предстоит избавиться от большого количества омрачений и реализовать очень много благих качеств. Например, в гимнастике недостаточно делать только одно какое-то упражнение. Потому что у вас очень много разнообразных групп мышц, и поэтому, для того чтобы накачать мышцы — реализоваться в гимнастике, вам нужно проделать много упражнений, предназначенных для разных групп мышц. Думать, что одного или двух положений достаточно для медитации, — это неверно.

Иногда люди думают: «Для того чтобы медитировать, не обязательно слушать очень много теоретических учений, надо просто приступить к медитации и всё. Все эти теории для ученых предназначены, всё это — схоластика, а практику медитации они не нужны. Просто закрой глаза и приступи к медитации». Это очень большая ошибка и признак глупости. Иногда и некоторые тибетские учителя дают такие советы.

Лама Цонкапа говорил: «Ученому может навредить чрезмерное знание Дхармы. Но медитирующий йогин, сколько бы он ни знал Дхармы, всё пойдет ему на пользу. Он должен всё время стремиться к накоплению всё больших и больших знаний по Дхарме. Благодаря этому он станет искусен в медитации». А если вы будете искусны в медитации, медитации ваши станут очень действенны. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы не умеете рубить деревья, то хоть сто раз вы ударите топором по дереву, вместо того чтобы срубить его, вы ломаете топор. Но если вы знаете, как правильно

рубить, то после пяти-шести взмахов топором вы свалите дерево». Поэтому очень важна здесь искусность, навык, мастерство. Мастерство возникает на основе знаний, мудрости. Поэтому медитация, лишённая знания Дхармы, — это как судорожная рубка топором, когда вы можете изрезать этим топором весь ствол, но так и ничего и не срубить.

Теперь второе положение. Почему нам нужно стремиться в равной степени помогать всем живым существам? Потому что все существа **подобны десяти больным**. Для меня этот пункт очень эффективен. Если вы врач и к вам пришли десять больных, разве вы можете, допустим, если трое из них вам улыбнутся, только им дать лекарства? А другие придут к вам с нахмуренными лицами, им больно, они не могут смеяться в этот момент, но вы только из-за того, что вам не понравились их мрачные лица, не даёте им лекарство. Как это неумно, неискусно.

Точно так же все люди, которые вас окружают, страдают от болезни своих омрачений. Независимо от того, улыбаются ли они вам, говорят ли вам что-то приятное, все они одинаково болеют своей болезнью омрачений. А некоторые из них не могут улыбаться, не могут вежливо разговаривать, потому что они страдают от болезни омрачений сильнее, чем другие. Сейчас они не способны улыбаться. Как вы можете сказать: «Я не хочу помогать этим людям». Итак, необходимо видеть их всех как десять больных, и развивать к ним чувство равностности вне зависимости от того, улыбаются они или нет. Хвалят они вас или не хвалят — это неважно. Самое главное, что все они страдают от болезни омрачений. Пожелайте им всем одного: «Пусть они все освободятся от болезни омрачений, включая и меня тоже. Пусть и я тоже стану свободен от болезни омрачений». Не так: «Я сам свободен, а вот они пускай освободятся» — не какое-то возвеличивание себя и жалость к ним. «Пусть все мы освободимся от болезни омрачений» — это тоже уравнивание. Попробуйте выучить наизусть все эти положения.

Третье положение — **десять нищих**. По совету мастеров Кадампы, всех живых существ нужно видеть подобными десяти нищим, которые пришли к вам и просят милостыню, просят у вас поесть. Некоторые из них улыбаются вам, другие не улыбаются. Как вы можете проводить между ними какие-то различия? Улыбаются они вам или нет — неважно. Всем нам не хватает временного счастья. Как эти десять нищих, мы, все живые существа, тоже испытываем недостаток временного счастья. И мы никогда не испытываем настоящего счастья, которое заключается в состоянии ума, полностью свободного от всех омрачений. Итак, мы желаем, чтобы все живые существа были счастливы и наделены причинами счастья, то есть развиваем к ним равностное отношение без каких-либо различий: «Я буду в равной степени стремиться помогать всем живым существам, потому что все они подобны десяти нищим, которым не хватает счастья». Когда у вас появится такое желание, сосредоточьтесь на нём, пребывайте на нём как можно дольше.

Это настоящее образование. Если вы хотите получить высшее образование, вы должны стремиться именно к такому. Потому что подобное образование

действительно сделает вас мудрыми, глубокими людьми. Если бы во всех университетах на нашей планете давалось такое образование, если бы всем людям прививалось такое отношение: равная забота не только обо всех людях, но и обо всех живых существах — тогда наш мир превратился бы в рай. Все болезни и стихийные бедствия постепенно бы прекратились сами собой, потому что всё это не что иное, как отражение последствий наших собственных вредоносных действий. Наша планета много-много миллиардов лет назад была подобна раю. Люди жили в гармонии с окружающей средой, они были добры друг к другу, внимательны к своей экологии, и поэтому вся пища произрастала сама собой. И людям не надо было ничего искусственно культивировать, потому что вся пища росла сама. Так было раньше, миллиарды лет назад. А в наши дни, несмотря на то, что мы сеем и возделываем различные культуры, вырастить урожай очень трудно.

А теперь три условных, или относительных, обоснования с точки зрения вас самих. Первое обоснование: нужно в равной степени стремиться принести благо всем живым существам, потому что **всё непостоянно**, вы очень скоро с ними расстанетесь.

Осознавайте себя лишь временным гостем в обществе. Как пассажиры в вагоне метро. Допустим, если вы едете в метро и кто-то вам в этом вагоне улыбнулся, вы говорите: «Мой друг», а кто-то там нахмурился, и вы говорите: «Мой враг» — это же глупо. Зачем же делить людей на друзей и врагов и говорить: «Этой группе людей я буду помогать. Этой группе людей я не буду помогать». Это более чем глупо, потому что на следующей станции метро либо вы выйдете из этого вагона, либо выйдут они. Вы пробудете вместе еще очень недолго. Точно так же все мы подобны сухим листьям, которые кармический ветер согнал в одну кучу в небольшом уголке. Этот уголок называют Омском, Уфой или Новосибирском. Вы пробудете там, в этом углу, очень недолго вместе. Непонимание этого и деление людей на своих и чужих — очень глупо. Вы должны понимать, что, когда изменение направления ветра кармы, он рассеет всю эту кучу листьев, и вам будет очень тяжело встретиться снова.

Так что, пока вы еще вместе, старайтесь быть добры друг к другу, но когда расстанетесь, не скучайте, не тоскуйте. Просто примите эту ситуацию. Мудрые люди, когда находятся в компании с другими людьми, очень добры к ним, отзывчивы, помогают им, дружелюбны. Когда же расстанутся, они не скучают, потому что еще до того, как встретились, они уже продумали всю ситуацию на много шагов вперед и поняли, что эта встреча закончится разлукой, — они к ней готовы, никакого потрясения это у них не вызывает. Неразумные же люди, когда они вместе, дерутся, ссорятся, а расставшись, начинают скучать друг без друга: «Я не могу без тебя жить». Это неразумное мышление. Что толку расстраиваться, когда это неизбежно.

Рождение заканчивается смертью. Какой здесь кошмар? И ваши близкие умрут, и вы умрете. Кошмар — это вращение в сансаре под властью своих омрачений. И у вас, и у всех живых существ есть один и тот же кошмар — это болезнь омрачений. А когда вы будете думать об этом кошмаре при-

менительно к себе самому, у вас появится отречение. Когда будете думать об этом кошмаре применительно к другим живым существам, у вас появится чувство любви и сострадания. Не забывайте также и об этом положении.

Также думайте: «С каждым моментом я приближаюсь к смерти. Может, я умру завтра или послезавтра. Сегодня, получив это драгоценное учение, я прекращу делить живых существ на своих и чужих и буду равным образом их любить. Пусть я буду помнить это наставление жизнь за жизнью». Это одна из самых могущественных практик. Дайте в уме обещание Учителю, что будете заниматься этой практикой. Это будет для меня лучшим подарком — мне не нужны ваши материальные подарки. Если у вас в уме появится равностное отношение друг к другу, то это будет пуджей долгой жизни для меня. Когда вы просите провести ритуал пуджи долгой жизни, то я смеюсь, потому что это лишь ритуал. Гораздо важнее дать обещание Учителю иметь равностное отношение, становиться лучше, строить гармоничные отношения между собой. Если будете говорить: «Это лучший ученик, а это такой-то ученик» и подобные вещи, то Учитель рано или поздно уйдет, чтобы приносить пользу в другом месте. Если я не увижу улучшения здесь, то я силою молитв могу уйти туда, где смогу быть полезен другим живым существам.

Второе обоснование с точки зрения самого себя. Вы говорите: «Я должен приносить равное благо живым существам, в равной степени помогать им, потому что **они были все одинаково добры ко мне**». Это правда. Все живые существа когда-то были вашей матерью, когда-то были вашим близким другом. Вы не можете сказать ни про одного человека, ни про одно живое существо: «Оно добрее ко мне, чем другие». Все живые существа были в равной степени к вам добры. Отличается только период времени. Как я вам говорил, один человек вам дал сто долларов вчера, а второй — сегодня. В чем различие между ними? Лишь во времени, когда это произошло, но вовсе не в глубине их доброты к вам. Бодхисаттва всегда воспринимает всех существ как в равной степени добрых к нему.

Итак, думайте об этом, и тогда естественным образом у вас появятся равностные чувства ко всем. Думайте об этом во время медитации, либо в неформальной практике, в повседневной жизни. Каждый раз, когда видите какого-то человека или какое-то живое существо, говорите себе: «Все они были в равной степени ко мне добры, почему же я должен выделять одних и пренебрегать другими?».

И третье обоснование с точки зрения самого себя. Здесь мы задаем гипотетический вопрос: «Если все живые существа были в равной степени добры ко мне, и поэтому их надо всех любить, то, следуя этой логике, все живые существа в равной степени вредили мне и были моими врагами, и поэтому их надо всех в равной степени и ненавидеть. Разве не так?».

Дело в том, что когда вы будете по-настоящему, серьезно медитировать, то логика ваша устроена так, что обязательно во время такой медитации заговорит ваш негативный ум и будет возражать вам примерно так. Когда в вас будет возникать такие мысли, не надо их в себе давить и говорить:

«Не думай так! Я запрещаю тебе так думать!». Потому что в этом случае у вас только всё хуже и хуже будут идти дела с медитацией. Вы должны объяснить себе четко, ясно, разрешить эти сомнения, и тогда они сами собой прекратятся.

Ответ здесь такой: действительно, все живые существа были моими добрыми матерями и помогли мне, но верно и то, что все они вредили мне в прошлом и были моими врагами. Но доброта моих матерей живых существ ко мне была неизмерима, а тот **вред, который они мне причиняли, носил лишь временный характер, был небольшим по сравнению с их добротой.**

Возьмите в качестве примера эту жизнь. Посмотрите, как добра была к вам ваша мать с момента вашего рождения и вплоть до вашего взросления, до вашего совершеннолетия или зрелости, как она непрерывно о вас заботилась. Даже во сне она думала только об одном: «Как бы мне помочь своему ребенку». Даже если она крепко спала, если вы начинали плакать ночью, она тут же вскакивала и бежала к вашей кровати. Но враги с момента вашего рождения и до взросления не причиняют вам непрерывный вред. Когда враг крепко спит, если вы при этом подадите голос, враг не вскакивает тут же среди ночи и не бежит вредить вам. Поэтому, как видите, существует огромное различие между их добротой и их вредом по отношению к вам.

Ваша мать в основном к вам очень добра. Но в тех редких случаях, когда она напивалась и приходила домой пьяная, она вас била. Да, мать ваша вредила вам, но она это делала под влиянием водки. Когда же опьянение у нее проходило, она вновь любила вас больше, чем себя. Таковы же и все живые существа — они подобны вашей матери. Большую часть времени они очень добры к вам, но под влиянием мимолетных негативных эмоций они вам причиняли и причиняют вред. Когда же влияние омрачений проходит, они вновь начинают любить вас и заботиться о вас.

Кроме того, когда они вредят вам, они это делают из-за своих омрачений, из гнева. Этот гнев не имеет под собой достоверной основы. Когда люди находятся под властью гнева, они вредят даже себе. Почему же они не могут навредить другим? Поэтому виноват во всём именно гнев. Когда кто-то напился водки и ругается, то это ругань не этого человека, это водка ругается в нем. Если мудрый человек увидит, как пьяный ругается и бранится, то он на него не обидится из-за этого. Он скажет: «Ну, это не он говорит, это водка говорит. Завтра он проспится и опять придет в себя». А дурак, если он наткнется на такого пьяного, который его обругает, завяжет с ним драку и будет спорить с ним, ссориться.

Бодхисаттвы, когда видят людей, которые в гневe что-то делают или говорят, воспринимают это так, что говорит это в данный момент не сам человек, а говорит или делает такие вещи в нем его гнев. Поэтому обвинять нужно во всем гнев. Шантидева сказал: «Из-за того это не имеет власти. Из-за власти этого, тот не имеет силы. Мудрые, правильно это проанализировав, не гневуются на живых существ». Что это значит? Из-за гнева живые существа не имеют над собой власти, из-за власти гнева живые существа беспомощны. Мудрые люди правильно это анализируют и бла-

годаря этому не испытывают ненависти к живым существам. Это очень глубокое учение.

И вы должны так поступать. Когда кто-то, напившись водки, говорит вам какие-то грубости или оскорбляет вас, вы анализируете эту ситуацию и понимаете, что всё дело в том, что человек выпил водки. Это водка заставляет его говорить и делать все эти вещи. Тогда вам легко не испытать гнева на такого человека, когда вы это поймете. Я, например, никогда не обижаюсь, когда пьяные люди мне что-то неприятное говорят. Я просто смеюсь в ответ, потому что знаю, что это в нем говорит водка. Это, кстати, легкая практика.

Если вы хотите практиковать её, отправляйтесь в какой-нибудь бар, где полно пьяных, и посмотрите там на поведение людей. Если к вам будет кто-нибудь из них приставать, говорить какие-нибудь глупости, то вы просто в это время не теряйте внимательность, осознанность и анализируйте, что происходит. Вместо того чтобы разгневаться на этих людей, вы почувствуете к ним сострадание. Они говорят столько разных ужасных глупостей. Даже если они на вас накинутся и будут говорить: «Ты — дурак!» и так далее, вы будете просто в ответ им улыбаться, не чувствуя ни малейшего гнева. Это очень хорошая практика. Нет никакого смысла в том, чтоб гневаться на этих людей, потому что вполне очевидно, что они говорят это под воздействием водки.

Когда приобретете некоторый опыт в такой практике, отправляйтесь в то место, где люди могут сказать вам неприятное, но уже не под воздействием водки, а под воздействием гнева. В принципе, механизм работает точно так же. Для такой практики вам не нужен большой дамару, нет необходимости учиться на нем играть, и в колокольчик звенеть не надо. Это исключительно работа со своим сознанием. В Тибете тоже многие великие йогины так практиковали. Сначала они занимались чисто аналитической медитацией, формальной медитацией, а потом им необходимо было проверить это на опыте. Они отправлялись в какие-то места, где проверяли качество своей медитации. Отправлялись в места, способствующие порождению разнообразных эмоций, и там уже пытались на месте применять противоядия.

Наконец, три *абсолютных* обоснования. Бессмысленно делить людей на друзей и врагов, помогать друзьям и не помогать врагам, потому что **все живые существа пусты от самобытия**. Нет никаких самосущих друзей или самосущих врагов. Зачем же их делить, проводить различия между ними.

Если бы существовали самосущие враги, то такие враги должны были быть врагами для всех существ. Если Олег ваш враг, если он при этом настоящий, самосущий враг, то он должен быть врагом для каждого. Но для других людей он лучший друг. Это означает, что друзья и враги пусты от самобытия, то есть не существуют так, как сейчас вы их воспринимаете. В настоящий момент друзья и враги предстают перед вами такими плотными, самосущими, поэтому возникают эти все разграничения.

Второе обоснование — потому что **все живые существа подобны иллюзии**. И друзья, и враги — в точности как иллюзия, как отражение луны

в озере. Их существование иллюзорно, и они лишены какого-либо самобытия. Значит, первое обоснование, которое я привел, — «потому что они пусты от самобытия» дается с точки зрения пустоты, абсолютной истины. А второе — что их существование подобно иллюзии, дается с точки зрения относительной истины. Они существуют, но их существование подобно иллюзии, подобно отражению луны в воде. Кажется, что луна опустилась в озеро. Но никакой луны там нет — это иллюзия. Так же и друзья, и враги — все они подобны иллюзии.

Где ваш друг? Исследуйте, и вы не найдете в этом объекте ни единой частицы, существующей со своей стороны в качестве друга. Попросите своего друга встать перед вами и проанализируйте: «Где здесь мой друг? Его нос — мой друг или не мой друг? Его глаза, живот, руки, ноги, каждая часть его тела?». Вы поймете, что ни единая частица этого тела, стоящего перед вами, не является вашим другом. И ум его тоже не ваш друг. В общем, ни единое мгновение его сознания и ни единая частица его тела не является тем, на что можно указать пальцем как на вашего друга.

Но при этом нельзя сказать, что вашего друга не существует. Ваш друг существует просто номинально, как название, которое присвоено основе для этого обозначения. Как команда «Спартак».

Когда одиннадцать футболистов бегают взад-вперед по полю, вы кричите: «Вот “Спартак” играет». Но кто из них «Спартак»? Вам кажется, что вот на этом участке поля бегают некий плотный, единый такой «Спартак». Но в действительности это же всего одиннадцать отдельно взятых футболистов бегают. Ни один из них не является «Спартаком». А «Спартак» — это всего лишь наименование, присвоенное основам для обозначения, то есть одиннадцати игрокам, их тренеру, их дублерам, которые как замена работают во время матча, помещению, которое занимает этот футбольный клуб, администрации этого помещения. Если один из этих игроков забил гол, вы кричите: «“Спартак” забил гол». И фанаты орут в восторге, бросают вверх свои кепки. Если у них спросить: «Кто забил гол?», они крикнут: «Да “Спартак” же забил гол!». — «А кто такой “Спартак”? Вот этот игрок под одиннадцатым номером “Спартак”»? — «Нет, нет. Это никакой не “Спартак”», — скажут они. Но ведь забил гол именно он, больше никто другой. Его можно тоже исследовать, и мы поймем, что забила гол на самом деле его нога. Но его нога — это же не он. А когда мы ногу в свою очередь исследуем, то мы поймем, что передняя часть ноги забила гол. Это немножко поколеблет самосуший образ «Спартака» в голове у этого футбольного фаната. Он скажет: «Не задавай мне глупых вопросов, дай насладиться игрой». На самом деле что произошло-то? Контакт между двумя частицами, в силу которого мяч влетел в ворота. А люди говорят про гол, про победу и кричат, радуются.

Они говорят об этом так, как будто от этого гола зависит жизнь некоторых людей. Если «Спартак» забьет гол, то жизнь этих людей станет осмысленной. А если не забьет, то их жизнь станет сущим кошмаром. И тогда они будут крушить телевизор, выбрасывать с балкона, а неко-

торые даже совершат самоубийство. Всё это происходит из-за цепляния за самобытие.

Вы цепляетесь за самобытие не в области футбола, вы фанаты в других областях. В этих сферах вы ведете себя абсолютно так же, как фанаты «Спартака» ведут себя на стадионе. В эти моменты вы должны попытаться понять, что всё имеет иллюзорное существование. Всё существует подобно иллюзии. Будда сказал: «Когда безоблачной ночью луна отражается в воде, луна не опустилась в эту воду. Когда смотришь на это отражение, кажется, что в воду проникла сама луна. Но никакой луны там нет. Постарайтесь понять, что точно так же существуют и все феномены. У них чисто иллюзорное существование, они не являются полной галлюцинацией, но их существование подобно иллюзии». Как вы воспринимаете все вещи в настоящее время? Вы их воспринимаете самосущими. Это ошибочное сознание. Дело в том, что это ошибочное восприятие будет присутствовать в вас вплоть до достижения состояния Будды. Все вещи будут являться вам как бы истинно существующими вплоть до самого Просветления. Подобная видимость ошибочна, потому что вещи не существуют так, как вы их воспринимаете.

Поэтому каждый раз, когда у вас какие-то неприятности или когда ваш ум возбужден от чего-то, когда вы находитесь в тревоге, просто вспомните про это учение, скажите: «Хотя я пока не могу ясно осознать и постичь напрямую то, что все вещи лишены истинного существования, об этом говорил Будда. Всеведущий Будда сказал, что вещи существуют не так, как мы их воспринимаем, что их существование подобно иллюзии. Поэтому я тоже должен попытаться воспринимать вещи именно так». Вы должны верить слову Будды. Тогда, даже если у вас будет простая вера, а ясного постижения пустоты еще пока не будет, концепции у вас уменьшатся, ослабнут.

Хотя у меня нет пока еще до конца правильного понимания пустоты, каждый раз, когда я думаю о пустоте, — это всё равно что на кипящее молоко побрызгать холодной водой. Сразу же кипящее молоко концепций и тревог тут же осаживается. Это очень полезно, поэтому я говорю вам об этом.

Каждый раз, когда у вас в жизни происходят какие-то трагедии, вы должны понять, что ничего самосущего в этом нет. Это всё равно что смотреть кино — в нем нет ничего реально существующего. Из пустого дома невозможно ничего украсть и в пустом доме невозможно ничего потерять. К чему же все эти тревоги и беспокойства? Когда вы поймете смысл этого, у вас начнется настоящий отдых.

Итак, мы с вами обсуждали развитие равностности и дошли до обоснований необходимости равностного подхода ко всем существам, связанных с абсолютной точкой зрения. Мы уже обсудили первое и второе обоснование с абсолютной точки зрения, дошли теперь до третьего.

Необходимо обладать равностным отношением ко всем живым существам, стремиться принести всем равное благо, потому что друзья и враги, я и другие **подобны этой горе и той горе**. Нет никакой самосущей этой горы и самосущей той горы. Мы даём обозначение «эта гора» или «та

гора» в зависимости от того, где мы находимся и с какой точки зрения на это смотрим. Если вы находитесь на этой горе, вы называете её «эта», а другую называете «та». Если же вы находитесь на той горе, для вас та гора становится этой, а первая становится той. Точно так же ваши друзья и враги подобны этой горе и той горе. Какая разница? Зачем же цепляться за них как за самосуших, как за каких-то плотных, конкретных друзей и врагов? Поэтому я должен в равной степени стремиться им всем помогать.

Уравнивание себя с другими

Вы и другие тоже эта гора и та гора, в зависимости от того с какой точки зрения на это смотреть. В зависимости от вас существую я, в зависимости от меня существуете вы. В настоящий момент нам сложно заботиться о других больше, чем о себе, потому что мы рассматриваем себя и остальных приблизительно как красный и синий цвет, то есть как нечто разное, не связанное друг с другом, не зависящее друг от друга: самосущее «я», самосушие другие. На самом деле «я» и другие подобны не красному и синему, а «этой» и «той» горе. Когда вы познаете пустоту, вы поймете, что нет никакой разницы между вами и другими. Нет такой вещи, как самосущее «я», поэтому нет разницы, какая гора. Совершенно нет причин заботиться о себе больше, чем о других, потому что нет никакого «я», которое бы обладало самобытием.

По буддизму, нет страданий «своих» и «чужих». Шантидева говорил, что, когда в подошву вашей ноги вбивается колючка, вы вытаскиваете её рукой, несмотря на то, что ведь это же страдания руки, а не ноги. Страдает нога, а мы убираем колючку рукой, потому что это страдания всего тела. Точно так же страдания других и свои — это страдания живых существ. «Если ты помогаешь другим, то косвенным образом помогаешь себе, потому что ты зависишь от других» — это слова бодхисатвы.

На следующем этапе вы уравниваете себя с другими. На это вы реально способны, это базовая практика, которую вы можете и должны выполнять. Равностный ум очень и очень важен для зарождения драгоценного ума бодхичитты. Затем, когда в повседневной жизни у вас возникает мысль: «Я самый важный, я важнее всех, другие гораздо менее значимы, чем я», вы должны побороть эту мысль размышлениями о том, что все живые существа так же, как и вы, хотят счастья и не хотят страдать. Поэтому они в равной степени имеют право на счастье, как и вы, и, следовательно, вы находитесь в равном положении с ними. Вы должны прийти к выводу: «Я и другие живые существа имеют равное значение, равную важность». Таким образом вы уравниваете себя с другими. Если вы, даже не дойдя до обмена себя на других, просто уравниваете себя с другими, у вас в уме уже появится огромное умиротворение. На первом этапе это для вас очень важно.

На втором этапе вы уравниваете себя с ними. Если вы не можете уравнивать между собой других существ, так чтобы стереть все эти разделения на друзей, врагов и посторонних людей, как вы можете себя уравнивать с ними? Итак, в качестве фундамента для уравнивания себя с другими сначала вы должны уравнивать всех других между собой — развить ко всем одинаковое отношение и, если уж кому-то помогать, то помогать всем.

После подобного уравнивания между собой всех других вы уже начинаете рассматривать их и себя: «Почему я важнее их, а они менее важны, чем я? Почему я так считаю? Никакой причины для этого нет». Поэтому очень важно думать о том, что все мы испытываем одни и те же чувства, мы в равной степени хотим счастья и не хотим страдать.

Иногда вы можете заниматься следующей визуализацией во время медитации. Себя визуализировать как третье, незаинтересованное лицо. Затем представлять всех живых существ с одной стороны, а себя с другой стороны. Допустим, справа вы представляете всех существ, а слева — себя, при этом вы как наблюдатель. Беспристрастно, объективно рассмотрите, кто важнее. В настоящий момент ваше «я» ради собственного счастья готово использовать всех живых существ. Это правильно или неправильно? Вы — всего лишь один человек, это ваше «я» — один человек, а другие — большинство. Кто важнее? Что более мудро: пожертвовать счастьем всего этого большинства существ ради одного человека или счастьем одного человека ради счастья всех? Если это мое «я» не способно пожертвовать своим счастьем для других, как минимум, я должен уравнивать свое «я» с другими. Когда ваше эго будет вылезать и говорить: «Я важнее всех», вы должны его осаждать и говорить: «Нет-нет, другие точно так же важны, как и я» — пытайтесь сразу уравнивать себя с другими.

Допустим, когда сидите в компании у своих друзей, смотрите телевизор и ваша рука уже тянется к пульту дистанционного управления, чтобы переключить на другой канал, поймите себя на этом и скажите: «Нет, что важнее здесь: мое желание что-то смотреть или желание большинства людей, которые смотрят сейчас эту передачу. У нас у всех одинаковые права». Если в этот момент вы поймаете себя за руку и не позволите себе совершить тот же самый глупый поступок, который раньше вы все время совершали, то это значит, что вы меняетесь к лучшему. Схватите себя за руку и не позволяйте своей руке сделать то, что она хочет. Это практика Дхармы.

Однажды геше Бэн какие-то люди пригласили к себе домой, чтобы он провел там религиозный ритуал, сделал там практику. Когда он уже был у них дома и делал практику, владельцы дома куда-то ушли, а он тем временем сильно проголодался. И вот он все пел, пел молитвы, а его все не кормили и не кормили. Поскольку хозяева все не возвращались, он открыл один из мешков с провизией, которые там стояли, и запустил туда руку. Но тут же поймал себя за руку и стал кричать на весь дом: «Держите вора, держите вора!». Прибежал хозяин дома и увидел, как геше Бэн, погрузив руку в мешок с кампой, держит второй рукой себя за эту руку. «Вор, вор», — кричал он. «Где вор?» — закричал хозяин. «Вот, смотрите, вор. Он захотел взять кампу из этого мешка, украсть кампу без разрешения хозяина». Конечно, хозяева были потрясены, они не понимали, что делает геше Бэн, зачем все это. Но сам геше Бэн при этом сделал неформальную, но очень мощную практику Дхармы.

Как геше Бэн стал духовным практиком? Раньше он был бандитом. Он был таким мощным и влиятельным бандитом, что все этого Бэна боялись.

Стоило кому-то сказать: «Бэн», как все тут же пугались. Он убил столько народу, столько всего украл. Но он не понимал, что поступает неправильно. Он думал, что именно так и надо жить. Точно так же, как тигр, который грызет оленя, не понимает, что он убивает, он думает: «Я это делаю для того, чтобы выживать. Это мой образ жизни». Однажды, когда Бэн был на вершине горы, он там увидел одну старуху. Старуха спросила у него: «Кто ты?». Он сказал: «Я — Бэн». Тут же старуха упала и умерла. Бэн был невероятно этим потрясен. Он подумал: «От одного лишь упоминания моего имени у людей случаются сердечные приступы и они умирают. Получается, что я хуже, чем самый вредоносный дух. Моя человеческая жизнь прошла совершенно впустую. Я иду по неверному пути. Я не должен дальше так поступать». Затем он обещал себе больше никогда не воровать и никому никогда не вредить. «А теперь, — сказал он, — я должен найти Духовного Наставника, потому что я создал столько негативной кармы». Он встретил одного геше традиции Кадампа, получил от него учение и стал практиковать Дхарму. Потом он стал известен как геше Бэн, и все стали его сильно уважать, и он пользовался большим почетом. В первой половине его жизни люди боялись и избегали его, а во второй половине жизни люди искали встречи с ним.

Интересно историю услышать про геше Бэна? Одна история была следующая. Однажды геше Бэн в обществе еще нескольких монахов проводил ритуал, читал молитву, после чего люди сделали им подношения. Они стали угощать их рисом и йогуртом. Но йогурта было мало. Тот человек, который разливал йогурт по мискам, первым монахам наливал слишком много йогурта. А так как геше Бэн был среди последних, он увидел это и подумал: «О, наверное, мне йогурта не достанется». Как только у него возникла эта мысль, он моментально ее поймал. Когда человек, разливающий йогурт, дошел до него, он закрыл свою миску рукой и сказал: «Спасибо, я свой йогурт уже съел». Вот это называется практика Дхармы, очень мощная практика. Если вы будете практиковать, как геше Бэн, тогда у вас будет очень большой, видимый прогресс.

Вы же продолжаете читать мантры, думая при этом о каких-то посторонних вещах, вообще не меняете своего образа мышления. В течение одного часа в день вы читаете молитву и делаете практику, а потом, когда заканчивается этот час вашей практики, вы быстренько всю свою духовность прячете в большую коробку. В ящик убираете всю свою бодхичитту, отречение, мудрость постижения пустоты запираете в большой ящик и убираете на антресоли. А сами продолжаете жизнь обычного человека, абсолютно ничем не отличаясь от других. Когда они гавкают, вы в ответ гавкаете. В этом случае вам никогда не добиться прогресса. И еще одна история про геше Бэна. Истории рассказываются для того, чтобы вы могли взять пример с этого учителя и поступать абсолютно так же, как он.

Как-то раз геше Бэн проводил ретрит, и у него был спонсор. Однажды до него дошло известие о том, что на следующий день его должен посетить его спонсор. На следующее утро геше Бэн очень красиво расставил подношения

на своем алтаре. А потом он призадумался и сказал себе: «Обычно я не ставлю такие красивые подношения на алтарь, почему сегодня я это сделал? А, сегодня ко мне придет мой спонсор, вот почему. Он придет, увидит все эти подношения и скажет: «О, какие красивые подношения ты ставишь на алтарь» — и даст мне еще больше денег. Ах, вот оно, мое эго, ты всегда обманываешь меня. И опять эти восемь мирских дхарм!». После чего геше Бэн зачерпнул горсть песка, пепла и швырнул этот пепел в подношения и сказал: «Вот тебе, мое себялюбие, и вот вам, восемь мирских дхарм, я швыряю это вам в лицо». В это время его увидели Индра и Брахма и сказали друг другу: «В этом мире появился один духовный практик, который зашвырнул пригоршню песка прямо в лицо своему себялюбию и восьми мирским заботам». И они преисполнились к нему уважения.

Делать красивые подношения — это практика Дхармы. Но загрязнять свои подношения, посыпать их золой и грязью — это тоже практика Дхармы. Всё зависит от мотивации. Если мотивация неправильная, то все ваши красивые подношения не будут практикой Дхармы. Если вы будете загрязнять свои подношения с неправильной мотивацией, то и это не будет практикой Дхармы. А с правильной мотивацией, что бы вы ни делали, всё становится практикой Дхармы. Так что всё зависит от мотивации. Но в особенности всё определяет эти два фактора: забота о других и себялюбие. Поэтому неизменно держитесь за ум, который заботится о других. Итак, у этой истории тоже очень большой смысл, подумайте о нем.

2.4.2.2. порочность себялюбия

Теперь переходим ко второму положению — размышлению о порочности себялюбия. Как я вам уже говорил, для того чтобы произвести обмен себя на других, сначала нужно заложить фундамент, который состоит в уравнивании себя с другими. Помимо этого, вы должны устранить фактор, препятствующий обмену себя на других. А это препятствие есть себялюбие. Лучший метод устранить себялюбие — это, в первую очередь, размышлять над его ущербностью.

Почему себялюбие возникает у нас спонтанно? Потому что нам свойственно думать, что себялюбие — это очень хорошая, полезная вещь. Оно воспринимается нашим умом как нечто помогающее нам. Да, конечно, себялюбие с одной стороны по мелочам бывает полезным, с другой стороны, тот вред, который оно причиняет нам, перекрывает всю малую пользу от него. Мы очень хорошо понимаем пользу, которую нам приносит себялюбие. Но оно одновременно причиняет нам очень большой вред. Вот этот вред незаметен для нас, мы его не осознаем. Поэтому себялюбие кажется нам очень благотворным. В то же время ум, который заботится о других, не приносит таких моментальных результатов, ощутимой пользы. Он, наоборот, требует от нас временного самопожертвования, некоторой самоотдачи, и поэтому мы не любим заботу о других.

Да, мы можем рассуждать о заботе о других: как это хорошо и полезно, но в глубине души нам это неприятно. Когда вы находитесь в хорошем

расположении духа, вы можете рассуждать о том, как важны любовь и сострадание. Вы будете говорить: «Я готов пожертвовать своей жизнью ради счастья всех живых существ!». Но когда у вас возникнут неблагоприятные обстоятельства в жизни, ум, который заботится о других, тут же вас покинет. И в этот момент вы ухватитесь за себялюбие как за своего основного защитника. Возникнув в вашем уме, оно в свою очередь будет опираться на помощь гнева. Итак, гнев, себялюбие, зависть — всё это возникает якобы нам в помощь, но в действительности только ухудшает и ухудшает наше положение. Если вы хорошенько исследуете этот вопрос, вы это поймете.

Еще нужно учитывать тот факт, что мы очень привыкли к себялюбию. С безначальных времен и до сих пор себялюбие нас сопровождает. Поэтому очень трудно избавиться от него.

Кроме того, себялюбие основано на неведении, то есть на представлении об истинно существующем «я».

В коренном тексте Кадампы по семи смыслам тренировки ума есть строка, которая гласит: «*Обвиняй во всем одно*». Это означает: «Распознай своего истинного врага. Истинный враг находится не вне вас — это ваше собственное себялюбие». С безначальных времен и по сей день мы говорим и думаем только о своем «я-я-я». Из-за этого у нас постоянно возникают негативные эмоции. Когда они возникают, сначала вы сами лишаетесь покоя, а потом лишаете покоя и других. Из-за себялюбия у вас возникает гнев и множество других омрачений, вы вредите другим под влиянием всех этих факторов, а потом другие в ответ вредят вам, и вы страдаете. Если задумаетесь, то поймете, что любое страдание, которое вы испытываете в этой жизни, вплоть до малейшей головной боли, является следствием себялюбия.

Всегда, если вам в чем-то не хватает счастья, обвинять вы можете только одно — свое себялюбие. Оно не позволяет вам накапливать заслуги, и вы воруете имущество других людей по его приказу. Поэтому вам не хватает счастья. А когда вы испытываете сильные мучения, боль и так далее, то опять же в этом вам некого винить, кроме своего себялюбия, потому что из-за него вы ранее накопили негативную карму и теперь испытываете последствия своих поступков.

Не обвиняйте во всем только других. У нас вообще есть такая привычка — чуть что, сразу другие виноваты: она виновата, он виноват, они виноваты, злые духи виноваты. На самом деле нам нужно понимать, что основной виновник всех наших проблем — это наш себялюбивый ум. Иногда человек много думает, потом говорит: «Геше-ла, мне злой дух спать не дает». Это неправильно. Это не злой дух, это ваше себялюбие не дает вам спать.

Однажды в Тибете один человек пришел к йогину, который занимался медитацией в горах. Человек сказал, что ему мешает жить злой дух, который поселился в его доме. «Я принес балин, бросьте в него этот балин, чтобы он ушел». Йогин спросил у человека, действительно ли он хочет, чтобы он бросил балин в лицо злему духу. Тот ответил утвердительно. Йогин, прочтя молитву, бросил балин в лицо этому человеку. Отсутствие сострадания, эгоизм — это наш злой дух. Куда бы мы ни пошли, он ходит с нами.

Так как мы считаем себялюбие полезным для себя, оно играет очень значительную роль в нашем уме. А поскольку оно является основным препятствием для обмена себя на других, для порождения бодхичитты, мы должны устранить себялюбие из своего ума. Достигается это размышлениями над ущербностью себялюбия. В тексте «Лама Чодпа» сказано:

(62)

Хроническая болезнь себялюбия —
Причина всех нежеланных страданий.
Благословите меня, осознав это,
Обвинить во всем, подавить и уничтожить
Чудовищного демона себялюбия.

Такова строфа из «Лама Чодпа», в которой очень четко объясняется вся порочность себялюбия. Здесь говорится о том, что себялюбие — это как серьезная *хроническая болезнь*, которой мы страдали с безначальных времен и страдаем до сих пор. И все наши страдания являются его следствиями. Поэтому, если вы так уж хотите на кого-то обижаться, вы должны обижаться на себялюбие и сделать все, чтобы устранить, уничтожить этого демона, обитающего в вашем уме. Во «Вступлении на путь деяния бодхисаттвы» Шантидева говорит: «Все страдания сансары берут начало в себялюбивом уме». Из этого следует, что любые страдания, которые вы испытываете в сансаре, вплоть до мельчайшего дискомфорта, являются результатом себялюбивого ума.

Вы очень осторожны с такими источниками радиоактивного излучения, как Чернобыль, вы стараетесь держаться подальше от этих мест. Но это не так уж и опасно. Эти вещи могут заставить вас заболеть и даже умереть, но из-за этого вы не попадете в низшие миры. Шантидева говорит, что, услышав о начале какой-то эпидемии в том или ином месте, какую осторожность сразу проявляют люди, чтобы не заразиться! Себялюбие же — *худшая из эпидемий*, но с ней почему-то мы неосторожны.

Каких-то мелочей мы очень опасаемся, но по-настоящему крупных неприятностей мы не боимся. Другпа Кюнле, великий тибетский йогин, когда остановился переночевать в одном из монастырей Тибета, заметил, что монахи этого монастыря очень строго блюли какие-то мелкие обеты, боясь их нарушить, но с основными монашескими обетами были совершенно беспечны. Например, они не считали, что себялюбие — это плохо. Все их ссоры и споры были основаны на себялюбии: «Я хочу сидеть на более высоком месте, не хочу сидеть ниже тебя!». Им казалось, что в ссорах и спорах нет ничего плохого. Другпа Кюнле однажды пошел куда-то вместе с этими монахами.

Другпа Кюнле был очень странно одет: одна штанина у него была задрана, другая опущена, один ботинок он надел на ногу, а другой держал за шнурок, закинув за спину. Но его ум был неразлучен с заботой о других. Все, что бы он ни делал, он делал ради блага других. И когда он был в обществе этих монахов, то любое его действие было направлено на то, чтобы помочь им.

Когда на пути им попадались маленькие лужицы, он начинал кричать: «Ой, монахи, осторожно — не наступите в эти лужи! Смотрите — вода, вода!». При этом сам преувеличенно осторожно обходил эти лужи, чтобы вообще ни капли воды не попало на его одежду. Он очень высоко прыгал, чтобы перепрыгнуть через них. Вскоре они дошли до реки. И в эту реку Другпа Кюнле вошел, распевая песни, словно не замечая ее. Насвистывая и глядя по сторонам, он вошел прямо в воду. «Почему ты так поступаешь? — спросили его монахи. — С маленькими лужицами ты был слишком осторожен, хотя там воды-то было совсем немного. Чем они могли тебе повредить? Но в большую реку ты зашел прямо по горло». «Именно так вы практикуете Дхарму», — сказал он.

Подумайте, сколько раз уже наше себялюбие ввергало нас в низшие миры. Никакие внешние враги не способны на это. Враги могут уничтожить ваше тело, но они не могут свергнуть вас в низшие миры. Однако себялюбие на это способно. В прошлом мы множество раз рождались в аду, в мире голодных духов, в мире животных — и все это из-за нашего себялюбия. Из-за него мы гневались на других, привязывались к другим. Стремясь завладеть желанными объектами, мы убивали, воровали и совершали множество разнообразных дурных поступков. Итак, все страдания низших миров являются следствиями негативной кармы. Если вы проанализируете, то поймете, что вся эта негативная карма является следствием себялюбия. Если вы любите других, заботитесь о них, то для вас будет невозможно почувствовать гнев.

Все конфликты, все проблемы нашего мира возникают из-за себялюбия. В древние времена, когда одно царство нападало на другое царство, столько людей умирало в этих сражениях. И в наши дни тоже происходят войны, государство нападает на государство. Все это из-за себялюбия. Если взять проблемы отдельно взятых семей, то все разлады, ссоры, дисгармонии в семьях, драки между супругами и так далее — все это тоже является следствием себялюбия. Итак, все насилие берет начало в себялюбии. Если нам нужен мир в нашем мире, то лучший способ установить этот мир — это развить в себе ум, который заботится о других.

Если бы все, включая руководителей государств, вместо того чтобы заботиться о себе, любить себя, заботились бы о других, если бы в семьях было то же самое, если бы члены семей вместо того, чтобы любить себя, любили бы других и заботились о них, неужели возникли бы все эти конфликты? Это было бы невозможно. Когда вы заботитесь о других, это исключает возможность конфликтов. Итак, лучший способ установления мира во всем мире — это развитие ума, который заботится о других. А если хотя бы один человек породит в себе ум, заботящийся о других, то ровно настолько в нашем мире станет больше мира, спокойствия. Разоружение не приведет нас к миру, к гармонии. Но если хотя бы один человек зародит в себе заботу о других и уменьшит себялюбие, то мира в нашем мире станет больше ровно настолько.

Себялюбие — это самый настоящий демон. Внешние демоны, духи не приносят такого уж большого вреда, но себялюбие наше является насто-

ящим вредоносным демоном. Оно превращает вас в демона, пробуждая в вас негативные эмоции. Если, когда одержимы негативными эмоциями, вы посмотритесь в зеркало, то увидите в зеркале отражение лица демона. Вы так любите смотреться в зеркало, но посмотрите в зеркало хоть иногда в тот момент, когда вы находитесь под властью своего гнева и себялюбия. И вы увидите дьявольское отражение в зеркале, скажете: «Вон там сидит демон», испугаетесь и убежите.

Здесь также говорится о том, что себялюбие — это не просто источник всех сор, всех конфликтов, себялюбие подобно великому мяснику, потому что оно уничтожает жизненную силу освобождения. Почему мы не можем достичь освобождения? Из-за себялюбия. По природе наш ум чист. В природе ума нет никаких омрачений. Но мы не способны пребывать в этом чистом состоянии ума из-за своего себялюбия. Оно как мясник, который убивает покой нашего ума. Когда в уме нет себялюбия, вы обретаете огромный покой. Но оно лишает вас покоя, как только возникает.

Кроме того, этот мясник убивает покой других людей. Подумайте, сколько существ в прошлом вы убили из-за своего себялюбия. Например, когда вы убиваете комара у себя на руке, почему вы это делаете? Себялюбие нашептывает вам: «Убей его, убей». И вы убиваете комара. Но если вы убьете одного комара, от этого комаров не станет меньше.

Кроме того, себялюбие — это *палач*, потому что сколько раз оно убивало и вас самих. Из-за него вы убивали других, потом другие мстили вам за это. Получается, что, поскольку их действия — это эхо ваших собственных действий, вы убиваете себя своими же собственными руками. Ваше себялюбие убивает вас.

Далее говорится, что себялюбие — это *вор*. Вы не хотите, чтобы вор забрался в ваш дом, потому что вы знаете, что, если он заберется, он украдет у вас самое ценное. Почему же вы тогда все время жалуетесь, что у вас нет того, нет другого? Потому что в вашем доме все время находится этот вор-себялюбие, который все время крадет у вас самые ценные вещи. Себялюбие мгновенно уничтожает всю позитивную карму, которую вы создаете, то есть крадет вашу позитивную карму. Сколько позитивной кармы вашей потрачено зря ради временного счастья! Именно из-за себялюбия вам вечно всего не хватает, потому что оно постоянно ворует у вас ваши заслуги, ваши благие качества ума.

Например, сейчас я знаю, что, когда вы слушаете это учение, у вас порождаются какие-то хорошие качества ума, вы становитесь добрыми и хотите постоянно быть такими. Вы говорите: «Если это возможно, я хочу научиться заботиться о других больше, чем о себе, хочу стать святым человеком, подобным бодхисаттве». У вас есть такое желание. Пока я нахожусь с вами, я как ваш Духовный Наставник не позволяю вашему себялюбию воровать у вас достоинства. Я не могу, подобно Марпе, выбить это себялюбие из вашего тела, но пытаюсь делать все, что в моих силах, чтобы пресечь это себялюбие, остановить его. Но оно затаилось на время и думает: «Ничего, пускай, если геше Тинлей хочет, они тут станут лучше

ненадолго. Как только они уедут из этого места, как только ретрит закончится, я снова возьму их под свой контроль».

Вы должны понимать, что себялюбие хуже, чем даже самый ловкий вор. Вы даже не замечаете, как оно у вас все ворует. Что у вас могут украсть обычные воры? Они могут украсть у вас часы или магнитофон, но это не настолько ценно. Себялюбие же ворует у вас такие благие достоинства ума, которые приносили бы вам счастье жизнь за жизнью. Итак, скажите своему себялюбию: «Ты — самый худший вор. Из-за тебя мне все время не хватает счастья». И каждый раз, испытывая недостаток счастья, говорите себе: «Это из-за себялюбия».

Итак, себялюбие — это нечто позорное. Из-за него вы готовы даже спорить со своим Духовным Наставником, вы готовы спорить со своими родителями, которые были невероятно добры к вам. Не памятуя об их доброте, вы из-за себялюбия готовы драться и ругаться с ними. Поэтому себялюбие — это нечто очень недостойное, совершенно бесстыдное.

Именно оно вас заставляет ожидать чего-то невозможного от объекта, того, что он вам никогда дать не может. Себялюбие *обманывает вас*. Многие люди строят совершенно нереальные планы. И кто заставляет их строить эти планы? Их себялюбие. Потому что именно оно выставляет все так, что большого результата они смогут достичь очень легко. Из-за себялюбия они строят нереальные, недостижимые планы, затрачивают много усилий на их реализацию, но все безрезультатно.

В духовной практике также себялюбие обманывает вас. Оно говорит вам: «Ты — очень особенное существо, тебе очень повезло. Когда ты родился, ты родился с необыкновенными качествами ума, ты непохож на других людей, ты особенный, поэтому практики начального уровня тебе не подходят. Все эти практики только для людей низшего уровня, но не для тебя. Ты же сразу должен перейти к самым высшим, продвинутым практикам, и ты сразу же станешь буддой». И тогда вы соглашаетесь внутренне с этим и говорите: «Да, это все правда, это действительно так». Если бы я сейчас стал вам что-то типа этого говорить, вы бы сразу согласились со мной и сказали: «Какое интересное учение дает нам геше Тинлей». Ваше себялюбие моментально повелось бы на это учение: «Как это замечательно!». Когда же я вам объясняю порочность себялюбия, ваш ум чувствует большой дискомфорт и себялюбие нашептывает вам: «Не слушай это учение». Оно пытается заткнуть вам уши, но не может заткнуть.

Итак, заставить людей витать в облаках очень легко. У меня бы это получилось довольно легко, потому что мне бы помогало себялюбие. Если бы с того момента, как я приехал в Россию, я сразу же решил бы своими учениями заставить людей летать, то у меня, начиная еще с первого года моего пребывания, появилось бы очень много учеников. У меня, наверное, было бы больше учеников, чем в Аум-Синрикё. Я бы говорил, что сейчас я дам вам особую медитацию, которая научит вас летать и тому подобное. Просил бы людей, чтобы они развешивали по городу плакаты с моими портретами, с рекламой, и учеников была бы у меня огромная куча. Но какой

смысл в этом? Очень легко заставить людей воспарить в облака, заставить их летать, потому что со всеми этими учениями ваше себялюбие бы согласилось, ему были бы приятны такие учения. В течение первого года, когда я сюда приехал, на мои лекции приходило человек 80-90, ну самое большее 100, но и они не очень-то заинтересованно меня слушали. Во всем этом виновато себялюбие. Итак, очень важно, чтобы вы не позволяли своему себялюбию мешать своей духовной практике. Как только эгоцентризм вмешается в вашу духовную практику, можно будет точно сказать, на 100%, что никакого результата она не принесет.

Вы должны понять, что себялюбие подобно *отраве*, которая не дает вам достичь ни одной реализации. Если яд себялюбия смешать с драгоценной практикой, то сама эта драгоценная практика тоже станет ядовитой. То же самое произойдет, если себялюбие смешать с какой-нибудь необычной практикой тантры. Есть история о человеке, который девять лет занимался интенсивной практикой одного божества, божества Ямантаки. В течение девяти лет он проводил ретрит по Ямантаке, но его ретрит был отравлен себялюбием: «Я стану особенным, могущественным и т.д.». Затем, когда этот практик умер, он переродился вредоносным духом. Из-за того, что он много начитал мантр Ямантаки, он переродился очень могущественным вредоносным духом. Многие высокие ламы Тибета пытались уничтожить его, но вместо этого он уничтожал их. Потому что тантра обладает невероятной силой. Но если эта сила смешана с себялюбием, она становится вредоносной.

Этого духа было очень трудно укротить. В то время в горах Тибета медитировал один геше традиции Кадампа. К нему пришли люди и попросили его: «Пожалуйста, подчините этого вредоносного духа». Тогда этот геше сказал: «У меня нет достаточной силы для того, чтобы подчинить такого могущественного вредоносного духа, но я попытаюсь сделать все, что могу». Как правило, когда другие ламы пытались подчинить этого духа, они пытались его подчинить средствами тантры, которая была опять же смешана с их себялюбием. Из-за этого духа подчинить было невозможно. Эти ламы визуализировали себя очень гневными божествами, указывали гневными мудрами на этого духа.

Но дело в том, что он провел очень длительный ретрит по Ямантаке и имел способность превращать свое тело в тело божества Ямантаки. Сцеплялись их себялюбия, и в итоге побеждало то, что было у этого духа. И тот, и другие использовали неверные методы. Они пытались подчинить противника с помощью методов себялюбия. А этот геше не стал показывать в сторону духа гневными мудрами, не стал делать огненной пуджи. Он сделал очень простое подношение, после чего сел на подушку, погрузился в медитацию на любовь и сострадание, пригласил к себе этого вредоносного духа и сказал ему: «Пожалуйста, не вреди всем этим невинным существам. Если причинение вреда другим доставляет тебе радость, пожалуйста, вреди тогда мне. Вреди мне, но не вреди ни одному другому живому существу, потому что они, подобно тебе, хотят счастья и не хотят страдать». Когда геше произнес

эти слова, вредоносному духу стало неудобно, он почувствовал смущение, увидев тот драгоценный ум, который породил в себе геше.

А когда геше увидел тело этого духа, который предстал в форме Ямантаки, то он почувствовал еще большее сострадание к нему. Геше сказал: «Когда такую величайшую, драгоценнейшую тантру, как Ямантака, люди практикуют с себялюбием, то это становится причиной для их перерождения вредоносными духами. Самое худшее, что есть в этом мире, — это себялюбие. Пусть никогда у него не будет себялюбия. Пусть себялюбие всех живых существ проявится во мне, и пусть все они будут от него свободны» — и испытал сильнейшее чувство сострадания к этому духу. Тогда дух понял, что геше заботится о нем больше, чем о самом себе, и стал делать простирания перед геше. После этого он сказал: «Да, я занимался духовной практикой в своей прошлой жизни. Но если бы вместо того, чтобы встретиться сначала с тантрой, я встретился с учениями таких наставников, как ты, и получил бы эти учения, то я не стал бы вредоносным духом сейчас». Итак, очень важно вначале бороться со своим себялюбием и не позволять ему примешиваться к вашей практике тантры.

Говорится, что с безначальных времен и до сих пор себялюбие постоянно приносило нам страдания. И в будущем также, если мы не избавимся от себялюбия, нашим страданиям не будет конца, у нас будет только больше страданий. Короче говоря, как сказано в коренном тексте, во всем обвиняй одно — себялюбие либо цепляние за истинность. Цепляние за истинность и себялюбие считаются единым целым. Несмотря на то, что они различны: цепляние за истинность — это представление о «я» как о самосущем (о самобытии своего «я»), а себялюбие — это любовь к своему «я», забота о себе, но у них один и тот же объект — это «я». Как здесь сказано, все наши страдания и недостатки происходят из глубоко укоренившегося чувства: «Я должен быть счастлив». Когда вы утверждаете: «Я должен быть счастлив», в это время «я» воспринимается вами как самосущее — это и есть цепляние за истинность.

Подобного «я» вообще не существует. Относительное «я», то есть просто номинально существующее, сейчас вы вообще не воспринимаете. Итак, именно наше врожденное, природное чувство «я должен быть счастлив» проявляется таким образом: «у меня должно быть это, у меня должно быть то, я должен быть счастлив, мне должно быть хорошо». Каждый раз, когда вы чувствуете нечто подобное, у вас присутствует и цепляние за истинность «я», и себялюбие. Не стройте никаких концепций относительно себялюбия, не придумывайте какое-то искусственное, наносное себялюбие, представляя, что оно живет у вас в сердце, а потом отбрасывая его, потому что это будет не что иное, как плод ваших фантазий. Вашей мишенью должно стать именно это врожденное чувство. Итак, сейчас вы уже касаетесь настоящей своей болезни, подошли к самой сердцевине ее. Это по-настоящему тяжело, потому что вы привыкли уже к этой болезни. Она была с вами уже столько жизней.

В тексте, который написал один великий учитель, приводится диалог между себялюбием и умом, который заботится о других. Этот диалог очень

полезен. Ум, который заботится о других, говорит: «Ты, себялюбие, лишено прочной основы, поэтому когда-нибудь я устранию тебя из ума». В ответ себялюбие смеется и говорит: «Все, от духовных наставников до учеников, утверждают, что я плохое и что меня нужно устранить. Тем не менее, я всех контролирую. Я контролирую даже духовных наставников. Признак того, что духовный наставник находится в моей власти, — когда вы делаете ему подношение, он улыбается. Это значит, что я его контролирую. Если вы говорите ему: «О, ваше учение такое интересное, вы такой великий мастер», он улыбнется в ответ. Это тоже признак того, что он под моей властью. Учеников подчинить очень легко. Большинство из них занимается практикой. Но почему они делают эту практику? Потому что я прошу их практиковать для того, чтобы они укрепили меня. Почему они так много читают мантр? Чтобы устранить препятствия. Какие препятствия? Те факторы, что препятствуют себялюбию. Они читают мантры, чтобы защитить меня. А если будешь давать им учения, то убедишься, что интересует их не то учение, которое полезно для них, а то, которое недоступно. Если предложить им на выбор сутру или тантру, они выберут тантру, потому что я контролирую их. Из-за того, что они хотят стать Буддой очень быстро, я подчинило их себе. Сначала я еще не было таким сильным, но, когда они начали заниматься практикой тантры, я стало божеством. И теперь они говорят: «Я — божество». Многие люди практикуют Дхарму. Но каких они достигают результатов? Они не достигают никаких результатов, потому что подчинены мне. В особенности я обрело силу во времена упадка. Если я контролирую даже тех людей, которые следуют Дхарме и говорят, что я плохое, то что же говорить об остальных людях, даже не знающих о моих недостатках. Их-то я вообще легко могу держать в своей власти. Они думают, что я их лучший друг, поэтому с ними мне совсем просто».

На это ум, который заботится о других, говорит себялюбию: «Да, ты можешь на время подчинить их себе, но, поскольку себялюбие не имеет под собой прочной основы, когда-нибудь истина проявится и ты, себялюбие, исчезнешь. Когда истина откроется, то те объекты, которые базируются на ложной основе, исчезнут».

Себялюбие знает, что оно лишено прочной, достоверной основы. Ахиллес был очень силен, но у него было одно уязвимое место — его пятка. И если бы люди узнали про эту его тайну, то его можно было бы убить в любой момент. Точно так же, несмотря на то, что себялюбие и цепляние за это обладают невероятной мощью, у них есть одна «ахиллесова пята», и если вы поразите ее, то, каким бы мощным ни было себялюбие — будь оно даже огромным, как гора, — вы способны его уничтожить.

В настоящий момент мы не знаем, как сразить себялюбие, оно кажется нам таким огромным; по сравнению с ним ум, заботящийся о других, маленький, как мышка. И вот эта мышка говорит: «Я уничтожу гору себялюбия!». Вы тут подумаете: как это вообще возможно, разве реально уничтожить такую махину? На самом деле возможно все. Если вы знаете слабое место своего противника, то сможете его поразить.

Итак, запомните этот диалог. Будьте осторожны с этим. Для меня этот диалог стал очень хорошим советом, и для вас тоже он должен стать хорошим уроком. Этот диалог, как зеркало, показывает нам, как нас обманывает себялюбие.

Не только у вас, у меня тоже мотивация связана с себялюбием. Вы должны понимать, что в начале духовного пути им пронизано все. Позже вы должны постепенно освобождаться от себялюбия, и тогда ваша практика будет чистой. Что такое мирская дхарма? Мирская дхарма — это любая деятельность, смешанная с себялюбием.

Понимая все это, я должен быть очень осторожен, когда даю вам учение. А вы должны быть очень осторожны, когда делаете практику. Я понимаю, как себялюбие может обмануть меня, когда я даю учение, а вы должны понимать, как оно обманывает вас, когда вы делаете практику, в особенности практику тантры. Йога божества должна стать противоядием от себялюбия, противоядием от корня сансары, она не должна питать, укреплять корень сансары. Поэтому я объяснял вам очень подробно, что означает йога божества. Как только вы поймете, где можно ошибиться, где легко поскользнуться, помня об этом, вы закрываете все двери перед себялюбием, и поэтому оно не сможет вам навредить. Таким образом, думайте о порочности себялюбия. И каждый раз, когда оно делает попытку одержать над вами верх, моментально применяйте меры, чтобы побороть его.

Чем сильнее у вас себялюбие, тем больше будут ваши страдания. Например, себялюбие заставляет вас привязываться к своей красоте. Чем больше у вас привязанности к своей красоте, тем больше невидимая рана в вашем сердце. Соответственно, представьте, что кто-то к вам придет и скажет: «Ну, не такая уж ты и красивая». Этот человек не говорит, что вы уродливая или страшная. Он говорит просто: «Не такая уж ты и красивая». Тем не менее, себялюбие сразу же очень сильно расстраивается.

А когда себялюбие, допустим, внушает мужчине, что он храбрый, смелый, и мужчина привязывается к этой идее, то, стоит кому-то назвать его трусом, он тут же скажет оскорбленно: «Как ты смеешь называть меня трусом?!». (Интересно, что если мужчине сказать, что он урод, то его не заденет никак, он только улыбнется и скажет: «Да, я урод»). Потому что у него невидимая рана привязанности к идее собственной храбрости, соответственно, если назвать его трусом, ему будет больно. Эту невидимую рану создало его себялюбие.

Для меня не имеет значение ни красота, ни храбрость, но моё себялюбие сделало в моем уме невидимую рану привязанности к тому, что я хороший учитель. Если вы скажете мне, что мои лекции неинтересны, я разозлюсь и скажу: «Как вы посмели сказать, что мои лекции неинтересны! Ведь все же говорят, что они очень интересны».

Таким образом, если вы исследуете этот вопрос, то поймете, что себялюбивый ум создаёт в нашем сердце невидимую рану, и, когда люди касаются своими словами или действиями этой раны, у вас возникает болезненное ощущение. Это приводит к депрессии.

Если ваша мотивация основана на себялюбии, то, что бы вы ни делали целый день, у вас с утра до вечера и целый день будут спонтанно, произвольно возникать негативные эмоции. Таков этот механизм. Даже если вам не хочется злиться, вам приходится злиться волей-неволей. Даже если вы не хотите привязываться, вам приходится привязываться. Ваш Духовный Наставник говорит вам: «Сегодня не привязывайся ни к чему». Но если вы под влиянием себялюбия выходите на улицу, волей-неволей вы привязываетесь, у вас нет иного выбора. Таков этот механизм.

Сейчас я приведу вам очень четкий пример, как это работает. Это пример, основанный на эксперименте, на опыте. Возьмем, к примеру, двух женщин. У одной из них нет никаких знаний о Дхарме, зато она очень себялюбивая. А другая же знает Дхарму, и у нее очень развита в уме забота о других. И ту, и другую девушку пригласили на вечеринку.

Как готовится к этой вечеринке первая женщина, с большим эгоизмом? Мотивация у нее будет себялюбивая, то есть она будет думать только о своем «я-я-я»: «Сегодня я пойду на эту вечеринку, там я должна быть самой красивой, и все должны обращать на меня больше внимания, чем на других. Ради этого я должна накраситься. Я должна надеть очень красивую одежду, чтоб привлекательно в ней выглядеть, чтоб люди на меня смотрели». Вот с такой мотивацией она готовится к вечеринке, совершая при этом стратегическую ошибку, потому что в качестве стратегии она выбрала себялюбие.

Когда она выходит на улицу с этой себялюбивой мотивацией, она даже не может нормально идти. Она настолько озабочена тем, как бы понравиться окружающим, что у нее даже какая-то неестественная, совсем непривлекательная походка.

Когда вы смотрите на окружающих людей, вы легко можете узнать среди них тех, у кого сильное себялюбие. Потому что эти люди не могут вести себя естественно, они всё делают слишком нарочито, слишком искусственно. Идут, задрав нос, при этом никогда не смотрят себе под ноги. Вниз не смотрят, смотрят только куда-то там вверх. Это выражение себялюбия.

Ну вот, идет она и проходит мимо толпы парней, которые что-то обсуждают между собой и смеются. И моментально у нее возникает неверная проекция. Она думает про себя: «Наверно, они надо мной смеются. Возможно, они что-то плохое про меня говорят». Она сразу же истолковала всё это на свой манер, неверно истолковала, и завязала с этими ребятами спор.

Когда вы куда-либо идете с сильным себялюбием, сразу же все вокруг становятся вашими врагами. Когда за окном поют птицы, они вам мешают своим пением. Вы говорите: «Дурацкие птицы! Они тут шумят, мешают мне».

Затем девушка пришла-таки на эту вечеринку. Там среди гостей увидела свою подругу, которая была более привлекательной, чем она. На ней было больше украшений, нарядов, и на нее смотрело больше людей. Какова будет произвольная реакция этой девушки? Здесь всё очевидно. Поскольку её мотивация — себялюбие, то при виде подруги у нее сразу же появляется вопрос: «Почему она более красива сегодня, чем я?». Такой вопрос всегда

возникает, когда есть себялюбие. Это вопрос себялюбия. И как только он возникает, вслед за ним возникает зависть. Если ум переполнен себялюбием, вы будете завидовать даже своему собственному брату или сестре, вы даже рискуете позавидовать своему Духовному Наставнику.

Зависть — это когда вам невыносимо видеть, как другие счастливы. Когда возникает зависть, она лишает вас покоя. Это ваше себялюбие лишило вас покоя, потому что зависть возникла из-за него. Также вы из-за этого становитесь очень некрасивы. Поскольку вас переполняет сильный гнев и зависть, лицо у вас искажается, краснеет, багровеет. С вас слетает вся ваша косметика, весь ваш макияж осыпается тут же. Из ушей у вас просто идет пар. Музыка вам неприятна, общество, в котором вы находитесь, вам невыносимо. Каждый раз, когда вы открываете при этом рот, всем окружающим грозит большая опасность, потому что тут же изо рта у вас вылетает куча отравленных стрел.

Да, это про всех нас. Когда мы слышим историю про девушку из этого примера, нам кажется, что она ведет себя очень по-дурачки. Но, когда мы сами сталкиваемся с такими же обстоятельствами и когда у нас сильное себялюбие в уме, мы ведем себя абсолютно так же, как она, сами того не замечая. Итак, этот пример должен стать для вас зеркалом. То, как странно себя ведет девушка из этого примера под влиянием себялюбия, отражает ваше собственное поведение в аналогичных обстоятельствах. В итоге этой девушке уже невыносимо оставаться на вечеринке, она уходит. Её себялюбие настолько вывело её из равновесия, настолько лишило её спокойствия, что она уже бежит из общества людей, она уже не может там оставаться.

Оказавшись на улице, она увидела собаку на дороге и пнула ее ногой. Это тоже проявление себялюбия. Вернувшись домой, она заколотила кулаками по двери, хотя было уже поздно. Когда человек переполнен себялюбием, он вообще не заботится о других, поэтому она не думала о том, что она разбудит кого-либо своим стуком. Раздеваясь, разбросала туфли по всей прихожей. Одну туфлю швырнула в один угол, другую — в другой. И всю ночь прорыдала. Всему этому виной одна стратегическая ошибка — себялюбие. Вы дали ход этому механизму, и он работает помимо вашей воли. Конечно, вы можете себя сдерживать, но прекратить это очень тяжело.

Иначе ведет себя ум, который заботится о других. В такой же ситуации оказалась вторая девушка, которая знает Дхарму, — её пригласили на вечеринку. Получив приглашение, она подумала: «Сегодня у моих друзей праздник, если я не приду, то они расстроятся, поэтому мне нужно туда пойти, чтобы порадовать их. Сегодня на вечеринке будет много народу, если я вообще не накрашусь, то это будет неуважительно. Поэтому, для того чтобы проявить своё уважение ко всем этим людям, я должна немножко подкраситься».

Когда вы краситесь из себялюбия, вы слишком много косметики накладываете. Это вас уродует. А когда вы краситесь с заботой о других, то вы чуть-чуть подкрашиваетесь. Итак, если вы немножечко подкраситесь, чтобы

порадовать других людей, сделать их счастливыми, то это тоже практика Дхармы. Само по себе употребление макияжа, не является ни плохим, ни хорошим действием. Всё зависит от вашей мотивации.

Когда с такой мотивацией — побуждаемая с заботой о других — эта девушка выходит на улицу, она говорит: «Сегодня я не позволю себялюбюю завладеть своим сознанием, и сегодня я посвящаю все свои действия тела, речи и ума счастью других людей». Когда вы с таким настроением выходите на улицу, то вы движетесь очень естественно, без напряжения. Та же самая ситуация: вы проходите мимо группы парней, которые смеются, обсуждают что-то между собой. Первая мысль, которая у вас возникает: «Ну, они смеются, значит, им хорошо». Вы машете им рукой и говорите: «Привет, ребята». И никакой ссоры.

Опять та же ситуация. Вы приходите на эту вечеринку. И там вы увидели среди гостей свою подругу, которая красивее вас, на ней больше украшений, и больше людей обращает на неё внимание. Какая будет ваша непроизвольная реакция? Опять же она зависит от вашей мотивации. Поскольку вашей изначальной мотивацией был ум, который заботится о других, то, увидев свою подругу, вы непроизвольно воскликните: «О! Моя подруга сегодня так счастлива! Она так красива! Как это хорошо!». Это будет непроизвольной вашей реакцией из-за заботы о других. Если бы у вас была изначальная мотивация себялюбивая, то первый вопрос, который бы вы непроизвольно задали, это: «Почему она красивее, чем я? Почему на неё все смотрят, а не на меня?». Если ваша изначальная мотивация — забота о других, то вы говорите: «О! Как чудесно! Обычно у моей подруги тяжелая жизнь, у нее столько проблем. Сегодня же она выглядит такой счастливой. Как это замечательно! Пускай она всегда будет так же счастлива. Счастье так редко посещает людей, так ненадолго посещает, что очень неразумно завидовать этому мимолетному счастью других».

Когда вас не радует или расстраивает счастье других людей, это признак больного, ненормального ума. Этот ненормальный ум является следствием себялюбия. А так называемое злорадство, когда вы радуетесь страданиям других, — это тоже признак больного ума. Если подобное с вами произойдет, вы должны сказать себе: «Ты — ненормален. Ты слишком поддался своему себялюбию. Живые существа всё время страдают, счастье им удается испытать только мимолетно, как же я могу завидовать их счастью?».

С другой стороны, вместе с заботой о других у вас непроизвольно возникает сорадование. Таков этот механизм. Вы сразу же скажете: «Как замечательно, она счастлива!». Радуюсь за свою подругу, эта девушка и сама чувствует огромное счастье. Счастье является следствием ума, который заботится о других. То, что первая девушка полностью лишила себя покоя в той же ситуации, — это результат её себялюбия. Никакие внешние объекты сами по себе не способны лишить нас покоя. В одной и той же ситуации одна женщина почувствовала радость и из-за этого стала еще счастливее, еще умиротвореннее, а вторая почувствовала зависть, гнев и полностью лишила себя покоя. Это очевидно.

Это не догма. Проведите сами эксперимент, и вы увидите это на собственном опыте. Сходите пару раз на вечеринки. Первый раз идите туда с себялюбием, а второй раз — с заботой о других. И посмотрите, что будет. Итак, лицо этой девушки засияло от радости, и в этот момент она была самой прекрасной женщиной в этом доме, потому что забота о других сделает вас прекрасными. Так называемая харизма, или очарование, — это не что иное, как следствие заботы о других. Внутренняя красота — это следствие заботы о других. Если эта девушка что-то говорила, то из её рта вылетали только цветы. Поэтому всем было очень интересно слушать, о чем она говорит. Она наслаждалась приятной музыкой, пицца казалась ей очень вкусной. Итак, на этом простом примере вы можете четко увидеть, что *себялюбие — это источник всех негативных эмоций, а ум, который заботится о других, — источник всех позитивных эмоций*. Если вы до глубины души прочувствуете это, то это само по себе будет очень значимым вашим достижением. С вами произойдут большие перемены.

Итак, первое и второе положения — это темы для медитации. Почти все они предназначены для медитации. Если вы начинаете свою медитацию с уравнивания себя и других, то после того, как вы поразмышляете об этом и обретете некое чувство равенности с другими, вы продолжаете свою медитацию, уже думая об ущербности себялюбия и о том, что оно с безначальных времен нас обманывало, что это самый настоящий вор, самый настоящий мясник.

Медитация ваша должна быть очень искусной. Например, у вас есть друг, и вы уверены, что он — очень хороший человек. Потом кто-то к вам приходит и приводит вам очень много фактов того, как ваш друг обманывает вас у вас за спиной. Когда у вас достаточно уже материала, вы сходу приступаете к аналитической медитации. Вы говорите: «Ага, понятно, значит, это он сделал то-то и то-то. В прошлом году наша компания потеряла много денег, как выясняется, это из-за его происков. Кроме того, я помню, что в том году как-то раз я открыл свой бумажник и не досчитался такой-то суммы денег. Теперь я вспомнил, что в тот момент в комнате никого не было, кроме него. Теперь понятно, куда делись деньги. Только он мог их украсть и не кто другой. Он, оказывается, и вор тоже. В таких-то и таких-то обстоятельствах, когда нас обманывали, это тоже был он — обманщик».

В общем, вы припоминаете все ситуации и убеждаетесь в том, что все это дело рук того вашего бывшего друга. В результате всего этого вы приходите к выводу, что этот человек на самом деле ваш злейший враг. Если в этот момент я вас спрошу: «Кто твой злейший враг?», вы моментально без запинки скажете: «Слава — мой самый злейший враг». Когда у вас возникает такое чувство, у вас появляется и сильное отчуждение от этого человека, полное нежелание с ним общаться, и вы скажете себе: «Я никогда не буду даже рядом стоять с этим человеком, он мне сейчас стал по-настоящему отвратителен». Вы говорите: «Он мне надоел». Но Слава не настолько надоел вам, как ваше себялюбие. Слава надоел вам только в этой жизни, себялюбие же надоело вам бесчисленные ваши жизни с безначальных времен. Точно так же, как об этом друге, вы должны сказать о своем себялюбии: «Мне оно надоело».

При одном только упоминании о себялюбии у вас должно появляться чувство сильнейшего отвращения. Если какой-то человек вызывает у вас отвращение, то, если вы вспомните о нем во время обеда, у вас возникнет тошнотворное чувство. Это означает, что этот человек действительно вам надоел. Такое же чувство у вас должно вызывать воспоминание о себялюбии. Если вы сидите тихо, спокойно, никого не трогаете, кушаете, и вдруг кто-то из присутствующих говорит: «Себялюбие». «Ой! Не надо, не надо, не упоминайте этого слова, а то меня стошнит. Я аппетит уже почти потерял из-за этого себялюбия». Если у вас себялюбие будет вызывать такие ощущения, то вы — настоящий практик лоджонга. Не важно, старший вы ученик или новый, если вы дойдете до такого уровня, значит, вы успешно практикуете.

Поэтому Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара. Вступление на путь деяний Бодхисаттвы» говорит: «Когда кто-то из окружающих вас людей причиняет вам какой-то вред, вы чувствуете злость на него, раздражение. Но по сравнению с тем вредом, которые причинили вам омрачения, этот человек не причинил вам, считайте, никакого вреда. Так что, если уж хотите на кого-то обижаться, обижайтесь не на этих людей, а на свои омрачения». Итак, с сильным чувством негодования вы думаете: «Тебя, себялюбие, я никогда не прощу». Что касается других живых существ, зачем их не прощать? Они ваши добрые матери. Вы помните, как у Шантидевы сказано: «Если я своим врагам сделаю какое-то добро, то они быстро станут моими друзьями и будут помогать мне в ответ. Но сколько бы я ни ублажал свое себялюбие и омрачения, они по-прежнему будут вредить мне и никогда не оплатят мне добром». Вот в чем разница между врагами и омрачениями. Поэтому никогда не дружите с себялюбием и омрачениями — они всегда будут только вредить вам. Это самая худшая отравка. Шантидева говорит, что самое худшее в этих трех мирах — это омрачения, в особенности себялюбие.

Итак, если уж вам надо чего-то бояться, бойтесь именно себялюбия. Если вы на что-то решите разгневаться, то гневайтесь на него. Таким образом, развейте в себе сильную убежденность, что себялюбие — это яд, источник всех ваших страданий, злейший из ваших врагов. Развейте в себе сильную решимость: «Отныне я никогда больше не буду дружить с себялюбием и никогда не позволю ему одержать надо мной верх». Решимость здесь очень важна. Пребывайте несколько минут в однонаправленном сосредоточении на этой решимости. Пока вы будете пребывать в такой однонаправленной медитации, вы будете устранять препятствия к обмену себя на других, то есть устранять себялюбие. Тем самым также вы будете устранять препятствия к порождению бодхичитты, то есть себялюбие. В этой аналитической медитации вы должны применять те же навыки, ту же искусность, что вы привыкли применять в аналитических медитациях на негативные эмоции, например, на порождение гнева.

Не думайте, что сидеть и заниматься аналитической медитацией на любовь или на ущербность себялюбия — это значит сидеть, что-то выдавливать из себя, заставлять себя думать, причем насильственно, о том, что себялюбие

— это плохо, я не должен иметь себялюбия. Если сидеть, повторять слова, которые я вам сказал во время учения, пытаться себе внушить: «Геше Тинлей сказал, что себялюбие — это демон. Да, себялюбие — это демон, демон. Геше Тинлей сказал, что себялюбие — это источник всех страданий. Да, это источник всех страданий». И будете повторять все эти слова бездумно, как маленький ребенок. Это не аналитическая медитация. В своей аналитической медитации вы должны применять те же самые навыки, которыми вы пользуетесь для того, чтобы, например, породить чувство гнева.

Как вы занимаетесь аналитической медитацией, когда вы, например, смотрите телевизор? Вам не надо говорить очень много слов по какому-то поводу. Вы сидите, смотрите телевизор. Вдруг к вам приходит ваш знакомый и мимоходом говорит: «А твой друг Слава про тебя все еще говорит то-то и то-то». И все, на этом он замолкает. Но этого достаточно, чтобы у вас уже включилась аналитическая медитация. Телевизор вам не мешает. Дети, которые носятся туда-сюда, вам тоже не мешают. Вы не сидите в позе медитации, но при этом у вас отличная концентрация. Глаза у вас не закрыты, но экрана телевизора, на который вы смотрите, вы не видите. И вы не говорите своим детям: «Не шумите, вы мешаете моей медитации на гнев». Никто в этот момент вам не помешает. Вы однонаправлено начинаете анализировать: «Так, в такое-то время он про меня сказал то-то и то-то». Уши у вас уже не слышат, глаза у вас не видят, все сосредоточенно исключительно на ментальном анализе.

Значит, у вас есть способности к медитации. Но в духовной области вы их не применяете. А в негативной аналитической медитации вы — самые настоящие эксперты, никто вам не может помешать в это время. Итак, постепенно, постепенно вы подбираете факты в своем уме. И в вашем уме сами по себе возникают основные положения медитации. Причем все у вас проходит очень гладко. Вы не говорите: «Ой, я забыл тут один важный момент, о чем он был. Он мне когда-то навредил, но я не помню этого». Вы так не говорите. Все эти факты вам память уже услужливо подбрасывает один за другим. Пока вы еще не успели обработать один факт, память уже поставляет вам другой факт. Без малейшего разрыва сплошным потоком льются факты. У вас очень хорошая память. Вы прекрасно помните даже тот вред, который вам этот человек причинил десять лет назад, вы помните точную дату, вы помните все обстоятельства этого с мельчайшими подробностями.

Это происходит, потому что вы очень бдительны во всем негативном, но в том, что касается позитивных вещей, вы бдительность теряете. Поэтому все позитивные темы вам нужно вспоминать и специально заучивать. Если бы я стал учить вас тому, как медитировать на гнев, это было бы очень легко. Я бы дал вам только одно положение для этой медитации, на следующий день вы бы уже безупречно медитировали на гнев. Но сколько бы я вас ни учил позитивной медитации, сколько бы я ни давал вам позитивного материала, у вас большие трудности, вы думаете: «Ну вот, снова я забыл эту тему, это положение забыл обдумать». Итак, все те навыки, то искусство,

которое вы обычно направляете на негативную аналитическую медитацию на гнев и прочие негативные эмоции, вы должны использовать для духовной практики, для позитивной аналитической медитации.

Что является результатом вашей аналитической медитации на гнев? В конечном итоге ваше лицо краснеет и гнев полностью овладевает вашим умом. Это результат. Вы уже готовы взорваться и вот-вот лопнуть от гнева. И чего вы в результате достигаете? Вы сами становитесь несчастны из-за этого и всех окружающих делаете несчастными. Здесь тоже себялюбие играет не последнюю роль. Оно помогает вам четко запоминать весь этот негативный материал, все негативные моменты. В этом деле у вас есть очень хороший помощник — это себялюбие, которое является также хорошим, влиятельным помощником президента вашего ума. «Президент» — это что? Это неведение, обитающее в вашем уме. А с другой стороны, все хорошие моменты, весь позитивный материал вы забываете очень легко, потому что себялюбие вашему это не нужно, и оно быстренько стирает все файлы с этой информацией из вашей памяти.

Сейчас я вбиваю в память вашего компьютера информацию о том, как заниматься аналитической медитацией на ущербность себялюбия и так далее. Я четко перечисляю все пункты этой медитации, все темы. Но уже в следующий момент или через недолгое время, когда вы отсюда уйдете, себялюбие быстренько сотрет эту информацию из памяти вашего компьютера. Таким образом, когда вы начнете искусно заниматься аналитической медитацией на порочность себялюбия, у вас возникнет очень сильное негодование, возмущение, направленное против него, и вы скажете: «Я никогда не позволю себялюбия одержать над собой верх».

Чем более эффективной становится эта ваша медитация, тем более вы бдительны уже в своей повседневной жизни. Моментально, как только возникнет у вас себялюбие, вы сможете его распознать, поймать, сказав: «А, опять ты мне мешаешь, опять ты возникаешь тут». И вы сможете моментально противодействовать себялюбия. Когда вы в своей повседневной жизни обретете способность моментально применять противоядия от себялюбия, будете способны встретить его в штыки, это означает, что вы будете заниматься настоящей практикой Дхармы. Когда ваша медитация на ущербность себялюбия станет эффективной, все неблагоприятные обстоятельства в вашей повседневной жизни станут для вас очень даже благоприятными, они будут давать реальные возможности бороться со своим себялюбием.

После того как вы убедились в порочности себялюбия, вы переходите к медитации на третье положение. Когда я медитировал в горах над Дхарамсалой, я как раз занимался медитацией на все эти положения, которые мы сейчас с вами обсуждаем. Для меня это было очень полезно. Мой ум наполнился Дхармой в результате таких медитаций, себялюбие у меня сильно поуменилось, я обрел невероятный покой ума. Когда я жил среди этих скал, находясь в горах, даже когда я просто пил чай и думал о том, что на вдохе я принимаю на себя страдания всех живых существ, а на выдохе

отдаю им все благо и счастье, то меня охватывал такой потрясающий покой, что сейчас, вспоминая те годы, я думаю, что это было самое драгоценное время моей жизни.

Когда я жил в горах, я довольно часто забирался высоко, где были только пещеры, потому что медитация в хижине, где я жил, не доставляла мне полного удовлетворения. Мне хотелось испытать, что это такое по-настоящему, а для этого нужно было забраться в пещеру и медитировать там. Поэтому некоторое время я жил и в настоящих пещерах. И ощущения там совершенно другие. Интересно получается: чем беднее ты живешь, тем сильнее становится твоя духовная практика. Поэтому то, о чем говорили учителя Кадампы, это правда: «Не радуйся богатству, радуйся бедности. Богатство увеличит омрачения. А бедность — это украшение духовного практика». Это особые наставления. Для того чтобы достать воды, когда я там жил в горах, мне приходилось идти целый час, это очень большое расстояние. Но никаких проблем мне это не доставляло, даже ходьба для меня была практикой Дхармы. Там обитало много диких зверей. Но когда я действительно пытался любить, заботиться о других больше, чем о себе, пытался подражать бодхисаттве (я не — не бодхисаттва, но я пытался подражать, вести себя как бодхисаттва), ни один дикий зверь не мог навредить мне.

Один раз я забрался в пещеру, которая, как мне потом люди рассказывали, считается населенной множеством вредоносных духов, и стал там медитировать, но я ни одного из них не почувствовал. Я очень мирно, спокойно там спал. Если ты заботаешься о других, то не может быть, чтобы тебе причинили вред какие-то вредоносные духи — это правда. У меня не было ни одного кошмара там, я не слышал там ни одного зловещего, опасного звука. На самом деле я так хорошо поспал, что проспал и проснулся уже довольно поздно утром. Я все это говорю для того, чтобы придать вам вдохновение. Не для того, чтобы продемонстрировать, что я такой великий йогин. Я — не бодхисаттва, а лишь подражаю бодхисаттве.

Как некоторые люди, когда посмотрят фильмы про кун-фу, им понравится, как там ведут бои, и они начинают потом изображать драки, как в фильмах, — вот точно так же и я себя веду как бодхисаттва. Но с другой стороны, как мне сказал мой Учитель, если ты ведешь себя как сумасшедший, ты рискуешь в один прекрасный день стать сумасшедшим. Если же ты подражаешь бодхисаттве, то рано или поздно ты им станешь. Поэтому я, надеясь, что когда-нибудь стану бодхисаттвой, стараюсь вести себя как бодхисаттва. И вам я советую тоже: не подражайте сумасшедшим йогинам, подражайте лучше бодхисаттвам. Если вы будете подражать сумасшедшим йогинам, когда-нибудь вы превратитесь в такого сумасшедшего йогина. Ведите себя как бодхисаттва, тогда когда-нибудь вы станете бодхисаттвой по-настоящему.

Я очень подробно вам объяснил, каким образом неведение и себялюбие омрачают наше сознание и усиливают страдание. Это утверждение я обосновал с разных точек зрения. Надеюсь, что после этого у вас появилась хоть какая-то убежденность в том, что ваш настоящий враг — это ваше же

себялюбие. Итак, для практики тренировки ума первая важнейшая вещь — узнавание вашего истинного врага. Это ваша цель, ваша мишень, в которую вы должны стрелять. Занимаясь духовной практикой, вам нужно что-то устранить. Что вы должны устранить? Вы должны отбросить причину ваших страданий, то есть себялюбие и цепляние за истинность.

Например, в медицине. Если врач хочет вылечить пациента от какой-то болезни, сначала ему нужно провести диагностику, понять, чем болен его пациент. Если он не понимает, в чем кроется основная болезнь, а пытается лечить лишь симптомы, то он никогда не вылечит человека от болезни. Распознать симптомы очень легко, но вот для выяснения истинной причины болезни требуется много времени, много исследований. Если путем проведения различных исследований вы, наконец, выяснили: вот она — основная причина болезни, то считайте, что вы уже наполовину провели лечение. Поставить правильный диагноз — это уже половина лечения. Так же в практике тренировки ума. Как только вы точно выясните для себя, что ваши истинные враги — это себялюбие и цепляние за самость, за эго, что именно они приносят вам все проблемы, все беды и все омрачения, то можете считать, что провели половину необходимого лечения.

А иначе ваша духовная практика будет проходить таким образом: ваша мишень находится в одной стороне, но вы стреляете совершенно в противоположную сторону. Во имя шести йог Наропы, во имя тантры вы выпускаете стрелу в другую сторону. Но та мишень, куда действительно вам надо стрелять, находится в противоположной стороне. В этом случае причина вашей болезни — ваше эго и себялюбие — будет становиться все больше и больше, и тогда вам грозит большая опасность.

В настоящий момент себялюбие и цепляние за самость восседают в нашем сердце на очень высоком троне. Пока вы не можете их совсем выгнать из своего сердца, но, по крайней мере, вы можете сбросить их с трона и не позволять им там сидеть. А вы наоборот все время их приглашаете и говорите: «Пожалуйста, сядьте повыше на этом троне». И они с радостью садятся на трон. Если вы все время говорите о себе: «Я такой-то, у меня такие-то замечательные качества и т. д.», — это верный признак того, что вы позволили своему себялюбию занять высокий трон в своем сердце. Не успеете вы по утрам открыть глаза, проснувшись, как тут же первое, что возникает, — это себялюбие, мысли о себе: «Мне надо то-то... У меня есть такой враг...».

Какой бы проект вы ни планировали, исходя из себялюбия, никакого хорошего результата это вам не принесет. Для того чтобы просто выжить, вы можете, исходя из себялюбия, построить небольшой план выживания в этом мире. Это допустимо. Но не надо строить глобальных себялюбивых планов. Однако, если вы решили удалиться в горы, чтоб провести остаток жизни в медитации, тогда сидите в этих горах без малейшего себялюбия.

Ваша практика Дхармы заключается в том, что вам надо заменить себялюбие умом, который заботится о других. Это нелегко.

2.4.2.3. преимущества ума, который заботится о других

Третье положение — это размышление над преимуществами ума, заботящегося о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других. Сама структура этих фраз, которые я употребляю сейчас, имеет очень глубокий смысл, потому что уже в самих формулировках указан механизм. Если бы я просто вам сказал: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других», то в этой фразе не был бы указан механизм, как это работает. Но когда я формулирую фразу по-другому и говорю: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других», — вы здесь видите механизм, видите, что размышления над каждым обоснованием преимущества ума, который заботится о других, создает у вас благоприятные условия для достижения обмена себя на других.

Для того чтобы добиться обмена себя на других и породить бодхичитту, самое благоприятное условие — это ум, который заботится о других. В нашем уме уже есть и себялюбие, и забота о других. Но в настоящий момент себялюбие ведет себя очень активно, потому что мы считаем, что оно играет для нас очень важную роль.

Мы сажаем ум, который заботится о других, в тюрьму, полагая, что он вредит нам. Царством нашего ума в настоящее время правит неведение. Поскольку царь там — неведение, он назначил своего премьер-министра — себялюбие. Из-за себялюбия все остальные действующие министры и все остальные министерские посты заняты омрачениями. И не только сами министры, но и даже чиновники и мелкие чиновники, самые мелкие, которые занимают даже самые мелкие должности в этом царстве, находятся под влиянием омрачений. Как же в таком царстве может быть покой? Это царство сансары, где система управления совершенно извращена. Что бы вы ни делали в рамках такой системы, страдание будет преследовать вас неотвязно. Вам все время будет не хватать счастья, потому что вся система неверна. Поэтому лучший способ решить свои проблемы — это изменить систему управления этим царством. В коммунистическую эпоху много говорилось о революции. Нашему уму тоже требуется революция. О революции говорится и в условиях демократии. Но что такое настоящая революция? Сначала вы должны произвести революцию в системе своего сознания.

Поскольку в нашем уме в настоящий момент функционирует ущербная система, мы постоянно страдаем. Мы страдаем с безначальных времен, потому что у нас никогда не было свободы. Очень много всего говорится о свободе. Но что такое настоящая свобода? Та, о которой очень много говорят, — это еще не настоящая свобода, настоящая — это ум, который полностью свободен от омрачений. Мы очень много ругаем своего президента, говорим, что его надо сменить, тогда кончатся все наши проблемы. Ну, хорошо, его сменит кто-нибудь другой. Но до тех пор, пока у вас останутся в уме омрачения, ваши проблемы не кончатся. Итак, самое главное, что вы должны изменить, находится внутри вас. Сменить президента, премьер-министра — это не столь важно и не столь для нас значимо.

Приведу такой пример. Один безрукий и безногий человек с большой раной на лице лежал на улице, и на его рану слетелось очень много мух. Мимо проходил человек и увидел, что мухи просто замучили уже этого человека. Прохожий подумал: «Если я сгоню мух с его лица, я его освобожу от этих мучений. Он будет счастлив». Он разогнал всех мух, которые слетелись на его рану. Тогда безногий и безрукий человек сказал: «Почему ты вредишь мне?». «Как это врежу? — удивился тот. — Я никакого вреда тебе не причиняю. Наоборот, я помогаю тебе». «Нет, ты не помогаешь, — сказал первый. — Те мухи, которые сидели у меня на лице, уже наполовину набили себе брюхо. Теперь, когда ты согнал их, на их место слетятся голодные мухи, которые будут есть меня больше. Мою ситуацию не улучшишь, сгоняя мух с моего лица. Если ты хочешь мне помочь по-настоящему, ты должен помочь мне вылечить рану».

Итак, смена президента и все тому подобное не исправит положения, потому что на смену нынешнему придет другой, еще более голодный президент. Поэтому главное — это вылечиться от болезни — от раны омрачений. А кто станет президентом — это уже не так важно, президент — это одна из голодных мух. Так что не надо слишком совать свой нос во все эти политические дела. «Если мы сменим президента, мы все будем счастливы», — все эти разговоры и все эти занятия — пустая трата времени. Излечитесь от раны своих омрачений. А теперь возвращаемся к теме. В тексте «Лама Чодпа» говорится:

(63)

Забота о моих матерях и стремление
Привести их к вечному блаженству
Открывают врата безмерных достоинств;
Благословите меня, осознав это, полюбить их больше жизни,
Даже если они проявят ко мне враждебность.

Забота о матерях живых существах — это врата ко всякому счастью. Пока тот ум, который заботится о других, мы держим в тюрьме. Не держите его там, освободите его. Это очень мудрый премьер-министр. Его нужно выпустить из тюрьмы. Он должен стать активным. А когда он станет активным, себялюбие будет, напротив, терять свою силу. Благодаря уму, который заботится о других, слепой, невежественный ум обретет глаз мудрости и тем самым превратится в мудрость, познающую пустоту. Когда эти двое будут активны в царстве вашего ума, то министерские посты займут лишь позитивные состояния ума, позитивные качества. Тогда позитивные эмоции будут возникать в вашем уме произвольно.

Почему в настоящий момент в нашем уме произвольно возникают негативные эмоции, в чем заключается механизм? Почему позитивные состояния ума не возникают так же спонтанно? Потому что весь механизм у нас построен на неведении. Из-за неведения возникает себялюбие, из-за себялюбия — все остальные омрачения, и тогда это колесо ветряной мельницы начинает вращаться в определенную сторону. Если мы не изменим сам этот механизм, если будем пытаться вручную повернуть его вспять,

это будет невозможно. Один, два дня вы еще будете как-то толкать его в обратную сторону, но как только вы отпустите свою руку, колесо опять закрутится в ту же сторону, что и раньше.

Все попытки стать хорошим человеком, не имея такого учения, как это, подобны попыткам заставить вручную колесо ветряной мельницы вращаться в противоположную сторону. Вы какое-то время подержите его, но скоро устанете, и, как только отпустите, все закрутится опять в ту же сторону, что и раньше. Итак, во всех религиях говорится о необходимости быть хорошим человеком, но одно из достоинств буддизма заключается в том, что в нем, как ни в одной другой религии, дается подробнейшее учение, объясняющее механизм работы нашего ума и объясняющее, как изменить этот механизм. И это — одно из драгоценнейших учений буддизма.

Я до этого был знаком и с другими религиями, знал, в чем их суть. Но когда я встретился с буддийской философией, когда узнал про этот механизм, по какой причине в нашем уме негативные эмоции возникают спонтанно, и как изменить его, я действительно испытал огромное уважение к буддийской традиции и осознал все ее богатство. Я стал буддистом вовсе не потому, что буддистами были мои родители, а именно по этой причине. Конечно, мой отец мог быть буддистом, но почему я из-за этого должен становиться буддистом? Это вовсе не обязательно. Если мой отец напивается, я не должен же напиваться тоже. У него свое мышление, а я должен думать своей головой.

Итак, не изменив механизм работы ветряной мельницы, невозможно вручную заставить ее лопасти вращаться вспясть. А механизм изменяется так: в первую очередь нужно заменить себялюбие умом, который заботится о других. Эту важную замену мы обязательно должны произвести. В настоящий момент вы должны на своем опыте начать уже осуществлять эту замену, делая так, чтобы ум, который заботится о других, стал работать у вас все активнее и активнее и чтобы себялюбие все больше теряло свою силу. Вы убедитесь на личном опыте, каковы результаты такой замены.

Пройдет какое-то время с тех пор, как вы займетесь этой практикой, скажем, год, вы оглянетесь назад и увидите, как вы сильно изменились за это время, благодаря такой замене. Тогда вы на личном опыте поймете, как велико учение Будды, что это не просто теория, но очень практичное учение. Когда ум, который заботится о других, станет у вас активным, это принесет счастье вам, а также окружающим и всем живым существам. Это невероятное достижение, невероятно мощное лекарство, которое излечивает вашу болезнь, излечивает страдания других. Ум, который заботится о других, — это сокровище, исполняющее и все ваши желания, и желания всех других людей. Когда вы начнете заботиться о других, вам не надо будет уже думать о своем «я». Говорить «я-я-я» вам просто не будет никакой необходимости, потому что ваше счастье придет к вам само собой.

63-я шлока Гуру-пуджи — «Забота о моих матерях...» — очень мощное положение для медитации на преимущество заботы о других. Любое, даже мельчайшее счастье, которое вы испытываете в сансаре, является следствием

ума, который заботится о других. И в будущем все наше счастье придет к нам посредством ума, который заботится о других. Себялюбие не может принести нам счастье — это невозможно. Ум, который заботится о других, является источником не только всякого счастья, но это также источник всех благих качеств ума.

Если вы вместо себялюбия начнете культивировать ум, который заботится о других, то в уме начнут спонтанно порождаться все благие качества. Вы можете понять это на своем повседневном опыте. Вспомните историю о двух девушках.

Если в качестве базы в уме вы заложили ум, заботящийся о других, вам не так трудно будет порадоваться за удачу, за счастье даже своих врагов. Вы скажете: «Как хорошо, что сегодня мой враг счастлив, что у него все хорошо. Обычно у него столько проблем, а сейчас он счастлив. Пусть он всегда будет так же счастлив». Но с себялюбием невозможно радоваться счастьем врага. Пока вы сидите и думаете: «Как же я могу радоваться счастьем моего врага?». Но вам это кажется невозможным, потому что вы смотрите на этот вопрос с точки зрения себялюбивого ума. И если вы, например, услышите о том, как некоторые учителя Кадампы заботились даже о своих врагах больше, чем о себе, и, даже если враги плохо с ними обращались, вместо того чтобы ответить им тем же, они просто заботились о них в ответ, то вам это покажется нереальным. Но на самом деле все возможно и не так трудно достижимо, если вы знаете, как заложить этот фундамент, если вы не совершите эту дебютную ошибку.

Работа нашего ума сильно напоминает механизм шахматной игры. В шахматах, совершив дебютную ошибку, уже будет очень тяжело исправить ситуацию на доске. Если же вы с самого начала сделаете верный ход, то все будет складываться в вашу пользу. На самом деле шахматы были изобретены буддийским монахом. Белая часть доски символизировала позитивный ум, а черные фигуры означали негативный ум. Для того чтобы белые фигуры, белый ум мог одержать победу над темным, негативным умом, нужно было выстроить правильную стратегию: построить игру так, чтобы она привела к победе белых. Короче говоря, объясняя все это, я пытаюсь вам сказать, что ум, который заботится о других, является основой для всех остальных достоинств.

Шантидева говорил: «Какой смысл держать столько обетов, если вы не следите за своим умом?». И это правда. Самый действенный обет — это наблюдение за собственным умом. Если вы вместо того, чтобы позволять себялюбию овладеть своим умом, будете постоянно культивировать ум, заботящийся о других, то все ваши обеты будут соблюдаться в чистоте. Я вам гарантирую на сто процентов, что так оно и будет. В противном случае будет казаться, что вы прикладываете столько усилий, чтобы соблюдать все свои обеты, так стараетесь это делать, но в действительности окажется, что вы вообще не храните свои обеты. Вы пытаетесь держать тело в строгой дисциплине, сковываете его, боитесь сделать лишнее движение, рот тоже держите на замке, боясь сказать лишнее слово, чтобы не нарушить обет. Но если при этом ваш ум охвачен себялюбием, то никакие обеты вы не соблюдаете.

Скажите себе: «Лучший способ для меня соблюдать мои обеты, соблюдать чистую нравственность — это все время порождать в себе ум, который заботится о других». Если вы будете в чистоте держать свои обеты, то жизнь за жизнью вы будете обретать безупречную драгоценную человеческую жизнь, потому что причиной обретения такой драгоценной жизни является чистая нравственность, а чистую нравственность вам поможет соблюдать ум, который заботится о других. В буддизме считается, что профилактика гораздо легче. Когда негативные эмоции уже проявились, бороться с ними очень тяжело или слишком поздно.

То же самое в шахматах. Когда проблема на доске уже у вас возникла, то есть ваше положение стало неблагоприятным, уже очень тяжело изменить эту ситуацию на доске. Хороший шахматист все это предвидит. Он знает: «Если я сейчас сделаю неверный ход, то через несколько ходов у меня сложится неблагоприятная ситуация. Для того чтобы избежать этой ситуации, я должен применить профилактические меры, предотвратить ее». Тогда он предотвращает и все свои будущие проблемы. Точно так же важно предотвращать негативные эмоции еще до их порождения. На этом этапе предотвращать — очень легко. Вы должны понимать, в чем состоит профилактика. Поэтому нужно поступать так, как советовал мастер Кадампы геше Бэн: «Если мне на колени упадет змея, я моментально ее отшвырну от себя, потому что знаю, что она ядовита и может меня укусить. И так же, как змею, я выгоняю из ума себялюбие, стоит лишь ему возникнуть в моем уме». Вы тоже должны поступать так.

Себялюбие гораздо опаснее, чем ядовитая змея. Змея, в отличие себялюбия, не может ввергнуть вас в низшие миры. Геше Бэн сказал: «Когда мое себялюбие проявляет активность, я проявляю еще большую активность».

Он также говорил: «Я все время слежу за своим умом с копьем в руке. Стоит в нем возникнуть себялюбию, как я моментально пронзаю его этим копьем. Это моя основная практика. И я все время активизирую ум, который заботится о других. Подобно телохранителю, я все время охраняю этот ум». Это очень важные слова. Эти слова означают, что он был великим практиком тренировки ума.

Итак, самый действенный способ соблюдать обеты — это следить за своим умом, не позволять себялюбию возникнуть. Как только оно появится, нужно сразу это отследить и сказать, что себялюбие — самый настоящий мясник, который убивает все мои обеты. Это источник всех моих негативных эмоций, это яд, который разрушает и лишает всех покоя. Оно подобно дикому слону. Мы боимся диких, бешеных слонов. Но самым настоящим диким, безумным слонем является себялюбие, живущее у нас в сердце. В потоке нашего ума как бы стоит один только стул. И если этот стул занимает себялюбие, то ум, который заботится о других, не может сесть на него. Почему? Потому что механизм нашего ума устроен так, что одновременно две мысли появиться в нем не могут.

Когда в уме уже есть себялюбие, одновременно с ним не может появиться забота о других. Желая породить в себе заботу о других, в первую очередь

вы должны устранить себялюбие. Старайтесь, чтобы на стуле вашего ума постоянно сидел ум, который заботится о других. Тогда он станет активен, и позитивные мысли — любовь, сострадание, сорадование — будут возникать произвольно. Таков механизм.

Вы способны выполнять эту практику. Что касается отрицания объекта отрицания, то пока вы на это не способны, потому что вы пока еще не знаете, что такое объект отрицания, пока для вас это недостижимо. Но эта практика для вас вполне доступна. Для этого не нужно сидеть в позе медитации и пытаться на там что-то медитировать. Вы можете заниматься этой практикой, как мастера Кадампы это делали, в своей повседневной жизни, во время любого из своих занятий. Теперь, когда вы получили эти наставления, у вас есть уже стратегия. Вы можете отличить хорошую стратегию от плохой, правильный дебют от неверного. Духовная практика начинается с дебюта. Если вы сделаете правильный дебют, то в середине игры вам будет уже нетрудно полностью искоренить в себе омрачения.

Итак, для того чтобы ум, который заботится о других, занял ключевое положение в вашем уме, вы должны постоянно размышлять о преимуществах заботы о других. Поймите и скажите себе, что такой ум — это драгоценность, исполняющая желания. Этот ум исполнит все временные желания. Кроме того, благодаря заботе о других, вы сможете достичь состояния Будды. Поэтому и долговременное благо также приходит благодаря уму, который заботится о других. Все позитивные мысли возникают в уме благодаря заботе о других. Посредством такого ума вы сможете отблагодарить за доброту всех матерей живых существ. С заботой о других в уме вы сможете отблагодарить своего Духовного Наставника за его доброту к вам. И это самый лучший способ отблагодарить Духовного Наставника за его доброту.

Забота о других — источник накопления заслуг. Если хочешь накопить заслуги, лучший способ это сделать — породить в себе ум, который заботится о других. Даже если вы будете просто спать, но с заботой о других в уме, то весь ваш сон превратится в практику Дхармы. Если вы не развиваете в своей практике Дхармы заботу о других, то вся ваша практика останется под влиянием себялюбия.

Геше Потова был выдающимся практиком сутры и великим тантрическим йогином. И вот в конце своей жизни, когда состарился, он сказал своим ученикам: «Я, старый монах, всю свою жизнь изучал учения Будды по сутре и тантре и практиковал их. В итоге, когда уже состарился, я обнаружил, что в буддизме есть только две практики. Первая практика — это полностью изгнать из ума себялюбие и цепляние за истинность. А вторая практика — это взрастить ум, который заботится о других. Никакой третьей практики нет. Если вы нашли в буддизме некую третью практику, то вы совершили ошибку».

Первая из этих практик — это устранение себялюбия и цепляния за самость — источника наших страданий с безначальных времен и по сей день. Чтобы помочь нам устранить эти два фактора, Будда дал столько подробных учений

об отречении и о мудрости, познающей пустоту. Эти учения предназначены для устранения себялюбия и цепляния за истинность. А для взращивания ума, который заботится о других, нужны учения о бодхичитте.

Вторая основная практика в буддизме — это развитие и взращивание ума, который заботится о других. Для того чтобы помочь нам взрастить в себе заботу о других, Будда дал нам очень подробные учения о бодхичитте. Этот ум — источник всякого счастья. Даже если у вас совсем чуть-чуть в уме заботы о других, то у вас уже становится на чуть-чуть, то есть ровно настолько же, больше счастья. Какое бы счастье или удовольствие мы сейчас ни испытывали, даже самую мельчайшую радость, мы должны понимать, что все это является следствием ума, который заботится о других.

Поэтому геше Потова сказал, что четыре класса тантр являются ответвлением учения об уме, который заботится о других. Почему мы практикуем тантру? Вы не стремитесь достичь состояния Будды, чтобы расслабиться и отдохнуть после этого. Для того чтобы ум, заботящийся о других, в нас укрепился, мы и практикуем тантру. Вы говорите: «Если для того, чтобы я сам стал буддой, потребуется три неисчислимых эона, то я готов пойти на это. Но чтобы помочь как можно быстрее всем живым существам, я должен стать буддой как можно раньше. Если я стану буддой немного быстрее, тогда я смогу помочь стольким существам». Такая мотивация для практики тантры — правильная. Тантру следует практиковать из сострадания, здесь требуется большее сострадание, чем в практике сутры. И будды, и бодхисаттвы — все они родились из ума, который заботится о других. Развитие такого ума — сущностная практика буддизма. А тантра — лишь ответвление этой практики. Если бодхисаттва станет на мгновение раньше буддой, он уже намного больше сможет помочь живым существам. Учения тантры были преподаны именно для таких бодхисаттв, для тех, кто из чувства великого сострадания хочет достичь состояния Будды как можно быстрее.

Если же вы хотите заниматься этими практиками ради собственного счастья, с эгоизмом думаете: «Вот я буду практиковать Махамудру, шесть йог Наропы, Дзогчен и очень быстро стану буддой и буду особенным человеком. Жизнь в городе приносит очень много проблем, а вот когда я отправлюсь в нирвану, там-то я и отдохну от всего этого» — такой подход к тантре — совершенно неверный. В этом случае вы впустую тратите свое время. Вот поэтому мастер Кадампы и сказал, что, если вы думаете, что существует некая третья практика в буддизме, то вы неправы — значит, вы не поняли буддийское учение.

Вся практика Ламрима должна базироваться на этих двух практиках. Практика начального и среднего уровня по Ламриму должна устранять препятствия для порождения ума, заботящегося о других, для порождения бодхичитты (должна устранить себялюбие) и создавать некий фундамент — благоприятные условия для порождения бодхичитты — создать и культивировать ум, который заботится о других. Порождение такого ума является благоприятным условием для порождения бодхичитты. Итак, начальный и средний уровень практики Ламрим — это фундамент для порождения

стабильного ума, заботящегося о других, и для устранения себялюбия. И шаматха, и випашьяна, и бодхичитта — все это предназначено для устранения себялюбия и взращивания ума, который заботится о других.

Посредством заботы о других можно реализовать весь благой потенциал своего ума. Зачем мы практикуем Дхарму? Для того чтобы перестать страдать и стать счастливыми. Основной способ достичь этого — культивировать в уме заботу о других. С целью развития такого ума Будда и преподавал своё учение о бодхичитте. В эти три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, — включено всё учение сутры.

Некоторые из моих учеников много раз уже слышали это высказывание мастера Кадампы геше Потовы, но каждый раз, когда вы слышите его заново, старайтесь как-то под другим углом зрения рассматривать его и сделать так, чтобы эта история коснулась вашего сердца. Это учение, когда вы его вновь и вновь слушаете, должно всё прочнее укореняться в вашем сердце. Так, чтобы, когда в будущей жизни вы вновь услышали учение о бодхичитте, это зерно сначала укрепилось, а потом проявилось, и благодаря этому вы достигли порождения бодхичитты гораздо легче.

А для того чтобы развивать в своём уме заботу о других, очень важно *думать о доброте живых существ*. Потому что, когда вы не думаете о доброте других, забота о других не возникает в вашем уме. Поэтому памятование о доброте других — это очень и очень важно. Из-за себялюбия вы очень легко забываете о том добре, что вам сделали другие живые существа, зато очень долго помните вред. Таков механизм, на котором построено себялюбие.

В коренном тексте сказано: «Медитируй о доброте всех существ». Вы должны понимать, что в прошлом все мы зависели от доброты других существ, в настоящем мы также зависим от их доброты, и в будущем мы вновь будем от нее зависимы. Мы постоянно зависим от других. И даже для того, чтобы стать буддой, нам приходится вновь опираться на других существ. Когда другие вас кормят и помогают вам, они к вам очень добры. Но когда они вас ругают, они не менее добры. Поэтому получается, что они добры постоянно.

Когда они были вашей матерью, они были к вам необычайно, невероятно добры. Конечно, столько раз с вами происходила эта ситуация: допустим, вы рождались детенышем обезьяны, и приходил охотник, и ваша мать-обезьяна, для того чтобы защитить вас, закрывала вас своим телом и принимала в свое тело стрелы охотника. Сколько раз ваши матери жертвовали так собой, чтобы защитить вас. И все живые существа миллионы раз с безначальных времен жертвовали своей жизнью ради вашей защиты. Это невероятная доброта.

Например, если кто-то проявляет о вас какую-то заботу, когда вам плохо, когда у вас проблемы, и находится рядом с вами всю ночь напролет, заботится о вас, кормит, утешает вас, то это вас очень трогает. Вы думаете: «Этот человек ко мне очень добр». Представьте себе, что ваша мать с момента вашего рождения и вплоть до зрелого возраста непрерывно так о вас заботилась. Когда вы заболели, то, если бы у вашей матери был выбор, она

предпочла бы заболеть вместо вас, лишь бы вы были здоровы. И каждое живое существо проявляло именно такую заботу о нас.

Но даже и тогда, когда они не были вашей матерью, они тоже были очень добры. В практике обмена себя на других существует созерцание доброты существ. Это особое положение, которого нет в других медитациях, заключается в том, что, даже когда живые существа не были вашей матерью, они были к вам необычайно добры.

В свободное время размышляйте о доброте других людей, вместо того чтоб думать о том, чем и как они вас обидели. Иногда, когда у вас нет работы, вы погружаетесь в такие мрачные размышления: «Никто меня не любит, никто обо мне не заботится. Зато они мне так-то и так-то вредят». Вы на самом деле очень много занимаетесь такой дурацкой медитацией. И в результате всех этих размышлений вы начинаете плакать. Вы сидите в одиночестве у себя дома и рыдаете. Потом вы набираете номер телефона, звоните другу, и в итоге друг начинает плакать вместе с вами. Всё это — результат себялюбивой медитации.

Скажите себе: «Я получил так много от других, и я должен что-то сделать для них». Но не думайте: «Моя мама (дочь и т. д.) должна что-то для меня сделать». Чем больше вы ожидаете, что кто-то придет, когда вам будет необходимо, тем больше испытаете боли, когда он не придет. В современном мире существует тридцатипроцентная вероятность того, что дети смогут помочь или навещать своих престарелых или нуждающихся родителей. Поэтому не питайте особых надежд и не ждите, что ваши дети придут к вам. Такой образ мыслей есть причина страданий. Запомните это. Думайте так: «Я сделал все, что им было нужно, пусть они будут счастливы». Скажите себе: «Никто не должен мне, наоборот, я должен другим».

Сидя в одиночестве, думайте о чем-то позитивном. Например, о доброте живых существ. Когда вы вспоминаете о доброте других, естественным образом вы чувствуете к ним внутреннюю близость. Каким бы жестким и черствым ни был ваш ум (он может быть даже каменным, как говорят, «каменное сердце»), если вы будете думать и думать об этом, то постепенно ваш ум начнет меняться. Он станет мягче, в нем будут зарождаться любовь и сострадание. Но, с другой стороны, каким бы крепким у вас ни был ум, если кто-то, например, ваша жена всё время будет говорить: «Этот человек тебе так навредил, так навредил. Он такой плохой. Он сделал тебе то плохо, это плохо — почему ты с ним общаешься?», то постепенно вы почувствуете на себе эффект этих слов. Даже если вы дадите себе обещание: «Я никогда не испытаю гнева на этого человека», рано или поздно вы волей-неволей начнете на него раздражаться.

Сейчас вы обрели человеческое рождение. На вас есть вся эта одежда, вам легко достается еда, проживание, учение — всем этим вы обязаны доброте других живых существ. Не принимайте это как должное. Например, мы сейчас используем этот зал. Благодаря кому, чьей доброте? Те люди, которые построили этот дом, также проявили доброту. И пища не появляется у нас на столе из ниоткуда, не возникает на тарелке чудесным образом. Для

того чтобы собрать эту пищу, обработать её, нужно затратить очень много усилий, и очень много живых существ умирает в процессе этого.

Говорите себе: «Благодаря доброте живых существ, сегодня я имею крышу над головой, сегодня у меня есть одежда, есть пища, есть учение, и поэтому я буду этим пользоваться для того, чтобы практиковать Дхарму с тем, чтобы в будущем отблагодарить всех вас за эту доброту». И если вы будете всё время помнить об этом, то ваш ум будет постоянно находиться в состоянии покоя, умиротворения. Это я вам гарантирую на сто процентов.

Пока вы временно являетесь независимыми, забывать о доброте живых существ — это очень и очень глупо. Сейчас очень многие живые существа находятся в низших мирах и страдают там. Задумайтесь над тем, почему они туда попали, и вы поймете, что многие из них находятся там из-за вас. Когда вы были их ребенком, для того чтобы накормить вас, чтобы порадовать вас, они создавали негативную карму. Несмотря на то, что сами они не хотели совершать эти негативные действия, они делали это ради вашего счастья или удовольствия, поэтому теперь они мучаются в низших мирах.

А вы сидите здесь, обрели драгоценную человеческую жизнь, встретились с Дхармой, но вместо того чтобы практиковать её искренне, вы занимаетесь своими делами, слоняетесь туда-сюда. Это действительно стыдно.

Теперь мы должны подумать над причинами, по которым нам нужно заботиться о других. Ум, заботящийся о других, *подобен почве*, из которой произрастают все достоинства. Все зерно, все фрукты — все это растёт из почвы заботы о других. Если мы хотим собрать богатый урожай, у нас должна быть земля, в которую мы можем засеять эти семена. И этой землей является ум, который заботится о других. Итак, первая причина — ум, который заботится о других, подобен земле, пригодной для взращивания достоинств ума. Поэтому мы должны заботиться о других.

Вторая причина: ум, который заботится о других, *подобен драгоценности, исполняющей все желания* — временные и долговременные. Если мы хотим создать временные и долговременные блага для каждого живого существа, нам нужно заботиться о других.

Когда вы обретете ум, заботящийся о других, в первую очередь будут счастливы все, кто окружает вас — соседи, родные, члены семьи. Даже окружающие вас насекомые будут счастливы, потому что вы перестанете их убивать. Они будут так спокойны. Даже олени перестанут вас бояться. До того как китайцы вторглись в Тибет, монахи там медитировали в горах. К ним приходили олени, они не боялись людей. Иногда монахи кормили оленей кампой с рук — олени были спокойными, не боялись. Потом, когда появились китайцы, все олени убежали, потому что их стали убивать. Когда у вас появится забота о других, все ваше окружение изменится, даже природа вокруг вас изменится. Дождь будет идти в нужное время, прекратятся эпидемии. Все те ужасные болезни, которые сейчас распространились в мире так сильно — рак, СПИД, — все это результат себялюбия. Они возникают в силу безнравственности людей, их аморального поведения, вызванного только одним — себялюбием.

Геше Лангри Тангпа в своих «Восьми строфах преобразования ума» в первую очередь говорит: «Исполнившись решимости привести к высшему благу всех живых существ, превосходящих даже драгоценность исполнения желаний, да возлюблю я их навеки». В этих строках говорится о том, как драгоценны живые существа. Существа и есть та самая драгоценность исполнения всех желаний, благодаря которой вы достигаете состояния Будды. Без них вы не смогли бы практиковать даяние, не смогли бы практиковать нравственность, не смогли бы практиковать терпение. Практике терпения нас учат живые существа. Ваш Духовный Наставник может учить вас лишь теоретически, но все практическое учение дают вам те существа, которые сидят рядом с вами. Они — объекты накопления заслуг. Не надо думать: «Как хорошо быть рядом с Учителем» — вы находитесь с другими людьми в этот момент — воспринимайте их как сокровища, исполняющие желания.

Ум, который заботится о других, также возникает вследствие существования других живых существ. Без других вы не смогли бы породить этот ум — источник и всякого блага и счастья. Итак, Шантидева говорит: «И живые существа, и Будда были очень добры к вам, их роль в достижении вами состояния Будды очень значима. Если Будда указывает вам путь, то живые существа учат вас тому, как практиковать этот путь. Поэтому и Будда, и живые существа были в равной степени добры к вам». Следовательно, как говорит Шантидева, было бы очень неразумно почитать Будду и игнорировать живых существ.

Никогда нельзя сказать точно, кто кому помогает. Читая лекции, может быть, это не я вам помогаю, а вы мне делаете благо, стимулируя меня читать больше буддийских текстов, вы заставляете меня больше изучать, кто знает. Когда кому-то помогаете, думайте всегда так: «Может быть, передо мной бодхисаттвы». Один мой друг Ринпоче, когда ему было двадцать лет, был вынужден прочитать множество текстов, чтобы дать наставления одному монаху. Монах, который попросил его об учении, приходил три дня, а после перестал приходить. Этот мой друг пошел искать его. Найдя его, он попросил снова приходить на занятия, сказав: «Может быть, они тебе и не приносят пользы, но для меня это нужно, так как я вынужден готовиться к наставлениям и читать много текстов». Поэтому Миларепа говорил: «Я добр к вам, и вы также добры ко мне, — каждый получает пользу».

Если это возможно, то, как учителя Кадампы, постарайтесь научиться воспринимать всех живых существ как будд. В этом плане учителя Кадампы обращали внимание на потенциал живых существ. Все существа по своей природе обладают потенциалом (природой) будды. Это подобно драгоценности, покрытой грязью. Эта драгоценность исполнения желаний пока вся облеплена грязью, поэтому не может выполнять свои функции. Но в будущем она станет настоящей драгоценностью исполнения желаний. Смотрите на живых существ с той точки зрения, что все они обладают природой будды и рано или поздно станут буддами, поэтому я не должен презирать их. Кроме того, вы не можете определить, кто — будда, а кто — не будда. Будда может придти к вам в облике обычного человека для того,

чтобы научить вас терпению. А как вы можете утверждать, что человек, который, например, груб с вами — не будда.

В Тибете существует очень много историй о том, как Ваджрайогини много раз являлась людям в облике старухи, чтобы помогать им. Поэтому очень тяжело вообще судить о том, кто из окружающих вас живых существ — будда, а кто — не будда. И поскольку невозможно определить, кто из них — обычный человек, а кто — будда, который специально явился к вам, чтобы учить вас терпению, то самое лучшее — это относиться к ним с равным уважением, почитать их как самого Будду.

Никогда не выносите суждения о людях: «Этот — хороший, а этот человек — плохой». Будда сказал: «Только тот, кто обладает таким же всеведением, как я, может понять, кто есть кто». В противном случае вам не понять, кто есть окружающие вас люди. Они подобны пеплу, в котором невозможно определить, есть там еще горящие угли или нет. Поэтому самое лучшее — вообще не выносить никаких суждений о людях: «хорошие» или «плохие». Если вы кого-то назовете плохим, а он окажется хорошим, то вы создадите очень большую негативную карму. Если же вы напротив будете говорить, что все они хорошие люди, а они окажутся плохими, то никакой негативной кармы вы от этого не создадите.

Если вы попытаетесь увидеть всех существ как будд, а они в действительности — не будды, то вы не накопите никакой негативной кармы. Кроме того, на подобное восприятие с вашей стороны есть свои основания, потому что сейчас они могут и не являться буддами, но они обладают потенциалом для того, чтобы им стать. Вы же уважаете и почитаете наследных принцев, потому что в будущем они могут стать королями. Точно так же все живые существа подобны принцам, потому что в будущем они станут буддами.

Если вы можете, подобно наставникам Кадампы, научиться воспринимать живых существ как будд, то это очень хорошо. Если же вы на это не способны, то, по крайней мере, старайтесь не судить о людях, старайтесь воспринимать их как драгоценность исполнения всех желаний, потому что именно благодаря им вы накапливаете все свои заслуги. Если вы видите одно живое существо, то перед вами одна драгоценность исполнения желаний. Если второе, то перед вами уже две драгоценности. Здесь очень много драгоценностей исполнения желаний. У вас перед глазами драгоценности исполнения желаний, а вы не используете их. Вместо этого вы пытаетесь извлечь что-то из объектов, которые ничего не могут вам дать. Вы пытаетесь надоить молока из рогов коровы. Какое молоко вы сможете получить из этих рогов? В прошлом вам это никогда не удавалось, это не удастся вам сейчас и не удастся в будущем. Итак, в тексте «Лама Чодпа» сказано:

(64)

Словом, существа, подобные детям,
Трудятся лишь ради себя,
А будды — только для блага других;
Благословите меня, различая ошибки и добродетели,
Обменять себя на других.

Шангидева говорит: «Не надо лишних слов. Посмотрите, каких результатов достигают будды и бодхисаттвы, которые постоянно заботятся о других, и каких результатов достигают обычные существа, которые постоянно заботятся только о себе». Посмотрите на результаты, и станет все очевидно. По опыту своей жизни тоже посмотрите, что вы можете достичь с помощью себялюбия. В результате это даст вам лишь еще больше беспокойства, еще больше депрессий, еще больше страхов. Все это — плоды исключительно вашего себялюбия. Это сделали не другие живые существа. А если вместо себялюбия вы будете культивировать ум, который заботится о других, сколько покоя это вам даст: и другие, и вы сами будете счастливы от этого. Итак, тот человек, который заботится о других больше, чем о себе, — очень мудрый. Мы все учимся, учимся, очень много знаний получили, но так до сих пор ничего и не поняли, потому что мы заботимся о себе. Если вы все еще заботитесь о себе, это означает, что вы до сих пор еще нецивилизованный человек, ваш ум закрыт, закрыт, вы достойны сострадания.

Но с того момента, как в вас начнет крепнуть ум, который заботится о других, когда начнет ослабевать себялюбие, вы будете приближаться к мудрости. Вы станете объектом поклонения всех будд, всех богов и людей. Итак, просто посмотрите на эти два результата. Каких результатов достигают будды и бодхисаттвы путем заботы о других, и каких результатов все это время достигали вы, заботясь только о себе. Увидев эти результаты, вы скажете: «Это истинная правда, теперь я должен...», то есть во время своей медитации на эту тему вы должны исполниться сильной решимости: «Отныне я должен перестать быть дураком. Я буду заботиться о других больше, чем о себе. Я буду избавляться от себялюбия и возвращать в себе ум, который заботится о других». Далее вы обращаетесь за благословением: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я мог обменять себя на других». Так же, как в этих строках «Лама Чодпа», вы должны обращаться с такой молитвой: «Словом, существа, подобные детям...».

Эти строки вы должны знать наизусть. После произнесения их вы должны представить, что из Поля Заслуг, которое вы визуализируете перед собой, исходит желтый свет, который благословляет вас, придает вам силы для того, чтобы добиться обмена себя на других.

Все те комментарии, которые я даю сейчас, на самом деле это комментарии на практику Лама Чодпа, раньше я их не давал. Эта аналитическая медитация должна производиться в контексте практики Гуру-пуджи (Лама Чодпа). Читая садхану «Лама Чодпа», когда вы доходите в процессе чтения до раздела «Достижение обмена себя на других через медитативную тренировку ума по семи причинно-следственным пунктам», то отсюда вы начинаете медитацию по тем положениям, которые я вам сейчас объясняю. Мастера, которые практиковали Лама Чодпа в прошлые времена, в частности один из них, Тонден Джампа Сенге, говорил: «Когда я начинаю делать практику Гуру-пуджи, она у меня занимает весь день». Потому что она невероятно обширна. В нее входит все. И Ламрим, и тантра, и тонглен — все практики входят в эту садхану «Лама Чодпа».

Практика Лама Чодпа относится к линии сущностных наставлений, которая передавалась устно по так называемой линии «из уст в ухо». То есть эта практика никогда раньше не передавалась открыто, она все время давалась в строгой тайне. Сейчас мы имеем ее в письменном виде — этим мы обязаны исключительно доброте Панчена Ринпоче, 1-го Панчен-ламы, который ее записал. Если вы будете каждый день читать «Лама Чодпа», то за день вы будете создавать заслуги, равные заслугам от прочтения всех текстов по сутре и тантре, потому что все тексты сутры и мантры в сжатом виде включены эту практику. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье говорил мне: «В текст “Лама Чодпа” включены все практики. Там есть и чод, только без ганлина и дамару».

В свое время я не дал вам комментариев на вторую часть «Ламы Чодпа», которая посвящена Ламриму, дал комментарии только на первую часть. Потому что те учения, которые я даю сейчас, по сути являются комментариями на вторую часть «Ламы Чодпа». Итак, те из вас, кто в своей повседневной жизни читает эту практику, — невероятно удачливые люди. Во время того как я даю вам сейчас комментарии, у вас понемногу проясняется в уме и вы начинаете понимать смысл строк той практики, которую читаете. Каждое положение медитации, которую я вам даю, уже изложено в садхане «Лама Чодпа», причем в очень красивой стихотворной форме.

2.4.2.4. обмен себя на других

Это четвертое положение. Обмен себя на других заключается в следующем: как ранее вы считали себя важным и игнорировали других, так вы будете игнорировать себя и считать других важными, когда вы произведете обмен себя на других. Это радикальное изменение образа мышления. Поскольку это так, когда кто-то спросил у Дромтонпы, в чем различие между Дхармой и мирскими делами, Дромтонпа ответил: «То, что противоположно мирскому образу мышления, — это Дхарма». Он имел в виду, что настоящая практика Дхармы — игнорирование самого себя и забота о других — это нечто совершенно противоположное мирскому образу мышления. «То, что противоположно Дхарме, — сказал он, — это мирское мышление».

Мирское, или обывательское, мышление сводится к тому, что «я — самый важный, только я-я-я должен все иметь». Все в нашем обывательском обществе предназначено для того, чтобы это наше «я-я-я» стало счастливым, получило хорошее образование и затем процветало. Но сколько бы мы ни твердили «я-я-я», сколько бы ни заботились о своем «я», мы не достигаем никаких результатов, наоборот, становимся еще более омраченными и у нас прибавляется депрессий. Проблемы наши не решены. Если вы и дальше последуете по тому же пути, по пути эгоизма, проблемы ваши никогда не будут решены. Они будут только ухудшаться. Следуя путем эгоцентризма, мы уже испробовали все средства.

Посмотрите, к каким только методам ни прибегают сегодня люди в нашем мире. Всё, что делают американцы, всё, что делает Буш, всё, что делает Путин, — все эти методы знакомы и нам, мы уже испробовали эти

методы, и они не решили наших проблем. С безначальных времен и до сих пор мы применяли даже еще более изощренные, более умные методы, чем сейчас используются в этом мире, но даже и они не решили наших проблем. Потому что неверной является сама теория, из которой мы исходим. Путем себялюбия проблем решить невозможно, это всё равно что принимать яд. Что с этим ядом ни делай: можно изменить его цвет или его форму — он всё равно останется тем же самым, что он есть по сути, то есть ядом. Даже если вы вылепите его в форме Будды и съедите его, он всё равно останется ядом.

Этот ответ Дромтонпы тоже очень и очень важен, запомните его. Дромтонпа неотделим от Его Святейшества Далай-ламы. В некоторых обстоятельствах Его святейшество является в облике мирянина, в облике Дромтонпы, и именно в таком обликии возрождает чистый буддизм. Так произошло в Тибете, когда туда пришел Дромтонпа.

(65)

Самовлюбленность — причина пороков,
А любовь к матерям — основа всех достоинств;
Благословите меня сделать сердцем своей практики
Йогу обмена себя на других.

Это вывод, заключение. После детального анализа вы приходите к выводу, что себялюбие открывает врата во всякое страдание, а забота о других открывает врата во всякое счастье. Будды и бодхисаттвы полностью пожертвовали собой во благо других, они непрерывно желали лишь одного — помогать живым существам. И чего они достигли в результате? Они не хотели собственного освобождения от страданий, но их собственные страдания полностью прекратились. Будда сказал: «Даже крошечное насекомое, если породит в себе соответствующую устремленность, может стать буддой». «Почему же я, человек, не могу достичь обмена себя на других? Несомненно, я способен на это. Поэтому да смогу я выполнять йогу обмена себя на других и да станет это практикой моего сердца. Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы сделать йогу обмена себя на других своей сущностной практикой». И это — правда, это сердечная практика всего буддизма. Именно благодаря йоге обмена себя на других вы станете бодхисаттвой. Здесь вы опять преисполняетесь сильной решимостью заняться этой практикой йоги обмена себя на других и визуализируете, как из Поля Заслуг исходит желтый свет, который благословляет вас на выполнение этой йоги.

После того, как вы поймете, что обмен себя на других возможен, вы должны приступить к его выполнению. Вы должны преисполниться внутренней решимости: «Я обменяю себя на других. Я знаю, что смогу это сделать, может быть, на пять минут, а потом это исчезнет». Но всё равно вы должны твердо решить для себя. Вначале вы будете думать: «Как же я буду жить дальше, если у меня не будет себялюбия, если я совершу обмен себя на других?». Но вы можете об этом не беспокоиться, себялюбие вас не оставит надолго. Оно стоит уже там наготове и поджидает, как собака, поджидающая кусок мяса.

Во время практики очень важна эта твердая решимость, она постепенно будет отдалять вас от вашего себялюбия. Но обменивать себя на других вы должны не просто так, а в силу любви и сострадания. С великим состраданием думайте о страданиях других как о более серьезных, более тяжелых, чем ваши. Думайте о том, что счастье других гораздо важнее, чем ваше собственное. Это единственный путь, следуя которому вы можете освободиться от страдания.

Вы не можете поменяться местами с другими, это невозможно. В чем заключается йога обмена себя на других? Скорее, это умственная переоценка ценностей. Например, возьмем две горы. Вы находитесь на одной из них. Поскольку вы сейчас находитесь на этой горе, вы заботитесь о ней и пренебрегаете второй горой. И эта первая гора, на которой вы сидите, — гора вашего «я», а вторая гора — гора других. Обмен себя на других можно сравнить с тем, что вы сходите с одной горы и взбираетесь на другую гору. Вы переходите с горы своего «я» на гору других, то есть начинаете воспринимать все с точки зрения других. При этом вы как бы отдаляетесь от точки зрения собственного «я». Раньше у вас все начиналось с вашего «я»: «Я хочу этого, я хочу того, мне не хватает этого». Теперь, когда переходите на другую гору, вы все начинаете с других — другим нужно то, другим нужно...

Если бы у вас представилась возможность пожаловаться Будде, увидев его напрямую, то вы бы в этой ситуации сказали: «Будда, пожалуйста, сделай что-то, чтобы помочь вот этим живым существам. Как они страдают, у них очень много мучений, много проблем. Как бы мне, когда я умру, переродиться в том месте, где я больше всего нужен им, чтобы я смог им помогать».

Итак, обмен себя на других означает, что, если раньше вы все пропустили через свое «я-я-я», начинали все со своего «я», то теперь вы в первую очередь говорите о других. Другие встают для вас на первое место. Если вы узнаете о том, что кто-то раздает какие-то подарки, вы в первую очередь спрашиваете: «Всем ли эти подарки достались?». У вас не возникает вопроса: «Достанется ли это мне?». Достичь подобного мышления возможно. Есть некоторые очень высокие ламы перерожденцы-ринпоче, которые еще с самого детства обладают такой огромной заботой о других, что, например, когда они вместе со своим окружением идут куда-то в гости и им там подают еду, то сначала эти дети-ринпоче проверяют, всем ли досталась еда, и лишь потом начинают есть сами. Это тоже признак заботы о других, но очень мелкий признак.

Это как гамбит в шахматах. Смысл его состоит в том, чтобы сделать маленькую уступку, но выиграть матч. Если вы хотите освободиться от сансары, то, не жертвуя собой во имя других, вы не сможете достичь этого. Все бодхисаттвы прошлого через почитание других больше, чем себя, через практику отдачи себя другим достигали совершенного счастья. Другие сансарные методы дают вам маленькую, временную победу, но доставляют постоянные, бесконечные проблемы.

В своей повседневной жизни, если что-то потеряете, отдайте это, потому что в конечном результате, если поступать подобным образом, хорошие

вещи придут сами собой. Я вам расскажу историю о том, как практиковал Будда. Послушав эту историю, вы скажете, что буддийская практика — это не сидение в позе медитации, а изменение образа мысли. Будда рассказывал истории о своей жизни, потому что хотел, чтобы мы также занимались такой практикой. Это очень полезные истории.

Однажды Будда, будучи еще бодхисаттвой, родился принцем. Он был добрым, бескорыстным, хотел всегда помочь другим. Однажды его отец (король) увидел его несчастным и спросил, почему он несчастен. Тот ответил, что он, идя по городу, увидел много людей в состоянии бедности и нищеты. Сказал: «Очень мало кто живет так, как мы» — и попросил отца позволить ему практиковать щедрость, тогда он станет счастливым. Отец согласился, попросив принца не отдавать из вещей только драгоценность, исполняющую желания. Принц отдавал людям все, что бы они у него ни попросили.

Однажды пришел старик — он был посланцем вражеского королевства — и попросил драгоценность, исполняющую желания. Принц ответил, что не может ее отдать, потому что обещал отцу не отдавать ее никому. Старик сказал: «Если ты мне не отдашь ее, то мне ничего другого не нужно» — и ушел. Принц остановил его и сказал, что он может просить у него всё другое, чего он хочет. На что тот ответил, что ему больше ничего не нужно от него. Тогда принц решил отдать драгоценность, исполняющую желания, но попросил, чтобы старик немедленно ушел, иначе его накажет король. Их разговор подслушал другой человек и немедленно доложил королю. Тогда король позвал принца и спросил, где драгоценность, исполняющая желания. На что тот ответил, что отдал драгоценность старику, который очень сильно ее просил. Король рассердился и наказал своего сына, отправив его в изгнание на двенадцать лет в горы, где жили только дикие животные.

Принц вместе с женой и двумя детьми проходили через весь город, и жители кидали в них предметы. Принц сказал жене, что она может остаться, так как с ним ей будет очень нелегко, потому что он заботится о других больше, чем о себе. «Если случится так, что у меня попросят отдать тебя, то я отдам и тебя, потому что я достиг вершины в практике щедрости», — сказал он. Жена ответила, что пойдет вместе с ним. Они пошли по дороге дальше и встретили человека, который обратился к принцу со словами: «Принц Теме Гендун, я слышал, что вы даете все, что бы у вас ни попросили. Дайте мне тоже что-нибудь». Принц ответил: «У меня остались только жена, дети и мое тело. Что тебе нужно?». (Во времена, когда Будда был бодхисаттвой, он именно так практиковал, поэтому стал Буддой). Человек попросил отдать ему двоих детей принца. Будда отдал ему своих детей, наказав им служить этому человеку так же, как отцу, и сказал, что в один прекрасный день они снова встретятся. Его дети тоже не были простыми детьми, они обладали высоким уровнем реализации и знали, что это их практика.

Практика заключается не только в медитации, но и в уменьшении своего эго, в развитии заботы о других, в том, чтобы сделать свой ум сильным, а сердце большим. Дети ответили: «Отец, ты наш Духовный Наставник. Что

ты скажешь, то мы и сделаем». Принц им сказал: «Молитесь, чтобы мы встретились снова». Отдал детей и пошел дальше. По пути принцу и его жене встретился другой человек, который также попросил у принца что-нибудь. Принц Гендун сказал, что у него остались только жена и собственное тело. «Что ты хочешь?» Тот попросил у него глаза, потому что был слеп. Принц Теме Гендун сделал это подношение. У бодхисаттвы был высокий уровень реализации: когда он отдал глаза, тот человек стал видеть. Они двинулись дальше.

Индра появился в образе простого человека и попросил у него жену. Принц сказал: «Забери». Жена спросила: «Как же ты пойдешь один, если ты слеп?». Принц ответил: «Не волнуйся за меня. Когда я спрашивал тебя, сможешь ли ты выполнить все, о чем я тебя ни попрошу, ты мне обещала. Я прошу, чтобы ты пошла с ним». Индра через некоторое время трансформировал себя в образ бога Индры, вернулся с женой Будды и сказал ему: «На самом деле мне не нужна воя жена, я хотел тебя проверить. Ты — настоящая бодхисаттва». В результате того, что Будда поднес свои глаза, у него во лбу появился третий глаз.

Они поднялись в гору, где жили только дикие животные. Ночью звери стали приходить. Жена сильно испугалась, а принц сел в позу медитации. Принц сказал жене: «Если они хотят мое тело, то пусть едят его». Но животные чувствуют медитацию, чувствуют доброту. «Если вы хотите мое тело, если это вам принесет радость, то кушайте, пожалуйста», — он думал так из сильной любви, тогда дикие животные притихли. Принц стал давать им учение, чтобы они не ели друг друга: «Если кто-то умирает, тогда можно есть его тело. Если вы сами умрете от голода, то это будет лучше. Смерть — это не плохо, в следующей жизни вы получите лучшее перерождение», — такое учение Будда давал животным. На протяжении двенадцати лет он давал это учение животным, они все были счастливы. Через двенадцать лет принц сказал, что нужно возвращаться к людям и начать помогать им. Все эти животные были огорчены и спросили: «Кто же теперь будет помогать нам? Кто откроет нам глаза, ведь глаза мудрости закрываются быстро?». «Помните то учение, которое я вам дал, оно оставит ваши глаза открытыми».

Когда они шли обратно, тот человек, который забрал детей принца, вернул их обратно. Все эти новости распространились до окружения короля. Все министры пришли к королю. Министр сказал королю: «Ты изгнал сына, но по пути он отдал все, что у него осталось. Это находится за рамками нашего понимания, нашего воззрения. Драгоценность, исполняющая желания, — всего лишь камень. Как же ты мог изгнать своего сына?». Тогда король упал с трона и, плача, сказал: «Теперь мне нужно видеть сына. Он — мой Духовный Наставник». Когда они встретились, король увидел, что у принца нет глаз, вместо них появился третий глаз. Тогда он слез со своего слона и сделал перед сыном простирание и сказал: «Из-за того, что я находился во власти неведения, я ценил камень больше, чем тебя, прости меня».

Принц стал королем и начал давать учение, как заботиться о других больше, чем о самом себе. Все стали поступать согласно его учению, и в

королевстве воцарились мир и гармония: не было необходимости в полиции, не было эпидемий и болезней.

Для того чтобы обменять себя на других, очень важно начать пренебрегать собой так же, как вы сейчас пренебрегаете другими, говоря: «Другие для меня не имеют значения, их страдания меня не волнуют». Когда вы произведете этот обмен на других, как раньше пренебрегали другими, вы начнете пренебрегать собой. Наставники Кадампы говорили, что вам нужно научиться пренебрегать своим себялюбивым «я» так же, как пренебрегают домом покойника. Когда хозяин дома мертв, его дом находится в полном запустении, никто о нем не заботится. Вот так вы должны научиться пренебрегать своим себялюбивым «я». Вы на это способны? Это трудно. Но, несомненно, вы на это способны. Чем глубже у вас знание и понимание философии, чем лучше вы способны применять анализ, тем достижимее это будет для вас. Не бойтесь, вы будете гораздо счастливее, научившись так делать. Это невероятный гамбит, как в шахматах. Хороший шахматист не боится пожертвовать чем-то во время игры, потому что позже он только выиграет от этого. Так вы становитесь мудрым эгоистом.

Вначале научитесь быть мудрыми эгоистами. Позже вы придете к пониманию того, что быть эгоистом вообще не обязательно. Просто трудитесь на благо других, и тогда собственное счастье придет к вам само собой, вам не надо будет беспокоиться о себе. Поэтому, как говорит Его Святейшество Далай-лама, сначала постарайтесь стать мудрыми эгоистами. Пока мы все — эгоисты, но глупые эгоисты. Так что постарайтесь стать мудрыми эгоистами: говорите о других, заботьтесь о них, но от этого вы получите благо — вы должны это знать.

Как поступает президент той или иной страны? Когда он помогает другим, он делает это не из сострадания. Мудрый президент знает, что, если он будет заботиться о своем народе, о своих избирателях, а не просто копить деньги, то у него будет шанс победить на следующих выборах. Зная об этом, он проявляет заботу о гражданах своей страны. В данном случае он мудрее, чем какой-то другой, более глупый президент. Хотя и тот, и другой президенты — эгоисты, но тот, о котором мы говорим, — мудрый эгоист.

Ваше счастье будет приходить к вам само собой все больше и больше по мере того, как ваше сострадание будет возрастать. Вы поймете, как работает этот механизм. Когда ваше сострадание будет становиться все сильнее и сильнее, даже ваш мудрый эгоизм исчезнет. Вы поймете, что «я» — это одиночка, а других большинство, счастье большинства гораздо важнее, чем счастье одного человека. По этой причине вы сможете произвести обмен себя на других. Скажите себе: «Я один, других большинство — кто важнее? Что мудрее: пожертвовать счастьем большинства для эгоистичного счастья одного человека или пожертвовать счастьем одного ради счастья большинства? Несомненно, важнее большинства». В результате, думая только о счастье других, вы сами будете гораздо счастливее, чем раньше. Когда сострадание будет становиться у вас все сильнее, постепенно вы сможете жертвовать даже своим телом ради других, это не будет уже

для вас трудно. Сейчас пока это тяжело, потому что у вас не хватает сострадания.

Когда вы обмениваете себя на других, сначала держите это в тайне, не надо сообщать людям об этом. Пусть это будет только у вас внутри. Как говорится, когда маленький огонек доброты выставишь на улицу, порыв ветра может задуть его. Но когда огонь станет ровным и стабильным, когда загорится дерево, можно выставлять его сколько угодно на ветер, ветер будет лишь разжигать этот огонь еще ярче, еще сильнее. Поэтому вначале очень важно скрывать от людей свою доброту, не выставлять её наружу. Не говорите своему соседу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Тогда сосед удовлетворенно скажет: «Ну и дурак. Посмотрим теперь, что будет».

Когда ум, который заботится о других, установится прочно и станет активен, сострадание будет день ото дня возрастать. И вы будете все время думать о доброте живых существ. Скажите себе: «С безначальных времен и до сих пор я только и делаю, что принимаю доброту от других. Поэтому я должен отблагодарить их за доброту. Они испытывают чудовищные страдания в сансаре, поэтому в любой момент, когда им потребуются мои тело, речь или ум, я буду готов отдать их. Если в будущем потребуется, чтобы кто-то пожертвовал своей жизнью для спасения всех остальных, я буду готов пойти на это». Мысленно готовьте себя к этому. Вам не обязательно в реальности совершать все это, но вы должны внутренне быть к этому готовы. Иногда делайте это в своем воображении, представляйте, что вы это делаете. Шантидева сказал: «Пока у вас еще не укрепилось сострадание, не жертвуйте своим телом ради других». Но в своем воображении визуализируйте все это так же, как в практике тонглен.

Сейчас я вам объясню, как выполнять небольшую медитацию. Сначала вы должны подумать о том, как страдают живые существа в аду: как они страдают в горячем аду, в холодном аду. Все они были вашими матерями, были очень добры к вам. Они молят вас о помощи. Тогда вы порождаете какое-то сострадание к ним, думаете: «Да будут они свободны от страданий». После этого вы эманлируете из своего тела множество других тел. Вы представляете, что из вашего сердца исходит много-много других тел, таких же, как ваше. Эти тела отправляются в ад. И в своем воображении вы должны отдать каждое из этих тел каждому живому существу в аду в качестве подношения. Подумайте: «Во множестве своих предыдущих жизней я пожирал их тела. Сейчас же я подношу им свое тело, чтобы отблагодарить их за их доброту». Вы должны также представить, что, когда живые существа в аду получают ваше тело, их страдания прекращаются, очищается вся их неблагая карма. Вы должны подумать, что в силу получения этой жертвы — вашего тела — они достигли всех духовных реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом иллюзорного тела и ясного света.

Сейчас я вам объясняю тайный механизм. В силу того, что вы желаете другим достижения духовных реализаций, вы сами обретете эти же реализации гораздо быстрее. А здесь вы желаете им всех реализаций, начиная

от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, то есть всех реализаций Ламрима и тантры. Во множестве предыдущих жизней мы всегда думали только о себе: «Я хочу то, мне нужно это». В результате мы ничего не достигали. Бодхисаттвы желают только того, чтобы другие стали буддами. Некоторые бодхисаттвы даже совершенно искренне не желают стать буддой. Они делают такое посвящение заслуг: «Пусть в силу моих заслуг все живые существа станут буддами. Пусть я никогда не достигну Пробуждения, но пусть все живые существа достигнут его». Они действительно так молятся. Но происходит обратный эффект — они достигают безупречных реализаций.

Его Святейшество объясняет, что это происходит примерно так: если вы упадете с обрыва вниз, как бы вы ни кричали, что не хотите падать, вы упадете. Если вы желаете счастья всем существам, волей-неволей вам придется стать буддой. Это вы должны хранить в своем сердце. Это называется сущностное наставление. Не думайте, что сущностное наставление — это что-то такое тайное, эзотерическое. Сущностное наставление — это то, что открывает ваш ум. То, что по-настоящему трогает, меняет ум, а не то, что дают в темной комнате после странных мистических ритуалов. Поэтому, когда Духовный Наставник дает сущностное наставление, держите этот совет в своем сердце. Это то, благодаря чему происходит также много других реализаций.

Возвращаемся к нашей визуализации. С сильнейшей заботой о других в уме вы отдаете свои тела всем существам мира ада. Каждому существу вы дарите свое тело. Вы должны чувствовать при этом огромную радость: «Сегодня мне представилась возможность отблагодарить всех существ ада за их доброту».

Затем вы визуализируете страдания голодных духов и представляете теперь, что жертвуете свое тело каждому существу мира голодных духов. Делайте ту же самую визуализацию, только в отношении мира голодных духов. Вы желаете, чтобы в силу этого подношения, все они достигли реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом иллюзорного тела и ясного света.

Затем — всем животным. Затем — всем существам бардо, затем — всем людям, всем жителям Уфы, Москвы, затем всего мира. А также всем обитателям других миров. Представляйте, что, когда они получили в дар ваше тело, их временные страдания утихли, все они достигли духовных реализаций.

Иногда, кстати, очень полезно визуализировать следующее: вы подносите свое тело всем людям, и оно становится их слугой: приносит им воду, омывает их тело, стирает их одежду. Вы делаете все, что они хотят, исполняя любые их желания. Здесь такой же механизм: если вы будете визуализировать, что вы — слуга всех существ, вы, наоборот, родитесь царем Дхармы, царем всех трех миров. Если же вы используете людей ради собственной выгоды, ради своего счастья, вы, наоборот, родитесь нижайшим из всех, неполноценным — либо без рук, либо без ног. Так работает механизм кар-

мы. Скажите: «Да стану я источником счастья для всех существ, да стану я слугой». Как Шантидева говорил в «Бодхичарья-аватаре»:

Да стану я пищей для живых существ во времена голода;
Да стану я водой для жаждущих;
Во времена эпидемий пусть я стану лекарством;
Для тех, кто хочет пересечь реку, пусть я стану мостом;
Подобно этому, пусть я стану любым предметом,
Исполняющим желания живых существ,
И пусть я утолю их страдания.

Очень хорошо представлять, что вы стали слугой всех существ и всеми силами служите им, удовлетворяя все их нужды. Вы должны понимать: «Я встретился с Дхармой, а они лишены Дхармы. Поэтому у них очень мало шансов на то, чтобы в будущем стать счастливыми. Поэтому сейчас да смогу я хоть как-то принести им счастье». В Тибете многие мастера, когда занимались медитацией на бодхичитту, после такой визуализации специально шли в город, подавались в услужение каким-то людям и тем самым помогали им.

Это настоящая буддийская практика. Чтобы она стала более глубокой, необходимо получать наставления по философии. Без философии это только эмоции, а эмоции ненадежны. Сейчас, когда я вам это даю, вы не чувствуете уверенности в этих словах, но когда вы будете знать глубинные причины, философские обоснования, внутри у вас появится уверенность и станет затем нерушимой, как гора. Это не так трудно — возможно всё. Вы сможете любить других больше, чем себя. Если ваш ум откроется, это вам будет приносить радость.

Итак, на основе четвертого положения об обмене себя на других выстраивается пятое положение, которое касается практики тонглен. Это так называемая практика принятия и отдачи, сопровождаемая визуализацией.

2.4.2.5. тонглен

Пятое положение — выполнение практики *йоги принятия и отдачи* на основе йоги обмена себя на других. Здесь мы начинаем с принятия на себя страданий других посредством порождения сострадания. Несмотря на то, что сама практика тонглен, принятия и отдачи, базируется на дыхании, то есть выполняется на вдохе и выдохе, для начала вы не связывайте ее со своим дыханием, а просто сначала старайтесь породить в себе сострадание и принять на себя страдания других. Сейчас я вам объясню, как вы это сможете выполнять во время сессии медитации.

После медитации об уравнивании себя с другими, для того чтобы выполнять практику тонглен, сначала вы представляете себе живых существ, которые мучаются в горячих адах. Но эти живые существа в вашем восприятии должны быть не просто какими-то существами, они должны быть вашими матерями. Вы должны их видеть как своих матерей живых существ, которые испытывают страдания в горячем аду. И не только это. Поскольку вы также занимаетесь практикой обмена себя на других, вы

должны взирать на них не как некое незаинтересованное постороннее лицо. Их ситуация, их страдания должны быть очень близки вам, как будто это ваше «я» испытывает все эти страдания, то есть вы должны быть очень связаны с ними. Эти два момента важны.

Затем вы размышляете над тем, как они страдают. Объект сострадания — это живое существо, которое испытывает страдания. Наш ум устроен так, что, когда мы видим страдания какого-то живого существа, если при этом у нас есть чувство близости к нему, то естественным образом мы почувствуем сострадание, то есть испытаем желание: «Пусть это существо освободится от своих страданий». Таково естественное свойство нашего менталитета.

Возьмем, к примеру, самого плохого человека в мире, у которого вообще нет никакого сострадания. Если я искусными методами заставлю его почувствовать близость к какому-то человеку: я докажу ему, например, что вот этот человек был очень добр к нему раньше, очень заботился о нем, — и в силу всех моих убеждений он почувствует душевную близость к этому человеку. А затем, допустим, я объясню ему, как этот человек страдает. Благодаря моим объяснениям, постепенно выражение лица у этого самого жестокого человека в мире начнет меняться. Затем у него из его глаз потекут слезы, и он скажет: «Он не должен так страдать. Что бы мне сделать, чтобы помочь ему освободиться от этих страданий?». Это называется сострадание. Если даже самому злому человеку в мире, даже вредоносному духу или демону объяснить это таким образом, они смогут почувствовать сострадание. Если они могут, почему не можете вы? Так работает наш ум.

Прежде всего, вы должны понимать, что такое объект сострадания и что такое аспект сострадания. Когда вы будете знать, что такое объект и аспект сострадания, вы поймете, что для порождения сострадания вам нужен объект сострадания. Этот объект — живое существо, которое страдает. Итак, для начала вашему уму должен явиться этот объект. Но какими вам явятся живые существа? Они воспринимаются вами либо как привлекательные, либо как непривлекательные объекты. Вы не воспринимаете их как существ, испытывающих страдания. Именно поэтому, когда мы видим живых существ, мы порождаем к ним либо чувство привязанности, либо чувство гнева, потому что мы воспринимаем либо объекты привязанности, либо объекты гнева. Они практически никогда не воспринимаются вами как объекты сострадания.

Если бы они предстали перед вами как объекты сострадания, то естественным образом, поскольку вы бы созерцали объект сострадания, возник бы и аспект, то есть сострадание к ним. Бодхисаттвы, которые долгое время обучают себя состраданию, совершенствуются в нем, воспринимают любое живое существо как объект сострадания или как объект любви, и именно поэтому они все время чувствуют любовь и сострадание. У вас постоянно в повседневной жизни порождаются чувства гнева или привязанности, потому что все живые существа воспринимаются вами либо как объекты гнева, либо как объекты привязанности, либо они вызывают у вас нейтральные чувства, то есть вы воспринимаете их как посторонних.

Как видите, в этом учении никаких догм нет: это самая настоящая наука об уме, настоящая психология. Когда вы четко уясните для себя все эти доводы, вам будет легко практиковать. В противном случае я сам не смог бы заниматься практикой, довольствуясь одними догмами. Это противно моему характеру. Поэтому я по-настоящему ценю такие учения, как Ламрим и учение по тренировке ума, а также такие учения, как шаматха. А те учения, которые включают в себя множество визуализаций, я практикую несколько неохотно, если честно. Я не пренебрегаю ими полностью, но все же делаю их, чуть-чуть скрепя сердце. Вот с учениями Ламрим, в частности с лоджонгом, я согласен на все сто процентов. Я просто с головой погружаюсь в них. И делаю это очень уверенно, без каких-либо сомнений, без смятения, все здесь мне предельно ясно. Когда я размышляю над этими учениями, во мне порождается еще большее почтение и уважение к Будде Шакьямуни и к Его Святейшеству Далай-ламе, к моим Духовным Наставникам. Я понимаю, насколько они были добры ко мне.

Сейчас я даю вам очень много сущностных наставлений, поэтому не забывайте эти наставления. Если вы будете читать книги по Ламриму или лоджонгу, вы не найдете там этих наставлений. Только если вы прочтете сразу множество комментариев к этим текстам, то, может быть, вы сможете собрать из этого большого количества комментариев одно-два сущностных наставления. Мой Духовный Наставник Панор Ринпоче говорил мне, что можно с огромным мешком золота ходить искать такие сущностные наставления, которые вы сейчас слышите, и ни за какое золото таких наставлений не найдешь.

Теперь для того, чтобы освоить объект сострадания, чтобы приучить к нему свой ум, сначала визуализируйте перед собой существ, страдающих в горячем аду. Думайте о них как о матерях живых существах, которые были невероятно, необычайно к вам добры. Думайте о том, что сейчас они страдают в аду, где невыносимо жарко. Они страдают не год, не два, некоторые из них страдают в аду миллионы и миллионы лет. Если вы случайно сунете палец в огонь, представьте, как вам будет больно, а у них все тело горит и становится неотличимым от пожирающего это тело пламени. И подумайте, по какой причине они сейчас родились в аду. Возможно, они в течение множества своих предыдущих жизней были вашей матерью и для того, чтобы спасти вас, помочь вам, были вынуждены создавать негативную карму. Они создавали ее из-за вас, а из-за этого сейчас родились в аду. Если вы будете думать в этом направлении, то тогда даже тот факт, что они родились в аду, будет как-то связан лично с вами. Это не будет неправдой — действительно какое-то количество живых существ сейчас находится в аду из-за вас, потому что они были вынуждены создать эту карму, чтобы в свое время помочь вам.

Например, как в истории с мясником. На самом деле мясник не хотел постоянно забивать животных, как ему это приходилось делать. Но у него была семья. И он был вынужден идти на это для того, чтобы прокормить своих детей. Он говорил: «Я бы не стал бы убивать, потому что это нега-

тивная карма, но мне нужно кормить свою семью». Итак, думайте в таком направлении и размышляйте над тем, как эти существа страдают в горячем аду, мучаются от жара. Их тело горит на пластине из раскаленного железа, они извиваются на них, взывают о помощи. Если вы задумаетесь об этом, то у вас возникнет сама собой мысль: «Если я не помогу им, то кто еще поможет? Пусть эти существа освободятся от своих страданий. Я умоляю, я прошу, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне. Я всего лишь один человек, я не представляю никакой важности, поэтому пусть страдания все существ, которые сейчас мучаются в горячем аду, созреют во мне». После этого вы мысленно принимаете на себя их страдания. Медленно делаете вдох и на вдохе втягиваете в себя через правую ноздрю это черное облако страданий существ в горячем аду вместе с причинами их страдания, то есть вместе с их омрачениями. Проникнув в вас, оно встречается в вашем сердце с черным густоком.

В сердце вы представляете черный густок — это ваше себялюбие. Когда это черное облако страданий существ в горячем аду соприкасается с черным густоком вашего себялюбия, они взаимно уничтожаются. Почему они исчезают от этого соприкосновения? Потому что для вашего себялюбия невыносимы ощущения страдания. Поэтому, когда себялюбие соприкасается с такими невыносимыми, чудовищными страданиями других, существ ада, то оно не выдерживает и погибает. Страдания других становятся противоядием от себялюбия, особенно когда вы принимаете их на себя из сострадания.

Продолжайте это делать, развивая в себе сострадание, вбирайте, принимайте на себя их страдания в виде черного облака. И думайте при этом так: «Если бы я, один человек, принял на себя все их страдания и начал страдать за них, а они бы все освободились от страданий, как бы это было замечательно — столько существ освободились бы от страданий, благодаря мне. Мои матери живые существа, которые уже так долго страдают, пусть они станут свободны от своих страданий. Они страдают в этом горячем аду уже, наверное, миллионы лет малейшей передышки. Это ужасно».

В этом тексте, в отличие от многих других текстов, практика тонглен объясняется очень и очень подробно. Сначала вы концентрируетесь таким образом на существах в горячем аду, делаете эту практику в отношении их, а потом вы концентрируетесь на тех, кто находится в холодном аду. Здесь также приводится такое важное наставление: когда вы размышляете, визуализируете страдания существ, например, в горячем аду, то, думая об их страданиях, вы при этом приговариваете: «Ниндже». «Ниндже» — это тибетское слово, которое означает сострадание, переводится: «О, какое сострадание». Когда вы в уме обдумываете их страдания, а на словах говорите это слово «ниндже, ниндже» — сострадание, сострадание, то здесь возникает механизм взаимозависимости. Словами вы побуждаете свое внутреннее состояние сострадания, а своими мыслями вы побуждаете вербальное проявление сострадания. Такой метод помогает вам усилить чувство сострадания.

И еще одна интересная инструкция, о которой я прочитал в одном тексте. Когда вы медитируете на бодхичитту, например, в данной практике тонглен, визуализируя существ, страдающих в аду, вы в первую очередь должны осознать, что они были вашей матерью. Для того чтобы усилить это осознание, есть такой метод: вы прикладываете один палец на правой руке к своей правой ноздре, зажимаете ноздрю, а вторым пальцем вы зажимаете ухо, и, держа пальцы в таком положении, вы непрерывно повторяете: «Мама, мама, мама». Тогда у вас потекут из глаз слезы, и быстрее появится осознание, что живые существа были вашей матерью. Я не знаю, как работает этот механизм и почему именно такой метод помогает этому, но считается, что здесь есть взаимозависимость. Я прочитал об этом методе в одном учении по тренировке ума, лоджонгу.

Нет никакого вреда в том, чтобы попробовать этот метод, наоборот, это очень полезно. Тантрические жесты — это очень хорошо, но этот жест имеет особое значение. Это поможет вам осознать, что живые существа — ваши матери. Великие бодхисаттвы, используя и эту технику в том числе, достигли осознания того, что живые существа — их матери. Когда вы визуализируете живых существ, которые страдают в горячем аду, вы с таким жестом все время повторяйте вслух «мама, мама, мама» для того, чтобы постепенно привыкнуть к чувству близости с ними, почувствовать близость, как к своей родной матери.

Когда к маленькому ребенку подходит другая женщина, довольно часто бывает, что он к ней тянется и называет ее «мама». Один раз он назовет ее мамой, второй раз назовет, и, чем больше раз он назовет эту женщину мамой, тем больше он будет к ней тянуться, тем больше будет чувствовать, что она — его мама. Почему мы не можем воспользоваться подобным же методом? У этого ребенка нет никаких оснований называть эту женщину своей матерью, тем не менее, он ее зовет «мама». У нас же есть очень веские основания того, чтобы осознать, что все живые существа были нашей матерью. Поэтому мы, если будем приучать себя таким образом, несомненно, сможем осознать, что они были нашей матерью.

Итак, когда вы развиваете чувство близости к страдающим в аду живым существам, как к своей матери, то сострадание возникнет у вас к ним очень быстро. Так же, как если вы в костер из сухого хвороста вольете немножко бензина и чиркнете спичкой, пламя моментально запылает. Сейчас сострадание породить вам тяжело, потому что ваши поленья промокли и у вас нет топлива. Поэтому, как бы вы ни пытались разжечь этот огонь, он не разгорается. Таким образом, когда разжигаете огонь сострадания, очень важно подогревать его словесными выражениями, например, «какое сострадание, сострадание, сострадание».

Когда это сострадание разгорается сильнее, то у вас зарождается сильная решимость, вы говорите не просто: «Да будут они свободны от страданий», а вы уже говорите: «Да смогу я сам освободить их от страданий. Да смогу я освободить их от всех страданий сансары и от причин страдания (причины их страданий — это их омрачения, их себялюбие, их цепляние за собственное

эго), от всех их негативных отпечатков. Пусть все их омрачения и негативные отпечатки проявятся во мне вместе с их страданием». Итак, вы принимаете на себя страдания и источник страдания живых существ.

Когда вы вдыхаете все эти страдания, отпечатки страданий и омрачения живых существ в форме черного облака, это черное облако уничтожает ваш собственный источник страдания, то есть цепляние за эго и омрачения. Вы так представляете. И снова вы визуализируете тот же самый процесс. Опять это черное облако входит в вас. Опять вы развиваете сострадание, опять принимаете на себя все их страдания, и черное облако их страданий входит в вас. Затем вы обращаетесь мысленно к живым существам, которые страдают в холодном аду, и делаете ту же самую визуализацию. Потом — к тем, кто обитает в мире голодных духов. И размышляете о том, как они постоянно страдают от голода, от жажды и от страха. Также вы осознаете, что они не чужие для вас, эти существа. Представьте, что ваша мать в этой жизни попала в мир голодных духов, страдает там. Как бы вы почувствовали себя, если бы это произошло? Все остальные существа абсолютно такие же в этом отношении — все они были вашей матерью и были к вам необычайно добры.

Потом представляете перед собой разнообразных животных, затем людей. Подумайте, сколько страданий испытывают люди: страдания от неполучения желаемого объекта, страдания от расставания с желанными объектами, страдания от старения, от болезней и страдания от такого большого количества омрачений. Они совершенно теряются, они не знают, что им делать. Итак, породите к ним сильное сострадание, думайте о том, что они — ваши матери, и затем принимайте их страдания на себя, то есть делайте то же самое, при этом повторяя «ниндже, ниндже, ниндже» — «сострадание, сострадание, сострадание», в отношении всех людей.

Потом тот же самый процесс вы применяете при визуализации существ из мира полубогов — асуров, затем в отношении обитателей мира богов. Применяйте это ко всем, вплоть до бодхисаттв на десятом бхуми. На десятом бхуми у бодхисаттв уже нет страданий, но в их сознании все еще есть факторы, которые препятствуют достижению ими всеведения. Эти препятствия вы тоже принимаете на себя. Вы думаете: «Я принимаю на себя все факторы, препятствующие достижению всеведения у этого великого бодхисаттвы, чтобы он стал буддой как можно раньше и смог принести благо бесчисленному множеству живых существ». И думайте: «Я могу забрать только ваши препятствия к всеведению, потому что страданий у вас нет».

Но в эту визуализацию вы не должны включать Будду и своего Духовного Наставника. Если вы будете принимать на себя страдания своего Духовного Наставника, то получится, что вы уверены, что у вашего Духовного Наставника есть страдания. Вместо этого вы должны чувствовать единство вашего Духовного Наставника и Будды. Если Будда проявляет себя в обычной форме, то это еще не означает, что он обычен. Когда Будда Майтрея явил себя Асанге в облике больной собаки, у которой половина тела уже была разложившаяся от огромной раны, где копошились насекомые, это не

означало, что сам Будда Майтрея был таким. Поэтому Пабонгка Ринпоче в своем комментарии советует: «В отношении своего Духовного Наставника и Будды не делайте такую визуализацию, не принимайте на себя их страдания, омрачения и препятствия».

В этом комментарии отмечается, что некоторым людям трудно принять на себя страдания других. Если вам это очень трудно, значит, ваш ум очень слабый, следовательно, вам нужно начинать с практики, которую я сейчас объясню. Если же, принимая на себя страдания других, вы чувствуете радость, не чувствуете никакого дискомфорта или страха, то вам не надо делать эту визуализацию, — это как одна ступенька лестницы. Тем не менее, я вам дам эту визуализацию.

Если у вас возникнут трудности, начните с визуализации своих собственных страданий, которые падут на вас завтра, и ваши завтрашние страдания в процессе практики тонглен примите на себя сегодня. Потом пожелайте, чтобы страдания, которые вы испытаете в следующем месяце, проявились сегодня у вас. И также на вдохе и выходе вы делаете эту практику принятия на себя своих собственных будущих страданий. Потом вы думаете о своих страданиях, которые ожидают вас в пожилом возрасте: «Если эти страдания сегодня падут на меня, то сейчас я молод, крепок, здоров, я могу их вынести. Что же будет, когда я буду старым и немощным? Мне будет очень тяжело справляться с ними. Так пусть же они созреют и проявятся во мне сегодня». Потом вы желаете, чтобы те страдания, которые вы должны будете испытать в следующей жизни, проявились уже сегодня, а чтобы в следующей жизни вы обрели более благоприятное рождение.

Далее вы думаете: «Пусть во мне проявятся страдания моих родителей в этой жизни, пусть они проявятся во мне, потому что мои отец и мать были необычайно добры ко мне». Вы хорошо помните их доброту к вам, и поэтому желаете, чтобы сейчас, когда они состарились, все их страдания проявились, созрели в вас. От своих родителей вы переходите к своим родственникам в этой жизни, распространяете свою практику тонглен на них, затем даже на своих врагов.

Вы думаете при этом: «В этой жизни он считает меня своим врагом». Не говорите: «Я считаю его врагом», когда делаете эту практику, скажите: «Он считает меня своим врагом». Это очень важный момент. Вы со своей стороны не почувствуете никаких враждебных чувств к этому человеку. «В этой жизни он считает меня своим врагом, тем не менее, во множестве своих прошлых жизней он был невероятно добр ко мне, он много раз был моей матерью, а я — его ребенком. Если бы он вспомнил об этом сейчас, он бы бросился мне на шею». Таким образом принимайте на себя страдания своих врагов.

На следующем этапе практики тонглен вы принимаете на себя страдания всех живых существ. Выполняя эту практику, переходите к последующим ее этапам, когда уже освоите предыдущие, тогда чувство сострадания у вас будет возрастать.

Как здесь объясняет Пабонгка Ринпоче, практику тонглен (точнее не всю эту практику, а только принятие на себя чужих страданий) можно выпол-

нять тремя различными путями. Либо, как я объяснял в начале, начиная с обитателей горячего ада, холодного ада и так последовательно обитателей разных миров. Либо иногда вы чередуете и выполняете эту практику, начиная со своих собственных будущих страданий (завтрашних, будущих жизней), потом страданий ваших родителей, ваших родственников, соседей, друзей, потом врагов, затем уже берете на себя страдания всех живых существ.

Третий способ, которым выполняется эта практика, — начните с места, где вы живете. На вдохе принимайте на себя страдания, допустим, жителей всей Москвы, потом — всей России, потом — всего мира, потом — других бесчисленных миров и вселенных: страдания всех их обитателей вы берете на себя.

Когда вы будете впитывать в себя все эти страдания в виде черного облака, как я объяснял, иногда у вас будет зарождаться чувство огромного блаженства, когда это облако входит в вас и соприкасается с себялюбием внутри. Иногда будет возникать, напротив, чувство страха и паники. Все эти переживания, как здесь говорится, хорошие признаки, признаки вашего успеха в практике. А если нет никакого блаженства, никакого страха и никакой паники, значит, вы делаете практику неправильно, значит, вообще ничего не происходит у вас в уме. Если возникает чувство дискомфорта — это тоже хорошо, это значит, что вы раздражаете свое себялюбие этой практикой. Точно так же, как если вы находитесь в парилке и не потеете, это означает, что слишком холодная температура в парилке. Когда чуть-чуть тепло в сауне, то это не сауна. Вам надо добавить жару, иначе сауна вам не принесет пользы. Когда же вы чувствуете, что вам жарко, вас бросает в пот и становится немножко трудно дышать, то вот это — настоящая баня, настоящая парилка. А если нет этого всего, то это не русская баня, а, наоборот, японская или турецкая.

Но вам теперь придется делать эту практику. Итак, как здесь сказано, с подобными размышлениями, даже если вы не можете принять на себя страдания других, вы все равно накапливаете неисчислимые, невероятные заслуги. Будда сказал: «Если бы один человек занимался практикой щедрости в течение сотни лет, за это время он бы облагодетельствовал очень большое количество людей, а если бы второй человек из чувства великого сострадания пожелал, чтобы все живые существа освободились от страданий, кто бы из этих двух накопил больше заслуг?». И его ученик Ананда сказал: «Второй человек». Будда сказал: «Верно».

Причина этого в том, что второй человек пожелал бы, чтобы все существа стали свободны от страданий, поэтому он накопил бы заслуги, соизмеримые с числом живых существ. Поскольку существ бесчисленное количество, то он, соответственно, накопил бы неисчислимые заслуги. Итак, океан может высохнуть, гора может разрушиться, но слово Будды никогда не обманет. Поэтому, если вы будете даже просто в визуализации принимать на себя их страдания (а ведь вы при этом не просто желаете, чтобы они освободились от страданий, вы в своем воображении принимаете на себя их страдания, то есть это еще более сильное сострадание), подумайте, сколько заслуг вы накопите такой практикой.

Даже если у вас нет много времени на медитацию в повседневной жизни, вы можете заниматься практикой тонглен (принятия и отдачи) на ходу, когда куда-то едете или что-то делаете. Я так делаю сам. Это очень полезно. Например, когда я еду в метро, мне никто там не мешает, все очень тихо себя ведут. А если вы в Индии сядете на поезд и попытаетесь практиковать там Дхарму, то это будет нереально, потому что люди постоянно будут вас тормозить: «Кто вы такой? Куда вы едете и откуда? Что это у вас за камера такая, покажите мне эту камеру, сколько вы заплатили за эту камеру?». А в московском метро очень хорошо. Люди едут и на вас даже не смотрят, все читают газету. Никто даже не улыбается.

Когда я только приехал в Россию и стал ездить в метро, я заходил в вагон и всем улыбался сначала. Люди на меня смотрели очень странно: «Что за странный человек, нарядился в странные одежды и еще смеется надо мной». Но если ваши попутчики в метро не улыбаются, это тоже очень хорошо, в этом для вас есть преимущество, потому что вы можете спокойно практиковать Дхарму. Если же они улыбаются вам в ответ и заговаривают с вами, то вы можете побеседовать с ними и помочь им открыть ум — это тоже полезно — установить с ними какую-то кармическую связь. Любая ситуация хороша. Самое главное, что ваше метро — это то место, где можно заниматься практикой. Это очень хорошо. Вы практикуете в метро?

Поскольку вам все время приходится ездить в метро, вы можете там заниматься практикой тонглен. Иногда вы можете посмотреть на людей, которые вместе с вами едут в метро, и подумать о том, как они страдают. Их страдания написаны ведь у них на лицах: их беспокойства, их страхи, депрессии, сомнения, муки из-за того, что они не получают, что хотят, из-за того, что они не способны никому доверять. Поскольку их мучают все эти вещи, у них хмурые лица, им не хочется улыбаться из-за этого. А вы почувствуйте к ним сострадание, но не надо кричать громко: «мама, мама, мама», а то они решат, что вы сошли с ума. Про себя, мысленно повторите: «мама, мама, мама».

Теперь вторая часть практики тонглен: даяние другим счастья посредством порождения любви. И здесь вы делаете то же самое, что и раньше. Визуализируйте сначала живых существ в аду, но при этом вы концентрируетесь на том, как им не хватает счастья. Находясь в горячем аду, они не могут достать себе пищу, не могут принять холодный душ, они вынуждены постоянно страдать от этого жара. Подумайте: «Пусть мои матери живые существа будут счастливы жизнь за жизнью. Пусть они обретут безупречное счастье, то есть полностью освободятся от своих омрачений. Пусть они обретут объекты третьей и четвертой благородных истин (пресечение омрачений и мудрость, напрямую познающую пустоту) и, помимо этого, великую бодхичитту».

В этой медитации все надо делать в правильной последовательности. Сначала мы последовательно визуализируем всех существ во всех шести мирах, концентрируясь на их страданиях, порождаем к ним сострадание и поочередно принимаем на себя все их страдания. Когда мы закончили

с этой визуализацией, мы представляем, что черное облако их страданий соприкоснулось с нашим эгоизмом внутри, они взаимно уничтожаются, и в результате этого соприкосновения наше тело наполняется светом и нектаром. Затем, когда мы переходим уже к последовательной медитации на даяние живым существам, мы концентрируемся сначала на существах в горячем аду, потом в холодном аду, сосредоточившись уже на том, как им не хватает счастья. И каждый раз, обдумав то, как не хватает счастья существам в определенном мире, например, в горячем аду, мы начинаем отдавать им счастье.

Подумав об этом, визуализируйте, что из вашей левой ноздри на выдохе исходит все ваше счастье, все ваши заслуги, все, чего не хватает тем существам, которые обитают в горячем аду. Вместе со счастьем, заслугами и всякими благами вы отдаете им пищу, холодный душ, и в особенности вы даете им безупречное счастье, то есть третью и четвертую благородные истины, и желаете также, чтобы они зародили в себе бодхичитту. Вы должны понимать, что, если вы будете желать, чтобы другие люди породили в себе бодхичитту, это станет причиной для того, чтобы бодхичитта быстрее породилась у вас самих. Таков механизм кармы. Если вы желаете зла другим людям, то испытаете сами плохие результаты.

Таким образом, когда все это счастье и благо, третья и четвертая благородные истины, бодхичитта выходят из левой вашей ноздри в виде сияющего белого облака, вы представляете, что это облако достигает всех существ, страдающих в горячем аду. Сначала оно утоляет их временные страдания, холодным душем обрушивается на них. Затем вкусная еда приносит им умиротворение — вы тоже им это даете. После этого вы представляете, что из этого облака на них нисходит, подобно драгоценности исполнения желаний, все самое хорошее, все блага. Когда свет соприкасается с живыми существами, страдающими в аду, вы визуализируете, что эти лучи света превращаются в драгоценную человеческую жизнь, которую они обретают, потом они встречаются с подлинным Духовным Наставником так же, как вы, получают от него учение и благодаря практике порождают отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, и в результате полностью освобождаются от сансары и достигают состояния Будды. Почувствуйте это. Помните, что если вы будете желать этого другим, то тем самым вы создадите причину, чтобы то же самое случилось с вами.

Подобным образом представляйте, что вы на выдохе дарите все счастье и благо живым существам в остальных мирах. Например, существам в холодном аду. На выдохе вместе с этим светоносным облаком дарите горячее солнце и освобождаете их от страданий от холода, а остальное все то же самое. Голодным духам вы дарите пищу. Животным вы даете мудрость. Людям вы дарите желанные объекты пяти органов чувств, чтобы они получили, наконец, то, что хотят, и испытали удовлетворение. Основное страдание от людей — это страдание от неполучения желанных объектов, а также страдание от расставания с объектами желания.

Что касается полубогов, асуров, то основное их страдание — это страдание от зависти. У них нет покоя, они все время конфликтуют между собой.

Вы дарите им этот покой, способность радоваться за других. У богов самое главное и единственное страдание — это страдание от смерти, от умирания. Когда боги вот-вот уже должны умереть, вся их благая карма, которая ввергла их в рождение богом, истощается, и они умирают, испытывая чудовищные страдания. Это действительно очень большие страдания.

На начальном этапе вы тренируете себя именно таким образом, по отдельности. Сначала вы принимаете на себя страдания, а потом уже отдаете все свое счастье и благо другим живым существам. Потом, когда вы достигнете некоего профессионализма в этом, освоите эту практику, вы можете делать это попеременно — на вдохе вы принимаете на себя страдания, на выдохе отдаете счастье. Но ваш ум уже действительно должен привыкнуть к этой практике, потому что, когда вы будете делать ее на основе дыхания, вдох и выдох, все должно происходить у вас очень быстро. За то время, что занимает один вдох, вы должны будете принять на себя страдания всех живых существ, а за время одного выдоха отдать им все свое счастье, со всеми визуализациями и сопровождающими это чувствами. Поэтому, если вы по отдельности не будете тренировать принятие и даяние, сразу же у вас эта практика не получится.

(66)

Итак, благородные милосердные Учителя,
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
И страдания моих скитающихся матерей
Ныне созрели во мне
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье.

Эти строки многие мастера знают наизусть. На самом деле в наше время большинство тибетцев, которые практикуют согласно традиции Гелугпа, знают весь текст «Лама Чодпа» наизусть. Это минимальные требования. Даже самые худшие монахи монастыря, самые хулиганистые монахи, и то знают этот текст наизусть. А что касается этих строк, строфы 66 из «Гуру-пуджи», то их многие мастера в прошлом читали, сочетая чтение этих строк с вдохом и выдохом, практикой тонглен. Они их мысленно читали и делали вдох — выдох. При этом они читали их так, чтобы строки, относящиеся к принятию на себя страданий матерей живых существ, приходились на вдох, а на выдох — завершающие строки о даянии живым существам счастья. Когда вы будете делать эту практику, визуализируйте у себя над головой своего Духовного Наставника и просите его о благословении, понимая, что это сущностная практика буддизма, просите о благословении на то, чтобы суметь осуществить эту сущностную буддийскую практику.

Итак, визуализируя своего Духовного Наставника над головой, после просьбы о благословении вы делаете сначала вдох с визуализациями о принятии на себя страданий, потом на выдохе вы делаете все те визуализации, что я объяснял, о даянии живым существам счастья. Кхедруб Ринпоче говорил: «Когда мой Духовный Наставник лама Цонкапа просто вдыхает и выдыхает, то сами по себе его вдохи и выдохи уже невероятная практика.

Только своими вдохами и выдохами мой Наставник достигает гораздо большего, чем тысячи обычных людей достигают за два-три года интенсивной медитации». Эти слова Кхедруба Ринпоче указывают на практику тонглен. Именно этой практикой большую часть времени занимался лама Цонкапа. Когда у ламы Цонкапы было свободное время, большую его часть он проводил, выполняя практику тонглен на вдохе и выдохе.

Сейчас я расскажу вам подлинную историю. Одна женщина получила учение по практике лоджонг, но не практиковала как следует. Слушая учение, она думала: «Да, это верно. Великое сострадание — невероятное качество, рано или поздно я должна буду породить его в себе». Но она была слишком занята, живя в своем городе, погруженная в мирские дела. Она все время думала: «Когда я закончу свою работу, тогда займусь практикой Дхармы». Но мирские дела нескончаемы. Как вы постоянно крутитесь, так и она была занята по горло. Но отпечаток этого учения остался в её сознании.

Однажды она скоропостижно умерла. Владыка смерти никого не предупреждает о своем приходе. Он, конечно, посылает какие-то знаки, приглашения. Например, заставляет ваши волосы поседеть. Но люди сразу же крашивают волосы. Потом вам посылается еще одно приглашение, которое отражается на вашем лице — на нем появляются морщины. В наши дни в этих ситуациях люди задумываются о пластической хирургии. Все это — приглашения, но они тут же устраняются. После всех этих приглашений владыка смерти неожиданно приходит сам. Подобное же случилось с этой женщиной.

Поскольку во время смерти проявилась одна из её негативных карм, она родилась в мире полуада. В этом полуаду люди стояли в очереди перед орудием пытки. Это была так называемая боевая чакра, или колесо острых кинжалов. Каждому, кто подходил к нему, это колесо своими кинжалами впивалось в голову. В этот момент, стоя в очереди, она вспомнила вдруг учение по тренировке ума и сказала: «Эти люди, которые стоят сейчас со мной, не получали учение по тренировке ума. Я же получила это учение. Поэтому я должна принять на себя их страдания». Когда она увидела, что другие люди в этой очереди дрожат и кричат от страха, от боли, она почувствовала огромное сострадание к ним. Когда подошла её очередь, она подумала: «Пусть страдания всех этих людей в этом полуаду проявятся во мне. Пусть никто из этих несчастных не будет страдать. Сейчас, когда я буду страдать под пыткой, да смогу я принять на себя все их страдания. Пусть никто из них не будет страдать». И с сильнейшим состраданием она приняла на себя все страдания других. Когда это колесо острых кинжалов коснулось её головы, от этого прикосновения оно разлетелось на мелкие щепки. В следующее мгновение уже она родилась в чистой земле. Почему? В силу великого сострадания. Когда вы жертвуете собой ради блага других, сострадание сжигает ту негативную карму, которую вы накопили для рождения в аду. В силу великого сострадания вы накапливаете огромную благую карму, которая также служит условием для проявления благой кармы. Поэтому эта женщина моментально родилась в чистой земле.

Делая тонглен, не беспокойтесь о себе. Это сделает вас сильнее, вы накопите больше заслуг и тем самым очиститесь от большого количества негативной кармы. Если ваше сострадание действительно будет сильным, то вы подумаете даже: «Как было бы здорово, если бы это произошло на самом деле. Если бы действительно все эти страдания ваших матерей проявились в вас, зато все они были бы свободны от всех своих страданий и мучений. То, что вы бы их испытали, — в этом нет ничего страшного, зато они были бы свободны. Как это было бы замечательно». На самом деле это практически невозможно, но если бы это было возможно, только подумайте, как это было бы замечательно.

Во время своей практики каждый день пытайтесь минут по десять выполнять медитацию тонглен, принятия на себя страдания других и даяния им всего счастья. Эта практика очень полезна для вас. Чем бы вы ни заболели, делайте практику тонглен, думая в особенности о тех людях, которые болеют тем же самым, чем и вы. Желайте, чтобы все их страдания от этой болезни созрели в вас и отдавайте им все свое счастье. Это лучший способ излечения от вашей болезни. В отношении проблемы, которая является для вас самой серьезной, думайте о том, что у других людей проблема еще хуже, еще серьезнее, чем у вас, и принимайте их страдания на себя. Когда из сострадания вы будете принимать их страдания на себя, ваша депрессия мгновенно исчезнет.

Депрессия — это следствие эгоцентризма, себялюбия (Я-я-я... у меня эта проблема, у меня та проблема). Подобное мышление лишь усугубляет вашу депрессию.

Если не десять минут, то делайте эту медитацию в качестве формальной практики, по меньшей мере, пять минут. Теперь, что касается неформальной практики: когда вы ходите где-то, куда-то едете, пред вами будут появляться объекты. В основном это будут объекты так называемых трех ядов, то есть это будут объекты, вызывающие либо привязанность, либо гнев, либо неведение. В коренном тексте написано: «три объекта, три яда, три добродетели» — что это значит? Три объекта — это объекты привязанности, объекты гнева и объекты неведения. Когда они предстают перед органами ваших чувств, у вас порождаются три яда, три коренных омрачения, то есть привязанность, гнев и неведение.

Когда у вас возникнут эти омрачения, особенно когда возникнет привязанность, старайтесь сразу же подумать о том, как страдают от привязанности другие люди. Скажите себе: «Сегодня, когда во мне возникла эта привязанность, пусть же привязанности всех живых существ проявятся во мне». Затем вы должны принять на себя на вдохе привязанности всех существ с той же самой визуализацией.

На выдохе вы отдаете всем существам нектар непривязанности. Три яда, возникающие из-за трех видов объектов, с помощью практики тонглен можно преобразовать в три добродетели. Первая добродетель — это нектар непривязанности, или *добродетель непривязанности*. Если у вас появляется гнев, думайте то же обо всех, кто гневается в данный момент, и со страданием

принимайте на вдохе на себя весь их гнев, тогда у вас возникнет *добродетель сострадания*. Мудрость — это та добродетель, которая противоположна яду неведения. Вы принимаете на себя неведение всех существ в форме черного облака, а на выдохе отдаете им мудрость в виде света, то есть понимание того, что феномены существуют не так, как они вам представляются.

В промежутках между медитациями, в постмедитативные периоды, все время поддерживайте в себе внимательность. Будьте внимательны к состоянию своего ума. Если вы хотите быть практиками Махаяны, то, как обычно делают практики Махаяны, вы должны постоянно читать как мантру эти слова из «Лама Чодпа»:

Итак, благородные милосердные Учителя,
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
И страдания моих скитающихся матерей
Ныне созрели во мне
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье.

Я могу вам сказать точно, что сами по себе эти слова, если вы их будете повторять, в данный момент окажут более мощный эффект на ваше сознание, чем любые мантры, которые вы читаете. Если вы читаете мантры с бодхичиттой, они очень-очень мощны. Но сейчас же, пока вы еще не породили в себе бодхичитту, больше читайте именно эти слова, которые будут способствовать порождению у вас бодхичитты. Я не говорю, чтобы вы не читали мантры, читайте, но основное внимание вы должны уделять порождению бодхичитты.

Вы должны почувствовать, что вам невероятно повезло только потому, что у вас есть возможность услышать это учение сегодня, во времена упадка, когда оно стало такой редкостью и когда так мало людей на нашей земле его ценят. Это учение подходит далеко не для всех. Оно не подходит для тех, кого интересует эта жизнь, для тех, кого интересует слава, власть и богатство. У таких людей это учение не сможет проникнуть в сердце. Оно будет эффективно только для тех, у кого уже есть зерно этого учения, для тех, кто уже слышал его в своих предыдущих жизнях.

Какой смысл в зеркале, когда у тебя нет глаз. Какой смысл в особом учении по бодхичитте, если у вас нет глаза мудрости? Пабонгка Ринпоче говорит: «Это учение нельзя давать тем людям, у которых мало веры и у которых нет правильной преданности Учителю». То есть это учение нельзя давать открыто. Я немного более открыто передал его сейчас, но ничего страшного. Если вы способны оценить это учение, то это означает, что у вас все-таки есть уже некоторое око мудрости.

2.5. Абсолютная бодхичитта

Вы должны понимать, что в учениях лоджонг, или в системах тренировки ума, учение о пустоте изложено не совсем в точной форме, объясняется не подробно, а только кратко, очень обобщенно, потому что в тренировке ума

основной упор делается на порождении бодхичитты. Поэтому существует опасность неправильного понимания этой темы. В тантре основной упор делается на Гуру-йоге, на иллюзорном теле и на наитончайшем свете ума, упора на пустоту в тантре нет. Поэтому, если вы попытаетесь понять пустоту на основе тантрических текстов, вам грозит опасность неправильного понимания из-за того, что это учение изложено там не так точно. Когда вы читаете эти тексты, тема пустоты кажется вам очень легкой и вы можете прийти к неверным выводам.

Если же вы хотите добиться точного понимания пустоты, вам необходимо ознакомиться с трудами Чандракирти, а так же читать «Ламрим Ченмо». Самый лучший текст на эту тему — это труд Ламы Цонкапы «Ламрим Ченмо», потому что там воззрение изложено очень точно. В знаменитом труде Чандракирти «Мадхьямика-аватара, или Введение в Мадхьямику», тема пустоты разбирается с точки зрения аналитического рассмотрения пустоты. В «Ламрime», помимо анализа, приведены наставления о том, как медитировать на пустоту, поэтому он является более полезным. Если вы будете изучать труд Чандракирти, уже ознакомившись с учением о пустоте в том виде, как оно представлено в «Ламрime», вы поймете его лучше. Вы сможете лучше соединить учение Чандракирти с медитацией.

В коренном тексте написано: «Развивай абсолютную бодхичитту», далее текст гласит: «После достижения устойчивости передавай тайные учения». Здесь имеется в виду, что, когда ученик уже достиг устойчивого понимания учения о пустоте, ему можно передавать тайное учение о пустоте. Это учение называется тайным, потому что понять его могут далеко не все. Существует опасность впадения в одну из двух крайностей.

Далее в коренном тексте сказано:

Сосредоточься на том, что все явления подобны сновидению.

Исследуй природу нерожденного осознания.

Само лекарство самоосвобождается.

Сделай сутью пути природу основы всего.

Вот и все учение. Это учение очень напоминает учение Дзогчен. Я не уверен, давать ли его вам. Но все равно дам. Но будьте осторожны с такими учениями, как Дзогчен или воззрение о пустоте в контексте учения по практике тренировки ума, потому что эти учения доступны для понимания некоторых учеников. Но большинство может их неправильно интерпретировать, потому что эти учения не совсем точны по своей форме, в них мало терминологии, поэтому они кажутся обманчиво легкими. Допустим, вам кто-то объясняет, как дойти до белого дома. Вам говорят: иди налево, потом направо, потом прямо, потом повернешь за угол — будет белый дом. Вам кажется, что очень простое, очень легкое объяснение. Но на самом деле никакой точности в нем нет, потому что вам не сообщили ни названия улицы, ни станции метро, ни номер дома, ни номер квартиры. Этот точный адрес очень важен. Именно точный адрес дает в своих трудах Чандракирти. Поэтому Дзогчен и тому подобные учения кажутся интересными, так как по форме не так сложны. Но для некоторых учеников, которые правильно их поймут, они будут полезны, а остальные могут заблудиться.

Один раз в Индии тибетские монахи, попав в первый раз в Бомбей, когда они вышли погулять из того дома, где остановились, то сказали: «Нам нужно взять что-нибудь за ориентир, чтобы мы нашли дорогу назад». Они огляделись по сторонам: все дома казались им одинаковыми. Около дома стояла красная машина, они её взяли за ориентир. При этом они не спросили ни адреса, ни названия улицы. Они запомнили, что их дом — это белый дом, рядом с которым стоит красная машина. Так же обычно поступают люди, которые практикуют Дзогчен. Пустота — это нечто ясное, осознающее и неконцептуальное, за пределами всех понятий. Это точно так же, как красная машина около дома. И эти монахи отправились гулять. Когда они стали возвращаться назад, то никакой красной машины они не нашли. Соответственно, они заблудились и не могли попасть домой. Это стало для них уроком, они поняли, что очень важно знать название улицы, номер дома. Это подобно терминологии в учении о пустоте.

До прихода в Тибет Ламы Цонкапы, тибетцы не уделяли особого внимания терминологии, они говорили: «Терминология так сложна, это для пандитов из монастыря Наланда в Индии, нам, тибетцам, нужна более простая пустота». Это была ошибка.

Я дам общее учение, не очень подробное. Сначала первая фраза: «Сосредоточься на том, что все феномены подобны сновидению». Поскольку внешние объекты пусты от самобытия, их существование подобно иллюзии, подобно сновидениям. Во сне вещи нам кажутся существующими со стороны объекта, но никакого объективного существования в них нет. Прасангика Мадхьямика не утверждает, что внешних объектов вообще не существует. Однако она говорит, что нет никаких внешних объектов, которые существовали бы со своей стороны, то есть самостоятельно. Вам кажется, что вещи существуют объективно. Но такого существования в них нет. Во время анализа вы не найдете в них ни единой частицы, которая существовала бы со стороны объекта. Но это не означает, что вещей не существует.

Например, возьмем машину. Если существует объективная машина, самостоятельная, то есть существующая со стороны объекта, то при поиске этой машины, допустим, я спрошу вас: «Где машина?». Вы покажете на нее пальцем и скажете: «Вот она». Тогда я спрошу: «А где именно эта машина: в верхней или в нижней ее части?». Верхняя часть — не машина. Нижняя часть — не машина. Колеса — это не машина. Вы можете разобрать этот автомобиль на детали, положить детали и посмотреть, где же в них машина. Ни в одной детали машины нет, ни одна из них машиной не является. По отдельности эти детали — не машина. Когда вы соберете их вместе, они тоже не машина. Если эти детали не собраны в определенную форму, то машины никакой там нет. Тогда можно предположить, что форма, очертания машины — это машина. Но очертания машины и ее форма — тоже не машина. Можно, например, нарисовать форму автомобиля на бумаге, но это же не автомобиль. Где же машина? Ни единая деталь не является машиной, ни единая частица этих деталей не является машиной, очертания, форма машины — также не машина. Когда вы ищите,

анализируете таким образом, то вы не находите со стороны этого объекта никакой машины.

Все буддийские школы могут проводить подобный анализ, в ходе которого они никакой машины не обнаруживают. Но что касается того, что следует отрицать, то здесь мнения расходятся. Ни одна из буддийских школ не является глупой, все признают, что машина существует, никто из них не говорит, что машины вообще нет. Машина существует, это правда. Вы можете ездить на машине и так далее, поэтому очень глупо говорить, что ее нет. Небуддийские школы, которые являются нигилистическими, утверждают, что никакой машины не существует, что если мы не можем ее найти, то ее и нет. Например, это воззрение характерно для китайского наставника Хэшана. Но что касается подлинного учения, ни одна из философских школ тибетского буддизма никогда не скажет, что машины не существует. Они все признают ее существование. Хэшан же утверждал бы в наши дни, что машины не существует, потому что ее нельзя найти в ходе анализа.

Хэшан советовал, когда вы не обнаруживаете ни себя, ни машину в ходе анализа, просто пребывать в этом состоянии отсутствия понятий, концепций, и тем самым вы освободитесь. С точки зрения Хэшана, все концепции (и позитивные, и негативные), подобно веревкам, привязывают нас к сансаре. Так что освободитесь от всех концепций. Это воззрение ошибочно. Вы так внимательно слушаете, что мне приходится все больше углубляться против своей воли. Обычно мне не нравится во время изложения учения по тренировке ума уделять слишком много внимания пустоте. С другой стороны, если я не объясню более подробно всю тему, боюсь, что люди неправильно истолкуют понятие пустоты.

Что отрицается в пустоте? Когда вы анализируете объект, вы его не находите. Когда же вы не анализируете феномены, то они выполняют функции, машина может ездить и т. д. Вы можете сесть в машину, и она отвезет вас туда, куда вы захотите. Но когда вы начинаете анализировать, то понимаете, что ни одна деталь машины не является машиной, и в процессе углубленного анализа не находите ни машины, ни себя.

В этом случае относительная и абсолютная истины на первый взгляд кажутся противоречивыми. Анализ абсолютной достоверности все опровергает, то есть в свете этого анализа ничего не существует. В свете анализа относительной достоверности существует все. Поэтому вам приходится сделать вывод, что одновременно все существует и ничего не существует. Поэтому некоторые учителя тибетского буддизма так и заявляли: «“Я” одновременно существует и не существует, феномены и существуют, и не существуют». Кхедруб Ринпоче сказал, что подобное заявление противоречиво и говорит о нечетком представлении о пустоте. Почему они так говорят? Либо они утверждают следующее: «Феномены нельзя назвать ни существующими, ни несуществующими». Они приводят в качестве обоснования то, что феномены нельзя назвать существующими, потому что арьи, находясь в состоянии прямого познания пустоты, не видят относительных феноменов. Они не видят ни машину, ни себя, ни тому подобного. А если

этого не видят арьи, существа, постигшие истину, если глубочайшая мудрость не видит относительных объектов, значит, их не существует. «Но, с другой стороны, — говорят эти учителя, — феномены нельзя назвать несуществующими, потому что они — основа сансары и нирваны».

Подобные выводы свидетельствуют о непонимании того, что две истины — относительная и абсолютная — представляют собой единую сущность. Когда вы поймете, что относительная и абсолютная истины являются единым целым, то никакого противоречия у вас уже не возникнет. Если кто-то спросит вас: «Ты существуешь?». Не говорите, что «и существуете, и не существуете». Вы можете прямо сказать, что существуете. Никакой проблемы в этом нет, не бойтесь сказать это. Я, правда, могу начать дискутировать с вами: «Если ты существуешь, то где ты? Твоя голова — это ты или твой живот — это ты?». На это вы должны ответить, что при подобном анализе «я» найти невозможно, потому что самосущего «я» нет. Когда вы ищете аналитическим путем самосущее «я», то его нужно где-то обнаружить, если оно существует, потому что это «я» независимо, самосущее. Но подобного «я» нет. Я не согласен с существованием подобного «я».

Хорошо, тогда следующий вопрос: «Какое «я» ты имеешь в виду, когда говоришь, что существуешь?». Вы должны сказать, что имели в виду номинально существующее «я», всего лишь название, данное этому телу и уму. Такое «я» существует. При этом ни тело не является «я», ни ум не является «я», это всего лишь название, присвоенное определенной основе для обозначения. Если существует эта основа для обозначения, то существует и это название. Когда основа для обозначения движется, вы говорите, что вы движетесь. Но никакого самосущего «я», которое движется, нет. «Я» существует всего лишь номинально. Поскольку оно существует номинально, оно пусто от самобытия. Но если оно пусто от самобытия, это вовсе не означает, что его не существует вовсе. Поскольку оно пусто, оно имеет просто номинальное существование. Поэтому номинальное существование и пустота от самобытия — это единое целое.

Подобно тому, как в «Сутре Сердца» сказано: «Форма есть пустота. Пустота есть форма». Тем самым говорится о том, что пустота и форма есть единое целое. Под этой фразой нужно понимать следующее: с одной стороны, номинально существующая форма пуста от самобытия. Пустота формы от самобытия сама по себе и есть номинальное существование. С другой стороны, так как форма пуста от самобытия, она существует просто номинально. Поскольку все феномены пусты от самобытия, существуют номинально, то все внешние феномены подобны сновидению и подобны отражению луны в озере. Это просто нечто номинально существующее, лишнее какого-либо объективного существования.

Тем не менее, внешние объекты все-таки есть. В каком смысле мы говорим, что внешние объекты существуют? В том смысле, что они существуют отдельно от вашего ума, что не все является проекцией вашего сознания. Когда вы анализируете внешние объекты и не находите их, нельзя на основе этого приходить к выводу, что внешних объектов,

отдельных от ума, не существует. Такой вывод был бы также ошибочен. Почему, например, в школе Читтаматра отрицается существование внешних объектов? Потому что, когда они анализируют внешние объекты, они их не находят, ни единого атома внешних объектов они не находят. А поскольку они не могут сказать, что внешних объектов не существует вообще, они говорят, что объекты существуют, но являются проекцией сознания, неотделимы от него по своей сущности. Они так заявляют, потому что не могут понять, что такое номинальное существование. Они не могут понять, как объекты могут существовать просто номинально. У них большие сложности с утверждением понятия «номинальное существование», потому что, говорят они, если все существует просто номинально, то тогда камень и золото — одно и то же, в зависимости от названия. Если камень назвать золотом, он должен превратиться в золото, раз все просто номинально.

Номинальное существование — это существование в зависимости от простого обозначения мыслью. Но более подробно я не могу сейчас вам излагать воззрения Мадхьямики Прасангики, потому что времени у нас на это нет. С точки зрения Мадхьямики Прасангики, все существует просто номинально, однако это номинальное существование зависит от достоверной основы для обозначения. Существует три характеристики достоверной основы для обозначения. На этом пока все.

А теперь, что касается воззрений Читтаматры, то читтаматрины не способны понять принцип номинального существования, поэтому, когда они ищут объекты во внешнем мире аналитическим путем, они не находят ни одного объективно существующего явления или даже частицы. Кроме того, они не верят в неделимые частицы, потому что анализ их показывает, что никаких неделимых частиц нет. Анализ прасангиков приводит к тому же самому. Но раз нет неделимых частиц, то на основе этого можно логически вывести заключение, что во внешнем мире вы не можете обнаружить ни единого объекта. Даже если вы начнете делить субатомные частицы, элементарные частицы, вы все равно не найдете там ничего неделимого. Итак, когда вы ищете внешние объекты, вы ничего не находите.

Но читтаматрины никогда не утверждали, что феноменов не существует вообще, потому что отрицание существования феноменов противоречит нашему обыденному восприятию. В отличие от мадхьямиков-прасангиков они не могут сделать вывод о номинальном существовании вещей, и поэтому приходят к следующему выводу: «Все объекты являются проекциями нашего сознания». Никакого выбора им не остается, поэтому они утверждают, что объект и субъект пусты от существенного различия. Но это не означает, что феноменов не существует вообще. Это означает, что субъект не существует отдельно от объекта, поэтому объект — это всего лишь проекция сознания. Поскольку объект — это проекция сознания, то он не существует отдельно от познающего его субъекта. Я даю вам суть того учения, которое сам недавно получил в Индии.

Итак, читтаматрины утверждают, что все феномены — лишь проекции ума. Если задать уточняющий вопрос: «Что это за проекции ума, какого

рода?», то они говорят, что это всего лишь проявление кармических отпечатков. Из-за ваших кармических отпечатков, ранее оставленных в сознании, перед вами предстают различные феномены, соответствующие проявлению вашей кармы. Если с читтаматринами вступить в диспут на эту тему, то в ходе диспута читтаматрину рано или поздно придется признать, что все объекты, которые видите вы, другие люди не видят. Они придут к этому выводу, но он довольно-таки непростой с логической точки зрения. Потому что им приходится утверждать, что объекты, которые видите вы, — это проявление вашей индивидуальной кармы.

Например, геше Тинлей. Тот геше Тинлей, которого видите вы, — это проявление вашей кармы, тот геше Тинлей, которого видят другие, — это проявление их кармы. Олег, который видит геше Тинлея, не видит того геше, который является проявлением кармы Андрея. Во время диспута читтаматринам очень трудно защищать этот постулат, потому что это утверждение не имеет под собой достоверной основы. Но читтаматринам приходится это утверждать, потому что, если они откажутся от своего постулата о том, что объекты не существуют отдельно от познающего их ума, то они не смогут вообще утверждать существование феноменов, потому что постичь принцип номинального существования они не могут.

Одна из подшкол Мадхьямики — Сватантрика Мадхьямика утверждает, что феномены лишены истинного существования, однако существуют в силу собственных характеристик. Поскольку они признают существование собственных характеристик, на основе этого постулата они могут установить существование всех феноменов. Что такое собственные характеристики? Возьмем, к примеру, два объекта: веревку и змею. Сватантрика Мадхьямика говорит, что и змея, и веревка имеют номинальное существование, но не просто номинальное. Если бы они имели просто номинальное существование, тогда не должно было бы быть никакого различия между основой для обозначения «змея» и основой для обозначения «веревка». Сватантрика Мадхьямика говорит: «Сколько бы вы ни называли веревку змеей, она никогда ею не станет, потому что у веревки отсутствуют собственные характеристики змеи. В змее же есть собственные характеристики змеи, поэтому, когда вы даете этой основе обозначение «змея», она должна функционировать как змея. Но если вы исследуете каждую часть змеи, выясняя, где же там все-таки змея, вы не найдете никакой змеи, потому что она не имеет истинного существования. Но это не означает, что змеи не существует. Это значит, что змея существует условно (относительно), то есть существуют собственные характеристики змеи». Итак, змея существует в силу собственных характеристик, но также она существует номинально. То есть на пятьдесят процентов она существует в силу собственных характеристик, а на пятьдесят процентов имеет номинальное существование. Итак, поскольку змея существует зависимо, она пуста от истинного существования.

С точки зрения Мадхьямики Прасангики, собственные характеристики тоже необходимо обнаружить в ходе анализа. Если они существуют, значит, вы должны их обнаружить. Достоверная основа для обозначения — это не

собственные характеристики. Поэтому существует большая разница между собственными характеристиками и достоверной основой для обозначения. Подумайте об этом сами. Не могу вам все совсем до конца объяснить. Ладно, не будем слишком углубляться в пустоту сейчас.

Итак, в тексте сказано: *«Сосредоточьтесь на том, что все явления подобны сновидениям»*. Пустоту мы обсудим более подробно во время семинара по «Сутре Сердца». Здесь следует отметить, что все учения о пустоте обязательно должны основываться на коренных текстах Нагарджуны и Чандракирти.

Есть такая история. Одна женщина увидела сон, как родила сына, была очень счастлива, и в этом же сне она увидела, как потеряла сына. Проснувшись, она поняла, что нет того, от чего можно было бы радоваться и испытывать горе. Таким же образом нужно воспринимать все феномены.

Второе: *«Исследуй природу нерожденного осознания»*. Под этим имеется в виду, что тот субъективный ум, который познает отсутствие самобытия всех феноменов, сам по себе тоже пуст от самобытия. Когда вы ищете сознание, вы его не обнаруживаете. Исследуйте нерожденную природу своего ума, и вы не найдете его. Это не означает, что ума не существует, это означает, что ум пуст от самобытия.

Третье утверждение: *«Само лекарство самоосвобождается»*. Здесь имеется в виду познание пустоты от самобытия. За эту пустоту от самобытия нельзя цепляться как за что-то истинно существующее. Здесь говорится, что само по себе противоядие от омрачений — познание пустоты от самобытия — также пусто от самобытия. Дело в том, что, когда мы познаем пустоту от самобытия, концентрируемся на ней, есть опасность уцепиться за эту пустоту как за нечто истинно существующее, самосущее. Если возникнет подобное цепляние, вера в самобытие этой пустоты, то тогда лекарство превратится в яд. Итак, вы должны понимать, что мудрость, познающая пустоту, — это лекарство от омрачений — само по себе тоже пусто от самобытия. Поэтому здесь говорится о том, что лекарство тоже самоосвобождается («освобождается на собственном месте», если переводить буквально).

На самом деле, это не так трудно понять, просто сложно сказано, терминология сложная. Если отбросить эту сложную формулировку и говорить упрощенно, то можно сказать так: «Лекарство, то есть мудрость, познающая пустоту, само по себе пусто от самобытия». Для того чтобы выразить эту мысль, они облекли ее в такие слова. В буквальном переводе: «Само лекарство освобождается на своем же месте». Если люди неправильно поймут, что под этим имеется в виду, то они истолкуют это очень странно, создадут кучу интерпретаций на основе этой фразы.

Некоторые учителя по-разному истолковывают какие-то мелкие моменты, дают какие-то собственные толкования деталям учения и тем самым все больше усложняют его. Пустота сама по себе достаточно сложна, но нельзя сказать, что она чересчур трудна, почти непостижима. Она не так уж и сложна, но они эту тему еще больше запутывают своими сложными комментариями. Если учитель понимает пустоту и использует четкую тер-

минологию, ученик наделен пронизательным, острым умом, не догматичен, если он постоянно ищет реальность, то не так уж и трудно понять пустоту. Тогда действительно ученик сможет понять реальность феноменов. Так что нельзя сказать, что эта тема уж очень сложна. Я это говорю, потому что наше учение о пустоте основано на учениях ламы Цонкапы.

Если бы я родился уже после ухода Нагарджуны и Чандракирти, но перед рождением ламы Цонкапы, мне было бы очень тяжело постичь пустоту. Но после того как лама Цонкапа дал свои учения о пустоте, а также после комментариев на это учение его ближайшего ученика Кхедруба, мне как-то особо и постигать нечего, все предо мной как на ладони. Мне нужно просто прочесть, что написали они. Они уже все проанализировали подробно. Я читал труды Нагарджуны («Шестьдесят размышлений о срединном пути»), слушал комментарии на них Его Святейшества, а потом обсуждал с друзьями этот труд и сказал, что после изучения ламы Цонкапы у меня даже нет особого вдохновения читать Нагарджуну, потому что ничего принципиально нового я у Нагарджуны не открою после учения ламы Цонкапы. Кроме того, если я буду читать только Нагарджуну, не ознакомившись с трудами ламы Цонкапы, понять, что Нагарджуна имеет в виду, очень трудно. Лама Цонкапа прояснил учение Нагарджуны. Но трудность не в том, что Нагарджуна был неправ или еще в чем-то, а в том, что эти труды писались в разное время. Нагарджуна был древним ученым. Он писал свои работы, когда у людей был совершенно другой менталитет, другие способности. Лама Цонкапа — это тот же Нагарджуна, никакой разницы нет. Это то же самое существо, тот же поток ума. Поэтому, когда лама Цонкапа писал свои труды в Тибете в XIV-XV веке, он писал для нашего, тибетского менталитета. Писал так, чтобы было легко понять.

Может быть, некоторые из моих комментариев кажутся вам более легкими и доступными, чем книги ламы Цонкапы, но не потому, что я более великий ученый, а потому, что я больше ориентируюсь в учении на ваш менталитет. Я смотрю как бы с вашей точки зрения.

Последняя строка гласит: *«Сделай сутью пути природу основы всего»*. Итак, под основой всего в данном случае имеется в виду познание пустоты. Это означает, что сущностная практика должна заключаться в постоянном поддержании осознания пустоты от самобытия. Это познание пустоты от самобытия вы должны постараться в себе удерживать. Во время сессии медитации вы пытаетесь анализировать и развить в себе убежденность, что все феномены пусты от самобытия, а в постмедитативный период вы поддерживаете в себе осознание того, что все вещи подобны иллюзии, то есть существуют совсем не так, как они вам представляются.

Когда у вас очень много проблем, трудностей, постарайтесь остановиться и понять, где проблема. В чем заключается ваша проблема, где она? Если вы займетесь анализом проблемы, вы поймете, что не существует никакой проблемы самой по себе. Это все лишь преувеличение, созданное вашим умом. Какая-то основа для обозначения проблемы есть, но в большей степени это то, что вы сами создали своим умом. Вы преувеличили ситуацию.

Возьмем двух людей: один человек понимает пустоту, другой человек не понимает пустоту, и вот они сталкиваются с одной и той же проблемой. Либо какая-то ссора возникла, либо еще что-то. Или они потеряли какое-то имущество. Тот человек, который не понимает пустоту, говорит: «Какой ужас, я потерял свой дом, я все потерял». Как будто он потерял что-то самосущее, какой-то самосущий объект отнял у этого человека самосущее имущество. Так человек видит эту ситуацию. Но тот, кто понимает пустоту, знает, что в пустом доме невозможно ничего украсть или потерять. Конечно, основа для обозначения может перемещаться туда-сюда, но при этом все — результат вашей кармы.

Если при этом у вас есть достаточное количество заслуг, все будет приходить к вам само. Даже если вы будете раздавать все свое имущество, оно все равно будет к вам возвращаться. Так же, как в свое время царь Тимопумба раздал все, что он имел, другим, но все это к нему вернулось. Так что карма — странная вещь. Тем не менее, именно так работает ее механизм. Поэтому никогда не цепляйтесь за вещи. С одной стороны, они пусты от самобьтия, с другой стороны, они непостоянны. Если у вас они есть, это хорошо, но если у вас их нет — абсолютно не имеет значения, потому что, если у вас есть благие заслуги, все придет к вам само. Таким образом, если вы будете размышлять о пустоте в какой-то сложной, проблемной ситуации, то эти размышления будут каплей холодной воды, упавшей в кипящее молоко: молоко тут же успокоится.

Думайте немного о пустоте. Думайте о том, что вещи существуют совсем не так, как они вам кажутся, о том, что и вы тоже существуете не так, как вы себя оцениваете, как себя воспринимаете. Даже если тысячи человек будут вас обзывать так и эдак, вы просто можете пребывать в осознании пустоты и думать: «О ком люди так говорят?». О самосущем вашем «я». Вы не имеете самосущего бытия. Они говорят так, потому что не понимают, что такое номинально существующее «я». Они называют так ваше самосущее «я», которого нет. Они говорят разные вещи про самосущее «я»: «Он такой, он сякой. Он плохой», но того, о ком они говорят, вообще нет. Ваше тело существует не так, как вы его воспринимаете, явления окружающего мира тоже существуют не так, какими они вам представляются.

Просто пребывайте в отсутствии концепций. Пусть это не совсем неконцептуальная медитация, не совсем медитация на пустоту, но постарайтесь просто подольше удерживать осознание того, что феномены существуют не так, как вы их видите. Тогда ваши концепции начнут стихать. Если вы будете пребывать в таком состоянии, концепций у вас будет все меньше и меньше и ум будет все больше проясняться, и тогда наступит покой. Кто лишает нас покоя? Лишают нас покоя наши собственные мысли, концепции. Наш ум подобен пруду. Мысли наши подобны палке, которой баламутят воду в этом пруду — пруду ума. От этого вода приходит в волнение, и очень много грязи всплывает на поверхность. Из-за этого у вас возникает очень много беспокойств, тревоги, бессонница — все это результат вашей собственной мыслительной деятельности. Вы должны пытаться подобным

образом медитировать на пустоту. Это будет очень полезно для вас, поможет вам решить ваши проблемы.

Третий смысл: преобразование неблагоприятных условий в духовный путь

Опасность утратить интерес к Дхарме

Эти советы и наставления очень полезны в повседневной жизни. В особенности, как говорил Пабонгка Ринпоче в своих комментариях, в наши времена упадка этот третий смысл — учение о превращении неблагоприятных условий в духовный путь — особенно полезен. Потому что, когда вы начинаете интересоваться Дхармой и пытаться практиковать ее, в вашей жизни будет возникать очень много препятствий для практики. И основная причина, по которой на вашем духовном пути встает столько препятствий, в том, что у вас не хватает заслуг. А заслуг не хватает, потому что вы в прошлой жизни создали очень много негативной кармы, и она отягощает вас. В этой ситуации очень легко тому или иному обстоятельству или условию стать серьезной помехой для вашей практики. Именно по этой причине, когда вы начинаете интересоваться Дхармой, в вашей жизни появляется множество препятствий для этого. Когда у вас возникают препятствия, вам начинает грозить большая опасность утратить интерес к Дхарме.

Самое худшее препятствие, которое только можно себе представить, — это потеря интереса к Дхарме, когда вы начинаете думать, что Дхарма — это не метод решения ваших проблем. Вы начинаете искать какие-то дурацкие мирские методы, думая, что они принесут вам счастье, а на самом деле эти методы только добавят вам омраченности. Может быть, вначале они вам чуть-чуть помогут, но в конечном итоге только прибавят вам проблем. Очень многие люди вначале интересуются Дхармой, но позже, когда встречаются в своей жизни какие-то неблагоприятные обстоятельства, теряют интерес к ней. Даже если они знают Дхарму, но не применяют учение о том, как превращать все неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, они в результате теряют интерес к Дхарме.

Далай-лама говорит, что упражнения в Дхарме должны становиться еще прочнее, когда наступают трудности. А для многих людей с наступлением трудностей практика Дхармы отлетает, и тогда им приходится снова бежать за познанием Дхармы. Это неправильный подход. Напротив, когда у вас возникают проблемы, ваше знание Дхармы должно больше укрепляться. Не будьте узколобым при встрече с трудностями. У людей вообще есть дурная склонность: когда наступает трудность, появляется проблема, кругозор сужается.

Препятствием к практике Дхармы могут являться не только болезни и страдания, проблемы, бедность. Также очень большим препятствием для практики может быть чрезмерный успех в жизни, когда у вас все хорошо. Успешно идет бизнес, много денег — и люди забывают Дхарму. Думают,

что много денег — это нирвана. И это самое худшее, что только можно себе представить, потому что в этой ситуации для вас действительно становится очень трудно повернуться к Дхарме.

На эту тему рассказывают одну историю по поводу Духовного Наставника и его ученика. Ученик очень искренне практиковал, в итоге умер и родился в другом месте. Духовный Наставник специально переродился там же для того, чтобы продолжать помогать своему ученику. Таковы отношения между Учителем и учеником, когда Учитель жизнь за жизнью продолжает нести ответственность за своего ученика. Поскольку ученик в своей предыдущей жизни искренне практиковал Дхарму, в следующей жизни дела у него стали идти очень успешно, благодаря этой искренней практике. И его благополучие стало препятствием, мешающим ему повернуться к Дхарме. Его Учитель все ждал и ждал, когда же ум ученика повернется к Дхарме, но это все не случилось. Во всех отношениях он процветал.

Тогда Учитель стал думать: «Что бы мне такое сделать, чтобы заставить его обратиться ум к Дхарме». Он понял: «Ага, значит, мне нужно подстроить все так, чтобы дела у него перестали идти успешно, нужно сделать из него неудачника». Он так все подстроил, что все благополучие его ученика рассыпалось. Когда дела у него пошли плохо, люди перестали его уважать, дети стали презирать его. Однажды его собственный сын и жена сына выгнали его из дома, они сказали: «Все, теперь ты ни на что не годен». Он был вынужден переселиться в какой-то полуразвалившейся лачуге. Сидя там, он стал думать: «Всю свою жизнь я только и делал, что копил и копил богатство, но в результате остался с пустыми руками. Если бы вместо накопления всего этого материального богатства я копил богатство добродетели, сейчас бы я был совершенно в другом положении. В итоге я не подготовился к смерти. Даже если бы я сейчас захотел подготовиться к смерти, если бы захотел сейчас начинать копить богатство добродетелей, то я не знаю, как это делать».

Как только он задумался об этом, какой-то монах постучался к нему в дверь, это был его Духовный Наставник. А когда он открыл дверь, то на пороге своего дома увидел скромного, простого монаха, очень мудрого, и сказал ему: «Почему же ты не приходишь раньше, когда у меня было столько добра, столько богатств, чтобы я мог тебе поднести? Теперь мне нечего тебе поднести». Тогда монах сказал: «Я всегда прихожу в положенное время. Мне не нужны богатые подношения, дай мне что-нибудь из того, что имеешь сам».

Если кто-нибудь вам будет говорить такие необычные, глубокие слова: скажет вам что-то типа «я прихожу вовремя», вы должны сразу понять, что перед вами не обычный человек. Вы можете кое-что понять о человеке по его словам, по тому, как он их говорит. В буддизме есть такое предписание: «не опирайся на человека, опирайся на его слова». Это означает, что внешне он может выглядеть как угодно: он может быть богато одет, он может сидеть на высоком троне, но это не критерий. Критерием здесь, скорее, служат его слова — то, о чем он говорит. Вторая опора: «опирайтесь не на сами слова, а на их смысл». Третья: «опирайся не на истолкованный смысл, а на

буквальный». И четвертая опора: «опирайся не на обычное сознание, но на высшую мудрость». Это так называемые четыре опоры.

Итак, как только монах произнес те слова, старик поднял ему свой ужин, который был довольно невкусным. Когда этот монах принял его подношение, он спросил: «Ты счастлив?». «Нет», — сказал ученик его. «А хотел бы ты стать счастливым?» — спросил монах. «Конечно, хотел бы». Тогда монах сказал ему: «Если хочешь стать счастливым, создавай причины счастья. Если не хочешь страдать, ты должен устранить причины страдания. Знаешь ли ты, что такое причины счастья и что такое причины страдания?». «Нет, не знаю», — признался ученик. «Хорошо, я научу тебя», — сказал монах. Тогда этот человек подготовил трон для Духовного Наставника, сделал перед ним простирания и стал получать от него учение о том, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания, то же самое учение, что и я вам сейчас даю. Но этот человек, получив учение, стал практиковать его искренне, а не так, как вы. Он занимался практикой не один, не два дня, он постоянно, непрерывно практиковал в любых ситуациях. В результате через несколько лет он достиг очень высоких реализаций. Кроме того, у этого человека были очень сильные отпечатки Дхармы из прошлой жизни, и поэтому вам не удастся повторить его пример.

Я еще забыл тут упомянуть одну историю про этого старика. Он получал от своего Духовного Наставника полное учение по сутре и тантре, практиковал и тантру также. Вот однажды, когда жена его сына принесла ему еду, открыв дверь, она увидела, что весь дом у старика залит светом, сиянием, и увидела, что он в позе лотоса находится в пространстве над полом, парит. Она была потрясена. И тогда все его семейство пришло к нему с раскаянием и попросило у него прощения. «Нет, нет, вы, напротив, были очень добры ко мне. — сказал он своим родственникам. — Если бы не вы, мой ум бы не пришел к Дхарме. Если бы вы прославляли меня и почитали, говорили: «О, наш мудрый папа, пожалуйста, дайте совет, как больше денег заработать» и так далее, я бы по-прежнему сейчас вращался в сансаре. Но поскольку вы отказались от меня, бросили меня, мой ум повернулся к Дхарме».

Когда этот старик достиг высоких реализаций, монах сказал: «Я — твой Духовный Наставник из прошлой жизни. Я специально родился в этом месте, рядом с тобой, чтобы укротить твой ум, также ради многих других людей, но в основном ради тебя. Но поскольку ты очень много практиковал в предыдущей жизни, в этой жизни дела у тебя шли слишком успешно, потому что у тебя много заслуг. Из-за этого твой ум не мог обратиться к Дхарме. Тогда я специально создал для тебя жизненные препятствия, чтобы ты смог обратиться к Дхарме. Помнишь, при нашей встрече ты спросил меня, почему я не пришел раньше. А я тебе тогда ответил: «Я всегда прихожу в положенное время». А положенное время — это как раз то время, когда твой ум повернулся к Дхарме». На основании этой истории вы можете понять: то, что в своей жизни вы называете проблемами, страданиями, трагедиями и так далее, в действительности вполне может быть благословением вашего Духовного Наставника.

Итак, испытывать временные страдания — очень полезно, а временное счастье — это обман. И временное счастье будет мешать вам лечиться от вашей хронической болезни, то есть вводить вас в заблуждение, не давая вам лечиться. Поэтому мастера Кадампы прошлых времен говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям». Временное страдание очистит твою негативную карму и сделает тебя сильным. Поэтому временное страдание — это благословение Духовного Наставника. Поэтому для того, чтобы ваш ум прочно повернулся к Дхарме, крайне важно знать, как превращать все неблагоприятные условия в духовный путь. Вы должны решить для себя: «С какими бы неблагоприятными условиями я ни столкнулся, я никогда не отвернусь от Дхармы».

В одной из джатак Будда говорит следующее: «Для того чтобы сохранить себе жизнь, мудро пожертвовать своим богатством и имуществом. Но для того, чтобы сохранить Дхарму, стоит пожертвовать и жизнью». Если вы будете жертвовать Дхармой ради богатства и имущества, то это будет крайне неразумно. Итак, дайте себе слово: «Любой ценой я никогда не отвернусь от Дхармы, что бы в моей жизни ни случилось. Дхарма — это наилучший метод, который устранил все мои проблемы вместе с их корнем. Дхарма — это наилучшее лекарство, которое излечивает мой ум от болезни омрачений. До тех пор, пока мой ум не свободен от болезни омрачений, что бы у меня ни было в жизни: любое временное счастье, богатство, имущество — все это будет совершенно бесполезно для меня, все это обман». Такую убежденность иметь очень важно. Когда вы с подобной убежденностью слушаете учение о том, как превращать неблагоприятные условия в духовный путь, это учение будет для вас более эффективным.

Существует два способа превращения неблагоприятных условий в духовный путь. Первый способ — это превращение неблагоприятных обстоятельств в духовный путь *через умственный настрой*. Объяснение его имеет две части — через метод (умственный настрой относительной бодхичитты) и через мудрость (умственный настрой абсолютной бодхичитты). Второй способ — превращение неблагоприятных условий в духовный путь *посредством четырех подготовок*.

3.1. Превращение неблагоприятных условий в духовный путь через умственный настрой

3.1.1. *Посредством умственного настрой относительной бодхичитты*

3.1.1.1. *неблагоприятные обстоятельства*

В вашей жизни могут возникать и возникают очень много различных неблагоприятных обстоятельств. Одна из самых худших ваших напастей жизненных — это **болезнь**, боль. Если в этих ситуациях у вас нет метода превращения неблагоприятных обстоятельств в духовный путь, вам грозит опасность отвернуться умом от Дхармы. Когда ваше тело испытывает боль, от этого ваш ум будет подавлен, и вы будете все время обвинять кого-то в

своих проблемах, в своих несчастьях: «Он сделал то-то, это она все сделала». Кроме того, вы станете раздражительны, у вас будет злоба в уме. Вообще, когда люди заболевают, они становятся очень раздражительными.

За рождением неизбежно следует болезнь, старость и смерть. Рано или поздно все мы заболеем — это закон природы, нашего бытия. Наше тело подобно автомобилю, рано или поздно какая-то деталь в нем выйдет из строя. Когда у вас возникнет подобная ситуация, думайте следующим образом: «Все эти болезни имеют под собой причину. И причина этого — в негативной карме. Каким образом создается негативная карма? Негативную карму создают негативные эмоции. А как возникают эти негативные эмоции? Они возникают вследствие себялюбия. Поэтому обвинять во всем я должен свое себялюбие. Если я не хочу так же страдать в будущем, мне нужно бороться со своим себялюбием». Так ваши страдания помогут вам понять, что источником их является ваше себялюбие. «Я страдаю. Я не хочу страдать. Если я не хочу страдать, я должен весьма осторожно относиться к причине своих страданий, то есть к себялюбию».

С другой стороны, подумайте, что любая ваша практика должна сводиться к двум основным вещам. Первая: это осознание того, что ваш главный враг — себялюбие, и вторая: развитие ума, который заботится о других. Что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, в результате вы должны приходиться к двум основным выводам: что источником всех ваших страданий является себялюбие, а забота о других является источником всего вашего счастья.

Затем подумайте о следующем: «Когда я страдаю, как невыносимы для меня эти страдания. Но многие живые существа испытывают еще худшие страдания. Некоторые мучаются в аду, и в этих адских муках их тело неотлично от пожирающего его пламени. И они не пять, не десять минут находятся там, в таких муках, а многие кальпы. Мои собственные страдания — это ничто по сравнению с их страданиями». Когда вы проведете это сравнение, ваше собственное страдание сведется лишь до уровня банальной физической боли. Останется только физическая боль.

Затем нужно осознать, как все эти живые существа были добры к вам, и осознать, что они были все вашей матерью. Так много живых существ в данный момент испытывают огромные страдания от болезни. «Сегодня, когда я заболел, когда прохожу через эти страдания от физической боли, да приму я на себя все те страдания от болезни, которые испытывают они. Пусть они будут свободны от страданий, и да смогу я освободить их от страданий». Такое должно быть чувство — сильное сострадание к ним. С этим чувством вы вбираете в себя на вдохе все болезни, муки, недуги живых существ в виде черного облака. При этом визуализируете, что ваше себялюбие — основная причина ваших страданий — находится в вашем сердце в виде черного сгустка. Вот ваш истинный враг. С первоначальных времен и по сей день он вам вредит. Это настоящий мясник, убийца счастья живых существ и вашего счастья. Это демон, который постоянно вредит живым существам и вредит вам. Этого своего врага вы представляете в сердце.

Когда черное облако страданий, болезней всех живых существ входит в вас, оно проникает до самого вашего сердца и соприкасается с этим черным сгустком вашего себялюбия. От этого контакта они взаимоуничтожаются. Затем на выдохе вы отдаете нектар счастья и блага всем живым существам в виде белого света. Так каждый раз, когда вы болеете, просто думайте об этом про себя и просто занимайтесь такой визуализацией на дыхании, на вдохе вбирая в себя страдания всех живых существ, на выдохе даруя им всяческое счастье. Эта практика действительно умиротворит ваш ум. Если вы будете так делать, то я вам гарантирую, что вы сами очень легко выздоровеете. Такой подход моментально очистит вас от очень большого количества негативной кармы. Такой ум откроет все каналы в вашем теле. В вашем теле есть целая система тонких каналов, по которым текут энергии (праны). Благодаря подобному уму, откроется большое количество каналов в вашем теле и энергия потечет должным образом. В настоящее время в нашем теле очень многие каналы заблокированы, зажаты, из-за этого многие энергии текут неправильно, возникает дисбаланс, появляются болезни.

Если же посредством медитации вы сможете раскрыть в себе эти многочисленные каналы, чтобы энергия текла по ним свободно, то вам удастся даже полететь. В нашем теле огромное количество разнообразных каналов. Если все они будут открыты и по ним будет правильно течь особая энергия ветра, прана, то вы запросто сможете подняться в воздух. В Тибете было много примеров этому. Это называется медитация на йогу ветра. Итак, в самом начале первый шаг — это порождение позитивного настроя ума. Именно такой настрой ума откроет ваши каналы и чакры. В начале не надо заниматься йогой ветра, потому что это опасно. Например, если в результате ваших занятий один канал с большой силой откроется, а потом вновь заблокируется, то у вас возникнет дисбаланс. В начале искусный метод — это порождение любви и сострадания, благих эмоций. Вы увидите, что в вашем теле что-то будет медленно открываться. Тело станет легче. Когда болит поясница — это стресс, это симптом неправильного движения энергий. Если вас интересует медитация, медитируйте на любовь и сострадание, постоянно сохраняйте позитивный настрой ума. Это лучший метод.

А иначе вы будете заниматься таким самоистязанием: «Какой кошмар, я болен. Все безупречно, все здоровы, а я один ущербный. Только мне плохо, всегда мне достаются одни неудачи». Тогда вам еще хуже станет от таких мыслей. Если вы будете постепенно приучать себя к такой практике, то будет ситуация, которую можно продемонстрировать на следующем примере. Когда вы страдаете, ваше страдание, ваши депрессии, умственное беспокойство, тревоги подобны кипящему молоку. А практика преобразования неблагоприятных условий в духовный путь подобна охлаждающему нектару. Когда вы брызгаете две-три капли этого нектара в кипящее молоко, что происходит? Кипящее молоко сразу же осядет. Итак, если вы научитесь правильно делать эту практику, она будет сразу же охлаждать ваш кипящий ум, осаждают кипящее молоко вашего ума и порождать позитивный настрой, позитивные мысли. Когда у вас сильные чувства любви и сострадания, вы просто не чувствуете боли.

Например, футболисты, когда играют в футбол, если они при этом очень увлечены игрой, то, даже падая и разбивая колени, не чувствуют физической боли. Когда ум находится в позитивном состоянии, он не может одновременно чувствовать физическую боль. Вот такой странный механизм работы нашего ума. Потому что кто чувствует боль? Ум. Когда в уме преобладает некая позитивная мысль, позитивный настрой, ум не чувствует этой боли.

Ученые проводили исследования и выяснили, что, когда человек пребывает в позитивном настрое ума, лекарства, которые он пьет, становятся для него чрезвычайно эффективными. Если же человек полон негативных эмоций, дурных склонностей, то даже очень сильнодействующее лекарство на него не влияет. Если вы находитесь в позитивном настрое ума, то даже вода, которую вы пьете, становится лекарством. Ученые признают это. Они говорят, что кристаллическая структура замороженной воды имеет определенный рисунок. Этот рисунок меняется в зависимости от того влияния, которое оказывают на него люди. Если рядом с водой находится человек с негативным состоянием ума, то структура воды меняется, становится разрушительной, и пить такую воду вредно для здоровья.

В буддизме же вода также используется как субстанция для преобразования ее в нектар. Иногда вы можете делать так: берете просто стакан воды, читаете над ним мантры, потом просто дуετε на воду и выпиваете ее. Но главное здесь — уверенность в том, что вода стала целебной, она благословлена силой вашей мантры. И тогда действительно она будет функционировать как лекарство.

Например, вы можете делать такую практику: семь раз читайте мантру Будды Медицины **ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХАБЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЭ БЕНЗА СОХА**, потом представляйте, что из сердец Будды Медицины, будд и бодхисаттв вокруг него исходят лучи белого света а нектаром и проливаются в этот стакан воды. И вода получает благословение, насыщается целительными силами, благословением всех будд и бодхисаттв. Потом вы дуετε на воду и выпиваете ее. Это может стать лекарством.

Когда вы заболели и вам пришлось лечь в больницу, не надо переживать и думать: «Какой ужас, я лежу в больнице, а все остальные наслаждаются жизнью. Остальные на пляжах отдыхают, а я в больнице томлюсь». Все далеко не так. Вы должны сказать себе: «Это мой Духовный Наставник указывает мне на то, что я слишком долго блуждаю по сансаре, и пора уже остановиться и сесть в ретрит». Больница, кстати, — отличное место для ретрита. Там вам не надо готовить себе еду. Духовная практика — это, в первую очередь, практика ума. Для этого не нужно делать какие-то физические упражнения. Вся практику вы можете делать в уме. Вы можете лежать делать практику. Поэтому больница — отличное место для ретрита. Спросите врача, долго ли вам лежать в больнице. Если он скажет: «Две недели», — то вы должны это воспринять как то, что Духовный Наставник поручил вам провести двухнедельный ретрит. Скажите: «Отлично! Я не буду тратить время зря. Проведу двухнедельный ретрит в больнице». Итак,

проблема болезни превращена в духовный путь. Вы используете это время как лучшее время для ретрита.

В Тибете один геше, побывав в китайской тюрьме, сказал: «Тюрьма — одно из лучших мест для практики». Потом он рассказывал Его Святейшеству Далай-ламе, что, сколько бы китайцы ни били, ни оскорбляли и ни унижали его, он никогда не чувствовал ни малейшего гнева, всегда чувствовал лишь доброту по отношению к ним. Когда он попал в тюрьму, он сказал себе: «Я же получал учение по лоджонгу, комментарии на Ламрим, на «Бодхичарья-аватару», теперь у меня в жизни возникли неблагоприятные обстоятельства, и это означает, что пришло время мне делать настоящую практику. Если бы у меня было все прекрасно в жизни, то это как тело, которое без физической нагрузки становится все слабее и слабее. Поэтому бегать, заниматься физическими упражнениями очень полезно для здоровья.

Поскольку он был так настроен, когда китайцы пытали его, били, унижали, он был сосредоточен на наставлениях Шантидевы о развитии терпения и практиковал терпение. Затем он помнил об учениях по тренировке ума и преобразовывал страдания в духовный путь. Он думал о том, что те небольшие страдания, которые он испытывает сейчас, — ничто по сравнению со страданиями в аду. Там боль просто невыносима. «Сегодня же, когда я переживаю эти мучения, пускай во мне созреют и проявятся мучения всех существ, страдающих в аду». Китайцы продолжали истязать его и пытаться, а он в это время занимался практикой тонглен: вдох и выдох. Это подобно пребыванию в сауне, в очень жаркой парилке. Ум при этом оставался в состоянии полного покоя.

Как вы видите, ум играет ключевую роль. Когда ум слаб, напуган, боится даже малейшего укола, то при легком прикосновении вы в ужасе отпрянете: «Мне больно, мне неудобно». Например, в сауне, когда вас хлещут вениками, это болезненно, но когда вы добровольно принимаете на себя эту боль, вы говорите: «Еще поддай». Так что истязания со стороны китайцев в тюрьмах — это не так уж и плохо. В китайской тюрьме же нет парилки, где было бы очень жарко, душно и еще бы вас кто-то хлестал.

Один американец, вернувшись домой после посещения России, написал книгу о России. Он написал: «Русские — очень странные люди. То, что является худшей пыткой, для них это самое большое удовольствие. Например, баня настолько раскалена, в ней так жарко, а они туда заходят, долго сидят, а потом они выбегают оттуда и кидаются в ледяную воду. Вот так они бегают от парилки к воде и говорят, что им очень приятно: «Какой кайф!». Затем они опять уходят в парилку, ложатся на полку, и их начинают хлестать вениками». А этот американец вообще написал, что в этой парилке их бьют палками. Мало того, что там невыносимо жарко, душно, и этого человека кто-то бьет по спине, так он еще кричит: «Еще сильнее! Давай!». «Так что для русских худшее наказание — это величайшее счастье. Неизвестно, какое еще наказание можно придумать для русских», — написал он.

Еще одна ситуация. Когда вы становитесь **бедным**, бизнес у вас разваливается или не получается найти работу, из-за этого друзья перестают с

вами общаться. У вас не хватает денег на то, чтобы купить то, что вы хотели бы. То, что вы желаете, для вас неосуществимо. В таких ситуациях не надо говорить, что это кошмар («Только мне одному нечего есть»), потому что тогда вам станет еще хуже. Происходило с вами подобное или нет? Когда подобное с вами происходит в жизни, кого следует обвинять? Собственный эгоизм. Вы должны так себе сказать: «Кого я могу обвинить в этом? В моих прошлых жизнях у меня было столько эгоизма и себялюбия, что я никогда не делал ничего хорошего для других. А если я не делал ничего хорошего другим, как я могу от других ожидать что-то хорошее? Из-за своего эгоизма я не копил заслуги. Из-за своего эгоизма я крал у других их богатство и имущество. Колесо острых кинжалов, боевая чакра сегодня обратилась против меня. Как я поступаю, аналогичные результаты я и испытываю. Поэтому обвинять во всем я могу только свое себялюбие».

В общем-то, таким образом вы должны постараться убедиться в том, что основным источником всех ваших проблем является ваше себялюбие. «Если я не хочу испытывать те небольшие трудности, которые сейчас испытываю, если я не хочу иметь больше проблем, я должен быть крайне осторожен и бдителен в отношении своего себялюбия — основного источника всех этих проблем». С другой стороны, вспомните и подумайте о тех живых существах, которые в данный момент страдают больше, чем вы. Например, те существа, которые находятся в мире голодных духов, как они сейчас страдают. Они живут там, допустим, пятьсот лет. За эти пятьсот лет они не выпили ни капли воды, не проглотили ни кусочка пищи, хотя очень хотели пить и есть. «Как они страдают от голода и жажды! Моя ситуация вовсе не так уж плоха». Если вы сравните свои собственные страдания с худшими страданиями, от этого сравнения ваши страдания покажутся вам очень мелкими.

Обычно мы поступаем совершенно наоборот. Когда у нас возникает какая-то небольшая проблема, мы ее сравниваем с совсем крошечной проблемой, и тогда в свете этого сравнения проблема кажется нам очень большой. И еще что мы делаем: мы обычно разглядываем свою проблему, поднеся ее к глазам настолько близко, что она кажется нам просто огромной. Если вы прямо перед глазами поставите эту свою маленькую проблему, вы ничего другого не увидите, вы будете видеть только ее. Вы именно так и поступаете. Каждый раз, когда открываете глаза, вы видите только свою проблему: «Ой, какой кошмар, какая у меня проблема! Только мне нечего есть». Такой неверный у вас подход. Если на фоне этой проблемы вы заболеваете и вам не хватает денег, то та проблема еще больше возрастает в ваших глазах. А если еще ваши дети начинают вести себя неподобающим образом, ваша проблема увеличивается еще больше. С таким умонастроением можно сойти с ума, потому что вам кажется, что все мировые проблемы сосредоточились вокруг вас. Если в таком состоянии кто-то попытается вам рассказать о Дхарме, то вы не захотите его слушать, поскольку будете заняты своим страданием.

В этот момент вы не захотите ни любви, ни сострадания, будете думать только о том, как решить эти временные проблемы: достать деньги и тому

подобное. Так происходит потому, что вы не знаете этого учения, как совладать с проблемой. Большой частью мы просто убегаем от трудностей. Трудности подобны тени: если вы от нее бежите, она следует за вами. Такой мирской настрой нужно изменить посредством метода — бодхичитты.

Итак, подумайте о страданиях живых существ в мире голодных духов. Также подумайте о страданиях людей, живущих, допустим, в тех районах, где голодают, в горячих точках, где происходят войны: они не могут достать воды, как в Ираке сейчас. Подумайте о том, что они не только не могут достать себе еды, но постоянно боятся за свою жизнь и могут в любой момент ее потерять. Вот это настоящий кошмар.

Вы поймете, что есть много людей, никогда не слышавших о Дхарме, и, когда у них возникают трудности, они даже не знают, как к ним подступиться. А моя проблема — это просто ничто по сравнению с этим. Собаки же могут найти себе хлеб на пропитание, почему я, человек, не могу найти еду? Собака не думает: «Завтра мне нечего будет есть, кошмар!». Она спокойно спит. Она думает: «Завтра я найду пищу». Глупый человек говорит: «Ой, кошмар, у меня этого нет, того нет. Что будет завтра, что будет через год? О, кошмар, ничего нет!». Он поступает хуже, чем собака. Поэтому, когда кто-то так говорит, вы скажите: «Собака и то спокойно спит, а завтра утром она встает, находит хлеб и ест его». Иногда человек ведет себя хуже.

Думайте в этом ключе, и тогда вы поймете, что вашу человеческую жизнь и особенно жизнь в России кошмаром назвать никак нельзя. Работу не нашел — ничего, найду. «О, работы нет, пенсии не дают, того-этого нет!» — если вы будете думать только об этом, вам будет только хуже и хуже. «Мне хуже всех, я жить не могу, я думать не могу» — вы впадете в депрессию, если будете так думать. Итак, отодвиньте от себя свое страдание, не надо его слишком приближать к глазам, скажите: «Отодвинься отсюда, отойди подальше».

А когда вы увидите его на некотором расстоянии, вы поймете, как мало это страдание. Сравните его со страданиями других живых существ, и вы поймете: «О, у меня на самом деле нет никаких проблем. Вот эти живые существа по-настоящему испытывают проблемы. Мое страдание — ничто. Пусть эти живые существа освободятся от их страданий. Допустим, что касается еды, то вчера я поел и сегодня у меня есть еда. А голодные духи пятьсот лет не могут проглотить ни крошки. Вот кто по-настоящему достоин сострадания. Пусть их страдания от голода и жажды проявятся во мне. Пусть их страдания от неполучения желаемого проявятся во мне. Пусть сегодня то небольшое страдание, которое я испытываю, покроет страдания всех живых существ, которые не могут получить желаемое».

С состраданием к тем, кто мучается от неполучения желаемого, вы вдыхаете в себя все эти страдания. От соприкосновения с невыносимыми страданиями ваше эго уничтожается. Думайте, по крайней мере, что, когда вы сделали вдох, у вас стало от этого меньше эгоизма. Каждый ваш вдох должен становиться противоядием от вашего эго, должен делать его все меньше и меньше. И каждый раз, когда делаете выдох, благодаря этому у вас становится все больше и

больше заботы о других. Все благо и все счастье исходит в виде белого света из вашей левой ноздри — и все живые существа обретают то, что желают. Это работает очень интересным образом: вы желаете, чтобы все живые существа обрели то, что они хотят, а из-за этого у вас у самих будет все, чего вы хотите. Поэтому отсутствие эгоизма является очень мудрым.

Итак, когда вы делаете вдох, вы должны чувствовать, что от этого ваше себялюбие становится все меньше. Когда делаете выдох, чувствуете, что у вас становится все больше заботы о других. Это очень важно помнить. Кхедруб Ринпоче сказал: «В Тибете многие практикуют Дхарму. Некоторые даже проводят по десять лет в горном затворничестве, но вся эта практика не идет ни в какое сравнение с одним вдохом и выдохом моего учителя ламы Цонкапы». Под вдохом и выдохом он имел в виду именно эту практику. Лама Цонкапа является основным держателем линии учения о тренировке ума, которое было преподано Атишей и передавалось в традиции Кадампа. Несмотря на то, что лама Цонкапа был человеческим воплощением Манджуши, он вел себя как обычный человек. Сначала он породил в себе отречение, потом бодхичитту и так далее. То есть он продемонстрировал прохождение всех этапов пути.

Итак, если вы будете делать как следует эту практику, то в будущем простой ваш вдох и простой выдох будет несравним с многолетним затворничеством тех людей, которые, не зная, как практиковать, сидят в этих затворничествах с большим эгоизмом. Как сказал учитель Кадампы геше Потова, еще раз напоминаю: все учение Будды сводится к основным двум практикам — уменьшение себялюбия и взращивание ума, который заботится о других. Если вы будете заниматься этой практикой с такой мотивацией, ваш ум успокоится и будет гораздо проще найти работу. И все у вас будет получаться само собой.

Даже если вы не получите желаемого, не найдете, допустим, желаемой работы, это тоже очень хорошо, потому что это будет напоминать вам о страданиях, о необходимости практиковать тонглен.

Всю свою жизнь мы чего-то хотим, трудимся ради чего-то и не получаем этого. Вы на самом деле многого достигаете, просто забываете о своих достижениях. Вы все время забываете о том, что вам удалось получить, но помните о том, чего вы не получили. Вы получили драгоценную Дхарму, а это невероятная удача. Это драгоценность, которую вы можете нести за собой жизнь за жизнью. Вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Если при этом вы не обрели драгоценность Дхармы, то тогда с полным основанием вы можете говорить: «Мне ничего в этой жизни не удалось». И это правда, потому что в этом случае ваша жизнь совершенно пуста. Даже если вы — самый богатый человек на свете, вы все равно умрете с пустыми руками и ничего не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Поэтому вы должны сказать: «Если я хочу получить желаемый объект, мне нужно создавать причины для счастья, т. е. накапливать заслуги». Итак, эта проблема должна помочь вам породить в себе более добродетельный настрой ума и стремление накапливать заслуги.

Еще одно неблагоприятное условие, которое возникает время от времени в вашей жизни, это **расставание с объектом желания**. Когда вы расстаетесь с желанным объектом, не надо расстраиваться, впадать в депрессию. Вы должны понимать, что все встречи заканчиваются разлукой. Вы должны также понимать, что на этот раз объект расстался с вами, но когда-нибудь вы расстанетесь с объектом. Вам придется расстаться со всеми объектами этого мира, включая ваше тело, и перейти из этой жизни в следующую. Поэтому, когда от вас уходит какой-то желанный объект, вы должны помнить, что это еще ничего, на этот раз объект меня покинул, но когда-нибудь я покину все объекты.

Кроме того, вы должны осознавать, что существует очень много других людей, которые вынуждены расставаться с очень дорогими, желанными для них вещами и объектами. Самое трудное расставание с желанным объектом — это разлука матери с единственным ребенком. Так что поймите: многие люди расстаются с близкими, и они страдают от этого больше, чем вы. Будьте чуткими по отношению к ним. Ваше страдание от расставания с желанным объектом должно помочь вам стать более сострадательными. Это называется преобразование проблемы в духовный путь. И с состраданием, как я уже вам объяснял, примите на себя все их страдания в форме черного облака. С чувством любви отдайте им все счастье и все желанные объекты.

Затем еще одна ситуация. Ситуация, когда у вас возникает сильнейший **гнев** и делает вас несчастными. В таком состоянии, если вы открываете рот и что-то говорите, то ваши слова ранят всех окружающих. Тогда, даже если вы будете говорить себе: «Не гневайся, не гневайся», ваш гнев будет лишь усиливаться, вы не сможете его остановить. В такой ситуации думайте следующим образом: «Гнев является следствием себялюбия. Он возникает из-за себялюбия, из-за постоянных мыслей «я-я-я». В первую очередь он разрушает мой покой. Затем он разрушает счастье других людей. Поэтому себялюбие — это творец гнева. Гнев, подобный яду, возникает из себялюбивого ума. Поэтому виновато в моем гневе мое себялюбие». Скажите себе: «В прошлом я плохо практиковал, поэтому сейчас меня обуревают все эти беспокоящие эмоции: депрессия, гнев и т. п. Если я не хочу депрессий, не хочу всего этого, мне нужно искренне практиковать Дхарму».

Затем подумайте, как страдают другие живые существа под влиянием гнева. Когда возникает гнев, он неминуемо полностью лишает их покоя. Многие существа страдают от своего гнева. Он не только временно лишает их покоя, но также сжигает причины их счастья и создает причины страдания в будущих жизнях в низших мирах. Поэтому ущерб от гнева просто невероятен. «Пусть мои матери живые существа никогда не чувствуют гнева. Сегодня, когда я чувствую гнев, пусть гнев всех живых существ проявится во мне и пусть они тем самым освободятся от своего гнева. Если только я один буду гневаться, то ничего страшного. Но пусть никто, кроме меня, не испытывает такого гнева, потому что это ужасно».

В этот момент примите на себя на вдохе гнев всех существ. Представляйте своего злейшего врага — свой эгоизм — в виде черного сгустка в

сердце. Когда гнев всех живых существ войдет в вас в виде черного облака и соприкоснется с этим черным сгустком себялюбия, они взаимно уничтожаются. От этого ваше тело наполняется светом и нектаром. Вы этот белый свет выдыхаете, представляя, что он наполнен любовью, состраданием, счастьем и достигает всех живых существ. Вы желаете, чтобы все существа освободились от своего гнева и обрели сильные любовь и сострадание. Таким образом вы повторяете эти вдохи и выдохи. На вдохе вы вбираете в себя гнев живых существ и на выдохе отдаете им любовь и сострадание. Это невероятно мощная техника, если вы умеете правильно ее применять.

Самый лучший способ помочь живым существам — это помочь им породить в себе бодхичитту. Самый большой мой подарок вам всем, самое большое проявление доброты к вам — это учение, которое помогает вам породить бодхичитту. Второй подарок вам — это учение, которое помогает вам развить мудрость, познающую пустоту. Эти два учения самые главные. Они называются методом и мудростью, которые подобны двум крыльям. На этих крыльях вы сможете пересечь океан сансары и достичь состояния Будды.

Итак, на выдохе вы представляете, что выдыхаете бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и они в форме света распространяются в десять сторон света и касаются всех живых существ, и в этот момент все существа очищаются от всех омрачений, в них зарождается бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, они освобождаются от сансары, реализуют весь свой благой потенциал и достигают состояния Будды. Это, конечно, с ними не случится благодаря вашей визуализации, но зато эта практика будет очень благотворна для вас самих. Кроме того, вы создаете тем самым кармическую связь со всеми живыми существами. Когда вы станете буддой, у вас связь с ними останется, и вы сможете помогать им, давая учение о бодхичитте и пустоте.

Когда вы разозлены, не надо пить водку, вам станет только хуже. Разозлившись, не надо оставаться в обществе тех людей, которые разозлили вас, лучше покиньте их, уйдите, зайдите к себе в комнату, закройте дверь и делайте эту медитацию. Это настоящий нектар. Когда несколько капель этого нектара прольются на кипящее молоко гнева, оно тут же осядет.

Еще одно неблагоприятное обстоятельство может быть такое: иногда наш ум находится под полной властью **привязанности**. Это очень неблагоприятное обстоятельство. Если в этот момент, когда в вашем уме доминируют привязанности, вы скажете себе: «Не привязывайся», вам будет очень трудно ослабить это чувство. В то время, когда у вас появляется эта сильная привязанность, не надо идти у нее на поводу, то есть не совершайте действий под ее влиянием. Лучше исследуйте, каким образом она возникла, и вы увидите, что она также породилась из себялюбия. Из-за своего себялюбия вы не видите объект отчетливо, вы преувеличиваете его качества. Привязанность вызывает у вас совершенно преувеличенные представления, как, например, что только этот объект может сделать вас счастливым. Если у вас не будет этого объекта, счастья вам не видеть.

Под влиянием сильной привязанности ваш ум думает: «Только этот объект сделает меня счастливым, другого ничего не надо. Не хочу ни еды, ни дома, ни машины. Только этот объект мне нужен». Это глупый ум. Если этот объект появится, он потом скажет: «Два дня назад я думал, этот объект даст мне счастье, сейчас я его получил, но счастья так и нет». И он начинает искать новый объект. Такова наша привязанность.

Вы должны понимать, что привязанность возникает из-за преувеличения качеств того объекта, который приятен вашему себялюбию. Если себялюбие находит тот или иной объект привлекательным для себя, оно начинает преувеличивать достоинства этого объекта до каких-то сверхъестественных размеров. Затем оно начинает терзать ваше сознание и твердить вам, что вам нужен только этот объект и все, иначе вы не будете счастливы никогда. И так, скажите себе: «О себялюбие, ты обманываешь меня с безначальных времен и по сей день. По твоей вине, действуя под влиянием привязанности, сколько раз я терял свою жизнь». Действительно, посмотрите, сколько жизней из-за привязанности мы теряем на полях сражений. Точно так же бабочки погибают из-за своей привязанности к огню масляного светильника, на который они летят. Скажите себе: «Ты, себялюбие, — основной источник всех моих бед».

Подумайте, что не только вы, но и множество других живых существ страдают в сансаре, находясь под полной властью своей привязанности. Затем пожелайте: «Пускай никто из них не испытывает такую сильную привязанность, как я. Пусть та привязанность, которую я испытываю сегодня, покроет привязанности всех живых существ, и пусть их привязанность проявится во мне посредством того, что испытываю я. Пусть все они избавятся от привязанности, пусть их ум прояснится».

Затем вы начинаете делать такую же визуализацию, как я объяснял вам раньше. На вдохе вы вбираете в себя привязанность всех живых существ в виде черного облака. Подобной практикой вы можете заниматься даже лежа. Ваша привязанность утомила вас, и вы ложитесь на диван, лежите и думаете о том, как другие существа точно так же испытывают привязанность, постоянно истощают себя всякими метаниями, поиском, беготней туда-сюда. Привязанность лишает их покоя. У нас, людей, много времени. Но мы вечно жалуемся на недостаток времени, потому что у нас крадет время наша привязанность.

Настоящая драгоценная жизнь должна быть наделена восемью свободами и десятью благими условиями. Если даже когда вы — человек, у вас не хватает времени на практику Дхармы, то когда же еще у вас будет время на практику Дхармы? Все это — результат привязанности, которая лишает вас покоя, делает суетливыми и т.д. Зачем, например, вам столько работать? Потому что ваша привязанность хочет, чтобы вы делали то и это, чтобы у вас было и это, и то. Ваша привязанность добавляет вам работы: «Я хочу это, я хочу то. У меня нет времени». Вы покупаете такое огромное количество одежды из-за привязанности к ней. Но тело-то у вас только одно. Зачем вам столько одежды для одного тела? Проанализируйте это сами и поймете, что основное, что вами движет — это привязанность.

Итак, когда черное облако входит в вас и соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия, находящегося в сердце, они взаимно уничтожаются от этого контакта. На выдохе вы дарите всем живым существам нектар непривязанности, отречения и желаете, чтобы все они обрели истинное отречение, чистую непривязанность. Когда у меня возникает привязанность, я начинаю делать такую практику — и это очень полезно. Если вы будете отталкивать от себя привязанность: «Уходи, я тебя не хочу», то у вас ничего не получится. Если же вы будете рассматривать ущербность привязанности, думать о том, как живые существа страдают из-за нее, если вы поймете, что привязанность — это яд, и затем за всех живых существ примете этот яд (в практике тонглен вы вбираете в себя привязанность всех живых существ как яд), то психологический прием сработает так, что ваша собственная привязанность исчезнет. Потому что вы ее воспринимаете как яд и принимаете ее в себя, но с четким осознанием, что это яд.

Подобная практика применима ко всем положениям Ламрима, ко всем этапам пути, начиная от преданности Учителю и кончая союзом блаженства и пустоты. Иногда у вас **преданность Учителю ослабевает**, у вас становится меньше почтения к Учителю, меньше уважения. Когда в вашем уме возникают сомнения в Учителе, сомнения в учениях Дхармы, а также сомнения в Будде, в такие моменты не надо себя ругать и говорить, что я плохой, ни на что негодный. Такие моменты естественно у нас будут возникать, потому что у нас не хватает заслуг, поэтому будут возникать и сомнения, и все что угодно.

Кроме того, вы должны знать, что подобные мысли провоцирует ваше себялюбие. Оно прекрасно понимает, что ваш Духовный Наставник и его учение постепенно его разрушают. Поэтому себялюбие ищет любую возможность заставить ваш ум отвернуться от вашего Наставника. Себялюбие стоит наготове и поджидает любой удобной ситуации. Даже мельчайшую возможность оно использует для того, чтобы задеть, как-то разбередить вашу рану, потому что себялюбие знает все ваши слабости и пользуется ими. Когда подобное у вас возникает, не надо впадать в уныние, говорить: «Я очень плохой» — и биться головой об стену. Не надо. Скажите себе: «Я знаю, что это — провокация моего себялюбия. Наверное, моя практика Дхармы стала давать какие-то небольшие результаты, и оно испугалось. Оно пытается отвернуть меня от моего Духовного Наставника».

Как вы знаете, потеря уважения к Духовному Наставнику и потеря преданности Учителю — это тяжелейшая негативная карма. «Мой Духовный Наставник невероятно милосерден, добр ко мне, он все время указывает мне духовный путь. Если от такого человека я в уме отвратился, то с моей стороны это — тяжелейший проступок. В наши дни очень много живых существ, которые нарушают преданность, отворачиваются умом от своих духовных Учителей. Пусть никто никогда не совершает ничего подобного. Пусть вся негативная карма этих людей, все пороки, связанные с видением недостатков в Духовном Наставнике и неуважением к нему, оскорблением, созреют и проявятся во мне». Здесь тот же самый механизм. Вы вбираете

в себя в виде черного облака все нарушения преданности Учителю, оскорбления Учителя и т.д., они встречаются с вашим себялюбием, взаимно уничтожаются. На выдохе вы отдаете всем живым существам веру в Духовного Наставника, преданность и почтение к нему.

То же самое вы можете выполнять и по отношению ко всем другим практикам. Например, у вас **окрепла концепция постоянства**. Вы это почувствовали и делаете практику тонглен в связи с этим. Итак, то, что здесь я сейчас объяснил в связи с привязанностью, считается одним из самых неблагоприятных условий. Наверное, даже нет более неблагоприятного обстоятельства, чем привязанность. Не только привязанность, а также то, что я перечислял раньше в качестве примеров неблагоприятных обстоятельств, — считается, что хуже них ничего нет. Если вы способны их превратить в духовный путь, значит, никакое другое неблагоприятное обстоятельство уже не сможет вам помешать.

Еще один совет здесь — не отказываться от **дурной репутации**. Например, если о вас ходит дурная слава, у вас плохая репутация, вы должны все время поддерживать радость в своем уме. Когда возникают подобные ситуации, не надо пытаться изменить внешние обстоятельства — пускай все идет как идет. Меняйтесь внутри. Какая бы ситуация в вашей жизни ни возникла, вы должны сделать так, чтобы все, что вокруг вас, шло вам только на пользу. Это означает, что, если у вас хорошая репутация, это очень хорошо. Благодаря этому вы можете помогать живым существам.

Если же все вокруг говорят, что вы очень плохой, это означает, что настали благоприятные условия для вашей практики. Как будто сами обстоятельства говорят вам: «Пришла тебе пора медитировать». Поэтому, когда подобная ситуация возникает, вы должны сказать себе: «О, как хорошо! Возможно, это благословение моего Духовного Наставника. Возможно, через эту ситуацию Наставник говорит, что мне настала пора практиковать». Как говорится, не радуйтесь хорошей репутации, а радуйтесь плохой. Хорошая репутация разовьет у вас чувство соперничества с другими, из-за этого возникнет много омрачений. Дурная же репутация будет благоприятствовать тому, чтобы вы могли жить в уединении. А уединенное место — это место, подходящее для духовного практика.

Таким образом, какая бы ситуация ни возникла в вашей жизни, вы должны использовать ее для своего духовного развития.

До того как послушали учение по тренировке ума, вы думали, что иметь проблемы — это ужасно, после получения этого учения вы должны понять, что эти проблемы — вызов для вас. Для человека с динамичным умом проблема воспринимается как вызов, настоящие же динамичные существа — это бодхисаттвы.

3.1.1.2. позитивные стороны страдания

Это очень важная тема. Какие бы неприятности ни возникали в нашей жизни, мы не должны считать их чем-то ужасным и расстраиваться из-за

них. Мы должны понимать, что в любом объекте, как в хорошем, так и в плохом, есть положительная и отрицательная сторона.

Теперь у вас есть это драгоценное учение, используйте его в неблагоприятных ситуациях. Если неблагоприятных ситуаций не будет возникать у вас в жизни, молитесь о том, чтобы они возникли, чтобы вы смогли применить это учение. Но сколько бы вы ни молились о том, чтобы в жизни возникли трудности, всякие неблагоприятные обстоятельства, они не будут к вам приходить. Вот если вы молитесь о том, чтобы их не было, они возникают. Поэтому учителя Кадампы и говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям». Временное счастье обманет вас, оно опустошит вашу драгоценную человеческую жизнь. Это огромный обман.

Если в жизни у вас не будет успеха, это тоже очень хорошо, потому что это будет напоминать вам о практике Дхармы. Если же успех будет, и это хорошо, потому что вы можете в такой ситуации помогать другим. Итак, есть ли у вас успех в жизни или нет успеха — разницы никакой нет: и то, и другое для вас хорошо. В том и другом есть положительные стороны, которые вы можете использовать. Вы должны уметь использовать положительные стороны чего-то неблагоприятного, а также извлекать положительные стороны из чего-то благоприятного.

Как говорил Шантидева, без страдания невозможно **достичь отречения**. Поэтому проявление страдания в жизни — очень позитивный момент. Само по себе страдание, конечно, хорошим не назовешь, но страдание напомнит вам о страдательной природе самой сансары. Ваше страдание напоминает вам, что вы находитесь в сансаре. Те небольшие страдания, которые вы испытываете сейчас, — это ничто по сравнению с теми ужасающими муками, что испытывают существа в низших мирах. Ваши нынешние мелкие страдания — это как предупреждение, сигнал для вас. Они говорят вам: «Будь осторожен. Если ты не будешь осторожен, ты попадешь в низшие миры и там тебя ждут несравнимо худшие муки». Так что это отличное предупреждение.

Когда во время нашего человеческого воплощения проявляются страдания, это очень хорошо. Почему? Если вы испытываете страдание, будучи животным, то в этом нет особых преимуществ. Вам приходится просто терпеть. Ничего хорошего в этом нет. Если симптомы болезни проявляются у вас, когда вы находитесь в каком-нибудь глухом, отдаленном месте, где нет ни больницы, ни лекарств, то это все равно что родиться животным.

Допустим, вы больны и вас поместили в самую лучшую больницу в мире. В этой больнице, если вам сделают диагностику и проведут курс лечения, вы сможете полностью излечиться от своей болезни. Допустим, вы больны туберкулезом. Но в то время, когда вы лежите в этой лучшей больнице, у вас не проявляется никаких симптомов туберкулеза. Это плохой признак, потому что в этой ситуации, если у вас нет никаких симптомов, вам кажется, что вы здоровы. И вы будете в этой больнице наслаждаться жизнью, пить вино и шампанское, загорать на улице, чтобы ваше тело почернело. А если ваше тело чуть-чуть потемнеет, вы будете показывать

его всем: «Посмотрите, какое у меня прекрасное тело». Внутри же ваши легкие приходят все в больший упадок. Люди, которые знают эту реальную ситуацию, относятся к тем, кто ведет себя так, с большим состраданием. Потому что это временное счастье — обман. Но если в это время симптомы проявляются, это очень хорошо. Если у вас проявились симптомы, вы можете сделать диагностику и узнать причину своей болезни. И вы сможете пройти полный курс лечения и полностью вылечиться от этой болезни.

Итак, наше временное страдание — это симптом основной болезни, болезни омрачений. Драгоценная человеческая жизнь — это та самая лучшая больница, в которой вы можете полностью вылечиться от болезни омрачений. Подобную человеческую жизнь вы не сможете в будущем обретать снова и снова. Когда у вас есть полное учение сутры и тантры, подлинный Духовный Наставник, который дает вам учение, указывает вам путь, все внутренние и внешние условия соблюдены. Но когда вы обретаете подобную совершенную драгоценную человеческую жизнь и при этом не испытываете временных страданий, вы обманываете себя. Поэтому в такой ситуации временные страдания — это очень хорошо. Они будут вам напоминать о том, что вы — в сансаре. Временные страдания — это симптом, который сделает вас более восприимчивыми к причинам ваших страданий. Поэтому вы должны радоваться временным страданиям и не радоваться временному счастью, в точности как советовали учителя Кадампы. Временное счастье лишь еще более проявит клеши, а временное страдание поможет вам избавиться от всех клеш. Оно подобно метле, которая устраняет всю отрицательную карму.

Теперь ваш ум немного открылся, вы понимаете: «Действительно, нет смысла во временном счастье, гораздо больше смысла во временном страдании». Какой бы приятной ни казалась эта жизнь, она подобна переживанию счастья во сне. Шантидева сказал, что, сколько бы мы ни испытывали счастье — сотни лет или одно мгновение, когда мы пробуждаемся от этого сна, и то, и другое — всего лишь воспоминание, не более того. И точно так же, предположим, пятьдесят лет своей жизни вы испытывали чувство непрерывного счастья (хоть это и невозможно, но постарайтесь это представить). Очень много денег, самая большая гостиница России есть у вас, машина, дача. Когда эти пятьдесят лет пройдут, останутся только лишь воспоминания. Больше ничего. Вся позитивная карма закончилась, потом проявилось много негативной кармы. Какое в этом счастье?

Допустим у вас есть пятьдесят тысяч долларов и вы их тратите. За несколько месяцев вы их все потратили, и остались только долги. Мудрый человек не будет счастлив, потому что знает: «У меня долги есть». Итак, временное счастье — это обман. Но если бы вы эти пятьдесят лет прожили в настоящих страданиях, как у Миларепы, если бы вы бы занимались практикой, проходя через все лишения и страдания, да, у вас были бы какие-то проблемы за эти годы, но вы бы достигли очень больших результатов. Даже если бы вы страдали, эти страдания пошли бы вам на пользу. В действительности, как сказал Шантидева, если вы знаете, как правильно

практиковать Дхарму, тяжелые испытания не доставят вам страдания, а принесут удовольствие.

Второе качество страдания: временное страдание, которое вы испытываете, поможет вам **умерить гордыню** и высокомерие. Когда люди проходят через полосу временного успеха в жизни, они чаще всего становятся гордыми и высокомерными, но не все, а те, кто довольно слаб умом. Высокомерие является одним из основных препятствий к развитию духовных постижений. В духовной практике вообще очень важна скромность и отсутствие гордыни. Когда у вас какой-то небольшой успех, небольшое достижение, выпив немного водки, вы тут же начинаете хвастаться: «Я молодец, я такой умный, я всего добился». Если у вас в жизни проблемы, что-то не получается, если у вас нет успеха, то вы сами собой становитесь скромнее и смиреннее: «У меня ничего не получается, потому что я не такой умный. Я — дурак». И это очень хорошо.

Но не надо во время неудач зарываться в землю с головой, как делают некоторые люди. Это ошибка. Когда у них небольшая удача в жизни, они воспаряют в облака. А при малейшей неудаче они тут же закапываются в землю. Это крайность. Люди с сильным, крепким умом вне зависимости от того, удачно у них идут дела или не удачно, остаются на земле. Успех не возносит их в облака, неудачи не заставляют их закапываться в землю.

Атиша сказал, что скромность — это самое лучшее качество для достижения реализаций. «Сравни высокую гору и пологую равнину. Когда идет дождь, он падает и на гору, и на долину. Но на вершине горы не растет ни трава, ни цветы, ни фруктовые деревья, а долина вся зеленеет от травы, цветов и деревьев. Почему? Дождь падает и туда, и туда в равной степени, но гора слишком высока, а долина находится внизу, она скромна по сравнению с горой. Так же и на горе высокомерия не вырастут никакие духовные реализации. Духовные реализации могут произрастать только в скромной, смиренной долине». Это очень важно. Итак, скромность, смирение возникают в результате временных проблем и неудач.

Кроме того, когда вы страдаете, у вас просыпается **чуткость к другим живым существам**. Когда страдаете, вы способны почувствовать, в каком положении находятся другие существа, которые так же страдают. А когда у вас проснется эта отзывчивость к страданиям других, вам будет гораздо проще породить сострадание. Если у вас самих все прекрасно, вы сидите среди комфорта, роскоши и изобилия и пытаетесь почувствовать сострадание к живым существам, вам будет очень тяжело добиться этого в такой ситуации. Поэтому обитатели мира богов, которые испытывают необычайное временное счастье, не могут породить в себе из-за этого отречение и бодхичитту. Если же вы сами страдаете от боли и при этом думаете, что другие люди страдают и их страдания даже хуже, чем ваши, то на собственном примере вы способны испытать такое желание: «Пусть никто так не мучится от боли, как я, пусть даже мой самый злейший враг никогда так не страдает». Итак, еще одно достоинство страдания в том, что оно помогает вам развить в себе сострадание.

Когда у вас возникают страдания, они, помимо этого, помогают вам **убедиться в законе кармы**. Страдание заставляет вас бояться причин страдания и стремиться к обретению причин счастья. Таковы достоинства, позитивные стороны страдания. Итак, что означает преобразование неблагоприятных обстоятельств в духовный путь, когда речь идет о страдании? Вы страдаете, но, увидев позитивные стороны в этом страдании, вы сможете развить в себе отречение, развить большее сострадание к живым существам и также отвернуться от своего себялюбия.

Когда подход у вас такой, то страдания перестают быть для вас кошмаром. Напротив, страдания — это очень хорошая вещь, которую вы можете использовать для продвижения. И тогда ваши страдания станут подобны сауне. Если вы знаете, насколько для вас полезна сауна, то вы платите за нее деньги. Если же я запру вас в сауне в качестве наказания, вы будете ломиться, кричать, что вы умираете там, задыхаетесь. «Геше Тинлей убивает меня! — вы будете кричать. — Мне там очень жарко». Но если я объясню вам все преимущества сауны, то, несмотря на жару, зная, как это полезно, вы с удовольствием будете сидеть в этой парилке. Через пять минут я постучусь к вам и скажу: «Все, твое время кончилось». «Нет, нет, я еще только две минуты пока тут сижу», — скажете вы. Почему в одной и той же сауне у двух людей совершенно разные чувства? Потому что подход у них разный. Получается, что сам по себе объект не делает вас счастливым и не заставляет страдать. Ключевую роль в этом играет ваш подход к нему, ваше мышление и восприятие.

Может быть, вы удивляетесь: «Как я могу радоваться страданиям?». Именно так. Например, те люди, которые ни разу не были в сауне, наверное, удивляются: «Как кому-то может нравиться пребывание в сауне? Это же худшая пытка. Как они могут платить за это деньги, сидеть там, да еще колотить друг друга вениками и получать удовольствие от этого?». Все возможно. Если вы измените свой подход, свое мышление, возможно все. Что касается жара в парилке, то русские люди больше, чем весь остальной мир, любят, чтобы было еще жарче.

Один раз я был в Сандунах в Москве. И там было ужасно жарко в парилке, я там сидел скорчившись. Я пошел туда по собственной воле, никто меня не заталкивал насильно, поэтому было терпимо. Я уже знал тогда немного о преимуществах сауны, но сильной убежденности в них у меня еще не было. Так же, как и у вас уже есть некоторое понимание преимуществ страдания, но большой убежденности в них еще нет. В это время в парилку вошло четверо мужчин. Один так проверил пальцем и сказал: «Холодно». В это время я сгорал просто в этой парилке, а он сказал: «Холодно». Летом, когда температура около 30 градусов, они все раздеваются и кричат, что им очень жарко. Но, заходя в сауну, где температура больше ста, они говорят: «Холодно». Почему? Умственный настрой играет очень важную роль здесь.

Если подобное возможно, почему мы не можем получать удовольствие от страданий — использовать свои страдания как сауну, которая является

отличным очищением нашей негативной кармы. Почему вы так любите баню? Потому что знаете, что она очищает ваш организм, укрепляет, оздоравливает ваше тело. Так же и ваши страдания, если вы правильно их научитесь использовать, как отличная сауна, будут по-настоящему укреплять ваш ум. Они будут действительно придавать силу вашему уму, очищая большую негативную карму. Посредством этих страданий, когда вы будете применять это учение на практике, вы сможете накапливать огромные, невероятные заслуги. Вы будете уменьшать свое себялюбие, и ваша забота о других будет все больше возрастать. Итак, постарайтесь увидеть свои страдания как сауну. И тогда вы сможете преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Не рассматривайте свои страдания, как тот первый человек, который думал, что сауна — это наказание. В этом случае, конечно, это кошмар. Но одного интеллектуального понимания недостаточно для этого. Вам необходимо это испытать на собственном опыте.

Никогда не бегите от своих проблем. Это очень большая ошибка. Когда вы бежите от проблем, их становится все больше и больше, и вам никогда не удастся от них спрятаться. Просто примите эти проблемы и скажите: «Что самое худшее может со мной случиться? Самое худшее — это смерть. Но в любом случае мне придется умереть когда-либо, это неизбежно. Однажды я все равно умру, но случится это раньше или позже, зависит от результатов моих действий — моей кармы. В худшем случае я умру, ну и что?».

Нет проблемы хуже, чем лишиться жизни. Но если вы потеряете свою жизнь, это еще не конец, у вас есть отпечатки Дхармы в сознании. Кто знает, может быть, вы получите более благоприятное перерождение. Примите любую проблему, посмотрите ей в лицо. И старайтесь также понять, что эта проблема — результат ваших собственных действий. Никто другой её для вас не создал. Никто в ней не виноват. Это подобно эху ваших слов. Если вы кричите в ущелье: «Ты дурак», то и в ответ услышите: «Ты дурак». Какая бы проблема у вас ни возникла, вы должны каждый раз понимать: «Это результат моих собственных действий». Например, у вас такая проблема: все вас критикуют и ругают, никто вас не любит. Вы должны сказать себе: «Значит, в своих прошлых жизнях я все время критиковал и ругал людей, я никого не любил, и вот теперь получаю ответ на это. И не важно, подумаешь, не любят меня — ничего страшного. Я должен их любить. Я должен желать, чтобы они были все время счастливы». Тогда они вас полюбят, даже если вы не хотите, чтобы они вас любили. Это произойдет само собой. Тогда вам придется говорить: «Пожалуйста, не любите меня слишком сильно».

Кроме того, вы должны радоваться, когда вас критикуют и ругают. Не радуйтесь, когда вас хвалят и когда вам льстят. Вы должны понимать, что критика очистит вас от недостатков, а вот похвала сделает вас высокомерными.

Атиша, когда поехал в Тибет, взял с собой в качестве такой «бесплатной сауны», помощника, который имел плохой характер, легко приходил в гнев. Однажды он принес еду Атише, когда тот занимался практикой. К тому моменту, когда Атиша закончил практику, еда уже остыла. Тогда помощник

сказал Атише, что тот не имеет здравого смысла: вместо того чтобы поесть вовремя, он занимается «глупой практикой». Ученики Атиши часто очень огорчались из-за того, что помощник ругает Атишу. Однажды они попросили Атишу сменить помощника, на что тот ответил, что он на самом деле его лучший помощник и что все остальные должны относиться к нему с почтением, т.к. иметь такого помощника полезно для него.

Помимо этого, учителя Кадампы советовали: «Не радуйся богатству, радуйся бедности». Из-за богатства возникает очень много омрачений, много всяких концепций. Возникает и страх потерять это богатство. Если же вы бедны, то вы способны практиковать Дхарму. Как говорится, бедность — это украшение духовного практика. Если вы уже богаты, вам, конечно, не обязательно становиться бедным намеренно, но у вас должно возникнуть ощущение, что вам достаточно, скажите: «Я не хочу больше богатства, чем у меня уже есть». В противном случае, чем богаче вы становитесь, тем больше у вас жажды получить еще.

Если вы достаточно состоятельны, то вы можете сказать себе: «Я хочу использовать свое богатство ради блага всех живых существ». Богатство подобно росе на траве. Если вы не используете его, то, как только взойдет солнце, оно испарится. Получается, что, если вы его используете, оно исчезнет и, если не используете, оно тоже исчезнет. Поэтому лучше и мудрее использовать его, чем не использовать. Кроме того, говорится, что, если вы будете крепко держаться за свое богатство, то оно будет как лед. Через несколько мгновений уже растает в вашем кулаке, и, когда вы разожмете пальцы, там ничего не будет. Если же вы бросите свое богатство, оно будет подобно семени. Сколько вы семян бросите, столько и попадет в землю, и столько же оттуда вырастет фруктовых деревьев, которые будут постоянно плодоносить. Так что помните об этом. Помнить об этом очень полезно для тренировки ума.

Итак, какая бы в вашей жизни ни возникала неблагоприятная ситуация, она может каждый раз напоминать вам о практике Дхармы и о бодхичитте. Также это страдание может напомнить вам о том, что ваш основной враг — это себялюбие. Поэтому уменьшайте себялюбие и возвращайте ум, который заботится о других. Тогда, как говорили учителя Кадампы: «После того, как я получил это учение, кем бы я ни стал и куда бы ни попал, я везде и всегда буду счастливым».

3.1.1.3. бдительность

Далее этот учитель говорит: «После подобного учения я нуждаюсь только в одном — во внимательности. Если у меня есть внимательность и памятование, то, если я болен, это очень хорошо, если я здоров, это очень хорошо, если я богат, это очень хорошо, и также хорошо, если я беден. Все ситуации идут мне на пользу. Если люди меня критикуют, ругают, это очень хорошо, если они меня хвалят, это тоже хорошо. Для меня нет ничего плохого. Только здесь очень важна внимательность». Для вас внимательность тоже очень важна.

Как говорил Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара», я вам цитировал его же: «Когда у вас рана на руке, как оберегаете вы свою рану, продвигаясь куда-нибудь в толпе народа. Очень бдительно, очень внимательно вы пробираетесь сквозь толпу, лишь бы никто не задел вашу рану на руке. Почему? Потому что, если кто-то ненароком заденет ее, вам будет больно. Поскольку вы боитесь боли, вы очень осторожны. Точно так же нам надо быть осторожными с раной нашего ума, даже более осторожными. Потому что, когда начинает болеть рана в уме, то эта боль просто невыносима. Итак, в любой ситуации, куда бы вы ни направлялись, оберегайте рану своего ума не менее тщательно, чем рану на своей руке». Чем больше вы будете защищать, оберегать свой ум, тем меньше у вас будет умственной боли.

А для того чтобы достичь этого, как советует Шантидева, очень важна бдительность, внимательность. Не позволяйте себе ничего делать неосознанно. Все ваши действия речи, тела и ума должны быть осознанными. Осознавайте их. У вас нет никакого внешнего врага, который на вас насыплет какие-то наказания. Но если вы совершаете какие-либо действия тела, речи и ума неосознанно, невнимательно, то сами создаете себе страдания тем самым. Поэтому, как говорит Шантидева, если уж вам и надо чего-то бояться, бойтесь бешеного слона своего ума, то есть негативных эмоций. Это самый худший враг. В особенности бойтесь себялюбия.

Один геше медитировал в горах Дхарамсалы, по соседству со мной. Обычно он одевался очень бедно, в лохмотья. Тут неожиданно он появился на людях в очень хорошей, дорогой одежде и горделиво прошел по городу. Люди тут же стали его критиковать: «У этого геше появилась мирская дхарма. Теперь он стал ходить в дорогой одежде, чтобы произвести на людей впечатление». Мирская дхарма внутри — от одежды она не зависит. Через некоторое время геше опять поднялся в горы, и один друг, который медитировал рядом с ним, спросил: «Почему ты так поступил?». Он ответил: «Каждый раз, когда я спускаюсь в город в бедной, старой одежде, я смотрю на людей и вижу в их глазах уважение. Я чувствую, что из-за этого у меня раздувается эго и нашептывает, чтобы завтра я появился в еще более бедной одежде, чем сегодня. Я сразу же схватил эту мысль за горло, потому на следующий день оделся очень дорого. Мое эго протестовало: «Не одевайся так. Не надо так идти. Будь скромным, тогда тебя будут уважать». В этом и была его практика Дхармы. Все это время он только и делал, что боролся со своим эго. Иногда практика заключается в том, чтобы одеваться очень бедно, иногда — в том, чтобы одеваться очень дорого. Что бы вы ни делали, если действия становятся противоядием от вашего эго, значит, это практика Дхармы. Если ваши действия увеличивают эго, то это не практика Дхармы.

Итак, учение Шантидевы и учение лоджонг (тренировки ума) тесно взаимосвязаны между собой. Одна из причин того, что мы несчастны, что у нас постоянно бывают депрессии, заключается в том, что мы не осознаем, что совершаем на уровне тела, речи и ума. У нас совершенно нет никакой дисциплины в этом плане. Наше тело разнузданно совершает все те действия, которые диктует ему наш ум. Все, что ум ему ни прикажет, тело выполняет

беспрекословно. А себялюбие и негативные эмоции могут все что угодно приказать вашему телу, и оно окажется под властью вашего себялюбия. Например, если себялюбие среди ночи прикажет вам: «Ну-ка иди, купи мне водки», вы послушно поднимаетесь с кровати, идете и покупаете водку. Вы становитесь рабом этих негативных эмоций. Шантидева говорит, что очень важно осознавать то, что делают ваши тело, речь и ум, и не позволять своим негативным эмоциям диктовать им свою волю.

«Перед тем как совершить какое-либо действие, обязательно проверьте свою мотивацию», — советует Шантидева. Эти учения имеют невероятную практическую пользу в вашей жизни, и именно в этом заключается сущностная практика буддизма. Для того чтобы заниматься буддийской практикой, вовсе не обязательно петь какие-то молитвы и делать какие-то ритуалы — все это вторично: четки на шею повесить и, делая всякие странные жесты, что-то там петь или изображать. Поэтому сам Шантидева очень четко сказал: «Если вы не следите за умом, какой смысл в соблюдении такого количества разных обетов?».

Шантидева говорит, что перед тем, как что-либо сделать, проверьте мотивацию, с которой вы собираетесь это делать. Если вы обнаружили, что мотивация эта негативна, застыньте, подобно дереву. Очень хороший совет. Среди ночи ваш себялюбивый ум приказывает вам: «Ну-ка пойдти, купи мне водки». А вы застыли, как дерево, в спокойном, приятном состоянии ума. Обычно бывает так: когда ваши родители просят, чтобы вы что-то делали, если вам не хочется это делать, то вы деревом прикидываетесь, застываете. «Слушай, я тебе сто раз сказал». — «Я не слышал», то есть вы умеете прикидываться деревом, у вас это получается. Когда родители о чем-то вас просят, а вам это не хочется делать, тогда у вас получается застыть, как дерево. Но вот когда ваши негативные эмоции диктуют вам что-то, то здесь вы не умеете прикидываться деревом. Некоторые мужья тоже так поступают. Если его родители что-нибудь его попросят, он не слушает. Но вот если жена скажет: «Сделай то-то и то-то», то он идет послушно, все выполняет.

В общем, очень важно перед тем, как совершить какое-либо действие телом, речью или умом, проверить, насколько оно благотворно, то есть осознать то, что вы собираетесь делать. Кроме того, если вы что-то говорите, вы должны осознавать, какие слова вы произносите. Еще до того, как вы их произнесли, нужно понять, что вы сейчас собираетесь сказать. Потому что, когда слова уже вылетят у вас изо рта, проверять, правильно вы сказали или это было не к месту, уже поздно, потому что они уже прозвучали. Вы должны научиться не произносить свои слова на эмоциях, сразу же говоря все, что ни придет вам в голову. Потому что сказанные слова уже вы не сможете забрать назад. Если же вы удержались и промолчали, вы можете сказать то, что хотели, потом в любой момент. В общем, помните об этом совете: не надо сразу говорить все, что вам приходит в голову. Вообще, сказать что-то один раз, но в подходящее время, гораздо эффективнее, чем повторять одно и тоже тысячу раз. Это очень мудрый совет.

Если вы используете такие методы в своей семейной жизни, в вашей семье всегда будет гармония. Это очень хорошие психологические приемы. Для того чтобы применять эти советы, вам не обязательно становиться буддистами. Вы — человек, и эти учения — мудрость, которая делает вас лучше, и это очень хорошо. Итак, осознанность, внимательность, бдительность — это все очень важно. Никогда не позволяйте уму погружаться в какие-то фантазии или куда-то улетать из-под вашего контроля. Мы совершаем очень много ошибок из-за того, что ум наш зачастую парит в каких-то заоблачных высях. Сначала слишком летает, потом падает. Все эти советы в свое время дали учителя Кадампы, и дал их Шантидева. Они оказались мне очень полезными, и поэтому я их передаю вам тоже.

Итак, сегодня я подарил вам драгоценный бриллиант, не забывайте, не теряйте его. Те учения, которые я дал вам сегодня, — самые сокровенные сокровища моего сердца. Я вам дарю эти свои сердечные сокровища. Не принимайте их как должное. Используйте их. Не получайте это учение лишь как какую-то интеллектуальную информацию, как некую теорию, потому что в этом случае они будут совершенно бесполезны. Они нужны для того, чтобы вы изменились к лучшему. Не стремитесь стать ученым. Это бесполезно. Зачем вам становиться ученым? Усмирите свой ум, и вы сами по себе обретете всеведение. Если вы захотите выучить, познать все феномены, то это будет занятие бесконечное, потому что вы не можете изучить все — это невозможно. Но если вы обуздаете свой ум и очистите его от омрачений, он спонтанно обретет способность познавать все феномены. Поэтому духовные знания вы должны применять для того, чтобы научиться практиковать, а не для того, чтобы стать ученым или профессором — это совершенно бессмысленно.

3.1.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолютной бодхичитты

Когда в вашей жизни возникает очень много несчастий и трагедий, постарайтесь увидеть их как иллюзию. Например, если тысяча человек вокруг вас обзывает вас, кричит: «Ты — дурак, ты такой, сякой», постарайтесь увидеть иллюзорность всего происходящего. Поймите, что вещи существуют не так, как они вами воспринимаются, не так, как они вам являются. Кто говорит все эти плохие слова? Кому, в чей адрес обращены все эти слова? Постарайтесь это понять.

Вам кажется, что некий конкретный плотный внешний объект говорит вам что-то плохое. «Дима сказал, что я такой плохой». Кто этот Дима? В этот момент вам кажется, что некий плотный конкретный Дима говорит вам плохие слова. Постарайтесь рассмотреть, понять, кто такой Дима. Его тело — это Дима, или его ум — Дима, его рот — Дима? Его рот произносит плохие слова, такие, как «дурак». Но его рот — не Дима. А вы говорите потом, что «Дима меня назвал дураком». Но его рот — Дима или не Дима? Хорошо, если его рот — Дима, то тогда что именно является Димой: верхнее небо, нижнее небо или язык, верхняя часть языка или нижняя часть языка?

Ни единого атома, который бы являлся Димой, вы во всем этом не найдете. А вы все говорите: «Дима меня назвал так-то и так-то, завтра я пойду и побью его». Рот Димы обозвал вас дураком, а вы на следующий день идете и бьете его по голове. Но его голова же — это не Дима.

Как вы можете понять, наш ум настолько глуп, что не может даже настоящему разобраться, кто такой Дима. Дима все же существует. Но Дима — это не тело этого человека и не его ум. Дима — это всего лишь название, которое дано его телу и уму. Поскольку Дима — это имя, присвоенное его телу и уму, нет никакого плотного Димы, который бы существовал со стороны объекта. Это подобно отражению луны в озере. Отражение луны кажется настоящей луной, но в действительности в озере нет настоящей луны, там есть только отражение луны. И точно так же нет никакого плотного, объективно существующего Димы. Дима существует лишь как название.

В одной из сутр Будда сказал: «В ясную ночь, когда на небе сияет полная луна и ее отражение появляется в воде, кажется, что в воде существует сама луна. Но в воде нет никакой луны, там есть всего лишь ее отражение. Точно так же не существует никакого самобытия вещей». Постарайтесь понять, что так существуют и все феномены. Возьмите свое «я», которое этот Дима обозвал дураком, и постарайтесь исследовать, что это такое. Когда кто-то говорит вам «дурак», то в принципе это можно отнести к вашему уму. Но ваш ум — это не вы. Зачем же расстраиваться, ведь ваш ум — не вы. Когда кто-то говорит, что вы некрасивы, вы расстраиваетесь. Но они говорят так о вашем теле. Ваше тело же — это не вы.

Если кто-то, например, назовет некрасивым этот цветок, вы же не рассердитесь на это, вы скажете: «Ну, подумаешь, цветок назвали некрасивым, этот цветок же это не я, какая разница». Но точно так же, как этот цветок — не вы, ваше тело — это тоже не вы. Что такое ваше тело? Ваше тело — это одна из основ для обозначения «я», но это не ваше «я». Поскольку ваше тело движется, вы можете сказать на этом основании: «Я двигаюсь». Но вы можете это сказать, имея в виду взаимозависимость «я», его номинальное существование, но не самосущее «я». Но у нас нет времени подробно останавливаться на теме пустоты.

Все же попытайтесь понять, что «я» пусто от самобытия. «Я» существует вовсе не так, как оно воспринимается вами, и не так, каким оно предстает перед вами. А предстает оно плотной самосущей субстанцией. Точно так же, когда встает солнце, нам кажется, что это солнце встает из-за горизонта. А в действительности это не так, это оптический обман, иллюзия. Потому что это наша Земля вертится, а вовсе не Солнце движется вокруг Земли. Так и реальное существование вашего «я» не имеет ничего общего с тем, каким оно вам представляется, каким оно перед вами предстает.

Когда оно воспринимается вами, оно кажется плотным и самосущим. Особенно это чувство реального, плотного «я» обостряется, когда вы находитесь посреди большого количества народу, и, допустим, я указываю на вас пальцем и громко говорю: «Ты — вор, ты вчера то-то украл из моего дома». В этот момент у вас, если на вас указали пальцем и обвинили в

чем-то, просто со всей мощью где-то в районе груди проявляется очень большое, плотное «я», и возникает негодование и возмущение: «Как геше Тинлей может обвинять меня в том, что я — вор? Я вчера весь день спал, я ничего не крал, да как он посмел меня назвать вором!». «Я» сразу же становится таким материальным, как будто бы его можно обнаружить в вашей груди, в вашем теле. Но в действительности ваше «я» существует так же, как команда «Спартак».

Три основы для обозначения: тело, речь и ум — все вместе мы именуем «я». И когда люди видят мое лицо, они говорят: «Это геше Тинлей». Они так привыкли именовать это лицо «геше Тинлей». Но если я применю метод пховы донджук и перенесу свое сознание из нынешнего тела в тело Майи, например, а ум Майи перенесется в мое тело, то вы будете называть Майю «геше Тинлей». Так что тело — это очень ненадежная основа для обозначения.

Теория пустоты — это очень любопытная теория. Она гласит, что феномены существуют, но их существование является строго номинальным. На эту тему можно такой диспут вести. Если все феномены существуют только номинально, как они могут выполнять свои функции? Если феномены — это только нечто номинально существующее, а это означает существующее лишь в названии, в обозначении, то вы не можете прикоснуться ни к одному явлению. Подобный диспут имеет место, если вы рассматриваете понятие «номинальное существование» с позиции низших школ.

Но в школе Прасангика Мадхьямика термином «номинальное существование» называют некое обозначение, тесно связанное с основой для этого обозначения. Несмотря на то, что геше Тинлей существует просто номинально, обозначение «геше Тинлей» тесно связано с основой для этого обозначения, то есть с телом и умом. Когда тело геше Тинлея движется, вы говорите: «Геше Тинлей движется». Потому что тело является основой для обозначения «геше Тинлей». При этом нет никакого плотного, самосущего геше Тинлея. Номинально же геше Тинлей существует. Он может ходить, видеть, есть, потому что он существует номинально — взаимозависимо. То есть он зависит от основы для своего обозначения.

Поэтому к номинально существующему геше Тинлею вы можете и прикоснуться тоже. Если вы коснулись его тела как основы для обозначения «геше Тинлей», то это означает, что вы прикоснулись к самому геше Тинлею. Но никакого плотного и самосущего геше Тинлея нет. Касаясь основы для обозначения, вы говорите: «Я касаюсь геше Тинлея». Это как некое иллюзорное существование. Оно подобно иллюзии, потому что в нем нет самосущего, нет ничего плотного и ничего существующего со стороны самого объекта. Ваш ум также пуст от самобытия. Итак, никакого самобытия ни в чем нет. С осознанием этого вы пребываете в пустотной сфере абсолютной природы своего ума, понимая, что в пустом доме ничего невозможно украсть и в пустом доме ничего невозможно достичь. Так вы пребываете в абсолютной природе своего ума. И все страдания вокруг вас, вы воспринимаете как проявление этой пустоты.

Когда возникает гнев, вы понимаете, что он возник из пустоты и растворится в той же пустоте. Что такое гнев? Никакого плотного гнева ведь не существует. Это ваше ясное и познающее сознание, которое встречается с неблагоприятным условием. Если ясному и познающему сознанию не нравится объект, представший перед ним, то это состояние неприязни, которое в нем возникает, мы называем гневом. Где же здесь гнев-то? Когда вы видите абсолютную природу гнева, сам гнев исчезает. Пропадает и объект гнева, и основа гнева. Итак, пребывайте в сфере этого ума, который является просто ясным, познающим и просто пустым от самобытия. Когда возникают какие-то мысли, они возникают из этого ясного ума и затем вновь растворяются в том же ясном уме. Как сказал Миларепа, облака возникают из неба, возникают как часть этого неба, возникают из небесной сферы и, когда исчезают, вновь растворяются в той же небесной сфере.

Итак, какая бы негативная эмоция у вас ни возникала, не отвергайте ее, не цепляйтесь за нее. Просто глядявайтесь в ее абсолютную природу, и она сама по себе рассеется и исчезнет. Она рассеется так же быстро, как нечто, написанное на воде. Когда вы пишете на воде, уже в следующее мгновение надпись исчезает. Это называется самоосвобождением. Для выполнения такой практики понимание пустоты является ключевым моментом. По-другому эта же практика называется Махамудрой или Дзогченем. Вкратце это сводится к пониманию абсолютной природы ума и к поддержанию осознания абсолютной природы ума. Понять вообще-то это нелегко. О пустоте написано куча толстых книг. Читая их все, изучая эту тему все глубже и глубже, постепенно вы начнете понимать, что это такое. Потому что в настоящий момент вы не понимаете еще, что такое пустота и что такое объект отрицания, у вас еще нет правильного представления об объекте отрицания.

Самое трудное в этой теме — это понять, что следует отрицать. А как только вы отчетливо и на собственном опыте узнаете, распознаете объект отрицания, то, как говорил Кхедруб Ринпоче, уже в следующее мгновение вы познаете пустоту. Поскольку объект отрицания — это очень сложная тема для понимания, существует очень много разных трудов и учений по философии, поскольку в разных философских системах объекты отрицания разные. Например, школа Мадхьямика делится на две подшколы — Сватантрика Мадхьямика и Прасангика Мадхьямика. Каждая из этих подшкол по-своему понимает объект отрицания. У школы Читтаматра тоже своя интерпретация объекта отрицания. Еще низшая школа Саутрантика имеет опять же свое толкование объекта отрицания. И у школы Вайбхашика, которая является самой низшей философской школой буддизма, свое толкование объекта отрицания.

Поэтому все диспуты, которые ведутся в этих философских системах, в основном построены и основаны на различных толкованиях объекта отрицания. Что касается изложения темы объекта отрицания в Прасангике Мадхьямике, это толкование является настолько утонченным и острым, что оно подобно лезвию, рассекающему надвое волосок, — такой оно остроты и настолько является тонким. Поскольку это толкование настолько утонченное,

пустоту познают очень и очень немногие. Что касается учения о пустоте, то нет гелугпинского учения о пустоте, кагьюпинского, нингмапинского или сакьяпинского. Учение всех четырех школ тибетского буддизма о пустоте основаны на школе Прасангика, то есть на учениях Нагарджуны и Чандракирти. Поэтому в России следует очень хорошо и глубоко изучать коренные труды о пустоте Нагарджуны и Чандракирти. А какое учение вы предпочитаете: по тренировке ума или по пустоте?

«Сутра Сердца» — это одна из основ учения о пустоте. Я вам дам комментарии на «Сутру Сердца», после получения которого вы должны будете читать эту сутру каждый день. Если вы будете ежедневно читать «Сутру Сердца», понимая ее смысл, то это будет приносить вам огромнейшие заслуги. «Сутра Сердца» очень короткая, вы можете легко выучить ее наизусть. Когда будете читать эту сутру, можете не волноваться ни за какие препятствия — все препятствия в жизни будут легко умиротворяться.

Если вы в момент смерти представите перед собой Будду и Авалокитешвару и просто прочитаете «Сутру Сердца», то вы спокойно можете перейти из этой жизни в следующую, если вы еще подумаете при этом над ее смыслом. Это тоже один из лучших способов переноса сознания. Тогда у вас, несомненно, будет очень хорошее перерождение. Я сам читаю каждый день «Сутру Сердца» — это очень полезно. «Сутра Сердца» обладает огромным благословением, потому что это слова самого Авалокитешвары, изреченные с благословения Будды. Авалокитешвара вообще-то неотделим от Будды, это сострадательный аспект Будды, который проявился в форме Авалокитешвары и дал учение. Будда это может легко проявить. Когда Будда сам сидит в медитации, один из аспектов его ума, сострадательный аспект Авалокитешвары, принимает некий материальный облик и дает учение.

3.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь через четыре подготовки

Как вы помните, первый раздел — это превращение неблагоприятных обстоятельств в духовный путь через умственный настрой, который имел два подраздела — через метод и через мудрость. А теперь мы дошли до второго основного раздела основной части — преобразование неблагоприятных условий через четыре подготовки. Это очень систематизированное учение. Когда вы получаете его в таком виде, оно приносит вам больше пользы, чем если постоянно перескакивать с одной темы на другую. Учение следует давать очень систематично, не как обезьяна, которая прыгает с дерева на дерево и в итоге теряется и не знает уже, каким путем ей следовать. Когда, допустим, вы даете учение, прыгая с темы на тему, то в конце так задумываетесь: «А что же я, собственно говоря, хотел сказать?». Когда вы начинаете с драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти, потом переходите к бодхичитте и пустоте, потом к шести йогам Наропы — немножко понадергали из каждой темы, а в конце думаете: «И к чему я это все говорю?». Такое учение не является по-настоящему эффективным. Итак, очень важна систематичность учения.

Теперь каковы четыре подготовки: это *накопление заслуг, очищение негативной кармы, подношение тормов вредоносным духам и подношение тормов защитникам Дхармы*. Посредством этих четырех предварительных практик вы можете и должны преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

3.2.1. Накопление заслуг

Когда у вас возникает то или иное страдание, вы должны осознавать, что вы не накопили достаточно заслуг и поэтому страдаете. Поэтому те страдания и проблемы, которые вы испытываете, должны порождать у вас более сильное желание накапливать благие заслуги. Когда вы не можете найти работу, не можете получить желаемое, не надо считать, что это катастрофа и кошмар, просто скажите себе: «Я понимаю: мне не хватает заслуг». И накапливайте больше заслуг. Читайте мантру, например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Желайте другим счастья — это также хороший способ накопить заслуги. Не радуйтесь неудачам и страданиям других людей, злорадство разрушит все ваши заслуги. Воспитывайте в себе хорошую привычку: радоваться счастью других — тогда вы накопите заслуги гораздо быстрее. Лама Цонкапа говорил, что лучший способ накопления заслуг — это **сорадование**. Поэтому вы можете быть лентяем — ничего страшного, но самое главное — радуйтесь заслугам других и тогда накопите те же самые заслуги.

Например, я — ленивый человек. В 1990 году, когда я медитировал в горах в Дхарамсале, я был самый ленивый из всех отшельников, которые там сидели. Мои соседи, среди которых было много великих практиков, просыпались очень рано утром. Некоторые из них просыпались в три часа утра. Некоторые просыпались в четыре утра. А я просыпался в восемь и ничего не мог с собой поделать. Я не мог себя вести как подобает очень дисциплинированному практику. Такой я по природе, не могу себя изменить, то есть сразу же не могу изменить. И поэтому я каждое утро спал до восьми. Но потом что я делал? Проснувшись в восемь, я выходил и смотрел на всех других практиков, которые уже медитировали давно, смотрел на их домики и говорил: «Вы все — очень хорошие практики. Вы встали рано утром и сели за свою практику. А я спал в это время, но по-настоящему от всей души радуюсь вашим заслугам». Лама Цонкапа всегда говорил: «Если ты сорадуешься заслугам других, то накапливаешь те же самые заслуги, что и они». Это очень хороший метод. Поскольку я радовался за всех за них, то, наверное, накопил заслуги всех их вместе взятых. Итак, единственное, что вам надо сделать, это после того, как вы поспали, проснуться и порадоваться чужим заслугам.

То же самое могут делать и муж с женой. Допустим, если жена — очень усердный практик, муж, проснувшись, может порадоваться за ее практику и сказать: «О, какой ты замечательный практик. Ты проснулась так рано утром и столько сидела, практиковала. Я радуюсь твоим добродетелям от самого сердца». Тогда накопите те же самые заслуги, что и ваша жена. А

если, увидев, что ваша жена проснулась в четыре утра, вы на следующий день постараетесь проснуться в пол четвертого, чтобы обогнать ее, то это будет пустая трата времени. Это детские соревнования. Тогда жена будет просыпаться в два часа уже, чтобы обогнать вас. В духовной практике понастоящему важным является состояние ума и образ мышления.

Радуйтесь за всех, за любого, кто занимается духовной практикой. Не надо думать, правильно они практикуют или неправильно, — это вас не касается. Просто если вы знаете, что некто занимается духовной практикой, думайте: «Это очень хорошо, я радуюсь за него». «Наверное, он не знает практики. Я много изучал, слушал. Он же ничего не изучил, поэтому его практика плоха», — не думайте так. Вообще очень трудно судить других людей. Будда сказал: «Те, кто обладает всеведением, способны увидеть умы живых существ. В противном случае очень трудно выносить другим существам какие-либо оценки». Вот и вы не судите. Самое лучшее — это сделать такой оптимистичный вывод о человеке: «Наверное, он все делает правильно и сам хороший человек». Даже если этот человек что-то делает неправильно, вы ничем не рискуете, давая ему такую оценку. Вы думали, что он хороший, но, даже если он оказался нехорошим, ничего страшного. А если вы сделаете вывод, что он плохой человек, а он окажется хорошим, тогда это для вас будет очень плохо, это будет вашим проступком. У меня такая склонность — считать всех хорошими.

Иногда мои друзья меня упрекают, они говорят: «Ты всех считаешь хорошими, все для тебя хороши». Но я не считаю, что есть что-то вредное в том чтобы, считать человека хорошим. Если мы берем в расчет нашу природу, с этой точки зрения все мы очень хороши, потому что у нас есть природа будды и каждый рано или поздно станет буддой. Поэтому учителя Кадампы учились воспринимать всех живых существ как будд. Все существа подобны наследным принцам, потому что все они рано или поздно станут буддами. Как бы они себя ни вели: правильно, неправильно — рано или поздно они станут буддами. Культивировать в себе такое восприятие важно, и очень важно радоваться за других. Так вы гораздо быстрее и легче накопите заслуги.

Накопление заслуг — это по-настоящему важно. Какие бы у вас ни возникали проблемы или несчастья, вы должны понимать, что все они возникли в вашей жизни из-за нехватки благих заслуг. Основная причина того, что вы не получаете желаемое, — это недостаток заслуг. Поэтому эти неблагоприятные обстоятельства, эти беды, несчастья должны служить напоминанием для вас, что вы должны создавать больше заслуг. Как я вам уже говорил, лучший метод накопления заслуг — это сорадование, и повторяю это еще раз не потому, что вы не поняли этого в первый раз, а чтобы это глубже отпечаталось в вашей памяти.

Очень важно визуализировать перед собой Поле Заслуг, а вокруг вас — всех существ и с такой визуализацией делать ваши ежедневные практики, например, ежедневную молитву, которую мы обычно читаем перед лекциями, либо практику Лама Чодпа, чтение мантр. Все это делается для

накопления заслуг. Каждый день копите заслуги так же, как копите деньги. Не забывайте об этом. Чтобы не забывать о ежедневном накоплении заслуг, очень важно иметь некие обязательства по практике. Например, вы даете себе обещание каждый день читать столько-то раз определенные мантры. Например, я буду читать мантру Авалокитешвары сто раз, сто раз мантру Тары. И потом придерживайтесь этого обычая.

В этот раз я вам дал драгоценное учение, я не хочу за это никаких наград, но хотелось бы взять с вас одно обязательство, чтобы вы читали каждый день по сто раз мантру Авалокитешвары. Это очень легко: один круг на четках. Но это должно быть регулярно. Для вас это как обет, который вы не можете нарушить. Скажите себе: «Каждый день, что бы со мной ни происходило, даже если я буду болен или очень пьян, я все равно прочту сто раз мантру Авалокитешвары». И ежедневную молитву тоже читайте каждый день. Тем, кто читает «Лама Чодпа», это не нужно: «Лама Чодпа» — даже более обширный текст, чем молитва.

Я помню, мой отец иногда приходил очень пьяный и говорил: «Ой, мне надо еще практику делать». И тогда нетвердым голосом читал мантру. Он не мог читать как следует, но все равно это делал, чтобы не нарушать своего обязательства. Такая решимость очень хороша. Другие пьяные люди говорят: «А, неважно. До завтра подождет» — и засыпают. Если вы способны помнить о своем обязательстве даже в очень пьяном состоянии, значит, у вас твердая решимость в уме.

Поскольку вы принимаете обязательства от Духовного Наставника, ваши ежедневные сто мантр принесут вам гораздо больше заслуг, чем в другом случае. Если вы читаете каждый день сто мантр, сколько вы начитаете за месяц? Три тысячи. А за год, два года, три года? К моменту вашей смерти у вас уже будут начитаны миллионы мантр. Это вы сможете с собой забрать в следующую жизнь. Невероятные заслуги. Такая практика действительно очень практична. У вас очень много работы в повседневной жизни, но это обязательство ничем вас не обременит, поскольку оно очень короткое. Но регулярность практики, непрерывность — вот что очень важно. Иногда, я знаю, когда вас переполняют негативные эмоции, вам вовсе не хочется делать свою практику. Но в этот момент проявите силу, твердость характера и сделайте ее.

С другой же стороны, когда вас переполняют какие-то позитивные настроения и вам хочется уйти в ретрит на много-много лет, осадите себя в этот момент и скажите: «Не торопись, это все эмоции». Мой Духовный Наставник всегда говорил мне одно: «Путь к Просветлению очень долог, невозможно пройти его весь за одну жизнь. Практика должна длиться жизнь за жизнью. Весь этот путь займет кальпы и кальпы». Поэтому очень важно идти по пути медленно, но непрерывно, как хороший марафонец. Марафонцы знают, что расстояние, которое им нужно пробежать, очень велико, и нужно беречь силы, чтобы не упасть на полпути. Поэтому они бегут сначала медленно, но равномерно. А люди, которые не знают, как бежать марафонскую дистанцию, сначала бегут очень быстро, как русские люди, которые практикуют Дхарму. Мне приходится их осажать и говорить: «Не

бегите слишком быстро». В итоге у них очень быстро кончаются силы, и они останавливаются.

Важно бежать медленно, но равномерно и непрерывно, поэтому нужно иметь обязательную практику, чтобы сохранять ритм своих движений. В этой жизни вы должны накапливать заслуги и очищать негативную карму, для того чтобы породить в себе бодхичитту. Вашей целью должно быть порождение бодхичитты. Это очень трудное достижение, но старайтесь сосредоточиться на этом. Это нелегко, но другого пути все равно нет.

3.2.2. Очищение негативной кармы

Далее. Когда вы испытываете страдания, проблемы и несчастья, вы должны понимать, что все они являются проявлением негативной кармы. Поэтому скажите себе: «Если мне не нравится это страдание, я должен очистить и устранить его причину, то есть негативную карму. То небольшое страдание, которое я испытываю, является лишь мелким, незначительным симптомом, который сигнализирует мне, что, если я не буду бдителен и осторожен, в будущем меня ожидают гораздо худшие страдания». Подобные переживания и страдания должны побудить вас к осознанию того, что нужно очищать свою негативную карму.

Например, вы выпили яд. Он постепенно начинает действовать в вашем организме. Постепенно у вас начинается боль, и вы думаете: «Как я мог выпить этот яд? Как бы мне вывести этот яд из организма». Точно так же, когда вы испытываете страдание, вы должны понимать, что оно является следствием ядовитой негативной кармы. С осознанием этого вы должны более интенсивно практиковать очищение негативной кармы с помощью четырех противодействующих сил.

Первая сила — это *сила опоры*. Вторая — *сила раскаяния*, сожаления. Третья сила — это *собственно противоядие* — чтение мантры и прочее. Четвертая сила — *решимость не повторять этого вновь*. Итак, с помощью этих противоядий каждый день пытайтесь очищать негативную карму. Это подготовительная практика.

На самом деле практику накопления заслуг и очищения негативной кармы можно делать одновременно. Итак, когда вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, например, это тоже можно использовать для очищения негативной кармы. Читайте мантру с сильным чувством любви и сострадания. Тогда вы накапливаете заслуги. А если в это время вы также пожалеете о созданной вами негативной карме, вверите себя Авалокитешваре, то есть примете в нем прибежище, — это первая противодействующая сила. Если пожалеете о своих негативных действиях, это вторая сила. Чтение мантры — это собственно противоядие, или третья сила. Вы читаете мантру, визуализируя, как из Авалокитешвары исходит свет с нектаром, очищает вас. Наконец, вы твердо обещаете себе больше не совершать такую негативную карму в будущем — это четвертая противодействующая сила.

Так что не думайте, что только мантра Ваджрасаттвы очищает негативную карму. С помощью мантры Авалокитешвары вы тоже можете

очистить много негативной кармы. Особенно если вы читаете ее с сильным состраданием, вы можете очистить даже тяжелую негативную карму. Подумайте: «Если я не очищу негативную карму, я не смогу породить бодхичитту и достичь состояния Будды». Поэтому вы говорите: «Для того чтобы породить бодхичитту и достичь состояния Будды, ради того чтобы жизнь за жизнью помогать живым существам, пусть вся моя негативная карма будет очищена в сфере пустоты». При этом у вас должно быть также некоторое понимание пустоты и сильное сострадание. В этом случае вы можете очистить за минуту негативную карму, накопленную за кальпы. Итак, самое мощное противоядие для очищения негативной кармы — это сострадание, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту.

3.2.3. Подношение тарма вредоносным духам

Кроме того, в таких ситуациях, когда у вас возникают различные проблемы и трагедии, вы должны из сострадания делать подношение тарма вредоносным духам. Вы говорите: «Поскольку вы, вредоносные духи, причинили мне вред, я смог превратить эти неблагоприятные обстоятельства в духовный путь. Спасибо вам большое. Причиняйте мне, пожалуйста, побольше вреда, чтобы я не потерялся, не захлебнулся во временном счастье сансары. Потому что погружение с головой во временное счастье сансары — это вещь опасная. Как будто я нахожусь в самой лучшей больнице, которая только бывает, но вместо того чтобы лечиться, наслаждаюсь временным счастьем. Вы мне напоминаете о том, что я болен. Когда у меня в такой ситуации возникает боль, она напоминает о моей болезни и о необходимости лечения. Итак, вы, вредоносные духи, напоминаете мне о том, что я в сансаре. Вы очень полезны для меня. И каждый раз, когда меня отвлекает временное счастье, пожалуйста, вредите мне».

Настоящие практики тренировки ума, лоджонга, поступают именно так. Если вы сможете поступить так же — это очень хорошо, а не можете — ничего. Если вы не способны на это, то, поднося тарма вредоносным духам, вы призываете их: «Не вредите мне слишком сильно, чуть-чуть только вредите». Пока в вашей парилке достаточно жара, вам не нужно еще воды туда подливать. Вот когда вы окрепнете, вам понадобится вода для того, чтобы подбавить жару. Очень похожая ситуация, верно? Когда вы станете сильными, вам уже будет недостаточно обычных жизненных проблем, потому что они не будут оказывать на вас вообще никакого воздействия. Вам уже нужно будет что-нибудь посильнее, погорячее. Тогда вы, как эти пятеро парней, которые вошли в парилку и сказали: «Холодно», будете подливать воду и добавлять жару.

Вы делаете подношение духам и говорите: «Мне не достаточно моих проблем, пожалуйста, создайте мне побольше проблем, я хочу научиться превращать их в духовный путь». Но пока вам не обязательно так делать. В настоящий момент, если вы делаете подношение вредоносным духам, то делайте это из сострадания к ним и просите, чтобы они не вредили никому другому. Когда вы станете сильными, вы уже будете просить их:

«Пожалуйста, никому не вредите, но если вы хотите вредить, вредите мне».

Это как практика чод: «Если вы хотите съесть мое тело, я подношу вам его». Чод — это то же самое, что тренировка ума. Поскольку у практики чод есть философия, она и становится практикой. Без философии это просто ритуал, просто пение, просто звуки дамару. Без философии мне этот ритуал не нравится. Когда мне сообщают, что уже не так, а как-то по-другому надо в барабан бить, то я устаю. Чод, конечно, очень хорошая практика, но больший упор нужно делать на свой ум, на сострадание. А что касается техники использования дамару, то какая разница, пять раз вы в него ударите или шесть на каком-то этапе. Все равно вредоносные духи даже не будут прислушиваться к звукам дамару, их интересует ваше подношение. Если у вас есть понимание пустоты и действительно великое сострадание, вы можете превратить свое подношение в нектар и поднести его им. Вот это подношение их по-настоящему интересует.

Сейчас я вам расскажу одну историю. В Тибете некоторые ламы делали подношения духам в очень дорогих, красивых сосудах, в серебряных чашах, инкрустированных золотом. При этом в ритуалах они использовали дорогие колокольчик и ваджру, красивые дамару. Один йогин медитировал в горах, у него не было ничего дорогого, в чем можно было бы сделать подношение. Тогда он разгрыз грецкий орех и решил сделать подношение в одной из половинок скорлупы грецкого ореха. Он налил туда субстанцию для подношения.

Так получилось, что ламы, которые делали богатые подношения духам, и йогин в горах одновременно сделали свои подношения. При этом был еще один йогин, ясновидящий, и, узнав о том, что одновременно делают подношения и ламы, и отшельник в горах, он решил посмотреть, к кому собралось больше духов на подношение. Вначале он подумал: «Наверное, в городе больше духов собралось, потому что там все-таки атрибутика более богатая, покрасивее чашки». Но когда началась практика подношения и ясновидящий стал проверять, он увидел, что все духи до одного устремились к этой маленькой ореховой скорлупке, потому что та субстанция, которая была внутри, силой медитации йогина была превращена в обширнейшее подношение нектара. А внизу, где музыкальное сопровождение было просто безупречно и придаться было не к чему, при всем обилии ритуалов, дорогих украшений, больших дамару, которые издавали громкие звуки, ни одного духа не было. Ясновидящий йогин очень удивился. Он сказал своему другу: «Надо же, оказывается, подношение зависит в первую очередь от внутренних качеств самого подносящего».

Очень важно обращать внимание на то, что происходит у вас в уме в этот момент. Поэтому в Москве я не очень поощряю своих учеников интенсивно заниматься практикой чод. Я не против чода, я сам им занимаюсь, но делаю эту практику без дамару. Я просто читаю текст, визуализирую. Зачем мне еще при этом бить в дамару? Я помешаю своим соседям. Некоторые люди могут подумать: «Геше Тинлея не интересует чод» — это неправильно. Меня

эта практика интересует, но я не хочу делать ее какой-то очередной модой, чтобы у всех вас появились большие дамару и вы все время проводили в разучивании мелодий.

Вновь прибывшие ученики будут спрашивать восхищенно у тех, кто уже давно занимается: «Как же тебе удалось научиться так использовать дамару? Это так прекрасно». И они будут обращать все внимание на дамару вместо того, чтобы принимать Дхарму в свое сердце. А старшие ученики будут, гордясь, говорить: «Это нелегко, я долго учился». А у двух-трех старших учеников, которые научились как следует стучать в дамару, будет соперничество друг с другом. Они будут говорить: «Я играю лучше, чем тот-то. А тот-то поет неправильно. Мелодии уже изменились, а он на старый лад поет». Все это сансара. Вот если вы будете соревноваться в бодхичитте, отречении, мудрости, познающей пустоту, — это очень хорошо, тогда я буду рад.

Вы будете говорить: «В своей практике отречения я достиг того-то. Я полностью отрекся от этой жизни. А ты отрекся от этой жизни?». Вы будете говорить друг другу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе, а ты можешь позаботиться обо мне больше, чем о себе?». Тогда я очень обрадуюсь и скажу: «О, какие у меня хорошие ученики». Вы будете говорить: «Я могу тебе отдать все, что ни пожелаешь, а ты способен на это?». Но такие вещи вы не будете говорить, вы будете молчать, потому что ваше эго не позволит вам: «Не говори, не говори, а то он у тебя сейчас все отберет». Я шучу.

Наверное, кто-то из вас сказал Богдо-гегену, что я не очень интересуюсь чодом, потому что он мне недавно сказал: «Ты обязательно должен интересоваться чодом». Я ему ответил: «Я и так интересуюсь». «А, понятно», — сказал он. Я ему сказал: «Я, правда, не особенно играю на дамару, но чодом я интересуюсь». «Хорошо, хорошо», — сказал Богдо-геген. Он, наверное, боится, что я настроен против чода, но я вовсе не против. Когда я принял посвящение чод и прослушал комментарии к нему, я проделал ретрит по чоду. И вот мои друзья, другие геше, испугались, что я впадаю в крайность ритуализма. Они так подшучивали надо мной: «О, ты теперь уже не геше, ты теперь уже игрок на дамару. Совсем погряз в ритуалах». У меня очень хорошие друзья, которые в Дхарамсале медитируют в горах. Они мне дали очень хороший совет: «Что касается тебя самого, то не имеет значения, насколько интенсивно ты занимаешься чодом и насколько сильно ты им интересуешься, а вот с центром своим будь поосторожнее. Если вместо того, чтобы заниматься внутренними изменениями, твои ученики начнут осваивать внешние ритуальные приемы и техники, то есть опасность, что центр перестанет быть полезным. Тогда все твои ученики станут очень странноватыми йогинами». В этом есть определенная правда. «Если они хотят практиковать, — сказали мне друзья, — пусть практикуют чод раз или два в месяц, но не надо, чтобы они этим слишком увлекались».

Поэтому и в монастырях, кстати, не разрешено практиковать чод. Запрет этот связан с тем, что начинающие, новые монахи очень легко увлекаются ритуальной стороной практики. Для того чтобы не сбить их с толку ритуалами, пением, освоением техники дамару, чтобы они не увлеклись и не

забыли о том, в чем, собственно, их главная практика состоит, в монастырях не разрешают проведение чода. Я вам говорю об этом, потому что вы, как начинающие, можете не знать обо всех этих вещах. Чод — это очень хорошая практика, но мне не нравится, когда она превращается в моду.

Когда первый раз Богдо-геген Ринпоче приехал в Москву в сопровождении двух канадских учеников, которые повсюду ходили с чодовскими дамару, никогда не расставались с ними, у меня возникло подозрение, что теперь они насадят эту моду на чод в нашем центре и вообще повсюду. Те, кто уже знает все ритуалы чода — это очень хорошо, я их вовсе не критикую. Но не надо исполнять эту практику только для того, чтобы произвести на людей впечатление. Это очень большая ошибка. Тем самым вы просто подпитываете свой эгоизм.

Вот с помощью бодхичитты — да, вы можете вдохновить. Если вы увидите человека, который обладает бодхичиттой, то действительно можете воодушевиться его примером. И он достоин того, чтобы простираться перед ним. Вы скажете такому человеку: «Как это здорово, что у тебя есть бодхичитта. Пожалуйста, помоги мне развить ее тоже». Итак, что касается вдохновения, для вас очень важно не поддаваться на какие-то внешние, пусть даже и привлекательные качества других, не очаровываться внешним блеском. Вас должна вдохновлять только бодхичитта и подобные ей качества ума. Даже если кто-нибудь научится летать, будет висеть в пространстве перед вами, здесь тоже особо вдохновляющего ничего нет. Кхедруб Ринпоче сказал по этому поводу: «Птицы тоже умеют летать — ну что здесь особенного?». Поэтому, если уж вы хотите чем-то впечатлиться, то пускай вас впечатляет бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, и в целом три основы пути. Еще отречение.

Ни у Ламы Цонкапы, ни у Атиши, ни у Нагарджуны и Чандракирти вы не увидите в руках большого дамару. Они всегда изображаются в очень простой, скромной позе, но внутри у них бодхичитта. Так что те из вас, кто практикует чод, должны спрятать свой дамару, не демонстрировать его.

Когда вы занимаетесь практикой тренировки ума и она уже начинает давать результаты, вы укрепляетесь, вот тогда практиковать чод очень важно. Практика чод — это все равно что подливать в парилку воду, чтобы стало больше жара, потому что чод положено практиковать на кладбищах, свое тело подносить духам. Но эта практика не для всех, она уже для практиков более высокого уровня.

Один монах из тибетского монастыря тайно занимался практикой чод. У него были очень хорошие философские знания. По ночам он постоянно покидал пределы монастыря. Его друг, который также был очень хорошим знатоком философии и его хорошим другом, узнал, что он куда-то пропадает по ночам, и заподозрил, что, наверное, он делает какую-то тайную практику. Один раз он решил проследить за ним. Этот монах (кстати, очень скромный) вышел из монастыря, пришел на кладбище, сел, достал дамару, который у него был спрятан, и стал делать практику чод. Вот это настоящая практика чод, потому что никто не знал, что он практикует. Он это делал тайне от всех. Его друг решил проверить, насколько хороша его практи-

ка, и притворился злобным духом, стал, пританцовывая, приближаться к нему. Увидев его, друг, не прекращая свою практику, произнес какую-то мантру, взял рисовое зернышко, дунул на него и бросил в своего друга, и тот застыл, не в силах шелохнуться. Он словно окаменел, не мог сделать ни одного движения. Когда он закончил практиковать, убрал все свои принадлежности, собрался уходить, его друг крикнул:

— Не оставляй меня так!

— А, так это ты, мой друг, а я думал, что это вредоносный дух.

— Я не дух никакой, выпусти меня немедленно!

Тогда, произнеся мантру, он снова бросил рис, и тот смог двигаться. Вот этот монах — настоящий практик. Он практикует внутри. Практикует вовсе не для того, чтобы соперничать со своими друзьями, которые поют лучше него. Наоборот, он скрывается от всех. И он давно уже практиковал чод, его друг даже не знал, что он практикует. Он не спрашивал все время у друга: «Ну, как я пою? Кто из нас лучше поет?» — это детский чод. Так что я своим ученикам советую: «Вы можете делать практику чод, но делайте ее втайне». Ваша практика чод должна уничтожить ваше эго, а не раздуть его. Даже если вы не умеете пользоваться колокольчиком и ваджрой, даже если вы не умеете пользоваться дамару, это не имеет значения, потому что то, о чем я сказал, гораздо важнее.

Одного бурятского геше люди попросили сделать подношение Сергим, и геше сказал:

— Я не умею делать подношение Сергим.

— Пожалуйста, вы же геше, вы должны знать, как это делается.

— Ну, хорошо, тогда принесите то, что хотите поднести в качестве Сергим.

Они принесли водку и тому подобное для Сергим. Но у геше не было колокольчика и ваджры. Обычно, когда люди делают подношение Сергим, они используют колокольчик, дамару, очень красиво поют молитвы. Некоторые даже дуют в ганлин, таким протяжным звуком призывают всяких духов на Сергим. И все это выглядит очень красочно, интересно.

Но у этого геше не было никаких ритуальных принадлежностей. С помощью тантры Ямантаки он преобразовал эту водку в нектар, при этом он вслух не пел никаких молитв, а просто сел, сосредоточился и про себя провел все необходимые практики. Затем с сильными чувствами любви и сострадания он призвал всех духов. Он сказал: «Я не знаю ритуала Сергим. Я буду лить вам нектар, а вы пейте» — и стал лить из бутылки. В заключении он им сказал: «Возьмите в качестве примера самих себя и перестаньте кому-либо вредить». Потом он сказал хозяину: «Ну, хорошо, вы можете теперь вынести это на улицу». Но хозяин дома, который пригласил его провести Сергим, был неудовлетворен таким ритуалом. Потом геше ушел в горы.

В Тибете есть так называемые хозяева местности — духи. Они очень мощные, поэтому очень часто бывает, если не успел сделать вовремя подношение Сергим этим духам, они начинают вредить. Поэтому жители этой деревни очень боялись, что подношение было сделано неправильно

и духи остались недовольны. Но в Тибете, кроме того, еще очень много оракулов. И вот однажды хозяин той местности вошел в тело оракула, и домовладелец обратился к нему с извинениями: «Простите нас, пожалуйста, в этом месяце мы не смогли по всем правилам ублажить вас подношением Сергим. В следующий раз мы постараемся пригласить более компетентного мастера, который это сделает». На это защитник сказал: «Нет, нет, никаких других людей нам не надо, мы хотим только этого геше. Мы никогда еще не пробовали такого вкусного нектара. Пожалуйста, если вы в следующий раз захотите сделать мне подношение Сергим, пригласите только этого геше».

Итак, вы должны понимать, что в духовной практике ритуал, конечно, играет определенную роль, я этого не собираюсь отрицать, но ритуал — это как соль к пище. Когда вы находитесь в обществе группы монахов, тогда действительно очень важно уметь пользоваться всеми этими ритуальными принадлежностями, знать, как проводятся ритуалы, делать это по всем правилам. Это одно из правил. Но с точки зрения индивидуальной практики ритуалы не играют для вас роли. Если вы уже успели убедиться, то большинство йогинов делают вид, что вообще не знают никаких ритуалов. Даже выдающиеся геше, которые живут в крупнейших тибетских монастырях, тоже делают вид, что не знают ни одного ритуала. Я вам говорю все это для того, чтобы вы правильно расставляли акценты.

Мы остановились на четырех подготовительных практиках, мы обсудили три них. Эти четыре подготовки очень важны, для того чтобы научиться действительно превращать неблагоприятные условия в путь. Если у вас не хватает заслуг, вам очень трудно будет превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь. Также очень важно очищение негативной кармы. Чем больше негативной кармы вы очистите, тем сильнее будет ваш ум. Тогда вы сможете превращать неблагоприятные условия в путь.

Если вы действительно научитесь превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, то это будет означать, что вы научились получать удовольствие от своих страданий. А если человек получает удовольствие от страданий, то на пути его духовной практики уже не может встать ни одно препятствие. Если даже в трудные времена этот человек счастлив, то в хорошие времена он будет тем более счастлив. Это путь самого великого счастья. Как только вы научитесь превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, вы будете счастливы жить даже в сансаре, помогая живым существам. Один бодхисаттва сказал: «Мы хотим стать буддами для того, чтобы помогать живым существам. Даже пока мы не будды, мы уже трудимся на благо живых существ. Как я рад совершать деяния будд!».

3.2.4. Подношение торма защитникам Дхармы

Четвертая подготовка — это подношение торма защитникам Дхармы и просьба к ним о помощи. Вам достаточно иметь трех защитников Дхармы, таких, как Каларупа, Махакала, Палден Лхамо. Те из вас, кто делает практику Ямантаки, каждый день, по сути, делают подношение торма защитникам, потому что подношение включено в садхану. Дома у вас должна

быть баночка на алтаре, в которую вы должны положить сушеные фрукты, печенье. Она должна стоять закрытой. Пусть стоит в течение года в качестве подношения. Каждый год меняйте свое торма. Во время подношения торма вы должны визуализировать, что именно эта основа превращается в нектар, обширнейшее подношение.

Вы просите их о помощи в том, чтобы ваша духовная практика стала успешной, следующим образом: «Да смогу я увидеть во всех неблагоприятных условиях путь к Просветлению, подобно тому, как это сделали все будды и бодхисаттвы прошлого, да смогу я породить в потоке своего ума драгоценную бодхичитту. Да смогу я помогать живым существам телом, речью и умом всякий раз, когда я вижу, слышу или думаю о них». Это должно быть вашей основной молитвой во время подношения торма защитникам Дхармы. Не просите их: «Пусть я буду счастлив, пусть у меня все будет хорошо, пусть все мои желания исполнятся».

Те, кто не делает садхану Ямантаки, все равно должны иметь какое-то торма у себя дома на алтаре — баночку с подношением, либо очень удобно покушать халву в закрытой упаковке, она как раз год может простоять. Вы благословляете это торма матрой ОМ А ХУМ три раза, визуализируете, что это подношение превратилось в обширное подношение нектара.

Затем вы делаете подношение защитникам Дхармы и просите их: «Пожалуйста, уничтожьте мое эго». Основная суть этого действия в том, чтобы попросить защитников об уничтожении вашего эго и себялюбия. В садхане Ямантаки, большой садхане, есть такие слова: «Растопчи врага, уничтожь его, чтоб ни пылинки от него не осталось». Под этим врагом имеются в виду вовсе не внешние какие-то враги (Дима, Алеша или Андрей-дурак). Иногда вам кажется, что, произнося эти слова, вы просите божеств и защитников уничтожить своих внешних врагов — Диму, Алешу, Андрея. Но это вовсе не так. Потому что подобное мышление несовместимо с практикой Махаяны. А не являясь практиком Махаяны, как такой человек может быть практиком тантры? Под злейшим врагом здесь имеется в виду ваше себялюбие. Это самый худший ваш враг. Не только ваш заклятый враг, но и многих живых существ.

Итак, вы делаете подношение торма защитникам Дхармы и просите их уничтожить ваше эго. Как они могут помочь вам ослабить эго? Ваш эгоизм подобен всаднику, который скачет верхом на коне праны, или энергии ветра. Когда энергия ветра, на котором едет ваше себялюбие, становится менее активной, то, соответственно, затихает активность и вашего себялюбия. А защитники Дхармы способны оказать некоторое воздействие на эту энергию, или прану, которая несет ваше себялюбие, и сделать ее менее активной. Уникальность тантры состоит в том, что, помимо использования таких техник, как тренировка ума, в тантре есть еще совершенно уникальные способы использования энергий, перемещающих наши омрачения. Тантрические методы, такие, как йога ветра, блокируют движение тех энергий, которые переносят, заставляют циркулировать наши омрачения. В тантре говорится, что корнем сансары являются не только омрачения, но и те праны,

которые являются опорой для этих омрачений, — они также привязывают нас к сансаре. Когда энергия ветра, подобная коню, останавливается, то омраченный ум не может перемещаться без него, он не может быть активен, пока не обладает этим конем, этим носителем.

Один великий учитель Тибета, который был йогиним, знатоком медитации, все время ходил и спрашивал разных учителей и других: «В чем корень сансары?». Все говорили одно и то же: «Корень сансары — это неведение». Но этого учителя ответ почему-то не полностью удовлетворял. Однажды он отправился к одному великому йогину тантры Ямантаки и спросил его: «В чем корень сансары?». Тот ответил: «Корень сансары — это энергия ветра, которая является опорой для наших омрачений». Тут же из глаз этого человека полились слезы. И он стал заниматься медитацией на йогу ветра. А поскольку у него был мощнейший отпечаток практики тантры, этот ответ оказался для него особенно действенным. Он получил подробнейшее учение по тантре, стал практиковать ее и достиг очень высоких реализаций.

Итак, вот эти четыре подготовительные практики: накопление заслуг, очищение негативной кармы, подношение торма вредоносным духам и подношение торма защитникам Дхармы. С их помощью мы можем также преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

А учение, которое я сейчас даю, полезно вам или нет? Ну, применяйте его в своей повседневной жизни. Делайте подношение торма защитникам Дхармы и вредоносным духам. Не просите у них тех или иных благ, а просите, чтобы они создавали для вас проблемы, — это будет очень хорошо. Если у меня нет проблем, я становлюсь слабым. Проблемы должны тренировать вас, как хороший тренер. Тело без тренировки становится слабым, тогда вы очень легко подвержены разным болезням. Когда же вы понимаете всю важность тренировки, вы просите своего тренера: «Пожалуйста, разбудите меня рано утром и тренируйте меня, ругайте, подгоняйте меня». А в тренировке вашего ума самыми добрыми мы можем считать вредоносных духов, вредящих нам, и вообще наших врагов.

Под вредоносными духами не имеются в виду буквально какие-то духи. Ваша жена или муж могут стать вредоносными духами, но хорошими вредоносными духами, а не плохими, в том плане, что они же вредят вашему эгоизму, а не вашей духовной практике. Поэтому вы просите их: «Пожалуйста, продолжайте вредить моему себялюбию». Когда ваше себялюбие становится больше, раздувается, они сразу же атакуют его. Если кто-то вам скажет, например: «У тебя становится все больше и больше эгоизма», это же очень хорошо, что вам так сказали. Вы должны сказать: «Спасибо, вы как мое зеркало. Я забыл об эго, и оно стало большое». Поэтому очень важно, чтобы кто-то вам об этом напоминал.

Настоящие друзья по Дхарме обязательно должны из сострадания указывать друг другу на недостатки. Но из гнева никогда никого не критикуйте, только из сострадания. Если вы из сострадания не покрикуете своего друга по Дхарме, то кто еще выскажет такую же конструктивную критику

ку? Вы должны сказать своему другу: «Отныне каждый раз, когда я буду замечать у тебя недостатки, я буду из сострадания сообщать тебе об этом. Только пойми меня правильно. И ты тоже так поступай со мной. Каждый раз, когда мое эго будет увеличиваться, если я буду совершать какие-то ошибки, из сострадания указывай мне на них. Критикуй меня, но лучше, если мы будем наедине, не надо в присутствии большого количества людей это делать, шепчи мне на ушко». Я шучу.

Мы обсудили с вами третий смысл тренировки ума, который называется «преобразование неблагоприятных условий в духовный путь», и переходим к четвертому смыслу.

Четвертый смысл: как объединить всю практику в одной жизни

4.1. Практика пяти сил

Для этого вы должны практиковать в течение одной жизни с помощью пяти сил. Если вы знаете, как практиковать с помощью пяти сил и что это за силы, то вы сможете объединить всю практику не только в одной жизни, но и в течение одного дня выполнять такую интегрированную практику. Каждый день вы должны памятовать об этих пяти силах и стараться включить всю практику в эти пять сил.

Когда вы занимаетесь практикой тренировки ума, для вас не должно быть различий между сессиями и периодами между сессиями. Напротив, для вас особое значение приобретают периоды между сессиями. Во время сессии у вас больше внимательности, поэтому омрачения меньше отвлекают вас. Однако в периодах между сессиями мы попадаем в такие же ситуации, как обычные люди. Поэтому в учении о тренировке ума существует особый раздел наставлений о пяти силах, который предназначен для того, чтобы мы могли сделать каждый день своей жизни значимым.

Первая сила — это сила намерения. Вторая — сила «белого зерна». Третья — это сила умиротворения, или раскаяния. Четвертая — сила привычки, или ознакомления. Пятая — сила молитвы. Теперь слушайте внимательно. Это ваша практика в повседневной жизни. Чтобы ее выполнить, вам не обязательно говорить «ХУМ», «ПЕ» и все такое прочее. Эта практика сильно связана с философией. Она тесно связана с состоянием, настроением вашего ума. Если вы сможете выполнять практику пяти сил в повседневной жизни, интегрируя в нее всю практику, то через месяц вы обнаружите в своем уме огромные перемены. Итак, практика пяти сил — это совершенно необычайная практика. Слушайте очень внимательно, потому что, упустив даже что-то одно, вы упустите на самом деле гораздо больше.

4.1.1. Сила намерения

Это первая важнейшая сила. Как вы привыкли просыпаться в своей повседневной жизни? Мы просыпаемся уже с эгоистичными намерениями:

«Мне нужно это, мне нужно то». «Я буду строгим, буду ее ругать. Сегодня мне это надо, это надо, это надо», — из-за таких эгоистичных намерений, что бы вы ни делали, весь ваш последующий день, даже если вы в течение дня читаете мантры, не имеет отношения к практике Дхармы. Потому что каждое действие, которое вы совершаете в течение всего дня на уровне тела и речи, основано на эгоистичных намерениях. Из-за такой мотивации, куда бы вы ни направлялись, где бы ни оказывались, везде вы будете легко впадать в гнев, испытывать другие омрачения, такие, как зависть и тому подобное, потому что основанием всему этому является эгоизм. Почему у всех нас так легко возникают омрачения, гнев, зависть и тому подобное? Они возникают из-за одной дебютной ошибки при пробуждении. А если у вас есть эгоцентричная мотивация, даже если вы получаете учение или посвящение, даже если практикуете тантру, все это не имеет никакого отношения к Дхарме и становится лишь средством усиления вашего эго.

Некоторые люди утверждают, что они практикуют буддизм уже 18 лет. За это время они прочли очень много мантр, по их словам. Но когда такой человек говорит о чем-то, вы послушайте его повнимательнее и увидите огромное эго: «Я! Я читал эти мантры. Я завершил практику этого божества. Ты — новичок. Ты мало знаешь о Дхарме в отличие от меня. Ты должен уважать меня, я знаю больше тебя». Все эти ошибки являются следствием одной дебютной ошибки — неизменение намерения, или мотивации. Многие практикуют Дхарму, но даже не слышали о том, что такое пять сил и как практиковать их, как интегрировать их в повседневной жизни. С большими глазами читают мантры, звонят в колокольчик, стучат в дамару. Это ошибка, это догма.

Даже если у вас нет колокольчика и ваджры, это не страшно. Самое главное — должно измениться ваше намерение. Вы должны изменить свой образ мышления — это очень важно. А для того чтобы изменить его, для начала самое главное — это изменить намерение. Это дебютный ход. Вместо эгоистичного намерения «я-я-я», вашим намерением должна стать забота о других. Необходимо совершить такую замену одного намерения на другое, понимая, какой вред причиняет вам себялюбие и каким образом забота о других является источником всякого счастья.

По утрам, когда просыпаетесь, вы не должны просыпаться, как свиньи. Свиньи, не успев проснуться, тут же думают о еде. Они бегут к холодильнику, открывают его, смотрят, что там есть вкусенького. Иногда мы просыпаемся, как бизнесмены, которые думают первым делом: «Так, какие операция сегодня должен проверить? Какую прибыль я сегодня получу?», то есть думают только о деньгах. Если после пробуждения вы сразу думаете об этом, то вы не духовный практик, вы бизнесмен от Дхармы.

О чем необходимо в первую очередь напоминать себе по утрам? «Мне очень повезло, что сегодня я еще жив. В этом мире многие люди, которые вчера были еще живы, сегодня уже умерли. Многие из них моложе меня. Поэтому мне очень повезло, что я не умер. На самом деле нет никакой причины, по которой в отличие от всех этих людей я должен жить. Я точно

так же, как и они, мог бы умереть. Я нахожусь в той же самой ситуации: каждое мгновение я могу умереть».

Это словно какой-нибудь безумный человек играет с вами в русскую рулетку. У него в магазине патроны расположены через один. Он стреляет в каждого человека. Если пуля есть, то он попадает в него; если пули в этот момент нет, то выстрел получается холостой. Но каждый момент вас поджидает эта опасность — что там окажется пуля. Мы точно так же каждый день играем в русскую рулетку, и нам пока еще повезло, что мы не погибли, но однажды в процессе этой игры мы обязательно погибнем, и в этом сомневаться не приходится. Это осознание непостоянства является весьма необходимым фундаментом для порождения бодхичитты и всего остального — без него ничего не выйдет.

Во вторую очередь вы должны себе напомнить, что у вас сейчас есть необычайно драгоценная человеческая жизнь. Скажите себе: «Сегодня мне повезло, что пока еще я не потерял эту драгоценную человеческую жизнь. Рано или поздно я, несомненно, утрачу ее. Подобное мышление и называется практикой Дхармы.

Обычно довольно-таки много странных мыслей приходит нам в голову. Вместо этого первым делом очень важно развить в себе правильное намерение. На самом деле более удачный перевод — это не «сила намерения», а «сила решимости». С самого утра, с осознанием непостоянства и драгоценности человеческой жизни, с желанием сделать свою жизнь значимой, вы должны сказать себе: «Лучший способ сделать мою жизнь значимой — это поддерживать в своем уме заботу о других». Преисполнитесь такой решимости: «Сегодня я не позволю себялюбию одолеть мой ум. Сегодня я как можно лучше буду поддерживать в себе заботу о других».

У учителей Кадампы существует традиция: когда утром они просыпаются, одеваются и завязывают пояс, на поясе они завязывают специальный узелок, который должен им напоминать о том, что они должны весь день бороться со своим себялюбием и поддерживать в себе заботу о других. Напоминание у них такое. Это очень важный дебютный шаг. Если вы проиграете в утреннем дебюте — ваше себялюбие одержит победу над умом, который заботится о других, значит, вы проиграли на весь оставшийся день. Весь день в вашем уме и в поступках будет больше негативного, чем позитивного.

Поскольку шахматы были изобретены буддийским монахом, мы можем провести аналогии между правилами шахматной игры и игрой позитивных и негативных мыслей в нашем уме. В шахматах обычно бывает, что если вы совершили ошибку в дебюте, то потом, как бы вы внимательно ни играли, вы эту партию проиграли. В дебюте очень важна сила намерения. Намерение такое: «Сегодня я не позволю себялюбию одержать надо мной верх. Сегодня в моем уме будет доминировать забота о других». Такая сильная решимость у вас должна быть еще с самого раннего утра, что «вообще-то я буду стремиться к этому всю жизнь». Скажите себе: «Всю жизнь, до конца своей жизни я буду стремиться к тому, чтобы не давать себялюбию одержать победу над своим умом и чтобы культивировать заботу о других. В особен-

ности я буду стараться, чтобы это было так сегодня, в течение всего дня». Чем сильнее будет у вас эта решимость, тем на более долгий период в вашем уме сможет остаться забота о других. Таким образом, по утрам вы порождаете намерение: «Я буду неразлучен с умом, который заботится о других, вплоть до достижения состояния Будды». Решимость здесь очень важна.

Даже готовить еду вы должны с заботой о других. Тогда ваша стряпня превратится в практику Махаяны. Даже накладывать макияж на лицо вы должны с заботой о других.

Итак, если вы действительно заинтересованы в практике Дхармы, вам просто необходимо делать все это в своей повседневной жизни. А для этого вам совершенно нет необходимости сидеть в какой-то строгой медитативной позе и т. д. Вы можете лежать, можете сидеть в любом положении. Но самое главное — то, что происходит в уме. Точно так же, как себялюбие обычно овладевает вашим умом, следуя такому же механизму, вы можете поместить свой ум под влияние заботы о других. Происходит это медленно и постепенно.

Раньше жил один высокий мастер (наверно, бурятский, калмыцкий или тувинский, я точно не знаю), который очень хорошо знал философию. Он не сидел специально в позе медитации, а всегда лежал. Люди приходят, а он лежит. Потом его ученики сказали: «Сегодня приедет ваш спонсор. Пожалуйста, немножко посидите как положено». Он ответил: «Пусть приезжает. Зачем мне надо сидеть?». Спонсор пришел, а мастер продолжал лежать и лежа разговаривал. Затем, когда спонсор ушел, ученик обратился к нему: «Пожалуйста, немножко внимания». Мастер ответил: «Хорошо, хорошо». Он продолжал лежать, мантры читал. Его ученик спросил: «Когда вы читаете молитвы, пожалуйста, встаньте. Почему вы лежите в это время?». Он ответил: «Какая разница — сидеть или лежать. Если я убью блоху в лежачем положении, накоплю ли я негативную карму или нет?». Ученик ответил: «Конечно, накопите. Чтобы убить блоху, не обязательно в позе медитации сидеть». — «Тогда почему я не могу создать позитивную карму в лежачем положении?». Состояние ума гораздо более важно. У того мастера была очень богатая философия, он лежа развивал любовь и сострадание.

Для того чтобы вашим умом овладело себялюбие, вам вовсе не надо сидеть в позе медитации и ждать, когда это произойдет: «Себялюбие, приходи». Вы можете просто лежать, отдыхать и быть расслаблены — это происходит с вами спонтанно. Вы открываете глаза, и у вас тут же возникают в уме себялюбивые намерения. Проверьте как следует механизм возникновения себялюбия в вашем уме и примените те же самые навыки для порождения ума, который заботится о других.

Почему себялюбие возникает у вас спонтанно? Потому что у вас сильная вера в то, что себялюбие — это источник вашего счастья. Вы при этом считаете, что ум, заботящийся о других, вам не помогает. В глубине души вы думаете, что забота о других не решает ваших проблем. Поэтому очень важно размышлять над тем учением, которое я давал вам раньше, о преимуществах заботы о других и об ущербности себялюбия. Эти учения тесно связаны с этой темой.

Также вы должны попытаться понять секрет себялюбия, почему оно причиняет вам ущерб на самом деле. Если вы познаете все тайны себялюбия, то у вас естественным образом возникнет отчуждение от него. Можно привести такой пример: у вас есть друг. Вы полагаете, что он — ваш лучший друг. Не успев утром проснуться, открыть глаза, вы тут же первым делом начинаете думать о нем. И думаете вы следующее: «Он сделает мне то-то и то-то, и это для меня он сделает». От таких мыслей, что он полезен для вас, эта концепция появится у вас сама собой, потому что он слишком близок вашему уму в данное время.

Тут к вам кто-то приходит и сообщает вам по секрету, каким образом этот человек на самом деле тайно вредит вам, как он много раз уже в прошлом обманывал вас тайком. Когда вы в первый раз слышите об этом, вы не особенно-то этому верите. А затем, чем больше вы об этом думаете, постепенно у вас появляется все больше сомнений и подозрений на этот счет. И даже когда у вас возникает еще только пока сомнение, все равно у вас уже гораздо меньше начинает активизироваться концепция, что этот человек — ваш друг. Потом вы узнаете все больше и больше и в конечном итоге говорите: «Я даже не хочу больше думать об этом человеке, я даже больше не хочу слышать его имя». Когда-то вы не могли вынести ни минуты без мысли о нем. А позже, узнав про его тайные проделки, вы не выносите даже звука его имени. Вот так работает механизм человеческого ума.

Все другие болезни возникают из-за этой хронической болезни. «Как же я мог так приблизить к себе эту хроническую болезнь?» Таким образом, старайтесь размышлять об ущербности себялюбия и затем о достоинствах ума, который заботится о других.

На основе эгоизма невозможно развить в себе доброту. Вы можете быть добрым минуту, но как только кто-то хоть немножко уязвит ваше эго, вы моментально впадете в гнев. Итак, ваша любовь к другим людям очень быстро превращается в гнев, если она основана на себялюбии. Если ваша любовь не основана на заботе о других, вы считаете человека своим, потому что он делает много хорошего: «Он мой». Вот такая у вас любовь — собственническая. Эта обусловленная любовь очень легко может превратиться в гнев.

Если же ваша любовь, наоборот, основана на чувстве, что этот человек точно так же, как вы, хочет счастья и не хочет страдать, пусть же он все время будет счастлив и не страдает, в этом случае, даже если он скажет вам что-то очень грубое и неприятное, ваша любовь к нему не изменится, потому что основана она не на ваших чувствах, а на чувствах этого человека. Даже если он скажет вам что-то неприятное, он по-прежнему будет хотеть счастья и не хотеть страдать, поэтому основание вашей любви останется прежним. Какая разница, как он с вами обходится? Любезен он или груб — никакой разницы нет. Когда человек говорит что-то грубое вам, в этот момент он еще более несчастен, а потому больше достоин сострадания.

Когда вы будете развивать в себе убежденность в достоинствах заботы о других, у вас все больше будет укрепляться мысль, что этот ум — настоящая драгоценность, исполняющая все желания. Именно этот драгоценный

ум породил всех будд и бодхисаттв. Это самое лучшее из всех лекарств, самый лучший друг. Он спасает и вас, и всех живых существ от страданий и причин страданий. Лучший защитник. Забота о других — это истинная Дхарма. Если она у вас есть, значит, у вас в сердце есть Дхарма. Если же у вас сильно себялюбие, то у вас нет Дхармы. Значит, у вас есть только то, что полностью противоположно Дхарме.

Начитыванием какой бы мантры вы ни занимались, это ваше занятие совершенно бесполезно. Но, как только вы обретете ум, который заботится о других, даже если вы не будете читать мантры совсем, а будете спать, все будды и бодхисаттвы окружают вас заботой как члена благородной семьи. Когда в вас укрепится этот ум, вы станете объектом поклонения людей и богов, потому что вы будете источником счастья для всех существ. В коренном тексте сказано, что если тот, кто только что стал бодхисаттвой, заболел и нет лошадей для его колесницы, то все будды впрягутся вместо лошадей. Став бодхисаттвой, вы станете надеждой всех живых существ. Итак, вы должны понять, что для того, чтобы сделать человеческую жизнь по-настоящему значимой, необходимо уменьшать себялюбие и все время взращивать в уме заботу о других. Вот настоящая практика, и другой практики нет.

Кроме того, ум, который заботится о других, постоянно приносит вам счастье. В любой ситуации, если у вас есть в уме забота о других, вы превращаете эту ситуацию в духовный путь и делаете это непринужденно. Если же ваш ум находится под властью себялюбия, вы никакую неблагоприятную ситуацию не способны превратить в духовный путь. Вполне очевидно, что первая сила, сила намерения, связана с уменьшением своего себялюбия и заменой его на ум, который заботится о других. Это очень и очень важно. Это сущностная практика. Если говорить с вами откровенно, то, когда вам удастся осуществить эту замену, даже если вы сидите в самом дальнем ряду, занимаете самое низкое положение, самое скромное место, на вас все равно обратит внимание человек, обладающий оком мудрости, и будет почитать вас больше, чем себя.

Итак, для того чтобы разрешить свои проблемы, достичь духовных реализаций, вам вовсе не обязательно бегать туда-сюда, много суетиться и развивать какую-то бурную деятельность. О самых главных вещах я вам сказал. А если вы находитесь в каком-то восторженном, экзальтированном состоянии: «Я получил новое посвящение недавно! Мне дали новую практику! Сейчас я ее буду выполнять и через несколько месяцев превращусь в необычное существо. Ко мне придут сиддхи, я стану необычным, научусь летать. И все жители Москвы меня будут видеть пролетающего в небе и говорить: «О, какой великий йогин». Они будут простираться предо мной». Все это дурацкие мысли.

С безначальных времен и по сей день мы уже испробовали все эти методы, но они не разрешили наших проблем. Ньюэйджевские теории — это ерунда. Мы использовали уже все эти теории за безначальное количество наших прошлых жизней и все равно не решили своих проблем. Напротив, наши проблемы становятся все хуже. Потому что нам не удалось понять,

в чем наша цель — мишень, куда следует стрелять. Мишень — это наше себялюбие. В нее нужно стрелять, а не возвращать ее все больше и больше. В этом наша ошибка. Скажите себе: «Сегодня, благодаря доброте моего Духовного Наставника, я понял, кто мой истинный враг. Я понял, кого мне надо теперь бояться. Я должен бояться своего себялюбия — это самое худшее, что у меня есть».

Если это вам под силу, делайте так, как поступали учителя Кадампы. Например, когда вам на колени заползает змея, как вы отреагируете? Вы знаете, что она ядовита. Поэтому, пока она еще не успела вас ужалить, вы ее мгновенно одним движением отбрасываете как можно дальше от себя. Вы не начинаете ее уговаривать: «О змея, пожалуйста, уползай от меня». Вы мгновенно отбрасываете ее, потому что знаете, что она ядовита и очень опасна. Но себялюбие еще опаснее, чем ядовитая змея. Змея может разлучить ваш ум с телом, но не может ввергнуть вас в низшие миры. А себялюбие не только разлучает тело и ум, но и может в течение целых калып ввергать вас в низшие миры. Поэтому, как только вы увидите, что вашим умом овладевает себялюбие, вы должны отбросить его от себя, как ядовитую змею, — одним движением, мгновенно, резко. Потому что, только возникнув, оно, как яд, моментально пропитает весь ваш ум. И вслед за ним начнут возникать другие омрачения. Моментально, как можно скорее вышвырнуть себялюбие из своего ума — такое намерение вам следует развивать по утрам.

Это очень трудная, но очень мощная практика. И другого пути к прогрессу у вас нет. Все остальные пути лишь еще больше раздувают ваше эго и потому бесполезны. Такое намерение для вас крайне необходимо. Если на следующий день после того, как вы получили это учение, вы проснетесь, и первым делом вам на ум придет первая сила — сила намерения (то есть, вы первым делом породите в себе намерение), тогда весь день у вас пройдет совершенно по-новому. Ваши соседи очень удивятся вашему поведению. «Что случилось с нашим соседом? — спросят они. — Он стал совершенно другим человеком».

В сутре «Царь самадхи» сказано: «Чем больше человек занимается анализом, поскольку на этом анализе он сосредоточивает все силы мысли, тем сильнее пребывает на этом его ум». То же самое применимо к развитию заботы о других: чем больше вы сосредоточены на решимости породить заботу о других, чем больше вы пребываете на этой теме и чем сильнее становится ваша решимость, тем ближе вашему уму забота о других, тем дольше вы можете пребывать в этом состоянии. Когда вы будете порождать в себе силу решимости, необходимо подкреплять решимость определенными логическими доводами, философией, иначе она не будет достаточно сильной. Вы все время должны просить Учителя дать более и более подробные наставления о преимуществах ума, который заботится о других. Когда вы снова и снова будете получать подобные учения, сначала они будут оставаться у вас только в голове, потом медленно-медленно начнут проникать в ваше сердце, и это будет подобно реализации.

Когда вы порождаете в себе заботу о других, вы должны мысленно представлять, что вы отдаете другим все свое счастье. Даже если вы не можете

фактически пожертвовать своим счастьем ради других, хотя бы представляйте. Если вы это делаете хотя бы на уровне воображения, польза будет, но она будет меньше, чем если бы вы сделали это в реальности. Таким образом, вы должны развивать в себе сильную решимость: «Да смогу я когда-нибудь в реальности пожертвовать своим счастьем ради счастья других».

По утрам, когда вы культивируете в себе силу намерения, развивайте следующую мотивацию: «Пусть при каждом удобном случае, как только мне представится такая возможность, я смогу пожертвовать своим мелким счастьем и удобством ради счастья других. Пока я еще не способен пожертвовать большим счастьем, но маленьким точно смогу. В будущем же, подобно буддам и бодхисаттвам, да смогу я отдать ради счастья других все, что имею. Как царевич, который был предыдущим воплощением Будды, поднес свое тело голодной тигрице, да смогу я сделать то же самое».

Если вы настроите себя на это, то в течение всего дня, где бы вы ни ходили, куда бы ни смотрели, вы будете смотреть на все с любовью и состраданием. Какое бы живое существо вам ни встретилось, думайте в первую очередь о том, как бы помочь ему, а не о том, как бы использовать его ради собственного счастья. Потому что стремиться использовать других ради собственного счастья — это себялюбивый подход. Этот человек и так достаточно страдает. Ему всегда не хватает счастья, а вы, вместо того чтобы помочь ему, думаете, чем бы он мог быть полезен для вашего счастья.

Когда вы говорите, говорите с бодхичиттой или с любовью и состраданием, чтобы принести пользу другим. Даже если вы ругаете кого-то, ругайте ради их пользы. Думайте так: «Если я буду их ругать, то они почувствуют ко мне неприязнь. Но ничего страшного, пускай они недолюбливают меня, я же хочу им помочь». С такой мотивацией можете говорить. Вы жертвуете хорошим отношением к себе этого человека для того, чтобы ему помочь. Так же, как Духовный Наставник поступает со своими учениками. Из сострадания он ругает их.

Какая бы мысль ни возникла в вашем уме, эта мысль должна быть не о своем «я», а о том, как бы помочь другим живым существам. В основном думайте о том, как живым существам не хватает счастья, о том, как они страдают. Тогда постоянно в вашем сердце будут порождаться любовь и сострадание.

Вначале сила намерения играет очень важную роль. Итак, какое действие бы вы ни совершали, то каким это действие будет (позитивным или негативным), зависит от вашего намерения. Намерение — это направление. Когда вы запускаете ракету на Луну, вы должны задать ей правильное направление. Вот это задание правильного направления и есть намерение. Если вы ракету неправильно поставите, перевернете её, то, вместо того чтобы лететь на Луну, она пробурлит землю. Итак, первый ваш шаг — это удостовериться, что ваша ракета летит в нужном направлении. Это очень важно. Если выбранное вами направление верно, то, даже если вы совершаете один маленький шагок, вы все равно приближаетесь к своей цели. Если же вы идете в противоположном направлении, даже если вы

бежите, вы все больше и больше удаляетесь от вашего пункта назначения. Поэтому на начальных этапах практики Дхармы намерение имеет очень большое значение.

4.1.2. Сила белых зерен

Под «белыми зернами» здесь имеется в виду накопление благих заслуг. «Для того чтобы породить бодхичитту, мне нужно копить заслуги», — вот что должны вы себе сказать. Для этого, по сути дела, нужно постоянно читать мантры, делать подношения, читать семичленную молитву, делать садхану Ямантаки — все эти действия, а также многие другие вы совершаете для того, чтобы породить бодхичитту, чтобы ослабить в себе себялюбие, чтобы усилить, взрастить заботу о других. Именно с такой целью делаете это, а вовсе не с такими мыслями: «О божество, пожалуйста, одари меня какими-то достижениями, дай мне нечто особенное, особенные силы».

Как я говорил вам уже раньше, приводя слова геше Потовы, каждая практика сутры и тантры, практика чего угодно, должна быть связана либо с уменьшением себялюбия, либо с развитием ума, который заботится о других. «Если вы практикуете с какой-то третьей целью, то это не практика Дхармы», — сказал он. Это великолепный совет (геше Потова был невероятно великим йогиним тантры и великим йогиним лоджонга — настоящим бодхисатвой). Тогда вы будете понимать, зачем вы делаете все ваши обязательные практики. И здесь очень важно накапливать заслуги.

Например, вы выполняете тантру Ямантаки. Это очень хорошо. Ее следует практиковать для уменьшения себялюбия и увеличения заботы о других. Кроме того, вы должны понимать, что сила мантр огромна, когда вы читаете их с правильной мотивацией. Итак, для того чтобы породить в своем сердце бодхичитту, а бодхичитта — это вовсе не легкое достижение, очень большое достижение, для этого вы должны накопить огромные заслуги и очистить очень много негативной кармы. Сейчас вы поняли, как нужно заниматься? Это очень хорошо.

Все великие мастера прошлого достигли реализаций, делая упор именно на эту вторую силу, силу очищения негативной кармы и накопления заслуг, другими словами, делая нендро. Все это они делали ради порождения в себе бодхичитты. Несмотря на то, что Лама Цонкапа был Манджушри в человеческом теле, он как бы «притворялся», что достиг реализаций, благодаря выполнению практики простирааний, подношения мандалы, практики Прибежища. Говорится: «Когда плод созреет, он сам упадет». Точно так же, когда наш ум созреет в ходе практик нендро, реализации придут сами собой. Если же плод еще не созрел, его очень трудно заставить упасть. Это как, например, фурункул на теле: пока он не созрел, его очень трудно удалить. А когда созреет, выдавить его будет уже нетрудно.

В повседневной деятельности не позволяйте своим телу, речи и уму пребывать в нейтральном, праздном состоянии. Старайтесь как можно больше заниматься духовной практикой на уровне тела, речи и ума. На уровне речи старайтесь читать мантры, в уме больше думайте о счастье других, телом

же делайте постирания или подношения мандалы. Это вторая сила. Если вы будете постоянно делать практику тонглен, принятие и даяние, то эта практика сама по себе является накоплением заслуг.

4.1.3. Сила умиротворения

Третья сила — сила умиротворения, или раскаяния. В данном контексте сила умиротворения означает, что вы не позволяете себялюбии возникнуть в своем уме, как будто бы все время поджидаете с молотком наготове. Как только возникает себялюбие, вы его тут же крушите. И в этом ваша практика. Очень трудная, но очень мощная. Как только себялюбие или даже намек на него появляется в вашем уме, вы должны моментально искоренять его. В противном случае, если вы позволите себе находиться некоторое время под воздействием себялюбия, то оно обретет такую силу, что моментально за ним последуют все прочие омрачения, и вы проиграете. Итак, не позволяйте себялюбии занимать стратегически важную территорию в вашем уме.

То же самое и в шахматах. Как только вашему противнику удастся занять стратегическое положение на доске, это будет означать ваш немедленный проигрыш. И вы должны ему помешать, пока не поздно. Если он уже занял эту позицию, то через несколько ходов всё — вам мат. Такая же ситуация и здесь. Как только себялюбие возникнет в вашем уме, сразу же уничтожайте его, не позволяйте ему занять стратегическую позицию. Эта стратегия — стратегия борьбы с омрачениями. Если у вас ее нет, вам будет невозможно побороть омрачения, они будут сильнее вас.

Например, даже если мы возьмем только один гнев. Без той стратегии, что я вам описал, вы не сможете справиться со своим гневом. Он будет приходить, уничтожать все на своем пути, уходить. А вы в те моменты, когда будете находиться под воздействием гнева, даже не будете этого замечать. Лишь когда уже гнев у вас пройдет, вы будете говорить: «Ой, какой ты плохой, гнев. Я хочу тебя побороть, одолеть тебя». Вот реальная ситуация, в которой мы находимся. Никто из нас не любит омрачений. Все хотят освободиться от них. Но мы не знаем, как бороться с омрачениями, потому что не знаем стратегии, техники и метода для этого. С другой стороны, стратегия наших омрачений очень хороша. А она основана на себялюбии. Омрачения заключают в тюрьму ум, который заботится о других. Заботе о других никогда не удастся занять доминирующее положение в нашем уме. Оно все время отстает на целый порядок.

Можно привести еще такой пример. Когда собака-воровка пытается проникнуть в ваш дом, вы обычно подстерегаете ее у самых дверей и тут же бьете ее палкой по спине и отгоняете от дома. Вы же не позволяете ей войти в вашу кухню, съесть там все, что она найдет, стащить мясо со стола, съесть его, и только потом вы просите ее: «Уходи, пожалуйста», когда она уже наелась досыта. Как только эта бродячая собака появляется у вашего дома и пытается проникнуть в дверь или влезть в окно, вы ее тут же прогоняете. Допустим, вы смотрите телевизор и краем глаза видите, что собака эта что-то разнюхивает около вашего дома, вы же не говорите: «Я сейчас

досмотрю эту передачу, а потом только прогоню ее». Даже если передача очень интересная, вы тут же хватаете палку и бежите отгонять собаку. Но какой вред вам поможет принести эта собака? Разве что кусок мяса у вас стащить, не более того. А вы очень остерегаетесь такой собаки. С другой стороны, себялюбие — это очень опасная собака-воровка, потому что оно ворует все ваши заслуги. Она не только ворует, но и очень много гадит в доме вашего ума, устраивает там большой беспорядок.

Это уже столько раз происходило с вами в прошлом, вы просто не помните. Собака себялюбия много раз проникала в ваш дом и устраивала там погром, и лишь потом вы начинали за ней убирать. Сколько трудностей вы себе создали! Если бы вы ее не пустили, скольких бы проблем не возникло. Вы же пустили ее, сказав ей: «Входи, пожалуйста», в результате ваш дом стал очень грязным. Потом вы стали причитать: «Как трудно, я не могу так жить!». С самого начала не надо было пускать собаку в ваш дом. Посмотрите, большинство ваших проблем вы сами себе создали, пустив ее в дом. Вы ведь знали, что эта собака — воровка, что не надо бы ее пускать, но вы смотрели телевизор... Иногда мы даже помогаем этой собаке себялюбия безобразничать у нас: мы забываемся, начинаем играть с ней. Потом вдруг обнаруживаем, что наш дом стал очень грязным.

Итак, вы должны помнить о примере, который приводили учителя Кадампы, и как только эта собака покажется в ваших дверях, даже если вы смотрите телевизор, вы должны отвлечься и поскорее ее прогнать. Например, если вы в присутствии других людей уже почти начали себя хвалить, пытаясь своей «духовностью» произвести на других впечатление, вы должны удержаться в последний момент, поймать себя на этом, схватить себялюбие за шею: «А-а, глупое! Опять ты хочешь обманывать других людей: я выполняю такую-то практику, у меня такие-то знаки реализации появились». У всех есть эта проблема. Поэтому вы должны следить за собой, ловить себя на этом. Если вы замечаете, что у вас есть такая проблема, значит, вы мудры. А если вы даже не замечаете этого в себе, значит, вы пока еще не понимаете.

Итак, пока еще себялюбие не овладело вашим умом, пока оно еще только одно поднимает голову в вашем уме, его достаточно легко уничтожить. Но, как только его начинают сопровождать другие омрачения, становится поздно. Как только себялюбие овладевает умом, оно начинает строить свои планы, большие планы, и постепенно на доске вашего ума появляются другие фигуры, другие омрачения, и тогда уже для вас практически нереально что-либо изменить. Когда в уме уже очень сильно проявилось себялюбие и другие омрачения, даже если в этот момент к вам Будда придет и скажет: «Не привязывайся к этому объекту», вы просто отмахнетесь от него со словами: «Уходи. Мне это надо! Без этого я жить не могу. Только это даст мне счастье».

Основным препятствием к постоянному порождению заботы о других у вас в уме являются негативные эмоции, поэтому вы должны стараться очищать и умиротворять их. Очень важно все время быть внимательным, постоянно следить за своим умом, какая в нем сейчас присутствует моти-

вация. Если она позитивна, необходимо с этой мотивацией приступить к действию и сделать как можно больше. Если же мотивация негативна, что вам с ней делать? Пресечь, задавить её невозможно, самое главное — не следуйте за ней. Просто не следуйте за ней и все, и тогда она сама исчезнет, как надпись на воде.

Если же вы последуете за этой негативной мыслью, то возникнет волна негативных мыслей. Пример здесь такой приводится: вы не сумеете остановить волны руками. Вместо этого вам нужно осознать, что волны появляются из-за ветра. Если вы хотите, чтобы волны прекратились, вы должны изменить направление ветра. В данном примере волны символизируют следование за своими концепциями, мыслями. Это совершенно очевидно, и на этом примере вы можете понять, применив его к собственному опыту, о чем здесь идет речь.

Если у вас возникнет одна единственная негативная мысль, и вы начнете ее развивать: «Вот он сделал то-то, она сделала то-то», то вы создадите целую цепочку этих негативных мыслей, будете продолжать обмусоливать в своей голове: «Что мне нужно сделать по этому поводу, что мне нужно им сказать? Что они делают? Может быть, они поступят так-то и так-то». Так вы будете думать целую ночь и не сможете из-за этого уснуть. Утром вы скажете: «Вот, я так и не смог сегодня уснуть». Вы сами не дали себе спать, следуя за своими концепциями. Когда негативная мысль возникает, не следуйте за ней, застыньте, как дерево.

4.1.4. Сила привыкания

Четвертая — сила привыкания, или ознакомления. К чему мы должны себя приучить? Мы должны неизменно приучать себя к двум видам бодхичитты: к относительной и абсолютной бодхичитте. А для того чтобы привыкнуть к относительной бодхичитте, мы должны хорошо приучить свой ум к заботе о других. Это очень важно. Каким образом мы приучаем свой ум? Если один раз в вашем уме возникла забота о других, то вы от этого почувствуете покой и счастье. В следующий раз уже вам будет чуть легче породить в себе ум, заботящийся о других. Этот ум будет становиться вам все ближе и ближе. Точно так же, как курение: если вы выкурите сигарету, то через некоторое время вам захочется выкурить еще одну, потом еще и еще. Потом у вас появится привычка.

Благодаря привыканию, возможно все. Себя можно ко всему приучить. Великие бодхисаттвы прошлого вначале были такими же людьми, как и мы. А затем, благодаря доброте своих Духовных Наставников, они поняли, что себялюбие — это корень всех страданий, а ум, который заботится о других, — корень всякого счастья. Они все время, постоянно приучали себя к уму, который заботится о других, в силу чего любовь и сострадание стали возникать у них произвольно. Эти чувства так окрепли в их уме, что, даже когда им приходилось жертвовать своим телом ради других, они не чувствовали ни малейшей боли. Для них это было все равно что подарить другим какие-то овощи.

Если вы, допустим, приучили себя к тому, что счастье других — это ваше счастье, то, когда другие счастливы, вы будете еще счастливее.

Сравним, например, привычку к водке и привычку к соку. Водка неприятна на вкус, кроме того, вредна для здоровья. Но вы пьете ее по привычке. Сок же вкусный и полезный. Допустим, вы привыкли к соку. Это одна и та же привычка. Помимо привычки есть и такие факторы, как «вкусный и полезный», «невкусный и неполезный». Также сравним себялюбие и заботу о других: привычка может возникнуть либо к одному, либо к другому. Но если мы проанализируем эффект, который оказывает на наше сознание забота о других в отличие от себялюбия, то поймем, что во временном отношении ум, заботящийся о других, дарит нам счастье, делает нас умнее, делает счастливыми не только вас, но и других, и не создает вам проблем. В отличие от него себялюбие — как водка. Изначально оно беспокоит вас (как водка изначально невкусная). Точно так же, как после водки у вас на следующее утро наступает похмелье, головная боль, так же и себялюбие создает вам много проблем. Вы не можете накапливать заслуги, вы и сами становитесь несчастными, и делаете несчастными других. Когда проанализируете это, вы сами скажете: нет, мне этого не надо.

У вас сейчас в уме есть два ящика. Один ящик Дхармы, а другой — мирской, обывательский ящик. Ваша ошибка состоит в том, что во время учения вы открываете ящик Дхармы и складываете в него всё то учение, которое получаете. Затем, когда учение заканчивается, вы запираете этот ящик на два замка. Выйдя на улицу, вы даже не задумываетесь о том, что вам надо бы открыть опять этот ящик Дхармы. Вы открываете уже привычный для вас обывательский ящик и вытаскиваете из него инструменты, которыми пользуетесь на улице, в повседневной жизни. Если бы у меня было ясновидение и я мог бы всех вас видеть, когда вы выходите после учения на улицу, то я бы увидел, что вы ничем не отличаетесь от всех остальных людей — точно так же используете инструменты из обывательского ящика. А ящик Дхармы у вас на тот момент надежно заперт на два замка. И вы иногда даже еще активнее, чем простые обыватели, пользуетесь этими обывательскими инструментами. Используя их, вы причиняете боль и себе, и другим людям. Вы не решаете с помощью этих инструментов свои проблемы — лишь только усугубляете их. Потом у вас депрессия, вы не можете спать.

Мы только хотим воспитать в себе ум, который заботится о других, но не создаем для этого правильной стратегии. «Сок» заботы о других мы кладем в «ящик» Дхармы и запираем его на два замка, а потом забываем, куда положили ключ. Когда же начинаем испытывать жажду, мы говорим: «Ой, мне нужно срочно что-нибудь выпить!». Может быть, вы и хотели бы выпить «сок» заботы о других, но не знаете, где ключ. Даже когда вы находите этот ключ, вам трудно отпереть этот «ящик». А другая рука, когда начинает искать, чего бы попить, всегда натывается только на «водку» себялюбия. Вы говорите себе: «Ладно, сегодня я выпью это, а с завтрашнего дня я начну пить сок». Вот это стратегическая ошибка. Поэтому стратегия у вас должна быть такая: даже если бы захотели выпить «водку» себялюбия,

вы ее не можете найти. Когда начинаете искать руками вокруг себя, то ваша рука находит только «сок» заботы о других. Поскольку вас мучает жажда, вам нужно этот «сок» выпить, чтобы утолить жажду, и тогда ваш ум начнет привыкать к заботе о других.

Что же для этого важно сделать? Важно иметь один ящик вместо двух. У вас не должно быть отдельного ящика для Дхармы. Вы должны складывать инструменты Дхармы в тот же самый ящик, которым пользуетесь в повседневной жизни, потому что именно им вы привыкли пользоваться. Как вы можете, получая Дхарму, сложить какие-то новые инструменты в этот ящик — он же уже полный? Поэтому вам не остается ничего другого, кроме как вытаскивать какие-то инструменты, противоположные тем инструментам Дхармы, которые вы получаете, и вместо них складывать на образовавшееся место инструменты Дхармы. Надо производить постоянную замену. Например, выбрасывать инструмент концепции постоянства и вместо него класть в этот ящик осознание непостоянства. Этот инструмент, конечно, будет пытаться вернуться в ваш ящик. Вы будете его выбрасывать, а он будет возвращаться, но вы снова должны его выбрасывать. Поэтому вам надо прилагать усилия, чтобы запихнуть инструменты Дхармы в этот ящик, а мирские инструменты, как бы вы их ни выбрасывали, все время будут возвращаться сами собой.

Например, сейчас, когда я читаю здесь лекции, в это место не могут проникнуть ваши омрачения. Защитники Дхармы не пустят их сюда. Но они ждут снаружи, за дверью. Они там переговариваются между собой, поджидая вас за дверью: «Надо же, что же теперь будет? Они теперь нас к себе обратно не пустят». — «Не беспокойтесь! Мы же их знаем с безначальных времен. Они наши старые друзья. Сколько бы ни давал учение геше Тинлей, когда он уйдет и они выйдут с учения, мы им преподнесем цветочки и они опять примут нас к себе». Я шучу, конечно, и все не совсем так, но в моей шутке есть смысл.

Таким образом, вы должны менять свои обывательские инструменты на инструменты Дхармы, стараться использовать больше инструментов Дхармы в повседневной жизни, и тогда вы будете становиться сильнее день ото дня. Начните с себялюбия. Выбросьте из ящика себялюбие и замените его заботой о других. Если это у вас получится хотя бы до какой-то степени, вы добьетесь успеха в этом, то все остальные замены у вас уже будут происходить очень легко. Трудно выбросить из этого ящика себялюбие и очень трудно удержать в нем заботу о других. Но если вам удалось удержать ее там хотя бы на пять минут, то за эти пять минут, подобно пчелам, слетающим на мед, все другие позитивные эмоции и благие качества будут сами слетаться в ваш ящик.

Когда вы получаете учения и они у вас скапливаются в голове, это словно вы их складываете в отдельный ящик Дхармы. А затем, когда они уже постепенно начинают проникать в ваше сердце, вы словно начинаете складывать их в свой основной ящик, которым вы пользуетесь обычно. То есть начинаете производить замену: вытаскивать из ящика обычные обы-

вательские инструменты и менять их на инструменты Дхармы. Поэтому очень важно слушать еще и еще учение о преимуществах ума, который заботится о других.

Геше Чекава сказал: «Несмотря на то, что в нашем уме сейчас полно пороков, у нас уже сейчас есть одно великое достоинство. Ум делает то, чему его научили. Если вы научите его добродетели, он будет так поступать». Если вы будете пытаться обучить правильным поступкам камни и деревья, то они не смогут ничего сделать. Если же вы обуздаете дикого слона и научите его правильным действиям, то он будет целиком вам послушен, он будет делать то, что вы захотите. Но для этого слона нужно долгое время приучать к таким действиям. Точно так же, если вы приучите свой ум к заботе о других, она будет постоянно порождаться вашим сознанием. Вместо того чтобы постоянно думать о своем «я», вы будете постоянно думать о том, как другие люди страдают и как им не хватает счастья.

Некоторые могут подумать: «Если я всегда буду думать об этом, я сам буду более несчастен». Но это неправильно. Настоящее сострадание никогда не вызовет у вас депрессию. Вы будете хотеть освободить существ от страдания, но у вас не будет подавленности. Если же вы с цеплянием за это думаете, например, о страдании своих детей, тогда это вас расстраивает, наступает депрессия: «Кошмар, мои дети болеют, моим детям плохо». Все это следствия эгоцентризма. Когда же у вас чистая любовь и сострадание, то ваш ум неизменно остается в покое.

Постарайтесь что-нибудь сделать, чтобы помочь этому человеку. Зачем просто так расстраиваться, бить себя и говорить: «Кошмар! Они страдают!»? Шантидева сказал: «Если вы не можете ничего изменить, то что толку беспокоиться и расстраиваться?». Они страдают из-за своих омрачений. Я им пытаюсь помочь, они меня не слушают, соответственно, особо я им не помогу. Но пусть благодаря нашей встрече, нашему общению в будущем я смогу по-настоящему им помочь. И никакой депрессии это у вас не вызовет. Вы станете лишь более активны.

Если бы меня кто-то стал заставлять и говорить, что я должен приучить себя к негативным состояниям ума, негативным эмоциям, мне было бы очень тяжело. Потому что негативные эмоции имеют природу страдания, и от этого я бы становился более несчастным. Я должен был бы заставлять себя испытывать негативные эмоции, гневаться. Когда вы понимаете это, вам становится тяжело порождать негативные эмоции. Итак, если кто-то вам скажет: «Тебе нужно привыкнуть к позитивному мышлению, к позитивным эмоциям», это для вас намного проще, потому что приносит вам счастье.

Возьмем двух людей. Один из них очень хороший человек, позитивный, а второй — с дурным характером, полный негативных эмоций. Если кто-то первому человеку сказал: «Тебе сегодня весь день нужно приучать себя к общению вот с этим негативным человеком», то первому человеку было бы очень тяжело, потому что у второго характер дурной и т.д. Если вы, конечно, преобразуете в путь общение с таким человеком, это другое дело, в противном случае будет тяжело. Находясь в естественном состоянии

ума, вы предпочтете общение с первым человеком, который очень добр. Позитивные и негативные эмоции подобны этим двум людям. Гораздо легче приучать себя к позитивным эмоциям, чем к негативным. Почему сейчас у нас возникают трудности? Потому что мы уже очень сильно привыкли к негативным эмоциям. Кроме того, мы постоянно поступаем по стратегии себялюбия. Когда вы действуете, исходя из нее, очень трудно приучать себя к позитивным эмоциям.

Никто не скажет: «Я не люблю позитивные эмоции». Вам нравятся позитивные качества ума, но вы не можете их породить в себе из-за того, что у вас сейчас неправильная стратегия. Я прав? Это никакая не догма, это наш собственный опыт. Вы должны понять, что сейчас пока вам трудно породить в себе позитивные качества и эмоции, но у вас нет к ним неприязни. И наоборот, сейчас вам неприятны негативные эмоции, но они постоянно появляются в вашем уме. Никто не скажет: «Сегодня у меня такой сильный гнев, поэтому я так счастлив». Это означает, что никому не нужен гнев, не нужны негативные эмоции, но из-за стратегической ошибки эти негативные эмоции появляются сами собой.

Итак, все зависит от силы привычки. Если вы приучите себя к уму, который заботится о других, постепенно в вашем уме станут все сильнее любовь и сострадание, и на каком-то этапе вы сможете с такой же легкостью отдать другим свое тело, как вы отдали бы овощи. Сила привычки может сделать легким что угодно. Когда духовный наставник Его Святейшества Далай-Ламы Его Святейшество Линг Ринпоче садился верхом на лошадь, он ставил в стремя одну ногу, и за тот промежуток времени, что ему требовалось, чтобы вскочить на лошадиную спину и поставить вторую ногу в стремя, он успевал проделать аналитическую медитацию на весь Ламрим. Итак, все — лишь вопрос привыкания, освоения. А если вы приучите себя к Ламриму, то вы можете за одно краткое мгновение провести полную медитацию на весь Ламрим. Этому вы должны изумляться и говорить, как это прекрасно.

В шахматах тоже возможны такие чудеса. Например, шахматист может приучить себя к игре вслепую и довести свой навык до того, что он может вслепую играть с где-то с сорока пятью противниками одновременно. Он может запомнить ходы каждого из своих противников. При этом он не является высоко духовно реализованным. Но поскольку его ум очень приучен к шахматной игре, он на это со временем становится способен. Если вы постоянно приучаете себя к чему-то одному, привыкаете к чему-то одному, то в этом отношении для вас реально все. Итак, с момента своего пробуждения до момента отхода ко сну старайтесь постоянно приучать себя к заботе о других, к бодхичитте. И делайте практику для этого.

4.1.5. Сила молитвы

По вечерам, прежде чем уснуть, вы должны оценить прошедший день. Не надо сразу же засыпать. Проверьте: действовал ли я в течение всего прошедшего дня согласно той решимости, которую развил в себе утром?

Проверьте, что вы делали и как вы это делали. Что делали в девять часов утра, в десять утра? Вспомните весь свой день, событие за событием, — это поможет вам развивать внимательность. Вспоминая, вы будете отмечать: здесь я породил в себе позитивные состояния ума, здесь я ошибся, потому что был недостаточно внимателен. Подобно бизнесменам, которые по вечерам подсчитывают прибыль. Если они не будут вести строгий учет всех доходов и расходов, то не будут получать прибыль. Точно так же и вы: если не будете вспоминать по вечерам все события дня, вести такой «бухгалтерский учет» всего того, что происходило в вашем сознании за день, то не будете получать «прибыль». Когда понимаете, что ваши расходы превысили доходы, нужно сказать: «Нет, больше так не поступай, иначе ты обанкротишься». Точно так же, если поняли, что за день вы накопили больше негативной кармы, чем позитивной, вы должны сказать себе: «Будь осторожен: ты впустую тратишь свою драгоценную человеческую жизнь. Если ты, будучи человеком, так поступаешь, что будет, когда ты родишься животным?». Если сейчас, имея хорошие условия для изучения и практики, вы поступаете так глупо, что будет, когда вы попадете в плохие условия? Нужно ругать себя за это. Вы ведь давали обещание всем буддам и бодхисаттвам, что достигнете состояния Будды. Если каждый день вы не становитесь немножко лучше, вы обманываете будд и бодхисаттв. Если же вы заметили, что за день накопили больше позитивной кармы, чем негативной, вы должны похвалить себя.

Размышляйте о тех добродетелях, которые вы совершили за целый день, и посвятите их достижению состояния Будды ради блага всех живых существ и порождению бодхичитты. Делайте такое посвящение: «Пусть те заслуги, что я накопил, станут источником счастья для всех существ. И когда существа будут пожинать плоды тех заслуг, что я накопил сейчас, пусть в силу этого они освободятся также от временных страданий. Более того, пусть эти заслуги помогут им освободиться и от причин страданий, то есть от омрачений. Пусть, когда мои заслуги проявятся, они станут причиной счастья всех живых существ. Пусть все их желания — временные или любые другие — сразу же исполнятся сами собой в силу моих заслуг». Это очень важно — так желать. Если вы будете делать такое посвящение заслуг, то и вы будете естественным путем достигать всего, чего бы ни пожелали. «Пусть существа, испытывая последствия моих заслуг, получают также и причины счастья. Да обретут они отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Пусть у них в силу моих заслуг породятся все духовные реализации, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Да достигнут они состояния Будды. Всему этому я посвящаю свои заслуги. Да созреют и проявятся во мне страдания всех живых существ, да высохнет океан страданий. Да получат все остальные живые существа мое счастье. Да наполнится все пространство счастьем и покоем». Подобное посвящение заслуг очень важно.

Делайте упор на порождение бодхичитты. «Все заслуги, которые я накопил сегодня, да станут хорошими условиями, для того чтобы и в моем

уме, и в уме всех живых существ зародилась бодхичитта». Очень важно желать, чтобы все живые существа породили в себе бодхичитту, тогда у вас бодхичитта появится быстрее. Не надо хотеть, чтобы она возникла только у вас. «Как было бы замечательно, если у всех живых существ была бодхичитта. Тогда у всех будут причины счастья и возможность постоянно наслаждаться безупречным счастьем» — это называется безмерная радость. Обычно радость ваша заключается в том, что вы говорите: «Как было бы замечательно, если бы у меня было много денег и много разных удовольствий».

То, что я вам сейчас сказал, постарайтесь запомнить, и потом, когда вы будете посвящать свои заслуги, не надо тарабанить какие-то строчки молитвы, как попугай, но постарайтесь почувствовать это всем сердцем. Не обязательно даже произносить это вслух. Посвящение заслуг имеет колоссальное значение, поэтому вся десятая глава «Бодхичарья-аватары» Шантидевы представляет собой обширное посвящение заслуг. Но даже это посвящение заслуг Шантидева считает не обширным, а очень кратким. Посвящения, которые он взял из всех сутр, в сжатом виде он представил в десятой главе своего труда. Я же сконденсировал и сейчас представил вам самую суть того посвящения заслуг, которое изложено в десятой главе «Бодхичарья-аватары».

А в конце вы должны произнести вот эти строки: «Пока существует пространство, пока живые живут, да пребуду я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Это вы должны знать наизусть. Если вы будете снова и снова так посвящать заслуги, то на каком-то этапе, просто вспомнив или прочтя эти строки, вы не сможете сдержать слез. Каждый раз, когда Его Святейшество Далай-лама произносит их — это его любимые строки молитвы, он не может сдержать слез. Эти строки являются сильнейшим противоядием от вашего себялюбия. «Пока существует пространство...» — что это значит? Это значит, что вы не хотите становиться буддой очень быстро. Вы говорите: «Пока существует пространство, я хочу пребывать с живыми существами». Это невероятная сила ума. Хотя ваш ум, заботящийся о других, пока еще крошечный, как мышка, но сила его невероятна, как пространство. Потому что вы говорите уже сейчас: «Пока существует пространство, пока живые существа в нем живут, пусть я всегда буду среди них страданий рассеивать тьму». Если у вас будет такая сила ума, как какие-либо существа могут вам помешать?

Также советую сочетать посвящение заслуг с сорадованием. Дело в том, что посвящение заслуг — это отдельная очень мощная медитация. Здесь вы сначала радуетесь всем заслугам духовных практиков, которым удалось породить в себе чистую преданность Учителю, то есть таким практикам, как Миларепа, Наропа, Все Время Плачущий бодхисаттва. Вы думаете о том, какая нерушимая у них была преданность. Вы думаете: «Я от всего сердца сорадуюсь вашей нерушимой преданности Духовному Наставнику, и пусть в силу этого сорадования у меня породится такая же реализация».

Затем вы думаете: «Я от всего сердца сорадуюсь тем людям, которые отказались от привязанности к этой жизни посредством осознания драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти и вступили на путь практики Прибежища, практики кармы. Вам я сорадуюсь от всего сердца. Пусть заслуги от сорадования станут причиной обретения мною таких же реализаций».

Я сорадуюсь заслугам тех практиков, которые посредством размышления о четырех благородных истинах осознали ущербность сансары и породили в себе сильное стремление достичь освобождения, то есть отречение, после чего занялись тремя практиками — нравственности, сосредоточения и мудрости. Я сорадуюсь вам от всего сердца, и пусть в силу этих заслуг я достигну тех же реализаций».

Затем думаете: «Я радуюсь заслугам всех тех великих святых существ, которые заботятся о других больше, чем о себе, и в силу медитации на семичленный метод причинно-следственной взаимосвязи и на обмен себя на других породили в себе бодхичитту и занялись практикой шести парамит. За вас я радуюсь от самого сердца. Да достигну я в силу этого той же реализации, что и вы».

Я радуюсь заслугам тех практиков, которые обрели союз шаматхи и випашьяны и напрямую постигли пустоту. Вам я сорадуюсь от всего сердца. В силу этих заслуг да достигну я той же реализации».

Я радуюсь заслугам тех, кто практикует четыре класса тантр, в особенности махануттарайогатантру, кто осуществляет грубую и тонкую стадии практики керим и кто достиг реализации пяти стадий: изоляции тела, изоляции речи, изоляции ума, реализации ясного света и иллюзорного тела, а также союза чистого иллюзорного тела и ясного света. За вас я радуюсь от всего сердца, и да достигну я тех же реализаций, что и вы».

Далее вы говорите: «Теперь я радуюсь заслугам Духовного Наставника и всех будд, которые реализовали весь потенциал, устранили все свои ограничения и которые каждое мгновение в миллиардах мировых систем непрерывно действуют на благо живых существ, вращая колесо Дхармы и приводя бесчисленное количество живых существ к освобождению. За вас я радуюсь от всего сердца, и в силу этих заслуг да достигну я состояния Будды, и да смогу я выполнять те же деяния, что и вы». Вот это — настоящее посвящение, в которое входит весь Ламрим и вся тантра. Я сейчас передаю вам одну из любимейших своих практик».

Таковы пять сил, которые вы претворяете в своей повседневной жизни. Они связаны и с вашей формальной практикой, и с неформальной — с любовью. Итак, испытайте их, теперь вы их уже знаете. Постарайтесь приучить себя к практике этих пяти сил. Постепенно сила привыкания изменит ваш ум».

Итак, в чем эти пять сил состоят? Первая — сила намерения. Вторая — сила «белого зерна». Третья — сила привыкания. Четвертая — сила умиротворения. Пятая — сила молитвы. В Тибете существует такая традиция: когда Духовный Наставник дает учение, в отношении особо важных моментов учения он удостоверяется в том, что ученики заучили их наизусть».

Вы тоже должны наизусть помнить эти пять сил. И не забывайте также, что значат эти пять сил. Теперь вам был разъяснен их смысл. Если у вас нет Духовного Наставника, даже если вы прочтете об этих пяти силах, для вас не будет большого смысла в этом описании. Но после комментария Учителя все иначе, потому что комментарий — это, собственно говоря, способ показать взаимосвязь того или иного положения со всеми остальными. Все те учения, которые я давал вам раньше, тоже связаны с этими пятью силами, как вы сейчас имели возможность убедиться.

Эти пять сил вы интегрируете в один день своей жизни. Это как раз и называется интеграция всей практики. По утрам вы порождаете силу намерения. После порождения намерения, какую бы практику вы ни делали, она уже является силой накопления белых зерен, т.е. накопления заслуг, необходимых для порождения бодхичитты. Если вы делаете садхану Ямантаки, делайте и ее ради порождения бодхичитты и устранения препятствий к этому. Молитесь: «Ямантака, прошу тебя, помоги мне породить бодхичитту». В настоящий момент вся ваша практика тантры должна быть направлена на порождение бодхичитты, а вовсе не на достижение обычных и необычных сиддхи. Это все слишком далеко от вас, пока еще недостижимо. Как только у вас появится бодхичитта, остальное тоже появится само собой.

Я дал вам посвящение Ямантаки ради отпечатка. В наше время, во времена упадка, без такого божества, как Ямантака, очень тяжело добиться успехов в практике, поэтому Ямантака как ваше личное божество защищает вас от всех препятствий, которые ввергают ваше сознание в более негативное состояние. Ямантака также помогает вам породить в себе ум, который заботится о других, и бодхичитту. Если вы с таким чувством делаете вашу практику, то она становится второй силой, или силой белых зерен.

В течение всего дня не позволяйте себялюбию и негативным эмоциям взять верх над своим умом. Это третья сила, или сила умиротворения. А четвертая сила в том, чтобы пытаться весь день приучать свой ум к заботе о других. Сакья Пандита сказал: «Если приучаешь себя к чему-то, никаких трудностей для тебя не существует». Если сидишь в воде, дождь тебе не мешает. Подумайте об этом. Для меня это очень интересное положение. Если вы привыкнете к сауне, например, даже сауна будет приносить вам удовольствие. Если вы привыкнете к заботе о других, к любви и состраданию, почему же все эти качества не смогут сделать вас более счастливым? Сауна имеет природу страдания, это то, что приносит страдания, однако по мере привыкания к ней, по мере понимания ее достоинств она может приносить вам все больше удовольствия. В отличие от сауны, ум, который заботится о других, любовь и сострадание имеют природу счастья, а не страдания. Сколько бы вы ни испытывали эти чувства, сколько бы ни соприкасались с этими качествами, ваше счастье будет только возрастать.

Поэтому надо избрать в качестве стратегии ум, который заботится о других, и, исходя из этой стратегии, приучать себя к позитивному мышлению. Это четвертая сила и это основная практика Дхармы. Это и называется медитацией. Медитация — это привыкание ума к позитивному мышлению.

Если вы сможете интегрировать в своей жизни эти пять сил, то это само по себе будет очень мощная практика Дхармы. Живя в городе, занимаясь повседневными делами, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем человек, который долгое время просидел в горах в затворничестве. При этом вы будете готовить себе пищу, кормить детей и заниматься всем тем, чем занимаются обычно горожане. Если вы готовите пищу с заботой о других, то это практика Дхармы.

На самом деле совершенно не обязательно уходить в горы. Вначале старайтесь практиковать именно так, а потом, когда у вас начнет получаться, то у вас возникнет чувство, что вам нужна немного более интенсивная практика, вот тогда другое дело. Поэтому я всегда рекомендую своим ученикам: «Пытайтесь интегрировать практику в свою повседневную жизнь». Если вы научитесь превращать все неблагоприятные условия в духовный путь, то станете подобны павлину, который питается ядом, от чего его перья становятся еще красивее. Ворона на это не способна.

4.2. Практика пяти сил в момент смерти

А теперь поговорим о пяти силах во время смерти. Это те же самые пять сил, но подход к ним в момент смерти должен быть немножко другим. Рано или поздно всем нам придется умереть, поэтому лучший способ подготовиться к смерти — это применить в момент смерти пять сил. Потому что с помощью них вы можете перенести свое сознание в чистую землю. Хотя для этого существуют всякие техники, всякие слоги ХИК, ПЭ, практика пховы, вы, применяя эти пять сил, безо всяких ХИК и ПЭ сможете осуществить очень мощную практику пховы. Пхова в переводе с тибетского означает перенос сознания в чистую землю.

Вы должны понимать, что после смерти, если вы не проявите осторожность, у вас будет риск попасть в низшие миры. И там вас поджидают невыносимые мучения. Это правда. Результаты, которые приносит негативная карма, просто невыносимы. Вместе с тем, если мы проявим осторожность и бдительность, как следует сделаем пхову, то существуют такие сферы бытия, как чистая земля. Это одно из самых лучших мест, в которых можно вылечиться от болезни омрачений. Это самая лучшая больница, санаторий, который намного лучше, чем больница человеческой жизни. Не все чистые земли одинаковые, но чистая земля Ваджрайогини действительно особенное место. В некоторых чистых землях их обитатели молятся о перерождении человеком, о достижении драгоценной человеческой жизни, чтобы, опираясь на нее, достичь состояния Будды за одну жизнь. Но в чистой земле Ваджрайогини существует полное учение сутры и тантры, поэтому родившимся в этом месте нет необходимости мечтать о человеческом рождении.

Я вам немного расскажу о чистой земле Ваджрайогини. Когда вы родитесь там, вы родитесь из лотоса. Это правда. Это не сказки, не выдумки. Родившись из лотоса, в соответствии с вашей кармой вы будете иметь облик либо мужчины, либо женщины, но ваше тело будет прозрачным и прекрасным, вовсе не похожим на это грубое тело. Наше тело состоит из плоти, кожи и

всяких нечистот внутри. В чистой земле тело совершенно другое — оно будет чистым. Если вы привяжетесь к своему телу в чистой земле, то у вас будут некоторые основания для этого, потому что это тело по-настоящему прекрасно. Наше тело, по сравнению с телом обитателей чистой земли, как тело обезьяны. Некоторые обезьяны тоже думают, что их тело очень красиво, они так же, как и мы, привязаны к своему телу. Если обитатели чистой земли увидят, как мы любимея своим телом, думая, что наше тело такое прекрасное, как мы за ним ухаживаем с привязанностью, они подумают: «Какая глупость! Такая обезьяна привязана к своему телу».

У нас, тех, кто обрел драгоценную человеческую жизнь, тело непривлекательно, но зато мы обладаем особыми мыслительными способностями, способностями к глубинному анализу. И это действительно преимущество. У нас особый мозг, и, опираясь на это особое строение мозга, наше сознание способно к очень глубокому мышлению. Но мы не используем как следует этот мозг. Некоторые ученые — специалисты по нейрологии — говорят, что люди используют лишь три процента своего мозга. Некоторые используют два процента, некоторые — три. Те, кто способен использовать пять процентов, уже несколько неординарны. А те, кто способен использовать десять или пятнадцать процентов, это уже люди, обладающие сверхобычными способностями. Это люди, способные гнуть в руках железо и пр. Все это правда. В буддизме говорится о том же самом: мы используем очень незначительную часть потенциала своего сознания. Итак, поскольку мы обладаем огромным потенциалом, нам нужно пытаться использовать свой мозг. Это наше уникальное качество.

Как только вы рождаетесь в чистой земле из цветка лотоса, к вам сразу же подходят боги и богини с сосудами в руках. Они начинают лить на вас нектар. Они омывают нектаром ваше тело, чтобы очистить его. Уникальная особенность обитателей чистой земли состоит в том, что, как только вы рождаетесь там, вы уже обладаете некоторой степенью ясновидения.

Вся чистая земля — это прекрасное место. Земля там очень мягкая, очень много зеленых деревьев, благоухающих и красивых. Там растет очень много деревьев исполнения желаний. Вы можете около этого дерева загадать желание, любую одежду, которую вы хотите, любую пищу — и все это тут же получите. Вам не надо будет зарабатывать деньги, чтобы все это доставать, — все это само к вам придет. Вам там не надо будет готовить еду, мыть посуду. Что же у вас там будет? Какой работой вы там будете заниматься? Вы будете только получать учение и практиковать Дхарму, и все. Это как очень хорошая частная школа. Вам там не приходится себя обслуживать, готовить еду, стирать, мыть посуду. Вам надо там только учиться. А об остальном позаботятся другие.

В чистой земле Ваджрайогини основные божества — это Чакрасамвара и Ваджрайогини. Поэтому вы можете получать непосредственно у них учение и заниматься практикой. Как только вы родитесь в чистой земле, как говорится, у вас уже будет стопроцентная гарантия, что оттуда вы не упадете

в сансару, то есть оттуда вы можете достичь состояния Будды. Но чтобы родиться в чистой земле, нам нужно культивировать в себе намерение там родиться. В данном случае ваша мотивация не должна быть эгоистичной. С эгоистичной мотивацией родиться вы там не сможете. Для того чтобы родиться в чистой земле, вы должны заниматься практикой пяти сил, как в повседневной жизни, так и во время смерти.

Как говорили учителя Кадампы, несмотря на то, что в Тибете существует множество разных видов практики пхова, по их словам самая мощная, самая эффективная пхова — это пхова пяти сил. Мастера Кадампы говорили: «Если вы практикуете пхову, применяя «ХУМ», «ПЕ» и «ХИК», то какие-то признаки результатов этой практики проявятся у вас на макушке, но это еще не признак того, что вы родитесь в чистой земле. Если мы делаем все эти «ХИК» и «ПЕ» с мотивацией себялюбия, если у нас сила намерения — это себялюбие, вместо того чтобы попасть в чистые земли, мы рискуем попасть в низшие миры в результате такой пховы, даже если у вас будет огромная дырка в голове от этих занятий. Поэтому появление дырочки в макушке вовсе не означает, что вы попадете в чистую землю. Так говорили учителя Кадампы.

Когда-то в Тибете практика пховы стала особенно популярна. Почему? Потому что, когда люди не понимают философию, не понимают сущностного учения Дхармы, они начинают интересоваться всякими вторичными вещами. Их начинают интересовать такие вещи, как вот эти. Кто-то приходит к вам и рассказывает: «Вот я сделал практику пховы, и у меня появилась дырочка в макушке». Вы говорите: «Да? Надо же, как интересно. Как здорово! Я тоже хочу заняться практикой пховы». Но не только в Тибете, и в России такое довольно часто бывает, когда люди неправильно понимают, что такое сущность Дхармы. Поэтому учителя Кадампы и говорили: «Если у вас просто появилась дырочка в макушке, это не означает еще, что вы родитесь в чистой земле». У некоторых учителей Кадампы никаких признаков дырочек в макушке не было. Но, даже если они не хотели родиться после смерти в чистой земле, в результате развития этих пяти сил они должны были буквально против своей воли отправляться в чистые земли.

Как случилось с одним геше Кадампы. Его основной практикой Дхармы была практика как раз этих пяти сил. Но что касается силы намерения, то у него не было никакого намерения родиться после смерти в чистой земле, а было намерение родиться в нечистом каком-то мире, где живые существа нуждаются в его помощи. Он говорил: «Если живые существа страдают в таких нечистых землях, а я попаду в чистую землю, какой будет смысл в том, что я попал туда? Поэтому я хочу родиться там, где живые существа нуждаются в моей помощи». И для того, чтобы родиться в этой нечистой земле ради помощи живым существам, он делал обширные подношения.

Вот ему настало время умирать. На пороге смерти он был спокоен, он говорил: «Ничего страшного, я после смерти получу перерождение в какой-нибудь нечистой земле, где живые существа нуждаются более всего в моей помощи». С этим намерением, когда уже он был на пороге смерти,

а он умирал с мотивацией бодхичитты, вдруг ему стали являться видения чистой земли. Он сказал своим ученикам: «Мое желание не исполнилось». Ученики удивленно спросили: «Как это возможно, чтобы ваши желания не исполнились? всю свою жизнь вы заботились о других больше, чем о себе. Это невозможно, чтобы не сбылись ваши желания». «Нет, нет, — сказал геше, — я хотел родиться в нечистом мире. Однако мне стали являться видения чистой земли. Теперь, боюсь, мне придется отправиться в чистую землю после смерти».

Итак, учителя Кадампы и все великие бодхисаттвы прошлого, хотя они не имели ни малейшего желания родиться в чистой земле, им приходилось против их воли туда отправляться. Мы же, обычные живые существа, все время только и мечтаем о том, как бы попасть в чистую землю, молимся: «Да попаду я в чистую землю», но никогда туда не попадаем. Все время твердим «ХИК» и «ПЕ» и проверяем, появилось ли углубление на макушке, но так и не рождаемся в чистой земле. Как я вам говорил, все связано с силой намерения. Если ваши намерения эгоистичны и себялюбивы, вы ничего не можете достичь. Какой бы тантрой вы ни занимались, вы не можете достичь никаких позитивных результатов. Но если ваши намерения связаны с заботой о других, то, даже если вы не хотите ничего хорошего для себя, все хорошее само идет вам в руки.

Бодхисаттвы все время молятся только об одном: «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, и пусть все их страдания падут на меня». Достигают же они совершенно противоположного, то есть именно счастья. Мы, обычные существа, все время хотим: «Мне, все мне, мне нужно все, а то, что остальные страдают, меня не волнует. Пусть страдают, надо страдать иногда. Но мне не надо страдать».

И чего мы достигаем в результате? Мы изворачиваемся, думаем, что мы очень умные, совершаем кучу всяких хитростей. Но все наши хитрости сводятся к тому, что мы подобны человеку, который втайне от всех принимает яд, — вот наша хитрость. Затем, вытерев рот, этот человек говорит: «Все, никто не знает, что я съел яд. Я всех обхитрил». Потом вы начинаете указывать пальцем на другого человека и доказывать, что этот человек отравил себя ядом. «Я нашел в его доме флакончик из-под яда», — кричите вы. Вы сами подкладываете флакончики из-под яда в квартиру этого человека, а потом предъявляете в качестве улики его вины. Все это детские игры, совершенно бесполезные. Во все эти игры мы уже давно переиграли с безначальных времен и до сего момента. Поэтому пора сказать себе: «Я устал от дурацких игр своего эгоизма».

4.2.1. Сила белых зерен

Когда вы почувствуете признаки скорой смерти, для вас очень важно начать накапливать заслуги, распоряжаясь своим имуществом — делая подношения своего имущества на благие цели, допустим, Трем Драгоценностям, Сангхе, заниматься благотворительностью в отношении бедных людей и т.д. Это будет составлять силу белых зерен. Надо накапливать как можно больше

заслуг, читать мантры. Это будет ваша подготовка к чистой земле, потому что без большого количества заслуг вы там родиться не сможете.

Когда вы уже почти умираете, вы должны раздать другим свои вещи, которые вызывают у вас привязанность (во время смерти рядом с вами не должно быть таких вещей). Перед смертью сильная привязанность к своему имуществу и богатству помешает вам получить благоприятное перерождение. Если вы сильно привязаны к своему телу, после смерти вам грозит тоже большая опасность родиться в низших мирах.

Одна девушка была очень привлекательна и все время смотрела в зеркало, была сильно привязана к своему телу. Однажды она внезапно умерла. Но в момент смерти по-прежнему ее мучила привязанность к собственному телу. В итоге она родилась змеей. Она утонула в океане, и после смерти ее тело вынесло океанской волной на берег. Так вот переродилась она в виде змеи, которая обитала внутри ее бывшего тела. Эта змея ползала в бывшем своем теле и вылезала из этого тела через глаз.

Еще одна история. Все эти истории подлинные. Жил-был один монах, который был очень привязан к своему ящичку, в котором он хранил подношения. Он совершал молитвы, ритуалы и вкладывал все эти деньги в одну коробочку. Эти деньги он никогда не тратил, но никому другому не давал, он держал их в коробочке. За какими-то кирпичами в стене у него тайник был, где он и хранил ее. В момент смерти его обуяла жуткая привязанность к деньгам. Умирая, он думал: там ли деньги? Так крыса зарывает ночью свое добро, а потом люди его заберут. В итоге он переродился скорпионом, который все время обитал на этой коробке, замурованной в стене в тайнике, то есть он по-прежнему охранял эту коробочку. Духовный наставник этого монаха, зная, что скорпион — это перерождение его глупого ученика, снял скорпиона с этой коробочки, деньги раздал на благие цели. И тогда этот скорпион уже спокойно отошел в иной мир. Интересно вам эти истории послушать?

Один монах очень хотел переродиться после смерти в чистой земле Тушита. Он знал все техники практики пхова. Но когда он сказал «ХИК», его сознание никуда не перенеслось. В это время Духовный Наставник, который наблюдал за ним, подумал: «Что стряслось? Его сознание не перенеслось в чистую землю». Тогда наставник понял, что этот монах по-прежнему испытывает привязанность к тибетскому масляному чаю, стоящему около его кровати в термосе, который он не успел выпить перед смертью. Поэтому этот монах не мог никак перенести свое сознание — его удерживала привязанность. И тогда Учитель сказал: «В чистой земле Тушита готовят более вкусный чай, чем тут у нас». И моментально сознание унеслось. Без малейшей привязанности к этому миру оно покинуло его.

У россияна в момент смерти есть большая опасность привязанности к водке. И тогда мне будет трудно им что-то подобное сказать, не могу же я сказать, что в Тушите вкуснее водка, чем в России. Про чай я могу это утверждать, но про водку не могу. Это шутка, но шутка со смыслом.

4.2.2. Сила намерения

Ваше намерение в момент смерти должно быть следующим: «Вне зависимости от того, жив я или мертв, я никогда не расстанусь с бодхичиттой. Даже в бардо я никогда не расстанусь с заботой о других. Где бы я ни родился, не важно, но да получу я рождение в том месте, где живые существа нуждаются в моей помощи. Будды и бодхисаттвы, вы знаете лучше, пожалуйста, помогите мне родиться в том месте, где моя жизнь будет значима для других». Это должно быть вашей первой силой в момент смерти — силой намерения. Только этого намерения вам будет достаточно. Главная ваша мысль в момент умирания: «Где бы я ни родился, если я стану буддой, после этого мне останется только одно — все время приносить благо живым существам. И пока я не стал буддой, мое главное занятие — также помощь, принесение блага живым существам. Так пусть же я получу рождение в том месте, где смогу приносить наибольшую пользу».

Если вы умрете с заботой о других в уме — с таким намерением, совершенно точно вы не получите плохого перерождения. Правильное, хорошее намерение иметь очень важно. Есть одна история о том, как мать с дочерью упали в реку и стали тонуть. Мать думала: «Если я утону, ничего страшного. Главное для меня — спасти мою дочь». Дочь же думала: «Если я умру, неважно. Но моя мать так добра ко мне — она должна выжить». И она пыталась спасти свою мать. В итоге утонули они обе. Но в силу намерения спасти жизнь другого человека, которое было у той и у другой женщины в момент смерти, даже несмотря на то, что они не произносили ни «ХИК», ни «ПЕ», ни «ХУМ», они родились в чистой земле Тушита, в месте обитания Будды Майтреи. А Будда Майтрея означает «безграничную любовь». Поэтому любой, кто породил в себе сильнейшую любовь, имеет большие шансы после смерти оказаться рядом с Буддой Майтреей. Это одна из наиболее мощных практик пхова. Из всех пяти сил самой главной является сила намерения.

Если это возможно, не привязывайтесь даже к чистой земле. Если вы умрете с намерением помогать другим, то вы, несомненно, избежите рождения в низших мирах. Эгоистичная привязанность к идее рождения в чистой земле помешает там родиться. Если у вас в уме сильна забота о других, то, даже не желая рождения в чистой земле, вы там родитесь. В этом вся необычность механизма кармы.

Сострадательное намерение очень важно в момент смерти. Забота о других имеет невероятную силу и мощь. Если бы вы увидели воочию силу сострадания и силу заботы о других, вы бы не поверили своим глазам — настолько она мощна как средство очищения негативной кармы, как средство накопления заслуг. Но наше себялюбие и гнев также обладают огромной силой, и из-за них мы вращаемся в сансаре.

В момент смерти вы находитесь на перепутье и ваша ситуация является весьма критической, потому что за бесчисленное количество жизней мы создали очень большое количество негативной кармы. Также у нас есть и

позитивная карма, но ее гораздо меньше. Именно в момент смерти выяснится, какая из этих карм у вас проявится. Поэтому порождение ума, который заботится о других, в этой ситуации очень и очень важно.

Но если вы действительно от всего сердца хотите родиться в чистой земле, то это желание должно быть у вас сопряжено с сильным состраданием: «Если я опять получу рождение в облике человека, то я по-прежнему не смогу оказать значительную помощь другим живым существам, потому что у меня нет особой силы для этого. Поэтому пока я хочу родиться в чистой земле, где я мог бы практиковать Дхарму. А когда я обрету достаточную силу, я вновь приду в нечистый мир для того, чтобы помогать в нем живым существам». Если у вас такое намерение для рождения в чистой земле, то это также правильно. В любом случае, хотите вы родиться в чистой земле или не хотите, ваша мотивация должна быть связана с умом, который заботится о других. Это сила намерения.

4.2.3. Сила умиротворения

Сила умиротворения здесь состоит в том, что вы не позволяете себялюбии доминировать над своим умом. Если перед смертью ваше себялюбие думает: «Да смогу я родиться в чистой земле, пусть я буду счастлив, пусть у меня будет то, сё», то это станет препятствием к вашему рождению в чистой земле. Итак, под умиротворением здесь имеется в виду умиротворение себялюбия и омрачений в момент смерти, сильная решимость не попадать под влияние себялюбия и омрачений.

4.2.4. Сила молитвы

Перед смертью, если вы выполняете практику пхова лоджонга, то есть традиции тренировки ума, вы не должны молиться о том, чтобы родиться в чистой земле. Наоборот, вы должны молиться: «Да получу я рождение в нечистом мире, где живые существа нуждаются в моей помощи. Пусть все страдания и негативные кармы всех существ проявятся во мне. Пусть никто не страдает и не рождается в низших мирах. Да смогу я отдать им все свое благо, и пусть в силу этого все обретут безупречное, полное счастье». Вот с такой молитвой вам надо умирать. Если вы умрете с такой молитвой, это будет невероятным достижением.

С такой молитвой вы делаете вдох и на вдохе принимаете на себя все страдания всех живых существ, затем на выдохе отдаете им все свое счастье и все свои добродетели и блага. Если вы умрете с такой мотивацией, то вас будет поджидать целый сонм даков и дакинй, для того чтобы препроводить в чистую землю. Вам не надо кричать «ХИК» и «ПЕ» и проверять, правильно вы это делаете или неправильно.

Сила молитвы состоит в том, что вы очень искренне молитесь о том, чтобы никогда не расставаться с бодхичиттой, в особенности не расставаться с заботой о других. На это надо делать главный упор. Вы говорите: «Жизнь за жизнью, жив я или в бардо, пусть я буду вечно неразлучен с

драгоценным умом бодхичитты и с заботой о других. Пусть себялюбие никогда не овладеет моим умом». Это должна быть ваша основная молитва. Вы не должны молиться о том, чтобы обрести счастье, чтобы у вас все было хорошо.

«Я-я-я! Будды и бодхисаттвы, меня надо защищать», — это детские молитвы. «Я-я-я! Я умираю, я боюсь. Божество, помоги мне» — это неправильный образ мышления. Если вы будете так думать перед смертью, то, даже если они очень захотят вас защитить, они не смогут это сделать, потому что вы будете под полной властью своего себялюбия — ядовитого состояния ума.

4.2.5. Сила привыкания

Пока вы еще не умираете, в течение жизни вы приучаете себя к бодхичитте. И в момент смерти вы должны сказать себе: «Бодхичитта будет по-прежнему мне привычна, даже в состоянии бардо я не расстанусь с этой привычкой, с умом, заботящимся о других больше, чем о себе. Где бы я ни родился, я никогда не расстанусь с этим драгоценным умом». У вас должна оставаться такая сильная решимость, как у снежного льва, который твердо идет к намеченной цели. Снежные львы не бросаются туда-сюда, гоняясь за мелкими подачками, кусками мяса. У них есть своя цель, к которой они непреклонно следуют. Как только они достигнут ее, все придет к ним само. Умирать вы должны, как снежный лев, то есть со своими принципами. А принцип ваш должен быть следующим — никогда не расставаться с бодхичиттой.

Кроме того, умирать вам лучше всего в позе льва, то есть на правом боку в той же позе, что Будда, когда уходил в нирвану, на правом боку, подложив руку под голову, и ладонь должна быть у вас под щекой, и мизинцем вы должны закрывать свою правую ноздрю. Старайтесь приучить себя спать в такой позе. И, когда будете умирать, умирайте в такой позе. Тогда ваша жизнь станет драгоценной. Ваша смерть станет драгоценной смертью. Она будет подобна возвращению сына в отчий дом после отпуска. И вы с умиротворенным умом перейдете из этой жизни в следующую. Если вы умрете с этими пятью силами в уме, то, несомненно, обретете более благоприятное рождение. Если же вы применяете только «ХИК» и «ПЕ» и практику йоги ветра, то вовсе никакой нет гарантии, что вы переродитесь где-то в более благоприятном мире.

Как я вам говорил, если у вас неверная сила намерения, если вы умираете и боитесь: «Вдруг я получу рождение не в чистой земле, что будет? Я должен обязательно родиться в чистой земле», если вы с такой неправильной мотивацией будете произносить «ХИК» и «ПЕ», неизвестно, куда вы попадете. Может быть, наоборот вы себя отправите в низший мир. Пхова же пяти сил является крайне надежной. Если вы даже все пять сил не можете запомнить, запомните, по крайней мере, силу намерения и постарайтесь умереть с правильным намерением. Так же, как умерли эти мать и дочь, о которых я говорил.

Теперь, если вы завтра умрете вдруг, вам будет не о чем жалеть, потому что теперь-то вы знаете, как правильно умирать. Вы сможете умереть, как снежный лев, а не как собака. Надо умирать спокойно. В этот момент не паникуйте. Вы должны понимать, что рождение заканчивается смертью, поэтому вам нужно с этим смириться. Если врачи скажут: «Ну, всё, теперь никакой надежды уже не осталось. Мы не можем вам ничем помочь», не паникуйте. Скажите врачам: «Спасибо вам большое, что вы мне сказали правду. Если бы вы не сказали мне, я бы не смог подготовиться к смерти. Теперь я знаю, что умираю и когда примерно умру». Если вы заболите, скажите своему врачу: «Пожалуйста, не скрывайте от меня правду. Если я умираю, так мне и скажите. Я не испугаюсь. Я — духовный практик, я не боюсь смерти и хочу знать, когда умру. Для меня это будет очень полезно».

Затем начните думать об этих пяти силах и готовиться к смерти. В общем, запомните все, что вы сейчас услышали. Во время смерти не обязательно, чтобы я присутствовал перед вами физически. Помните это учение и визуализируйте меня перед собой. Раз между нами есть кармическая связь, возможно, это принесет вам некоторую пользу.

Очень легко провести месячный ретрит и за это время начитать сто тысяч мантр. Но вот эту практику делать нелегко. Но поскольку эта практика трудна, ее результаты просто невероятны. Многие великие учителя прошлого говорили: «Буддийская практика — это дело нелегкое, это трудная вещь, потому что это практика ума». Если бы духовная практика была практикой тела и речи, она была бы очень легкой. Сто тысяч простираний очень легко сделать. Очень легко сто тысяч раз начитать мантру. Но подобную тренировку ума осуществлять очень трудно. Мы должны для этого обладать большой осознанностью, огромной решимостью поддерживать эту практику, не прерывать ее день за днем.

Когда Миларепа и его ближайший ученик Речунгпа должны были расстаться, перед их разлукой Миларепа сказал Речунгпе: «Сегодня я тебе дам одно самое действенное наставление, которое раньше тебе никогда не давал». Речунгпа был очень счастлив и взволнован: «Пожалуйста, дай мне это наставление», — сказал он. Что же сделал Миларепа? Он поднял край своей чупы и показал Речунгпе свой голый зад. И Речунгпа увидел, что кожа на этой части тела стала твердой, как камень, от многолетнего сидения Миларепы в медитации в одной и той же позе. Миларепа сказал Речунгпе после этого: «Именно так я практиковал Дхарму. Если бы реализации давались легко, то уже бесчисленное количество народу стало бы буддами. Итак, для того чтобы достичь состояния Будды, необходимо пройти через подобные трудности, и очень важно постоянно прилагать усилия. Вот мой самый важный совет тебе. Не думай, что реализации даются легко».

Пятый смысл: критерии тренированности ума

5.1. Критерии

5.1.1. Все учения предназначены для одной цели

Первый критерий тренированности ума — это понимание того, что смысл всех учений Будды сводится к одному, все учения служат одной цели. Как говорится в тексте: «**Объедини все учения в одну мысль**». Будда преподавал 84 тысячи томов учений. Вы должны понять, с какой целью он делал все это. Он делал это для уничтожения нашего истинного врага — себялюбия и цепляния за эго, потому что из этого возникают все омрачения. Итак, вы должны зародить в себе сильную уверенность в том, что все учения Будды предназначены для одной цели. Эта цель — *устранение омрачений*, в особенности себялюбия и цепляния за истинность.

Вы должны понимать: степень вашего продвижения по духовному пути зависит исключительно от того, насколько успешно вы преодолеваете свои омрачения. Если в результате духовной практики у вас становится меньше омрачений, в особенности меньше эгоизма, значит, ваша практика действенна. Вы должны понимать, в чем заключается истинная духовная реализация. А заключается она в том, что в результате духовной практики у вас уменьшаются омрачения, становится меньше эгоцентризма.

Вы не должны думать, что духовные реализации — это способность летать по небу, или проникать сквозь землю, или ходить по воде, или под водой — все это не настоящие реализации. Потому что даже птицы могут летать в небе — в этом нет ничего особенного, никаких особых достижений. С неукрощенным умом, даже если вы полетите по небу, какой толк от этого будет, какой смысл? У вас останутся те же самые проблемы при этом. Кроты живут под землей. Они там роют себе норы, живут там. В этом тоже нет ничего особенного. Рыба может жить в воде. В этом тоже никаких особенных достижений нет. Все это не критерий реализации. Критерий реализации — это уменьшение омрачений.

Ощущения — это также не критерий. «У меня было такое приятное ощущение. Я хочу этой практикой заниматься» — это обман. Ощущение — это эго. От той практики, которая вам не полезна, ваше эго испытывает приятные ощущения. «Я хочу испытывать такие ощущения. Я таких еще никогда не испытывал», — многие в России так говорят. Это обман вашего себялюбия. Вы должны это понимать. Когда вы будете делать настоящую практику, вашему себялюбию она не понравится, вашим ощущениям — тоже. Вот такая практика будет хорошей. Когда у вас на руке рана, если ее расчесывать, у вас будут приятные ощущения, но из-за этого рана будет становиться все больше. Это не практика Дхармы. Если же вы будете промывать рану теплой водой, накладывать на нее мазь, вам будет неприятно, больно в это время. Но в этом весь целебный эффект. Если в результате всех этих процедур ваша рана будет становиться все меньше, это означает, что вы лечитесь правильно.

Если учение Будды еще больше раздувает ваш эгоизм, значит, вы неправильно его поняли. Все учения Будды — логика, философия и так далее — предназначены для усмирения нашего ума.

Если вы на основе собственного опыта и размышлений искренне придете к выводу, идущему от самого вашего сердца: «Теперь я понимаю, что все учения Будды предназначены для одного — для укрощения ума», то это один из признаков того, что вы уже достигли некоторых результатов в тренировке ума.

5.1.2. «Два свидетеля»

Второй критерий обуздания ума называется «два свидетеля». Что такое «два свидетеля»? Один из них — это другие. Второй — это вы сами. Даже если другие люди будут говорить вам: «О, ты действительно изменился в лучшую сторону, ты такой смиренный стал, такой дисциплинированный», все равно слова других — это еще не критерий того, что вы чего-то достигли. Как говорится, манго созревает снаружи, но не созревает внутри, и это неправильно. Итак, если вы снаружи весь из себя смиренный, приветливый, а внутри вы прямо кипите от гнева и остались совершенно таким же, как раньше, то это не критерий. Ведете себя как бодхисаттва, если вас назовут дураком, говорите: «Спасибо, мне это очень полезно». А внутри гнев.

Но с другой стороны, если манго созрел внутри, но не созрел снаружи, это тоже неправильно. Когда внутри у вас очень усмиранный ум, большая доброта, забота о других больше, чем о себе, но снаружи вы себя ведете совершенно неадекватно, это тоже неверно. Это означает, что манго созрел внутри, но снаружи не созрел. С точки зрения внутреннего «свидетеля», то есть вас самих, вы знаете, что движетесь в правильном направлении, но внешние «свидетели», другие, могут из-за вашего необычного поведения составить о вас неверное представление и накопить негативную карму. Это неправильно. Поэтому бодхисаттва должен заботиться о том, чтобы живые существа могли правильно его понять. Соответственно, бодхисаттве лучше внешне вести себя сообразно стереотипам данного общества.

Ваше поведение должно быть, как настоящий зрелый манго, который созрел и внутри, и снаружи. Необходима как внутренняя чистота, так и внешняя — с обеих сторон. Примерами такой внешней и внутренней чистоты являлись Атиша, лама Цонкапа, и является Его Святейшество Далай-лама. Внутренне полностью созревший, то есть единственная забота его — только о принесении блага другим. А внешне — тоже полностью созревший, то есть невероятно смиренный, скромный, но при этом такой, что даже небуддисты, если посмотрят на него, почувствуют в него веру. Он способен зародить веру даже у небуддистов. Таким является Его Святейшество Далай-лама. Поэтому очень важно соблюдать советы учителей Кадампы, которые говорили, что важна как внутренняя, так и внешняя чистота.

Кхедруб Ринпоче говорил, что последователи ламы Цонкапы должны быть именно такими. Внешне вы должны вести себя, как хороший практик Хинаяны, как человек очень дисциплинированный, очень нравственный, цивилизованный. Не как необычный человек, йогин с большими глаза-

ми. Человек с усмирненным умом не притворяется практиком тантры, не демонстрирует, что он — практик тантры. Наоборот, он ведет себя как практик Хинаяны, человек, делающий главный акцент на нравственной дисциплине. Внутренне же вы должны быть практиком Махаяны, то есть заботиться о других больше, чем о себе. А в тайне практиковать тантру. Это очень важно. Если вы будете придерживаться этих трех правил, то, даже если вы не будете называть себя последователем ламы Цонкапы, вы в действительности будете им являться.

Но если вы будете себя вести так: внешне вы будете тантриком с большими четками, с какими-то странными украшениями. И одеваться вы будете очень странно, как йогин. И даже походка у вас будет очень странная такая, йогическая. Вы делаете вид, что видите каких-то духов высоко в небе. А внутренне при этом вы будете практиковать себялюбие. Втайне вы будете усугублять свои омрачения, то есть предаваться различным порокам. В этом случае, даже если вы будете называть себя последователем ламы Цонкапы, никаким последователем ламы Цонкапы вы не будете.

Чем более тайно вы будете практиковать тантру, тем быстрее будете достигать реализаций. Поэтому сама по себе тантра называется «тайная мантра». Почему? Потому что ее нужно практиковать втайне. Итак, ваше поведение должно быть зрелым, чистым как снаружи, так и внутри — это очень важно. Благодаря вашей внешней чистоте, любой, кто увидит вас, почувствует вдохновение к Дхарме. Это очень важно, потому что приносит пользу живым существам. Даже таким образом вы сможете помогать существам. А поскольку вы будете чисты внутри, вы всегда будете оставаться в покое и умиротворении. Благодаря внутренней чистоте, ваша духовная практика будет углубляться и совершенствоваться день ото дня.

Основные показания должен дать именно ваш внутренний свидетель, то есть ваш собственный анализ. Вы должны сравнить свое нынешнее состояние ума с тем, что было пять лет назад, и посмотреть, сильно ли вы изменились, и на основании этого уже судить о степени своей тренированности. Если вы обнаружили большое различие, если вы стали действительно более добрыми, более любящими, более заботливыми людьми, у вас стало меньше себялюбия, то это тоже признак тренированности сознания. Особенно если в неблагоприятных условиях ваш ум остается непоколебимым и спокойным, если вы можете преобразовывать эти неприятности в духовный путь, то это верный признак того, что ваш ум уже обуздан, что вам уже удалось добиться успеха в этом.

5.1.3. Постоянно поддерживай радостный настрой ума

Третий критерий гласит: «Постоянно поддерживай радостный настрой ума». Если в результате подобной тренировки в вашем уме установился прочный радостный настрой, то это тоже показатель, что вы достигли плодов тренировки ума. Это все, несомненно, так и будет. Если вы будете практиковать те наставления, которые я вчера вам давал, то, в какой бы ситуации вы ни оказались, в хорошей или в плохой, — вы всегда будете радостны и спокойны.

В какой бы тяжелой ситуации вы ни находились, например, у вас отняла ногу, несмотря на это, ваш ум остается спокойным и радостным. Это признак тренированности ума. Я вам уже рассказывал историю про одного тибетского геше, которого китайские солдаты перевозили из одной тюрьмы в другую. По дороге грузовик попал в аварию. Некоторые люди, которые там были, погибли, а у этого геше полностью оторвало ногу. Когда на место аварии приехали китайские полицейские, солдаты, то они увидели, что геше лежит и спокойно улыбается. «Как ты можешь еще улыбаться, ты же ногу потерял?» — спросили они. Геше ответил: «Мне повезло, что я не умер. Ну, ноги нет, что же поделаешь. Если бы нога ко мне вернулась из-за того, что я стал бы переживать о ней, тогда еще был бы смысл расстраиваться. Но сколько бы я ни кричал «кошмар!», нога ко мне не вернется, поэтому кричать бессмысленно. Мне и так уже достаточно боли в ноге, зачем же еще ум свой тревожить?».

Это было все, что он сказал китайцам. Наверняка, он многого не сказал им. Он сказал лишь часть того, как он воспринимал эту ситуацию, но о главном он не сказал. О том, что, скорее всего, он думал о страданиях всех живых существ и вдыхал в себя их страдания и на выдохе отдавал им все свое счастье. Это сущностная, сердечная практика, о которой великие мастера, великие йогины никогда не расскажут. Они скрывают эту практику, делают ее втайне. Они скажут только какие-то поверхностные вещи. Например, о том, что своим беспокойством мы ничего не изменим, слезами горю не поможешь. И это правда, но это лишь поверхностный уровень. Основная причина, по которой он сохранял покой и умиротворение в уме, заключалась в том, что он увидел в этой своей ситуации прекрасную возможность заняться практикой тонглен. Это очень жаркая сауна для практики. Как русские мужчины, которые довольны жарой в парилке, он тоже был доволен этой ситуацией.

Если вас бросит муж или жена, для вас это не будет кошмаром, вы останетесь спокойны. Вы скажете так: «Если у меня есть муж, это хорошо, а нет мужа — тоже очень хорошо». «Если у меня есть жена, это хорошо, а если нет жены — тоже очень хорошо». Если жены нет, проблем меньше, потому что вы можете больше практиковать Дхарму.

Вы можете сказать: «Наша совместная карма закончилась. Если я брошу ее, это будет плохо, но меня бросила она. Так что это хорошо. Почему это хорошо? Ну, раз бросила, значит, я ей не нужен. Значит, она более счастлива с другим мужчиной. Пусть она будет счастлива всегда». Это называется чистой любовью. Любовь означает желание счастья другому человеку. «Если она счастлива с другим человеком, это прекрасно, потому что я-то хочу ей как можно больше счастья. Я сам не могу ей дать такого счастья. С другим мужчиной она будет более счастлива. Хорошо». Вот такое мышление.

Если у вас будут произвольно возникать именно такие мысли, если вы будете произвольно думать в таком ключе, значит, тренировка ума сработала, принесла свои плоды. Если же после того, как жена вас бросила, вы мечетесь по квартире и орете: «Какой кошмар! Я убью ее, я убью этого

человека, который отбил ее у меня!» — все это детские игры. С ножом в руке будете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и будете с помощью тантрической практики пытаться насладиться каким-то проклятием на этого человека. С какими-то мантрами вы будете сжигать его ногти, бросать в этот же огонь рис, какие-то обрывки его фотографий, еще что-то.

Сейчас, когда я вам об этом рассказываю, привожу такой пример, вам кажется, что подобные действия ужасно глупы. Но когда вы находитесь под властью своих омрачений, в подобной ситуации вы ведете себя точно так же, даже еще хуже. Вы ведете себя просто как полные безумцы. Итак, никакая из возможных жизненных ситуаций, даже если вы вдруг обнищаете окончательно, вас уже не сможет привести в смятение. «О кошмар, у меня ничего теперь нет. Что буду кушать завтра?!» — такого не будет. Вы скажете: «Ну что же, деньги приходят и уходят. Раньше у меня было много денег, сейчас деньги кончились — ничего страшного. Собака же может выжить без денег, почему я не выживу? Я же человек. Может быть, то, что у меня слишком много денег, мешало моей практике Дхармы, и поэтому Духовный Наставник специально сделал так, чтобы у меня кончились деньги. Это его благословение, чтобы я смог научиться искренне практиковать Дхарму. Спасибо Вам большое, Учитель, теперь я начну искренне практиковать». И никакого кошмара.

С другой стороны, даже если вы сильно разбогатеете, вы при этом не утратите свою практику Дхармы. Вы скажете: «Поскольку в прошлом я накопил много заслуг, сейчас эти заслуги принесли мне богатство. Это богатство подобно росе на траве. Поэтому я должен использовать его ради блага других, пока оно само не ушло от меня. Рано или поздно я с ним расстанусь, оно уйдет». Если вы мне не верите, спросите у Березовского, он-то точно знает.

Что касается славы и репутации, если вы вдруг прославились или, с другой стороны, если все вас только ругают и критикуют, это не должно отвлекать вас. Даже в подобных ситуациях ваш ум должен оставаться в состоянии покоя и умиротворенности. Даже если все будут кричать: «Ты — самый худший из всех людей, ты — просто дьявол, ты — демон» — ну и что. Если они говорят правду, если я действительно демон, то что мне расстраиваться, раз это правда. Если же они говорят неправду и я не демон, то я от их слов не стану демоном. Итак, на ваш ум совершенно не должна влиять ни критика, ни похвала. Он должен оставаться в покое и не волноваться по поводу всех этих вещей. Если вас все хвалят, вы не должны улетать от этого в облака. Когда вас люди критикуют и ругают, не надо зарываться в землю. Всегда стойте ногами на земле, но не зарывайтесь в землю и не летайте в небе.

Когда кто-то нас критикует, что мы сразу начинаем делать? Преувеличивать эту критику: «Может, все так ко мне относятся? Никто меня не любит». Все эти интерпретации заставляют вас расстраиваться. Сами по себе эти слова еще не огорчают вас. А вот все вместе с вашими интерпретациями заставляет вас страдать. Когда кто-то вас критикует, вы должны принимать эту критику так же, как принимаете пребывание в сауне. Как вы сидите в

парилке? Вы просто там сидите. Вы же не думаете при этом: «В другую сауну меня не пустили! Я вынужден сидеть в этой». Точно так же, когда кто-то вас критикует, пребывайте только здесь и сейчас, в этой ситуации, в сауне этой критики. Не надо обдумывать еще какие-то варианты, что другие люди вас, возможно, так-то критикуют. Все эти рассуждения нужно отбросить.

Если вы будете концентрироваться только на той критике, которую слышите на данный момент, вам будет очень легко принять ее и она придаст вам сил. Если это обоснованная критика, то это очень хорошо, потому что она заставит вас измениться к лучшему. Например, если вам кто-то скажет, что у вас грязь на лице, зачем вам гневаться на этого человека? Хорошо, что он это сказал. Вы смотрите в зеркало Дхармы и, если действительно видите, что у вас грязное лицо, просто идете и моете его. Если же человек говорит, что у вас грязь на лице, а ее у вас на самом деле нет, то пускай говорит сколько хочет. Может, он этими словами вас предупреждает: «Будь осторожен, чтобы в будущем не запачкаться». В любом случае эта критика идет вам на пользу: либо вы сейчас уже меняетесь к лучшему, либо вы будете бдительны, чтобы не совершить такой ошибки в будущем.

Поэтому вы должны понимать, что, если в этом мире кто-то вас хвалит, значит, должен найтись и тот, кто будет вас ругать. Чем больше людей вас хвалит, тем больше должно быть других, которые вас критикуют. Но для вас их критика и похвала должны быть одного вкуса. Если это так, значит, вы — практик тренировки ума.

Будьте как Панчен-лама в этом плане. Когда Панчен-лама, предыдущая его реинкарнация, находился в китайской тюрьме, китайские солдаты-тюремщики пытались применять различные методы воздействия на него. Иногда они превозносили его до небес и говорили: «О, вы такой великий учитель, лучше всех, даже более великий, чем Его Святейшество Далай-лама». Панчен-лама никак не реагировал на эту лесть, у него не появлялась гордыня от этого, он оставался таким же, как прежде.

Через несколько дней они меняли тактику и обрушивались на него с руганью: «Ты самый плохой, ты такой-сякой». Но он и при этом оставался в умиротворении и покое. Ему не было никакой разницы — хвалят его или ругают. Ни похвала, ни ругань не оказывали ни малейшего воздействия на его ум. Его сознание оставалось совершенно таким же, как и прежде, то есть полностью спокойным. Китайские психологи были потрясены, они сказали: «Что это за человек такой, не поддается». Наконец, они не выдержали и спросили его: «Почему, когда вас хвалят, вы от этого не впадаете в восторг и в возбуждение, когда вас ругают, вы не расстраиваетесь?». «А потому, — ответил Панчен-лама, — что я знаю, кто я такой».

Если вы знаете, кто вы такие, то ни критика, ни похвала других людей не произведут на вас большого впечатления, и разницы не будет никакой. Если у вас в руке кусок золота и вы знаете ценность этого золота, то, что бы там люди ни говорили — один человек может сказать: «О, это такое дорогое золото. Оно даже дороже бриллиантов, настолько оно дорогое»,

— вы лишь засмеетесь. Вы не скажете: «Правда? Надо же, как здорово!». И не будете говорить: «Спасибо, что сообщили мне, что это золото, оказывается, дороже бриллиантов». Да вы просто улыбнетесь, вы ничего не скажете, потому что вы сами знаете ценность этого золота.

А позже к вам подходит другая группа людей и начинает говорить вам, увидев это золото: «О, так это вообще железяка, цены никакой не имеет, даже дешевле обычного металла стоит». Вы опять же не впадаете в панику и не начинаете кричать: «Какой кошмар, почему, зачем вы мне это говорите?».

Точно так же, когда вы понимаете ценность того или иного объекта, то, что говорят о нем люди, никак на вас не влияет. Когда вы знаете цену самому себе, опять же, что бы там люди ни говорили, вы знаете себе цену. Даже если вас превозносят, называя буддой и бодхисаттвой, это вас не радует, потому что вы знаете, кто вы на самом деле. Даже если вы говорите: «Геше Тинлей, о, вы — Манджушри», я от этого не радуюсь, потому что знаю, кто я такой.

Иногда бывает так, что, когда не знаете, чего вы стоите на самом деле, кто-то начинает вас превозносить: «О, ты такой хороший, ты такой замечательный. Такой умный. Такой красивый, даже в сорок пять лет», вы говорите: «Да». И прямо воспаряете в облака от этого. «Надо же, значит, я действительно такой», — верите всему этому. Это самообман.

В России женщины слишком любят комплименты. Это нехорошо, потому что означает, что вы не знаете сами себе цену. Я вам рассказывал уже эту историю. У одной женщины день рождения. Ей исполняется 45 лет. Это, кстати, реальная история. Я присутствовал на этой вечеринке. Это было много лет назад. Все начали произносить тосты. И вот один мужчина поднялся и сказал: «Я хочу сказать тост за именинницу. Хотя вам исполняется 45 лет, вы все еще прекрасны, как двадцатипятилетняя девушка». И все такие: «Да, да». И именинница расцвела, закивала головой и стала себя вести так, как будто ей 25, а не 45.

Таким комплиментом вы не должны радоваться. Потому что, когда вы увидите реальность, у вас начнется депрессия после таких комплиментов. Сегодня, когда вы пьете шампанское и вам говорят, что вы выглядите как двадцатипятилетний, вы очень радуетесь. А на следующее утро, когда вы увидите свое отражение в зеркале, там будет совсем другая история. Когда вы увидите свое истинное лицо в зеркале, вы ужаснетесь и скажете: «Надо же, какое уродство».

Калден-лама вот никогда не расстраивается, когда смотрит в зеркало, потому что с самого начала знает, что он — не красавец. Итак, если в любой ситуации, хорошей или плохой, ваш ум пребывает в спокойствии, в умиротворении, это тоже признак, что вы движетесь вперед в практике тренировки ума. Если у вас какая-то проблема, посмотрите на нее с другой стороны, и это вас успокоит. Либо, если у вас в жизни вдруг счастье какое-то, посмотрите на него с другой стороны, и это тоже стабилизирует ваш ум. Вы должны понимать, что за взлетом следует падение. Так что, когда вы на взлете, когда идете в гору, вы должны уже быть готовы к падению. Скажите

себе: «После взлета последует падение». Не летайте в облаках. Но, падая, вы должны понимать, что после падения будет новый взлет, и не впадайте в депрессию. Вы скажите себе: «Ничего страшного, после падения будет взлет». Это природа нашей жизни. Она состоит из взлетов и падений.

Спросите у знаменитых актеров и актрис, какие муки они переживают во время депрессии, когда падают. Раньше ум очень радовался комплиментам, и после этого падение причиняет уму очень большую боль.

Но не у всех актеров есть такие муки. Ричард Гир, с которым я знаком лично, получал подлинное учение Дхармы от подлинных мастеров, и у него изменилось мышление. Может быть, лет пять назад или больше, когда он был в Москве, мы были на одном приеме вместе. До этого мы уже были хорошими друзьями. Я решил проверить, как протекает у Ричарда Гири его духовная практика. Для этого я сказал ему: «Ты стал старым». Он тут же ответил: «Мне повезло, что я вообще так долго прожил». Это означает, что в глубине души похвала не вызывает у него чрезмерной радости, а соответственно, критика не слишком его огорчает. Я сказал: «Очень хороший ответ, я очень доволен тобой». А он мне ответил: «Я знаю, что ты меня проверял». Вот это и есть практика Дхармы. Вы читаете миллионы мантр, а ум по-прежнему как у детей. Говорят вам «умный» — вы счастливы, кто-то сказал «ты неумный» — вы несчастны. Это детская практика.

В повседневной жизни вы должны быть очень приземленными — должны сделать себя тяжелым, как слон или слиток золота, который лежит на полу и никакой ветер его не сдвинет. Если вы легковесны, как бумага, то, когда ветер подует в одну сторону, вы полетите туда, когда ветер дует в противоположную сторону, вы тут же полетите в противоположную сторону. То есть у вас не будет своих принципов. А главный принцип (это как лекарство, которое я кладу вам в рот): то, что вы есть на самом деле — это самое главное, а что говорят и думают про вас другие — не имеет значения.

Итак, в любой ситуации, будь то взлет или падение, вы должны оставаться одинаковыми. Вот эта *неизменность, ровность* является как раз признаком и критерием тренированности ума.

5.1.4. Способность удержаться даже при отвлечении

Это еще один признак. Продемонстрировать этот критерий можно на следующем примере. Если человек является не очень хорошим наездником, то, даже если лошадь начнет его сбрасывать, то он все равно удержится в седле, если правильно сосредоточен. Если же он отвлечен, то упадет с лошади. Хороший, натренированный наездник удержится в седле, не только если он сосредоточен. Если лошадь начнет скакать или брыкаться, все равно он удержится в седле, даже если его внимание рассеяно. Это признак хорошо натренированного наездника. Точно так же, когда возникают всякие неблагоприятные обстоятельства, если вы хорошо сосредоточены, то сможете превратить их в путь.

Но когда вы отвлечены, рассеяны, то при возникновении неблагоприятных обстоятельств вы теряете тренировку ума, то есть впадаете в гнев: «Как они

посмели мне такое сказать», и так далее. И если кто-то напоминает вам о тренировке ума, вы говорите: «Да-да, я забыл, мне же нужно тренировать свой ум в этой ситуации». Такое поведение означает, что ваша тренировка пока еще не является хорошей.

Признаком хорошей натренированности ума является то, что при возникновении неблагоприятных условий, даже если вы не сосредоточены в этот момент на тренировке ума, вы произвольно можете превратить это условие в духовный путь, подобно хорошему наезднику, который удерживается в седле, даже если он отвлечен. Это критерий тренированности ума. Вот теперь вы должны проверить, достигли ли вы этих признаков или нет.

5.1.5. Ум отвернулся

Последний признак тренированности ума состоит в том, что он отвернулся. Ваш ум отвернулся. От чего? Например, когда вы тренируете свой ум на начальном этапе Ламрима, признак реализации начального уровня Ламрима состоит в том, что вы отворачиваетесь от счастья в этой жизни. Счастье в этой жизни уже не может отвлечь вас. Вы понимаете, что эта жизнь слишком коротка и быстротечна, в любой момент вы можете умереть. Может быть, в следующем году это случится, может быть, уже завтра, кто знает. Ведь вашу ситуацию можно назвать крайне критической. Зачем же в такой критической ситуации привязываться к счастью этой жизни? Поэтому вы говорите себе: «Счастье этой жизни уже не имеет для меня значения, я озабочен счастьем будущей жизни», то есть вы отвергаетесь **от привязанности к этой жизни** путем размышления о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни. Это признак реализации начального уровня практики.

Затем, когда посредством постижения четырех благородных истин ваш ум отвергается **от привязанности к сансаре**, вы понимаете: «До тех пор, пока я нахожусь под властью своих омрачений, кем бы я ни стал, куда бы ни попал и где бы ни родился, везде я буду неотделим от природы страдания, присущей всей сансаре. Да удастся мне освободиться от этой болезни омрачений».

Вы уже не чувствуете привязанности ни к одному положению, которое вы можете занимать в сансаре. Кем бы вы ни стали и где бы ни родились в сансаре — разницы нет. Даже если вы — президент России или Америки — та же самая ситуация. Это не только не освободит вас из-под власти омрачений, но лишь сделает ваши омрачения еще сильнее. Когда вы постигнете четыре благородные истины, это постижение избавит вас навсегда от привязанности к любому положению в сансаре. И в вашем уме останется только одно желание: «Как бы мне достичь пресечения этой болезни омрачений, которое называется нирваной». Подобное желание и называется отречением.

Отречение вовсе не означает, что вы должны от чего-то физически отказываться. Допустим, вы поссорились со своей женой и сказали после этой ссоры: «Ой, ну все, я опять затянут в сансару». И уходите из дома, чтобы было: «Все, я отказался от сансары». И вот вы уходите из дома,

все бросаете и думаете, что у вас отречение. Но это — не отречение. Для обретения отречения необходимо очень хорошее понимание философии. Вы еще не до конца поняли, что такое отречение.

Без ясного понимания, что такое отречение и что такое четыре благородные истины, вы, возможно, воспринимаете лишь десять процентов того учения по тренировке ума, которое я вам сейчас даю. Но даже если десять процентов вы поняли, это все равно очень полезно для вас. А когда вы подробно получите все эти учения в будущем, получая вновь от меня это же учение по тренировке ума, вы его воспримете уже совершенно по-другому. Вы будете удивлены, вы скажете: «Геше Тинлей раньше этого никогда не говорил».

Итак, учение Дхармы очень глубоко. Не довольствуйтесь получением учения по тренировке ума лишь один раз. Даже если вы десять раз прослушаете одно и то же учение, с каждым разом вы будете понимать его на все более глубоком уровне. Один учитель получил комментарии к учению Ламрим тридцать семь раз. И только в тридцать седьмой раз он смог сказать: «Вот теперь я понимаю, что такое Ламрим». То учение по тренировке ума, которое я вам даю сейчас, является лишь небольшой частью всего Ламрима. А само по себе учение Ламрим невероятно обширно и глубоко.

Как только ваш ум отвернулся от счастья в сансаре — это признак того, что вы достигли реализации промежуточного уровня Ламрима. Без реализации начального и промежуточного уровней Ламрима для вас невозможно достичь реализации тренировки ума. Все должно происходить поэтапно. Признаком достижения плода тренировки ума Махаяны является то, что ваш ум полностью отвернулся **от себялюбия**. Если какой-то человек настолько вам отвратителен, что вы не хотите даже слышать звука его имени, это означает, что ваш ум полностью отвернулся от этого человека. Точно так же в случае достижения плода тренировки ума вы начинаете с полным отвращением относиться к своему себялюбию, оно для вас омерзительно. Из-за этого отвращения себялюбие уже не может занять доминирующее положение в вашем уме.

Также ум полностью отвернулся от своих прошлых интересов. Если раньше вас радовало временное счастье и не радовало временное страдание, то теперь в вашем сознании произошел полный переворот: теперь вас радует временное страдание и не радует временное счастье. Это признак тренированности ума. Раньше вас радовала похвала и не радовала критика. Теперь вы от этого отвернулись — теперь вас радует критика и не радует похвала. Теперь вы уже знаете, что похвала и лесть обманывают вас, критика же укрепляет ваш ум и позволяет вам увидеть свои недостатки. Таким образом, когда ваш ум отворачивается от ваших прошлых интересов, это тоже критерий.

5.2. Пять великих признаков

Все то, что мы перечисляем, — это признаки тренированности ума. И сейчас мы доходим до пяти великих признаков.

5.2.1. Великий аскет

Вы становитесь «великим аскетом». Почему? Каким образом? В том плане, что, какие бы у вас ни возникали страдания, какие бы у вас ни возникали омрачения, они не способны смутить и взволновать вас. Вы способны вынести все. Поэтому вы и становитесь подобным великому аскету. Итак, первый великий признак — это то, что вы становитесь великим аскетом. Какая бы ситуация с вами ни случилась, ничто не может вывести вас из себя. Ваш ум неизменно пребывает в покое, ни одно плохое условие, ни одна неблагоприятная ситуация уже не может поколебать, взволновать ваш ум.

Спать на гвоздях и тренировать свой ум, чтобы выдерживать все эти лишения, — это не такой уж великий аскетизм, это лишь вопрос привыкания. Баня — это тоже своего рода аскетизм, потому что вы привыкаете к жару, к необычным температурным условиям. Чем жарче становится, тем больше это вам доставляет удовольствия.

Конечно, аскеты — это более сильные люди по сравнению с другими людьми. Но их все-таки нельзя еще назвать великими аскетами. Великий аскет — это тот, кого не беспокоят никакие неблагоприятные условия. Это тот, кто специально подстраивает неблагоприятные ситуации. Например, создает ситуации, в которых бы люди ругали и критиковали его, и тренирует свой ум, чтобы он не беспокоился. В Тибете многие йогины годами медитировали, а потом, чтобы проверить, насколько они укротили свой ум, они спускались в город и там притворялись нищими, сумасшедшими. Они вели себя совершенно неадекватно, для того чтобы проверить свою реакцию, когда люди будут их осуждать. По-настоящему ли их ум укрощен? Поэтому в Тибете всегда было очень тяжело понять, кто сумасшедший, а кто — великий йогин.

В древности был такой исторический факт. Китайский император однажды отправил гонцов в Тибет для того, чтобы те нашли какого-нибудь великого духовного мастера. Эти посланцы стали спрашивать монахов в Лхасе, где тут можно найти величайшего мастера. Монах, которого они спросили, сказал им: «Величайшего мастера найти очень тяжело. За исключением Его Святейшества Далай-ламы, большинство таких мастеров либо прячутся в горах, в пещерах, либо бродят по городам и селам, притворяясь сумасшедшими, поэтому распознать их очень трудно. Если вы готовы довольствоваться мастером среднего уровня, тогда вы его найдете в монастыре». Это очень интересная мысль. Потому что настоящий великий мастер — это тот, кто полностью отбросил все привязанности к этой жизни.

И у вас должна быть готовность испытать любую трудность, для того чтобы укротить свой ум. Если, какая бы проблема ни стояла на вашем пути, вы никогда не расстаетесь с умом, который заботится о других, значит, вы — великий аскет. Когда вам грозит какая-то опасность, как вы непроизвольно поступаете? Вы непроизвольно закрываете руками глаза, защищаете глаза от ударов, от опасности. Точно так же при возникновении малейшей опасности вы должны оберегать свой ум, который заботится о других. Какой

бы тяжелой ни была ваша проблема, вы никогда не должны расставаться с заботой о других. Если вам это удастся, значит, вы — великий аскет.

Например, когда игрок регби держит мяч, даже если на него все наваливаются, нападают, пытаются отнять этот мяч, он очень крепко держит, не расстается с ним ни при каких обстоятельствах. Но это не очень значимое проявление аскетизма. Если же вы при любых трудностях очень крепко держитесь за заботу о других и никогда с ней не расстаетесь, то это великий аскетизм. Если вам удастся достичь такого состояния, то это тоже критерий тренированности ума. Помните об этом. Я молюсь о том, чтобы в будущем вы стали такими великими аскетами.

5.2.2. Великое существо

Второй великий признак — «великое существо». Здесь по-тибетски написано «великий ум», но на самом деле «семпа ченпо» — это также эпитет бодхисаттвы. Бодхисаттва — это великий ум. Мы называем бодхисаттв «семпа ченпо» — великий ум. Вы становитесь великим святым существом, поскольку в вашем уме присутствует большая забота о других, чем о себе. Любя других больше, чем себя, вы становитесь великим святым, которому поклоняются люди и боги. Даже если кто-то критикует, ругает, оскорбляет вас, ваш ум не расстается с любовью, состраданием и заботой о том, кто вас оскорбляет. Это возможно.

Лучший путь обретения счастья — это отдать всю победу другим и взять все поражение на себя. Если кто-то критикует вас, то вы должны сказать: «Да, это моя ошибка». Примите это, если вы способны. Это самая лучшая практика. Признайте поражение, не защищайтесь. Сколько времени вы сможете защищаться? Те, кто нападает на вас, будут постоянно искать все новые и новые контраргументы. И они, и вы будете впустую тратить свое время. Некоторые люди очень странные: вместо того чтобы решать свои проблемы, они постоянно стараются разглядеть недостатки в других. Они очень активно пытаются усмотреть чужие недостатки и затем начинают распространять о них какие-то домыслы. Стоит им заметить крошечный недостаток, они начинают раздувать его до невероятных размеров, подмешивая еще дополнительные ингредиенты. Когда вы слышите об этом, то говорите: «Какой кошмар!» и расстраиваетесь. Лучший способ решить эту проблему — это сказать: «Да, вы правы, я очень плохой». На этом все закончится. Поэтому принимайте поражение на себя, отдавайте всю победу другим.

Была такая история в Тибете. Однажды один великий геше давал учение. У него было очень много учеников, и поэтому некоторые другие геше ему позавидовали и решили разрушить его репутацию. Когда этот геше давал учение аудитории своих учеников, к нему вдруг подошла женщина с маленьким ребенком на руках. Она сказала этому геше, монаху: «Вот, смотри — это твой ребенок. Позаботься о нем». Все были потрясены. Этот геше не сказал, что это не его ребенок, а произнес: «Хорошо. Если сама не можешь о нем позаботиться, носи его сюда». Затем он посадил ребенка на

колени и продолжил давать учение. Он не сказал: «О, кошмар, зачем ты так говоришь?». «Хорошо, я плохой». Когда учение закончилось, эта женщина пожалела о том, что сделала. Она подошла потом к нему и сказала: «Я очень сожалею, что сделала это. Мне заплатили за это ваши недоброжелатели. Но я не знала, насколько вы великий учитель. Пожалуйста, отдайте мне ребенка — он не ваш». Геше сказал: «Хорошо» — и отдал ребенка. Он не сказал: «Вот, смотрите, я очистился». Он просто отдал ребенка, не изменившись в лице.

Вы должны тоже так практиковать: что бы с вами ни случилось, берите на себя поражение и отдавайте победу другим. Начните с того, что отдайте маленькую победу другим. Например, если спорите с кем-то, вместо того чтобы спорить дальше, отдайте ему победу. Скажите: «Ты прав, а я ошибался». Не нужно быть как бык: пусть я сломаю свои рога, но не отступлюсь.

Вы можете это сделать с помощью силы привыкания. В «Лама Чодпа» есть посвященная этому строфа: «Пусть девять видов существ в трех мирах гnevаются на меня, унижают, порочат, угрожают или даже убьют меня, благословите меня достичь совершенства терпения и бестрепетно трудиться им на благо в ответ на причиняемый мне вред». Никто не может придумать условия хуже, чем те, что описаны в этой строфе «Гуру-пуджи». Если на вас нападает не один человек, а все, а вы, тем не менее, остаетесь непоколебимым в своем терпении и заботе о них, то это совершенство терпения. Если один человек все время нападает на вас, то это очень легко. Если много людей вас окружили и ругают вас, вот это уже становится немного трудно.

Кстати, самая лучшая тренировка — это смотреть какой-нибудь фильм по телевизору, и, когда кто-то очень агрессивно себя ведет по отношению к другому герою, представлять, что вы находитесь на месте этого героя. Вы думаете, что именно вам говорят все эти угрозы и ругательства. Представьте, что это с вами происходит, и подумайте, как бы вы отреагировали. Люди, которые очень слабы, даже когда по телевизору видят такие проявления агрессии, не могут их выдержать и переключают на другой канал.

5.2.3. Великий практик добродетели

Третий великий признак. Вы становитесь «великим практиком добродетели», потому что каждое действие вашего тела, речи и ума неотделимо от десяти благих деяний. Даже во сне вы создаете благую карму. Все благие достоинства ума, все добродетели возникают у вас произвольно. В этом случае вы становитесь великим практиком добродетели. Каждое движение, каждое слово и каждая мысль такого человека направлены на счастье и на пользу других.

Итак, если вы способны посвятить все действия тела, речи и ума счастью других, если действительно это так и происходит, тогда вы великий практик. Даже если выглядите очень некрасиво, даже если некрасивыми кажутся ваши действия, но если они направлены на помощь другим, значит, вы — великий практик.

Как Другпа Кюнле. Когда люди смотрели на него, то со стороны казалось, что он ведет себя просто отвратительно. Но в действительности его ум ни на миг не разлучался с заботой о других.

Однажды Другпа Кюнле пошел в монастырь Таши Лунпо, резиденцию Панчен-ламы. Панчен-лама, будучи ясновидящим, предвидел, что на следующий день в монастырь придет один необычный человек. Поэтому он сказал людям, что завтра здесь появится необычный человек и ему следует позволить делать все, что он захочет, не мешая ему.

По пути в Таши Лунпо Другпа Кюнле захотел усмирить губернатора этой области, который был очень большим эгоистом. Специально для того, чтобы его усмирить, он пришел в его резиденцию, бесцеремонно вторгся туда, без всякого почтения к этому губернатору. Тибетский губернатор — очень важный, даже нельзя смотреть ему прямо в лицо. Губернатор был в гневе, он спросил: «Кто ты такой?». — «Я — человек». — «Откуда ты пришел?» — «Сзади», — сказал Другпа Кюнле. «А куда ты идешь?» — «Туда, куда смотрит мое лицо». — «Я тебя побью!» — сказал губернатор. «Пожалуйста, — ответил Другпа Кюнле, — только потом ты об этом пожалеешь». Губернатор был в ярости. Он позвал двух своих охранников, у которых в руках были большие толстые палки, и сказал: «Побейте этого проходимца!». Другпа Кюнле сказал: «Все-таки еще раз подумай, прежде чем делать это, а то потом пожалеешь». Губернатор еще больше разъярился. Он кричал: «Побейте его сильно!».

Тогда Другпа Кюнле лег, ему спустили штаны и начали бить его палками по мягкому месту. Но с каждым ударом, который они наносили Другпа Кюнле, боль чувствовал не он, а губернатор. «Еще давай, бей!» — говорил Другпа Кюнле. Губернатор же в это время корчился от боли, подпрыгивал и кричал: «Нет-нет, перестаньте!». Другпа Кюнле кричал: «Нет, еще разок, еще разок!». Наконец, Другпа Кюнле сжалился над ним и сказал этим людям, чтобы они прекратили. Губернатор понял, что перед ним великий йогин Другпа Кюнле, он стал делать перед ним простираания и говорить: «Наверное, ты Другпа Кюнле! Я сразу не понял». На это Другпа Кюнле ответил: «Люди зовут меня Другпа Кюнле. Но я пока еще не знаю до конца, кто я». Тогда губернатор стал умолять его о прощении. Другпа Кюнле на это сказал: «Не проси прощения у меня, проси прощения у людей, которым ты причинил вред. Лучший способ попросить прощения — это не совершать больше таких проступков. Обещай себе, что в будущем никогда больше этого не совершишь». Очень хорошее учение. Тогда губернатор твердо для себя решил, что в будущем он больше никогда не будет причинять вред людям, и сам тоже стал очень хорошим йогиним. Итак, любое действие, которое совершал Другпа Кюнле, было направлено на благо других. Это буддийская практика, практика бодхисаттв.

Наконец, Другпа Кюнле пришел в монастырь Таши Лунпо. Он прямоком пошел на кухню и сказал: «Я хочу сделать подношение всем монахам — чай и рис с лапшой. Все продукты я уже купил, не волнуйтесь. Осталось только приготовить». Все повара на кухне уже были готовы к его появлению, так

как Панчен Ринпоче предупредил, что придет необычный человек, которому не надо мешать. Они уже знали, как реагировать. В монастырской кухне была такая большая печка, что туда свободно мог войти человек с вязанкой дров на спине. Монахи наполнили дровами эту печь, как обычно. У Другпа Кюнле было с собой четыре мешочка из крысиных шкурок. В одном из них у него был чай, в другом — горстка риса, в третьем — мясо, в четвертом — масло. В один большой котел Другпа Кюнле бросил щепотку чая и кусочек масла, а в другой — щепотку риса и кусочек мяса. После чего он сказал: «Теперь закройте крышками котлы и не открывайте. Если откроете, я вас накажу». С этими словами он ушел.

Другпа Кюнле пошел в какое-то другое место, стал там пить чаңг и, напившись, вернулся. Но в его отсутствие повар, который отвечал за приготовление чая в монастыре, не стерпел и стал возмущаться: «Что же происходит? Как он собирается чай сварить на всех монахов?». И, не вытерпев, он чуть-чуть приоткрыл крышку котла и увидел, что чай поднимается со дна и уже почти дошел до краев. Тут же, испугавшись, он закрыл котел. В этот момент пришел Другпа Кюнле. Он посмотрел в котел с рисом — котел был полон до краев и распространял очень вкусный аромат. Тогда он похвалил повара: «Молодец, парень!». Шеф-повар удивился: «Я ничего не сделал, за что он меня благодарит?». Повар, который отвечал за приготовление обеда, расслабился и решил, что ничего не будет делать, так как Панчен Ринпоче предупредил его. И решил: сгорит — так сгорит. А вот тот, кто готовил чай, не выдержал. И когда Другпа Кюнле поднял крышку котла, он увидел, что котел не до краев полон чая. Тогда Другпа Кюнле обернулся к этому человеку и спросил его: «Ты открывал котел?». «Нет-нет», — испугался тот. Тогда Другпа Кюнле дал ему оплеуху: «Нет, ты открывал. Кроме того, ты сейчас врешь мне!». От этой оплеухи у поваренка шея немного свернулась набок. Говорят, что по сей день люди, которые варят чай в монастыре Таши Лунпо, все с немножко кривой шеей.

В монастыре Таши Лунпо монахи ели не в столовой, а в самом храме. После обеда в этот храм как спонсор вошел Другпа Кюнле. Одна штанина у него была задрана, другая опущена, один ботинок на ноге, другой закинут за спину. Он так деловито вошел и вел себя, как очень важное лицо, спонсор: шел горделиво, высокомерно, как другие спонсоры обычно делают. Каждым своим действием он чему-то учил людей. Несмотря на то, что у него внутри не было гордыни, иногда внешне он демонстрировал гордыню. Обычно бывает так: люди с большой гордыней скромно говорят, что они ничего не знают, что они такие бедные, такие неумные. Это — гордыня. Другпа Кюнле же каждым своим действием противодействовал восьми мирским дхармам. Он каждым своим действием учил нас, как практиковать Дхарму.

Он даже не сделал простираения перед Панчен-ламой, когда вошел. Правда, в сердце у него было почтение к Панчен-ламе, про себя он думал: «Панчен-лама, ты — Будда Амитабха в человеческом теле» — очень сильно почитал его. Внешне же он вел себя так, как будто он — ровня Панчен-ламе. Как же мы обычно поступаем? Внешне лебезим перед кем-то, про-

стираемся, внутри же у нас веры нет. У Другпа Кюнле, наоборот, внутри была нерушимая вера. Он объявил: «Я сегодня хочу еще каждому монаху монастыря Таши Лунпо сделать подношение. Но сначала я хочу сделать подношение самому Панчен-ламе». Тогда он вскочил на столик, который был перед тронем Панчен-ламы, снял штаны и покакал на этот стол. Его испражнение было очень красивой формы, как торма на цоге. Все маленькие монахи стали смеяться. А старшие монахи очень разозлились и стали говорить: «Мы сейчас побьем этого проходимца!». Потом Другпа Кюнле воткнул в испражнение, похожее на торма, благовонную палочку и сказал: «Это подношение Панчен-ламе!».

Затем он повернулся к монаху, который сидел ближе всех к Панчен-ламе, и спросил: «А ты кто такой?». Тот ответил: «Я — основной наставник монастыря». «Хорошо, — сказал Другпа Кюнле, — тогда я тебе два подношения сделаю». И тогда он дважды громко пукнул прямо ему в лицо. Все старшие монахи тут же в гневе заткнули нос, а все молодые монахи, когда увидели, что Другпа Кюнле пукнул прямо в лицо их наставнику по дисциплине, радостно захихикали. Все старшие монахи были просто вне себя от гнева, и каждого Другпа Кюнле наградил двумя таким «подарками»: дважды пукал им в лицо. А когда дошел до младших монахов, он сказал им: «Вам я только по одному подношению сделаю». Подходя к каждому монаху, он пукал только один раз, и маленькие монахи все радостно смеялись, никто не зажимал нос. В заключение всего этого Другпа Кюнле провозгласил: «Итак, я сделал вам всем подношения. Я очень рад, что попал сюда. А сейчас я ухожу. До свидания».

Панчен-лама сказал: «Сегодня я возьму с собой ключ от храмовой комнаты, закройте ее, а ключ дайте мне». На следующее утро Панчен-лама собственноручно открыл храмовое помещение и пригласил туда всех монахов. Все они увидели, что кашака на столе превратилась в золотую подставку для благовоний. До сих пор эта подставка хранится в монастыре Таши Лунпо. К тому же весь храм был наполнен необычайно приятным ароматом: эти пуканья Другпа Кюнле превратились в такой приятный запах. Кроме того, старшие монахи ничем не пахли, но от всех маленьких монахов стал тоже исходить очень приятный запах. И все это потому, что у Другпа Кюнле в уме была бодхичитта. Так со всеми людьми: если у вас есть бодхичитта, то, что бы вы ни делали, это идет на пользу другим людям. Даже если вы пукаете, запах будет приятным. Бодхичитта — нечто невероятное. Как говорил Шантидева, бодхичитта — это алхимия, которая все что угодно превращает в золото.

Однако, если бы Другпа Кюнле пришел к нам сейчас, в наше время, он бы стал себя вести далеко не так, как вел себя тогда, в древнем Тибете. Сейчас изменилось время, другая ситуация, поэтому не надо стараться подражать Другпа Кюнле. Обратитесь к истории. После Другпа Кюнле сколько великих мастеров приходило в этот мир, и ни один из них не вел себя так. У них были другие методы. У каждого мастера свой стиль оказания помощи. Посмотрите на жизнеописания всех Далай-лам. У каждого из них была своя манера оказания

помощи другим. Они были разными по характеру, привычкам, по действиям, хотя это был один и тот же поток ума, одно и то же существо.

5.2.4. Великий блюститель порядка

Вы становитесь великим блюстителем порядка, потому что ваша дисциплина настолько велика, что вы избегаете даже малейшего негативного действия, и все ваши действия крайне чисты. Это означает, что, когда у вас становится сильной забота о других, то вы в силу своего сострадания не сможете причинить ни малейшего вреда ни одному живому существу и все время будете желать им счастья. Ваша внутренняя дисциплина естественным образом станет дисциплиной непричинения вреда. Поэтому вы — великий блюститель порядка, поддерживающий такую великую нравственность.

5.2.5. Великий йогин

Кроме того, вы — «великий йогин», потому что выполняете сущностную йогу Махаяны. В чем она заключается? В уменьшении себялюбия и в воспитании ума, который заботится о других. И нет йоги, которая была бы выше этой. Вы способны укротить свое себялюбие и культивировать заботу о других, поэтому можно сказать, что вы обрели эту великую йогу. Это признак настоящего йогина. Не думайте, что, если вы обрели власть над праной и научились летать, вы стали великим йогиним. Развить какой-то уровень тумо — это нетрудно. Вторичное тумо есть даже у индуистов. Но без бодхичитты оно настоящее: ваше тело немножко разгорячится, пойдет небольшой жар — и этим весь ваш прогресс ограничится, потому что нет бодхичитты. Да, это йога, но не великая. Великая йога — это когда ваш ум способен полностью победить себялюбие и взрастить в уме заботу о других.

Таковы великие признаки. Молитесь о том, чтобы обрести эти пять великих признаков. Такова наша цель, и мы должны стремиться к обретению такого положения. Если вы обретаете эти признаки тренированности ума, то это говорит о том, что вы продвигаетесь вперед в своей практике. Если же этого не происходит, то тогда, какими бы большими ни были у вас дамару, колокольчик, четки, они вам не помогут в продвижении. Они не могут служить такими критериями.

Шестой смысл: восемнадцать обетов тренировки ума

Старайтесь как можно лучше соблюдать эти восемнадцать обетов и не отступать от них. Итак, первый обет.

Тренируйтесь в трех основных положениях.

6.1. Не поступайте вопреки тренировке ума

Не иди против своей тренировки ума. То есть не говорите: «Я — практик Махаяны, практик лоджонга, а Виная предназначена для тех, кто на пути Хиняны. Виная, или дисциплина, для людей низшего порядка». На основе

такого оправдания преступать морально-этические нормы Винаи — это неправильно. «Я — практик Махаяны. Вообще-то я водку не пью, но если я не выпью водки сейчас, мои друзья расстроятся. Поэтому я пью водку. Я пью водку, чтобы порадовать друзей». Такие вот объяснения совершенно идут вразрез с тренировкой ума. Виная говорит, что водку пить нельзя. Но вы говорите: «Виная для тех, кто идет по пути малой колесницы, но не для меня, потому что я — практик Махаяны». Это неверно.

Будда сказал: «Тот, кто следует моему пути, не пьет даже ни капли алкоголя». Но вы можете спросить: «По какой причине тогда в тантре используется водка, используется алкоголь?». Но причина этого совершенно другая уже. Вот когда вы сможете превращать водку в нектар, тогда вы сможете ее пить. Как нектар, уже в новом качестве. Его Святейшество Далай-лама очень строго об этом говорит: «Если вы хотите действительно пить водку как нектар, то сначала научитесь превращать в нектар свою мочу». Выпейте ее, и после этого уже, если сможете ее выпить как нектар, тогда можете с полным основанием превращать в нектар водку и пить водку. Значит, вы — редкое исключение. А в противном случае не надо себя обманывать. Иногда наше эго выдумывает всякие очень хитрые объяснения, оправдания. Будьте осторожны с этим. Не надо нарушать нравственность, прикрываясь лоджонгом.

6.2. Не срубайте деревья, в которых обитают духи

Второй обет — это воздерживаться от следующих действий во имя лоджонга, говоря: «У меня нет себялюбия, я — практик лоджонга и ничего не боюсь», срубать какие-то деревья, в которых обитают духи, нарушать какие-то неприкосновенные места, имеющие подобные же значения, копать в подобной же земле. Такое не допускается. Вам вообще-то это не грозит. Но в Тибете бывали ситуации, когда каких-нибудь монахов, которые говорили: «Я — практик лоджонга», просили: «Ну, пожалуйста, изгоните духов из такого-то и такого-то места». Тогда они шли, срубали деревья, в которых обитали эти духи, рылись в земле, тоже в местах обитания духов и тому подобное. Этот обет для таких монахов, но не для вас.

Вам в этом плане опасности никакой не грозит. И это очень хорошо. Но в будущем такая опасность может возникнуть. Может быть, через какое-то время, если вы поедете в Бурятию, Калмыкию или Туву, местные жители, прослышав, что вы уже давно практикуете Дхарму, попросят вас: «Пожалуйста, изгони духов из того или иного места». И вы скажете: «Да, я — практик лоджонга, я не боюсь», и пойдете рубить какие-нибудь зловещие деревья. «Я не боюсь духов, — скажете вы. — Я боюсь только своего себялюбия». Такое поведение не разрешено.

6.3. Ваш лоджонг не должен быть предвзятым

Это третье основное положение. В каком смысле предвзятым? Например, в отношении своих друзей и родственников вы способны практиковать тре-

нировку ума. Но к своим врагам, допустим, вы не можете быть терпимыми вообще. Такая предвзятость — это неправильно. Ваш лоджонг должен быть в равной степени направлен на всех.

Три основных положения как раз и составляют три первых обета. Так что сейчас мы уже четвертый рассматриваем.

6.4. Измените свое мышление, но сохраняйте внешний вид прежним

Поведение, иными словами, должно оставаться естественным. Если же ваше мышление не меняется, внутренний настрой ваш не меняется, но вы меняетесь внешне, начинаете вести себя так, как будто бы вы практикуете лоджонг, смиренно так. Каждому встречному вы говорите: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Если вы так себя будете вести, то они просто начнут злоупотреблять вами. Все окружающие скажут: «Вот какой дурак» — и все заберут у вас. «Заботьясь обо мне больше, чем о себе. Хорошо, приходи».

Внутренне заботьтесь о других больше, чем о себе, но не надо вслух это кому-то говорить. В своем сердце вы можете любить всех живых существ, но не обязательно при этом говорить всем подряд: «Я люблю тебя». Стоять на улице и всем прохожим говорить: «Я люблю вас» — это неправильно. Ваше внешнее поведение должно оставаться прежним. Например, если раньше вы были разговорчивым человеком, не надо с началом тренировки ума становиться совершенно замкнутым и молчаливым, не меняйте своих привычек, черт своего характера, оставайтесь разговорчивым, если вам так удобнее. Вообще нет ничего плохого в разговорчивости. Но существует большая разница между болтливым и открытым человеком. Болтливость иной раз вызвана чрезмерным эгоизмом, себялюбием. Вот эта болтливость — качество нехорошее. А когда вы открытый, общительный человек, и при этом ваши слова проникнуты заботой о других, вы хотите радовать всех своей речью, например, рассказываете шутки, чтобы всех порадовать, произносите какие-то слова, полезные всем, то это называется общительностью, открытостью. Это очень хорошее качество. Поэтому не говорите: «Я начал тренировать свой ум, поэтому должен вообще перестать общаться с людьми».

Если же по своей природе вы человек не очень общительный и разговорчивый, то опять же ничего плохого в этом нет, не надо пытаться стать разговорчивым и общительным. «Геше Тинлей сказал, что мне надо стать более открытым, и вот теперь я пытаюсь со всеми разговаривать, общаться». Опять же никакой необходимости в этом нет. Если вы говорите немного, это тоже хорошо. Если у вас доброе сердце, вам и не обязательно много говорить. В основном вы можете молчать и слушать других людей. Это очень интересно, что говорят другие. Если все будут одновременно разговаривать, то кто будет слушать? Одни должны говорить, а другие слушать. И это хорошо. Некоторые люди обожают разговаривать, а другие люди любят слушать, так что — баланс.

Но и среди тех, кто любит помолчать, тоже есть две категории. Один человек молчалив из-за своего высокомерия. Как говорят, он высокомерен и поэтому мало общается с людьми, как бы снисходит до других. А другой человек просто тихий, молчаливый. Добрый, тихий, не болтает. Оба этих человека мало говорят, но внутренне между ними огромная разница. Один молчит из-за своего себялюбия. А другой — из-за заботы о других. Поэтому, когда благодаря практике развития заботы о других вы начинаете меньше говорить, больше молчать, то люди будут воспринимать это как ваше достоинство. Они будут говорить: «Этот человек мало говорит, в основном молчит, но при этом добрый. Ни о ком плохо не говорит». Это очень хорошо. Но не надо высокомерно молчать — это неправильно. «Вы недостойны того, чтобы я с вами общался, поэтому я буду молчать в вашем присутствии». Вам следует помолчать для того, чтобы послушать другого человека. «Этот человек любит разговаривать, а я для того, чтобы порадовать его, помолчу, послушаю».

Иногда мои ученики думают: «Я буддист, я должен говорить с людьми очень мягко», и становятся порой слишком мягкими. Поэтому великие мастера прошлого советовали: «Снаружи оставайтесь такими же, как были, но внутри меняйте свое мышление». Если человек поступает неверно, то снаружи вы можете вести себя, как будто вы гневаетесь, но внутри у вас не должно быть гнева вообще. Мы поступаем наоборот: внутри полны гнева, а внешне улыбаемся, притворяясь, что никакого гнева не чувствуем. Это сансарический способ поведения. У бодхисаттв нет никакого гнева внутри, только сострадание. Но снаружи они могут проявлять гнев. Очень важно, чтобы в сердце у вас было равностное отношение, но внешне вы должны действовать согласно ситуации, иначе ваша практика станет препятствием для вас. Важно иметь здравый смысл.

Практикующие тренировку ума не должны показывать людям, о чем они думают. Внутри вам должно не нравиться, что вас хвалят, а внешне показывайте людям, что вам приятна похвала. Сейчас вы поступаете наоборот. Когда вы внешне показываете, что вам нравится похвала, тот человек, который хвалит вас, накапливает в этот момент добродетели. Ваша мотивация должна быть направлена на то, чтобы люди накапливали заслуги. Есть истории о йогилах: они проявляют радость в тот момент, когда им делают подношения, когда же человек, сделавший подношение, уходит, то они выбрасывают эти подношения. Внутри у них нет интереса к этому подношению, но внешне они проявляют радость, чтобы человек, делающий подношение, получил больше заслуг. Если же у вас мотивация направлена на то, чтобы получить больше подношений, а внешне вы делаете вид, что вам это не нужно, это неправильный поступок. Постоянно следите за тем, о чем думаете, старайтесь изменить образ мыслей в лучшую сторону.

Вас интересует буддизм, но не меняйте свой внешний облик. То платье, которое сейчас на вас надето, вам очень подходит, не меняйте его. Не надо брить голову — это вам не идет. Вот такой небольшой совет. Меняйтесь внутри. Через год вы сможете заметить в своем уме развитие. Чем больше

вы слушаете учение, чем больше размышляете над ним, тем больше в вашем уме происходит продвижение. Сразу большого прогресса не будет — это происходит шаг за шагом, поэтапно.

Этот обет содержит и косвенные рекомендации, чтобы вы держали все свои постижения и реализации внутри и не демонстрировали их. Внешне вы должны быть скромны, не демонстрируйте другим, что вы — великий йогин и так далее. Вы должны быть подобны учителям Кадампы, которые внутренне были очень богаты духовностью, а внешне казались простыми монахами.

Так же, как Чандракирти, когда он жил в монастыре Наланда, внешне казался обычным пандитом, ученым, но внутри он обладал невероятно богатыми знаниями философии и бодхичиттой. Поскольку он жил очень просто и скромно, никто ему не делал подношений. И иногда, когда у него совершенно уже подходили к концу запасы еды и молока для чая, то он рисовал изображение коровы на стене и доил эту нарисованную корову, извлекая настоящее молоко. Вот какой был величайший учитель, величайший йогин. Но он никогда не демонстрировал это, не хвастался своими познаниями. Если вы — золото, то ваше сияние все скажет за вас, вам не надо будет ничего говорить. Действительно люди позже осознали, кто он такой, и стали получать у него учение.

Затем Чандракирти написал свой знаменитейший труд «Мадхьямика-аватара (Введение в Мадхьямику)». Этот текст посвящен философии Прасангики Мадхьямики, и его изучают все школы.

А дело было так. Чандракирти был великим бодхисатвой, он обитал в другой вселенной. И вот он силой своего ясновидения увидел, что здесь, на Земле, великий учитель Нагарджуна написал труд по Мадхьямике, раскрывающий конечное воззрение Будды Шакьямуни. Однако множество тонких моментов философии Мадхьямики Нагарджуна раскрыл не до конца, оставались еще какие-то смутные моменты, которые необходимо было прояснить для того, чтобы у людей не возникло неверного понимания. Тогда Чандракирти специально воплотился на Земле и написал труд, комментирующий этот труд Нагарджуны, для того чтобы во всей целостности и полноте, со всеми нюансами раскрыть конечное воззрение Будды Шакьямуни и Нагарджуны. Итак, воззрение Прасангики Мадхьямики является конечным воззрением Будды Шакьямуни. Это также конечное воззрение Будды Ваджрадхары.

Итак, с точки зрения воззрения, или мудрости, познающей пустоту, у сутры и тантры никаких различий нет. Но существуют различия с точки зрения субъективного ума, который познает эту пустоту. В сутре идет речь о грубом уме, познающем пустоту. А в тантре, Махамудре и Дзогчене — о наитончайшем уме, так называемом ясном свете, который познает пустоту. В этом вся уникальность тантры. Итак, разница между сутрой и тантрой лишь в субъективном сознании, познающем пустоту. А в противном случае воззрения одни и те же.

Если вы почитаете тантрические тексты, то не найдете там подробных описаний учений о пустоте. Почему? Потому что, само собой разумеется,

что воззрение объясняется в текстах сутры. Поэтому в тантре нет нужды его повторять. Точно так же в университетских учебниках не повторяются какие-то азы тех знаний, которые изучают первоклассники: алфавит, таблицы умножения и так далее. Потому что все это мы проходили уже в начальной школе.

Итак, какой бы духовной реализации вы ни достигли, реализация должна быть спрятана, как лампочка в абажуре. Скрывайте ее в себе, не выставляйте напоказ. Очень важно для вас, если даже вы достигнете какой-нибудь реализации, никому не говорить: «Я достиг такой-то реализации».

6.5. Не говорите о несовершенствах других

Здесь имеется в виду, что не нужно говорить: «У него такой-то недостаток, у нее такой-то недостаток, они делают то-то и то-то, то-то мне не нравится». Это не ваше дело. Здесь косвенно говорится, что вместо того, чтобы заниматься рассмотрением и выискиванием недостатков других, лучше займитесь выискиванием недостатков у себя. Поэтому укоротите свой нос, не суйте его в дела других. Пусть они делают, что им хочется, — у них есть свободы определенные на это. А вы следите за собой. Но своим близким, друзьям по Дхарме, из сострадания вы можете откровенно сказать, что то-то и то-то — нехорошо. Только не будьте чрезмерно категоричны, не говорите: «Это неправильно». Скажите: «Мне кажется, что такое-то действие неправильно». Не вообще «это неправильно», а «мне кажется, с моей точки зрения». Потому что, может быть, они делают то, что вы просто не способны понять.

6.6. Не вмешивайтесь в чужие дела

Это означает, что вы не должны пытаться навязать что-то другим людям, исходя из собственных интересов, собственной выгоды. Когда вы говорите: «Я духовный практик, я практик лоджонга, я очень честный, непредвзятый человек. Если вы хотите что-то сделать, обязательно делайте это через меня, с моей помощью, иначе у вас может не получиться». Это неверно. Потому что в этом случае вы используете имя Дхармы ради собственной выгоды.

6.7. Направляйте усилия прежде всего на борьбу со своей основной негативной эмоцией

Сначала боритесь со своей главной слабостью. Это означает, что если, например, гнев является вашей слабостью, то в первую очередь вы должны направить свои стрелы именно на гнев. Вы должны сначала стремиться победить гнев, а потом уже другие негативные эмоции, такие, как привязанность и так далее. Если ваша основная слабость — это привязанность, то в первую очередь думайте о непостоянстве, об уродстве феноменов сансары, о страдании, которое заложено в их природу. А если ваша главная слабость — это гнев, думайте больше о любви и сострадании, и вообще практика тонглен (принятия и даяния) здесь очень поможет.

Как я вам уже говорил, лучшее противоядие от гнева и тому подобного — это дыхательная медитация, сопряженная с тонглен. На вдохе вы принимаете на себя гнев всех живых существ, желая, чтобы никто никогда не испытывал такой гнев, который вы испытываете сейчас, и чтобы гнев всех живых существ проявился сейчас в вас, и тем самым все живые существа освободились от гнева. Взамен вы отдаете им любовь и сострадание, молясь о том, чтобы их ум преисполнился любви и сострадания.

А если вы совершенно утонули в своем временном счастье, которое отвлекает вас от всего остального, вы должны подумать о непостоянстве и смерти и драгоценности человеческой жизни.

6.8. Откажитесь от любого ожидания награды

Здесь все ясно. Не ожидайте ничего взамен. Когда вы практикуете Дхарму, не надо иметь больших ожиданий, что сейчас вот-вот на вас что-то снизойдет, что-то вы получите, что-то приобретете. Такие ожидания тоже связаны с эгоизмом. Когда вы практикуете Дхарму, вашей основной целью должно быть укрощение собственного ума и освобождение от омрачений, а не приобретение чего-то нового. Не надо ожидать, что посредством этой или той медитации вы получите какие-то сиддхи или станете каким-то необыкновенным существом. Не ждите всего этого — сиддхи сами придут к вам. Они придут к вам в том случае, если вы озабочены, прежде всего, укрощением своего ума и устранением себялюбия и цепляния за эго.

В сансаре мы находимся между двух волн — одна волна ожидания и надежды, вторая — волна страха. Мы всегда между ними: ждем чего-то и боимся что-то потерять. Мы не создаем конкретную причину для счастья и не устраняем причины страданий. Просто занимаемся пустыми хлопотами. Мы катаемся между этих двух волн. И таким образом жизнь заканчивается.

6.9. Избегайте ядовитой пищи

Здесь имеется в виду следующее. Какой бы духовной практикой вы ни занимались, если вы практикуете с эгоизмом, с себялюбием, она превращается в пищу, смешанную с ядом.

6.10. Не будьте лояльны или упорны там, где это неуместно

Не храните верность там, где не надо. Означает это следующее: когда у вас возникает какое-то омрачение, вы, не применяя от него никакое противоядие, просто спокойно позволяете этому омрачению обосноваться в своем уме. Вы храните верность этому омрачению, ничего по этому поводу не делая. Вот эта ваша верность (лояльность) своим омрачениям неуместна. Особенно не будьте лояльны к своему себялюбию. В настоящий момент все мы верны своему себялюбивому уму. Себялюбие сейчас — ваш долгожданный гость. Вы его сажаете на почетное место у себя дома и проявляете лояльность к нему, и обслуживаете его с самым большим гостеприимством.

6.11. Не злословьте

Не злословить — это очередной обет, одиннадцатый. Дело в том, что на один этот текст есть разные комментарии, которые совершенно отличаются. Точнее, не то что не злословьте, а *избегайте саркастических реплик*. Поскольку мы — духовные практики, если кто-то вас оскорбляет, говорит вам колкости, не надо отвечать этому человеку колкостями и оскорблениями.

Существуют **четыре качества**, которые делают из обычного человека духовного практика.

1. Если вас ругают и оскорбляют, не оскорбляйте в ответ.
2. Если кто-то вас бьет, в ответ не отвечайте ему насилием, не бейте его в ответ.
3. Когда кто-то вас критикует или ругает и указывает на ваши недостатки, не критикуйте этого человека в ответ. Оскорбление и критика — это разные вещи. Значит, в данной интерпретации оскорбление — это когда вам в лицо что-то говорят: «Ты такой, сякой и так далее». А критика — это когда у вас за спиной о вас судачат, что вы такой-то и такой-то. Когда вы слышите о том, что у вас появились критики, которые что-то такое про вас говорят, не отвечайте на эту критику. Четвертое я не помню. Самое главное, принцип такой, что не отвечайте на критику, оскорбление и насилие тем же.

6.12. Не устраивайте засаду

Вы знаете, что значит «не сидите в засаде»? Это означает следующее: вы совершили какую-то ошибку, но хотите обвинить в ней других людей. И вы искусным образом устраиваете не то чтобы засаду, а как бы расставляете силки, капканы вокруг этого человека, подводите ситуацию к тому, что все обвинят именно его в этом проступке, а не вас.

6.13. Не бейте по слабому месту

Это означает, заметив недостатки у другого, вы можете в лучшем случае сказать о них из сострадания этому человеку наедине с ним, но не говорить об этом в присутствии большой компании так безапелляционно и грубо, что это оскорбит и обидит этого человека, ударив его по больному месту. Вы можете так среди большого количества народу о чем-то и сказать: «Я же говорю это ради твоего блага, мне же все равно, но для тебя это полезно узнать». Вот так никогда не поступайте. Поэтому, если вы хотите выступить с критикой другого человека, вы можете это сделать, только находясь наедине с ним, из сострадания. К тому же еще в положенное время. Если вы неправильно выберете для этого момент, то можете просто обидеть его и все. Иногда у вас может быть правильная мотивация: помочь этому человеку, но само действие, которое вы совершаете, ошибочно. Это действие обижает этого человека и ни капельки ему не помогает — просто обижает.

6.14. Не перекладывайте лошадиную ношу на пони

Что произойдет в этом случае? Пони просто не выдержит лошадиную ношу. Это означает, что вы можете просить о помощи других людей, но не надо просить о той помощи, на которую они не способны. Иногда мы начинаем у одного человека просить помощи постоянно и так много и часто, что человек просто устает от оказания помощи. «Надоело», — говорит. У нас такая привычка. Мы попросим об одной услуге человека — он поможет. Потом еще об одной, еще об одной, еще об одной, и в итоге мы «перекладываем лошадиную ношу на спину пони». И когда-нибудь этот человек просто не выдержит. Скажет: «Надоело». Поэтому просите о помощи, когда она вам действительно нужна. Но не надо постоянно и по разным даже мелким поводам просить помощи у других. Никогда не накладывайте на других эту тяжкую ношу — это очень плохая привычка. Старайтесь делать все сами.

Вот если вы совсем уж никуда деться не можете — безвыходное положение, тогда просите о помощи. А иногда у нас есть очень плохая привычка: у нас есть и возможность, и способность что-то делать самим, однако мы просим об этом других, перекладываем свою ношу на чужие плечи, — это нехорошо. Иногда мы обременяем таким образом свою мать. Вы принимаете как должное то, что мать должна вас полностью обслуживать во всем. «Мама, сделай-ка мне это, то, это». И в итоге вы «перекладываете лошадиную ношу на пони», и мама уже стонет под грузом этих обязанностей по обслуживанию вашей персоны. Так что очень важно быть чутким к другим людям и стараться максимальное количество дел делать самостоятельно. Но если вы уже не можете, вы заболели и временно беспомощны, тогда можете попросить о помощи и сказать: «Я болен, я не могу». И тогда другие будут с превеликой радостью помогать вам. Это все очень хорошие советы.

6.15. Не оскорбляйте практику

Под обетом «не оскорбляйте практику», и это, очевидно, не нуждается в комментариях, подразумевается то, что, какой бы практикой какой бы человек ни занимался, никогда не принижайте его, не смотрите свысока на его практику, говоря, что «я — практик лоджонга, я такую крутую практику выполняю, а этот человек не может и делает что-то более низкое». У каждого человека своя ситуация, свои способности и возможности, и поэтому каждый делает ту практику, которая ему по силам. Так что занимайтесь этой практикой, но не критикуйте других людей, говоря, что их практика слабая, неэффективная, недейственная. Каждая практика направлена на устранение каких-либо омрачений. Если их практика помогает им избавиться даже от небольших омрачений, значит, она уже очень полезна и хороша.

6.16. Не пытайтесь обогнать всех на гонках

Много значений в этом высказывании. Одно значение такое. «Не пытайся выиграть гонки (или обогнать всех на скачках) и вырваться вперед» означает, что вы не должны бежать семимильными шагами, пытаться достичь

быстрых результатов в практике. Практику следует выполнять медленно, поэтапно, но непрерывно. Если вы делаете какой-то один большой рывок вперед, а потом не сможете бежать дальше, то ничего не достигнете. Так что не будьте подобны кролику, а будьте подобны черепахе.

Знаете эту историю? В Тибете и Европе про кролика и черепаху рассказывают одинаковые истории. Кролик и черепаха решили проверить, кто из них быстрее бежит на длинную дистанцию. Решили устроить между собой гонку, пробежать марафон. И когда объявили: «На старт. Внимание. Марш!», кролик моментально ускакал далеко вперед, а черепаха так неторопливо посеменила. Она так потихоньку, но непрерывно шла, держала дистанцию. Кролик ускакал так далеко, что, когда оглянулся, не увидел черепаху нигде на горизонте и сказал: «О, как я далеко оторвался-то, я могу еще расслабиться и поспать, пока она до меня доползет» — и заснул. Черепаха тем временем медленно, но верно шла по дистанции. Когда кролик проснулся, то увидел, что она почти уже дошла до финиша. Как он ни пытался ее нагнать, он не успел, она пересекла финишную линию раньше него.

Так что быстрый бег вам не поможет. Поэтому здесь и говорится: «Не надо спешить, пытаюсь обогнать всех на гонках». Можно здесь посоветовать противоположное: «Бегите медленно и размеренно, и вы окажетесь первым на гонках». И духовная реализация тоже должна быть такой же медленной и размеренной, такой же, как бег черепахи. Медленно-медленно, потихонечку-потихонечку, до конца. Так русские мужчины говорят, когда они напиваются. Ельцин, когда пьяный был, так говорил. И это очень хороший принцип. Но это, правда, про искусство питья водки он говорил: водку надо пить медленно, медленно, но до конца. Шутка.

6.17. Не превращайте богов в демонов

Что значит, по-вашему, «не превращать богов в демонов»? Это означает, что практика лоджонг должна быть противоядием, средством от себялюбия, она не должна быть другом, союзником вашего себялюбия. Если ваша практика лоджонг начнет также раздувать ваше эго, то божества превратятся в демонов. Так что не превращайте богов в демонов. Очень интересный совет. Итак, если духовные учения раздувают, увеличивают ваше эго, то вы превращаете бога в демона. Если ваша практика делает вас более эгоцентричным человеком, то это означает, что бог превращается вашими силами в демона.

6.18. Не считайте несчастье других средством к достижению собственного счастья

Иногда у нас есть такая дурная склонность. Если вам кто-то неприятен, услышав, что этот человек заболел или умер, вы говорите: «Слава богу. Как хорошо, что он умер. Мне теперь спокойно». Это неправильно. Таким образом, несчастье других становится средством достижения вашего счастья. Так что никогда не радуйтесь страданиям других — это очень и очень

плохо, это признак больного, ненормального ума. Нормальный ум никогда не будет радоваться страданиям других людей. Когда другие страдают, он очень чутко реагирует на их страдания и говорит: «О, даже злейшему врагу не пожелаю таких страданий, пусть никто так не страдает». А вы зачастую радуетесь страданиям других: «О, как хорошо, он потерял ногу (умер, заболел). Отлично, слава богу». Звоните своим друзьям и говорите: «У меня есть для тебя хорошая новость. Такой-то наш враг попал в аварию и потерял ногу в этой аварии». Вы два часа оживленно обсуждаете эту новость, и оба очень радуетесь. Это больной ум.

Так что скажите себе: «Никогда не радуйся страданиям других». И если у вас появится такая привычка — радоваться страданию других, то, если вы долго не будете слышать известия о том, как какие-то люди страдают, у вас будет даже появляться депрессия, у вас будет мрачное настроение, что вы давно не слышали таких новостей. И в итоге вам самим захочется сделать что-то, чтобы порадовать себя. И тогда вы пойдете сжигать их дома, их машины и будете радоваться. Тогда вы станете еще более больным, чем были. Но даже это перестанет удовлетворять вас. Постепенно у вас появится желание убивать людей, отрезать им руки. Почему есть люди, которые постоянно убивают других? Потому что у них был такой дурной, такой больной ум и они потакали ему. Он становился все хуже и хуже. В итоге они уже не довольствовались малым, им хотелось большего. Вначале они просто радовались несчастью других, а постепенно это становилось все хуже и хуже.

Двадцать два совета мы с вами не успеем уже обсудить.

Заключение

Я постарался передать вам драгоценное учение, которое сам пытаюсь применять. Практиковать его довольно трудно. Но выбора у меня нет — мне необходимо продолжать эту практику. У вас тоже нет другого выбора. Только таким образом вы сами сможете стать счастливыми и сделать счастливыми других. Следуя путем себялюбия, мы уже, пожалуй, перепробовали все методы, и ни один из них не помог нам. Мы пытались использовать для своего себялюбия все мыслимое и немыслимое. Если мы перепишем все приемы себялюбия, к которым человечество прибегало с безначальных времен и по сей день, то получится огромное учение, больше, чем все тома учения Будды. Все это мы уже испробовали. И чего мы добились? Ничего.

Поэтому это очень большая удача для вас. Скажите себе: «Истинный путь к счастью, к освобождению — это путь заботы о других (источник счастья), путь осознания того, что себялюбие — источник всех страданий. Сегодня, благодаря доброте Духовного Наставника, я это понял». Если у вас нет кармических отпечатков этого учения, то даже оно вас не убедит. Вообще, в этих вещах очень тяжело убедиться. Поэтому, даже если у вас появилась небольшая убежденность в этом, уже это является огромной удачей для вас. Если бы на стадионе, где собрались сорок или пятьдесят тысяч человек, я вышел бы и сказал: «Заботьтесь о других больше, чем о себе», мне бы ответили: «Глупый тибетский лама, уходи отсюда прочь! Если вы будете так говорить, мы проиграем наш матч».

Поскольку у людей очень недалёковидные, очень мелкие цели, эта теория им не подходит. Они не могут смотреть далеко, не могут смотреть широко. Молоко снежного льва невозможно хранить в глиняном горшке. Поэтому подобное драгоценное учение невозможно влить в ограниченный, узкий ум человека, который заботится только о том, победит ли его команда в футбольном матче или проиграет. Его цели ограничиваются только этим — победой или поражением. И он думает, что вся его жизнь от этого зависит. Ну, хорошо, даже если его команда выиграет, на следующий день у него будут все те же самые проблемы. Но в тот момент, когда идет эта игра, он считает, что это для него всё. У этих людей такой ограниченный ум, ограниченный подход, что в этот момент они просто не способны понять, что нужно заботиться о других больше, чем о себе. Если вы им скажете, что себялюбие — это то, что приносит вред, а забота о других — источник всякого счастья, они это не смогут понять. Кроме того, забота о других не поможет им сейчас победить в этом футбольном матче, потому что это стратегия, рассчитанная на очень длительное время. Поскольку

цель в данном случае очень мелкая, то подобная глобальная стратегия не подходит уму такого человека.

Кроме того, если ваш ум способен мыслить лишь категориями этой жизни, то вам тоже будет очень трудно понять всю ценность этого учения. Итак, для того чтобы вы по-настоящему смогли увидеть всю ценность этого учения, нужно все-таки иметь некоторое понимание того, что есть будущие жизни, что ум непрерывен, понимать учение о четырех благородных истинах. Тогда вы действительно сможете оценить это учение по достоинству. В этом случае, когда вы получите это учение, вы будете так счастливы, будто вам кто-то подарил бриллиант. Вы получили драгоценный камень, который исполняет все желания. Вы говорите: «Теперь мне неважно, выживу я или умру, потому что у меня есть эта драгоценность, исполняющая все желания».

Если вы действительно поняли то учение, которое я вам сейчас дал, то и вам тоже не о чем сожалеть, потому что у вас есть эта драгоценность, исполняющая желания. Поэтому неважно, когда вы умрете.

Даже когда мы расстанемся, если вы будете помнить о моих наставлениях, я всегда буду с вами. К тому же, куда бы вы ни поехали, у вас только одно занятие — помогать живым существам, и только одна важнейшая практика — поддерживать в себе ум, который заботится о других. Другая ваша важнейшая практика — это делать всё, что в ваших силах, чтобы устранять из ума себялюбие. А счастье придет к вам само собой. Когда свет солнца скрывается за тучей, единственное, что нужно сделать, — это убрать эту тучу, и тогда солнце воссияет само собой, потому что солнце сияет всегда.

Покой ума является его природой. Он лишь временно заблокирован негативными эмоциями. Вам не надо искать покой где-то вовне, он уже находится в вашем уме. Он всего лишь скрыт от вас облаками омрачений, и особенно тучей себялюбия. Когда вы разгоните эти тучи, то покой воссияет сам собой. Тогда, где бы вы ни были, куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Если же вы находитесь под властью себялюбия и омрачений, то, кем бы вы ни были, вы счастливы не будете. Куда бы вы ни поехали, вы нигде не будете счастливы. Не забывайте об этом.

Вчера я вам рассказывал о том, что иногда хорошо писать стихи на тему духовной практики. Я написал здесь одно стихотворение о бодхичитте. Может быть, оно будет вам полезно.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если жаждешь вечного и временного счастья,

Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,

Что толку в хороших манерах?

Если нет у тебя бодхичитты,

Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
Если посевы не всходят?
Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
И в диспуте умело побеждаешь,
И мастерски стихи ты сочиняешь —
Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
На ум приходит образ тающего снега.
Когда страдаешь ты от мук невыносимых —
В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
Глаза свои руками защищают.
Какая бы опасность ни возникла —
Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул — смотри с бодхичиттой.
О чем бы ни думал — думай с бодхичиттой.
Что б ни сказал — говори с бодхичиттой.
На что б ни медитировал — медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
Из тайных слов своего сердца.
Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
Быть может, ты их смысл откроешь.

Поскольку я ваш Духовный Наставник, то, если вы нашли для себя это стихотворение полезным, то вы можете сделать ксерокопию и взять его с собой. Когда вы практикуете, в конце практики читайте это стихотворение, думая, что это я непосредственно даю вам эти наставления. Тогда это действительно произведет какой-то эффект на ваше сознание. Если вы будете обдумывать эти наставления строчку за строчкой, если будете как следует думать о том, что написано в этом стихотворении, то вам может открыться более глубокий смысл, заключенный в этих строках. Тогда вы поймете, в чем заключается основная буддийская практика. Ни тантра, ни что-либо другое, а именно бодхичитта — это сущностная, сердечная практика буддизма. Без бодхичитты какой бы практикой вы ни занимались, она будет оставаться пустым занятием и не будет причиной достижения Просветления.

Постарайтесь читать это стихотворение каждый день в качестве напоминания о необходимости практики тренировки ума. Я не знаю, насколько оно полезно для вас, когда вы его читаете, но мне оно очень полезно. Даже когда я слышу его на русском языке, оно очень полезно для меня. Может быть, мое эго с этим связано. С одной стороны, моему эго нравится это стихотворение потому, что я его сочинил, с другой стороны, моему эго не нравится это стихотворение потому, что оно направлено против него, — это стрела, выпущенная в него.

Чем больше вы будете получать учение о бодхичитте, тем более глубокий смысл будете открывать для себя в этом стихотворении.

Для того чтобы породить бодхичитту, как я вам уже говорил, крайне необходимо подробное и глубокое понимание четырех благородных истин. Это незаменимо для вас. С таким пониманием учение о бодхичитте становится необычайно глубоким.

Шантидева говорил: «Если у вас нет желания самим освободиться от сансары, как вы можете породить в себе стремление освободить от сансары всех живых существ?». Сначала вы должны понять, что такое природа сансары и в чем причины нашего страдания и понять, каким образом можно освободиться от причин страдания. Только затем вы действительно почувствуете сострадание к живым существам, сможете в полной мере ощутить, как они страдают в сансаре, и породить в себе желание освободить их. Тогда у вас действительно зародится драгоценное желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Пока же ваше понимание бодхичитты не является точным и в достаточной степени ясным. Его можно назвать смутным, приблизительным.

Если у вас возникнет чувство бодхичитты хотя бы на мгновение, пусть это будет не чистая, не спонтанная бодхичитта, но просто чувство бодхичитты, то есть желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, то за это короткое мгновение вы накопите невероятные благие заслуги.

Если вы хотите очистить свою негативную карму, то это чувство бодхичитты само по себе очищает от негативной кармы. Шантидева говорил, что, с точки зрения очищения негативной кармы, мощь бодхичитты сродни огню конца кальпы — всепожирающий, всепоглощающий огонь, который всё сжигает в конце кальпы. Когда вы зародите драгоценный ум бодхичитты, то за короткое мгновение, подобно огню в конце кальпы, это чувство спалит очень много негативной кармы. Если вы без чувства бодхичитты проведете длительный ретрит в течение месяца и прочтете за это время очень много мантр, эффекта будет очень мало. Но с чувством бодхичитты, если вы прочтете всего несколько мантр Ваджрасаттвы, то от этого очистительный эффект будет огромен.

Что касается накопления заслуг, бодхичитта подобна драгоценности исполнения всех желаний. За одно мгновение чувства бодхичитты вы накопите гораздо больше заслуг, чем за тысячу лет простираний, благотворительности и подобных добродетелей, совершаемых без бодхичитты. Итак, самый искусный, мастерский метод очищения негативной кармы и накопления благих заслуг — это порождение в себе бодхичитты.

Кстати, наилучшим методом рождения в чистой земле также является порождение бодхичитты. Вы подумайте и поймете, что буквально со всех точек зрения: и с точки зрения вашего личного блага, и помощи другим, и долговременного блага, и временного счастья — везде бодхичитта является наилучшим методом.

Но порождение бодхичитты — это дело нелегкое, потому что бодхичитта — это самое драгоценное, что только есть. Шантидева говорит, что с того

момента, как она породится в вас, вы станете объектом поклонения богов и людей. Даже во сне вы каждое мгновение будете накапливать невероятные заслуги. Оседлав коня бодхичитты, вы будете скакать от меньшего счастья к большему и большему.

Вы должны всегда говорить, что ваша основная практика — это бодхичитта. Если вы не умрете, будете жить еще какое-то время, вашей практикой должна быть бодхичитта. Если же вы умрете, всё равно ваша основная практика — бодхичитта. В этом случае ваша жизнь наполнится смыслом.

Оседлав коня бодхичитты, нельзя предаваться лени. Вначале это трудно понять. Под дождем мокнуть неприятно, но если в это время плаваешь в бассейне, нет разницы, мокрый ты или нет, — просто наслаждаешься плаванием. Когда вы смотрите на гору издалека, то она вам кажется слишком высокой. Кажется, что на нее трудно взобраться. Если же вы исполнитесь решимости покорить ее вершину, то шаг за шагом вы сможете ее покорить. Этот «проект» заботы о других больше, чем о себе вам сейчас непривычен, вам никогда раньше не удавалось завершить его. Если бы вы раньше пытались его осуществить, то давно бы стали высокорезализованным существом. В настоящий же момент вы, как и я, находитесь в сансаре — мы не смогли реализовать этот «проект», может быть, я открыл его для себя немного раньше, чем вы. Следуйте за мной. У вас есть два Учителя — Его Святейшество Далай-лама, уже достигший состояния Будды, и я. Я чуть опережаю вас, но иду этим же путем. Мысль, что я вас не намного опередил, возможно, придаст вам дополнительный азарт.

Бодхичитта рождается из добросердечия, доброго сердца, поэтому доброта — это очень важно. Поэтому постоянно поддерживайте в своем уме, в своем сердце доброту. Когда Атиша приехал в Тибет, то при каждой встрече со своими учениками он никогда не спрашивал у них: «Как дела?». Он спрашивал: «Как сегодня у тебя обстоят дела с добрым сердцем?». В России, когда спрашивают: «Как дела?», имеют в виду, прежде всего, бизнес или семейные какие-нибудь дела. Так что постоянно думайте о том, как у вас обстоят дела с добротой.

Советы по практике лоджонг в повседневной жизни

Я надеюсь, что тех учений, которые вы получили на этом и на прошлом ретрите, хватит в качестве материала для вашего размышления, в качестве методов, которыми вы можете пользоваться. Потому что, если я вам дам еще больше материала, я просто опасаюсь, что все это рассыплется, как картонный домик, у вас в уме, если ум будет слишком перегружен информацией.

Занимай- тесь прак- тикой чисто

Об эффективности вашей практики можно судить по тому, насколько меньше стало у вас омрачений. Если вы в ходе практики думаете, что стали тантрическим йогиним, это не будет вам полезно. Если ваше эго становится меньше, ум становится

счастливей, тогда практика эффективна. Иногда вы занимаетесь практикой по три часа и гордитесь этим, но самое главное — заниматься практикой чисто.

На этот счет есть история о том, как Миларепа с одним монахом ночевали в деревенском доме. Обычно Миларепа медитировал в горах. Но он спустился в это селение, чтобы наставить одного монаха, поскольку у них существовала кармическая связь. Хозяин дома оставил их на ночлег с тем, чтобы они помолились за него и его семью. Наутро монах проснулся очень рано, часов в пять, и занялся практикой, громко читая молитвы в надежде, что хозяин дома его услышит. Миларепа в это время спал. В восемь утра хозяин принес им завтрак и, увидев спящего Миларепу, удивился, что тот до сих пор спит. Монах сказал: «Он, наверное, лентяй. Я-то встал очень рано». Миларепа в этот момент проснулся и сказал: «Действительно этот монах встал очень рано и успел сделать много различных дел. Он очень искусен: когда молился, одновременно с этим он купил дри (самку яка), потом дри отелилась, дала много молока, он продал это молоко и очень разбогател.

Монах был потрясен, потому что во время молитвы он об этом как раз и думал. Монах спросил: «Ты кто, Миларепа?». Тот ответил: «Пока не знаю, кто я». Монах сделал постирание и попросил стать его Духовным Наставником. Миларепа согласился и сказал, что практику нельзя делать в комфорте, нужно практиковать в горах вместе с ним. Этот совет, конечно, подходит не для всех. Именно тому монаху нужно было практиковать в горах. Впоследствии он стал выдающимся йогином. Итак, практика Дхармы — это состояние ума. Если вы громко молитесь и звоните в колокольчик, это вовсе не означает, что вы занимаетесь ею.

Превратите в практику каждое действие

Ваша Дхарма не должна ограничиваться утренней сессией, когда вы читаете молитвы. Молиться по утрам тоже важно. Но самое главное — научиться каждое свое действие в течение каждого дня превращать в практику Дхармы. Тогда ваша практика станет гораздо сильнее.

Даже если вы готовите еду, и этот процесс можно превратить в практику Дхармы. И когда вы едите, то старайтесь это тоже превратить в практику. Когда разговариваете с другими людьми, то попытайтесь превратить в практику этот разговор. Когда едете в метро или в машине, то вы должны уметь превращать эту поездку в практику Дхармы. Наконец, старайтесь подробно узнать о том, как даже засыпание и сон можно превратить в практику. Если это знать, то вы будете очень счастливы уже сейчас. Когда ваш ум думает согласно Дхарме, он очень спокоен и счастлив. И при этом вы создаете причины счастья. Поэтому Шантидева говорит, что путь Махаяны — это путь счастья. Это очень глубокая мысль. Вы должны знать, как практиковать Дхарму со счастливым умом.

Сейчас вы думаете, что если сегодня не прочтете молитву, то геше Тинлей будет вас ругать. Из-за этого читать молитвы — это не Дхарма. Я не хочу вас ругать. Это ваше дело — читать молитвы или нет. Это не мое дело. Если вы способны выполнять практику ежедневно, это для вас очень важно, вам

нужна какая-то дисциплина. В начале нужно немного себя подталкивать. Если ум все время пребывает в расслабленности, в лени, тем самым мы себя балуем. Поэтому очень важно держать ум в дисциплине. Дисциплина тоже должна быть срединным путем. Не надо слишком сильно себя держать в ежовых рукавицах, но и не надо слишком себе потакать. Когда слушаете учение Будды, то все советы применять сразу нельзя. Это крайность: сегодня я слушал это учение, а завтра буду всей этой практикой заниматься. У русских есть такая ошибка: желание быстрого результата.

Я сейчас объясняю, в чем состоит ваша ошибка. Поскольку я ваш Духовный Наставник, это хорошо, когда я указываю на ваши недостатки. Русский менталитет очень трудно понять. На двенадцатый год я начинаю понимать его. Русским людям нужна какая-то дисциплина — это очень важно. Я знаю, что вы сильные люди и у вас много достоинств. Если вы захотите что-то сделать, то вы можете этого добиться. У вас хорошие мозги. Обязательно у вас должно быть такое качество: свою практику вы должны выполнять регулярно, стабильно и до конца. В начале вы должны двадцать процентов своих сил направлять на практику Дхармы. Постепенно этот процент должен у вас расти, а не наоборот. В начале вы сто процентов усилий направляете на практику, а потом энтузиазм уменьшается и уменьшается, а в конце уже ничего не остается.

Мыслите позитивно Буддийская практика заключается в том, чтобы научиться мыслить позитивно. Вы способны позитивно мыслить, когда кто-то делает вам что-то хорошее — это очень легко. На это способны все. Но есть и такие люди, которые не могут думать позитивно, даже если им делают добро. Они все еще переполнены негативными эмоциями: «Почему он так делает? Что они хотят от меня взамен? Наверное, это хитрый план». Из-за того, что их ум негативен, они считают, что все такие же. Воры никому не доверяют, потому что им кажется, что все остальные такие же, как они. Поэтому вы можете обмануть только честных людей, вора вы не обманете — он вам не поверит. Честные люди считают всех честными, поэтому их обмануть легко. Когда они становятся жертвами обмана, у них пропадает доверие к людям. Люди постоянно впадают в одну из этих двух крайностей. Никогда не надо делать таких общих выводов. Если один человек вас обманул, вы не можете из этого заключить, что все люди обманщики. Если один русский человек вас обманул, то не говорите, что все русские плохие. Если один американец чем-то вам помог, не надо говорить, что все американцы очень хорошие. Как в Америке, так и в России есть очень много разных людей: хороших и плохих. Мы же совершаем ошибку, постоянно все обобщая.

Практика Дхармы заключается в том, чтобы сохранять позитивный настрой ума даже тогда, когда кто-то критикует вас. Человек, который вас оскорбляет, хочет сделать вас несчастным. Если после его слов вы будете думать негативно, то сами себя сделаете несчастным. По сути, вы будете способствовать осуществлению его недоброго плана — расстроить вас.

Если позволите это сделать, то поможете ему осуществить его план. Если бы это помогло этому человеку, то хорошо, но это лишь будет способствовать накоплению им негативной кармы. Поэтому выход только один — смотреть на это с позитивной точки зрения.

Не впадайте в крайности Вы должны быть счастливы. Но наслаждаться чем-то и наслаждаться чем-то с привязанностью — это совершенно разные вещи. Вы должны понимать, что все сансарическое счастье подобно меду на лезвии ножа. Мудрый человек способен слизать этот мед сансарического счастья с лезвия, не порезав себе язык. Немудрый человек видит мед, не замечает, что этот мед находится на лезвии ножа. Он начинает яростно лизать языком этот мед, и в результате режет себе язык. Если, например, сегодня вы в восторге, на седьмом небе от счастья, то уже через два дня у вас начинается депрессия. Почему? Потому что через два дня у вас начинают болеть порезы на языке. Если же вы искусно слизываете мед, депрессии никакой нет. Поэтому без привязанности можно получать настоящее удовольствие. Но вы должны научиться наслаждаться, не имея привязанности.

Я сам люблю счастье. Именно ради счастья я стал буддистом. Зачем мне себя истязать? Но получать удовольствие нужно искусно. Если бы я сказал: «Вообще не имейте привязанности», это тоже было бы для вас неподходящим методом. Я знаю, что если я вам скажу, что так надо, ну, где-нибудь месяц вы без привязанности проживете. Через месяц вы станете еще хуже. Когда внутри сидит привязанность, а внешне вы ее в себе давите: «не привязывайся, не привязывайся», получается обратный эффект.

У меня тоже так. Если я говорю «не надо», мой ум говорит «надо». Когда я был молод, у меня был такой характер. Когда я учился в школе, я все время сидел на задней парте и был большим хулиганом. Вот однажды учитель посмотрел на меня и строго сказал: «Посмотри на меня. Ты не должен курить». Не успел он произнести эти слова, как у меня уже возникла мысль: «О, надо попробовать покурить». Наш ум так устроен: если кто-то говорит «не делай этого» мы, наоборот, хотим это делать. И вы такие же — у нас похожий менталитет. Не успел прозвенеть звонок с урока, как я тут же побежал и взялся за сигарету. Но курить было очень невкусно. И я сказал: «Не хочу курить». Не потому, что мне это сказал учитель, а потому, что я сам не захотел. Нравственность — это когда мы по своему желанию говорим: «Я не хочу это делать», тогда проблем у нас не возникает.

То же самое с нашей привязанностью. Например, если бы у нас сейчас вообще не было никакой привязанности, нам было бы жить очень трудно. Поэтому в сутре Будда дал учение о привязанности с точки зрения анализа трех категорий. Грубая привязанность — все равно что *высеченная на железе* — очень опасна. Что это такое? Когда ваша привязанность растет, растет — и в итоге все ваши мысли только об одном объекте — ни о чем другом вы думать не можете. Например, если вы очень сильно привязались к машине, то у вас в голове все время образ машины. Даже когда вы сиди-

те и кушаете, у вас в голове всплывает эта машина. Допустим, вы хотите купить машину, и ваши мысли заняты только этим. О чем бы ни говорили с вами люди, вы переводите разговор только на одну тему — про машину: «Эта машина хорошая, та — плохая». Это называется навязчивая идея. Некоторые романтические отношения тоже похожи на какое-то наваждение, одержимость. От подобной привязанности люди становятся полубезумными. Все, что человек слышит и видит, он соотносит только с объектом своей привязанности. Когда, например, такие люди приходят сюда и получают мое учение, мои слова они также интерпретируют с точки зрения объекта привязанности.

Когда у людей такая одержимость, как бы высеченная на железе, тогда, чтобы заполучить объект своей привязанности, они готовы на все, даже на убийство. Их ум становится очень опасным. Некоторые люди обычно очень мягкие, скромные, но стоит как-то задеть этого человека за живое, то есть как-то задеть объект его привязанности, как он тут же преобразается — его лицо краснеет, багровеет. И он становится настоящим демоном. Сильная привязанность превратила его в демона. В этом состоянии он говорит очень странные вещи. Вот от такой привязанности нужно избавляться. Вы на это способны.

Как сказал Будда, вторая форма привязанности — это средняя привязанность, словно *высеченная в дереве*. Это не очень сильная привязанность, но все же привязанность. Вы тоскуете, скучаете.

Третий вид привязанности — как *надпись на воде*. Не успели написать — она уже исчезла. Привязанность вроде бы есть — и вдруг ее уже нет, то есть вы никогда не скучаете без этого объекта. От некоторых объектов вы получаете удовольствие, подобное надписи на воде: с одной стороны, удовольствие вы получаете, но привязанности у вас нет. Например, вы пьете чай — и это как привязанность, написанная на воде. Вы не начинаете скучать без чая через несколько минут после того, как попили его, вы переключаете свое внимание на что-то другое. Итак, когда мы чем-то наслаждаемся, наша привязанность должна быть словно написана на воде, не надо принимать ее всерьез. Когда у вас есть этот объект — пользуйтесь им, но если у вас его нет — ничего страшного. Не думайте, что у вас должен быть только этот объект. У людей есть такая склонность: вы не цените то, что имеете, вы цените то, чего у вас нет. У нас в Тибете есть такая поговорка: когда корова перестает давать молоко, ее молоко становится вкуснее. Это наше неверное мышление.

Затем — привязанность к своему «я». Чем больше вы заботитесь о своем «я», тем больше у вас возникает страданий. Например, вы хотите, чтобы вас уважали. Если встречаетесь с человеком, который вас не уважает, вы очень несчастны. Если вас кто-то критикует, вы тоже несчастны. Эти слова, подобно стреле, пронзают ваше сердце. Вы всю ночь не можете уснуть, вновь и вновь прокручиваете в памяти эти слова. Все это — следствие привязанности к своему «я». Что такое ваше тело? Это скелет — объект, который в действительности внушает людям ужас. Его лишь прикрывает ваше мясо и кожа. Внутри-то привязываться не к чему.

Я знаю, что для вас то, что я говорю, — это горькое лекарство. Вам оно не нравится. Особенно женщинам. Я вижу, что происходит у вас на лицах, когда я вам говорю об этом. Но это очень полезно. Допустим, вам 20-25 лет. Если я вам дам сейчас это лекарство, когда вам исполнится 50 и вы будете смотреть на себя в зеркало, у вас не будет никакой боли в сердце. Вы будете смеяться, потому что будете знать вашу истинную природу. Если же продолжать преувеличивать свою красоту, то в 50-летнем возрасте, когда вы будете смотреться в зеркало, это будет у вас вызывать депрессию.

Сансарические люди подобны бумаге, потому что у них отсутствует философия. Стоит чуть-чуть подуть ветру, бумага взлетает очень высоко, легко перелетает из стороны в сторону в зависимости от направления ветра. Поэтому иногда вы чрезмерно самоуверенны, а иногда падаете духом. Вы должны понимать, что впадаете в крайность. Когда у вас дела идут хорошо, вы становитесь самоуверенными, в вас просыпается гордыня. Основная причина вашего высокомерия в том, что в это время вы думаете о себе только хорошее, преувеличивая свои достоинства. Вы должны понимать, что из-за крайности чрезмерного самовозвышения у вас возникает привязанность к себе. Вы воспаряете в облака.

Вот в этот момент примите лекарство. Когда все вас хвалят, когда находитеесь на гребне успеха, не думайте только о том, как вы красивы, умны и так далее (это увеличивает вашу рану), а вспоминайте о своих дурных качествах — думайте о противоположной стороне. Это называется противоядие. Если человек страдает от какой-то крайности, ему дают противоядие, которое потащит его в другую крайность. Состояние в промежутке между двумя крайностями и называется хорошим самочувствием. Когда вы доходите до середины, не надо двигаться дальше, в противоположную крайность, потому что тогда противоядие превратится в яд.

Не надо привязываться к буддийскому лекарству. Вы должны поддерживать равновесие в своем уме. Если я вам говорю, что не надо думать о том, что вы красивая, то теперь все время думать о том, что вы некрасивая, уродливая, — это неправильно. Когда вы все время себя принижаете, думая, что вы уродливы, ни на что не годны, — это глупо. Необходимо сохранять срединный путь. Иногда, наоборот, полезно думать: «Я симпатичная». Когда вы в дурном настроении, упали духом, в это время вы можете подумать: «Ну, я, конечно, не самосуще прекрасен, но взаимозависимая привлекательность у меня есть. По сравнению с обезьяной, я довольно привлекателен». Я шучу. Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, не надо думать о своих недостатках. Наш ум так устроен. Когда мы в депрессии, мы думаем о себе только плохо, не можем воспринимать себя позитивно. В это время вы должны принять лекарство, думая о своих достоинствах: о своей природе будды, о своем потенциале: по сравнению с обезьяной, я привлекателен.

Это очень важное учение. Вы должны помнить о нем — оно по-настоящему вам поможет. Оно простое, но, поскольку я объяснил вам механизм, оно будет для вас очень полезным. Привязанность возникает из-за крайности преувеличения позитивного. Гнев возникает из-за преувеличения негативного.

Когда кто-то что-то говорит негативное, вы должны сразу же, проявив внимательность, посмотреть с позитивной стороны. Сохраняйте равновесие, тогда не упадете. Когда вы впадаете в одну крайность, это гнев, когда в противоположную — привязанность. Если вас кто-то чуть-чуть толкает, вы уже дальше продолжаете сами себя толкать, в итоге падаете. В сансаре вы не способны твердо стоять на ногах: все время качаетесь либо в одну крайность, либо в другую. Если вы умеете сохранять равновесие ума (я говорю не о равновесии тела, а именно о равновесии ума), то ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Вы сами будете счастливы, и другие будут счастливы. Вот это называется тренировка ума.

Претворите в жизнь то, чему учите других

Вы можете помочь живым существам, если вы им поможете подчинить свой ум. Другого пути нет. Даяние денег — это ненастоящая помощь. Даяние учения — это помощь очень большая, бесценная. А для этого сначала вам надо укротить свой ум — тогда то, что вы говорите другим людям, будет для них эффективным. Чтобы ваши слова обрели силу, вы сначала должны подчинить свой ум. Также вы должны претворять в жизнь то, чему учите других. В противном случае, ваши слова останутся пустыми и не окажут никакого влияния на других.

Однажды одна женщина со своим ребенком пошли к Махатме Ганди, великому индийскому мастеру. Женщина попросила Махатму Ганди: «Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он перестал есть шоколад. Он ест очень много шоколада. Я ему говорю, но он меня не слушает». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо. Приходите через две недели. Я буду говорить речь». Женщина была удивлена: она не понимала, зачем Махатме Ганди нужны две недели, чтобы подготовиться к такой простой речи. Через две недели она вернулась вместе со своим ребенком. Махатма Ганди посмотрел на ребенка и сказал: «Дитя, не надо есть шоколад. Это для тебя вредно». А потом он сказал: «Теперь вы можете идти». Женщина была шокирована еще больше. Но, вернувшись домой, ребенок вообще перестал есть шоколад. Прошло несколько недель, и он по-прежнему не ел его. Мать всё больше приходила в изумление.

Она снова пошла к Махатме Ганди и сказала ему: «У меня к вам два вопроса. Первый — зачем такому великому мастеру, как вы, понадобилось две недели, чтобы подготовить такую простую речь, которую я говорила своему ребенку все время? Второй — почему после того, как вы ее произнесли, он действительно перестал есть шоколад? Тогда мастер ответил: «Когда вы в первый раз пришли со своей просьбой, на тот момент я сам ел шоколад. Как я мог просить вашего ребенка не есть шоколада, когда сам его ем? Я сказал вам прийти через две недели не потому, что готовил длинную речь. Я готовил честную речь. В эти две недели я перестал есть шоколад. Так я готовился к этой речи, чтобы она принесла пользу. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что моя речь прекрасно звучала, а потому, что она обладала силой истины».

Вы должны понимать, что подготовка речи — это не создание длинной и красивой речи, какой часто пользуются политики, чтобы вводить людей в заблуждение, — это подготовка правдивой речи. К вам это также имеет отношение. Если вы, говоря своему ребенку, чтобы он не курил и не пил водку, хотите, чтобы ваши слова возымели действие, то для начала вы должны сами перестать курить и пить водку. Тогда он вас послушает. Особенно это относится к отцам. Очень важно, чтобы они не пили и не курили пред своими детьми, потому что для детей отцы — это основной пример. Сыновья берут пример с отца, а дочери — с матери. Если мать курит, то дочь также с малых лет будет курить.

Если вы хотите помогать людям, стоит начать со своего близкого окружения, с родственников. Потом вы уже можете помогать своим друзьям. И дальше вы уже можете думать обо всех живых существах. Иногда буддисты думают о каких-то абстрактных живых существах, которые находятся «где-то там». А с теми людьми, которые находятся рядом с ними, они спорят, вступают в конфликты. Утром во время молитвы вы желаете счастья всем живым существам, а днем ругаетесь с соседом. Это неправильно. Вначале надо подать хороший пример своим близким людям. Ваша семья, ваши друзья, родственники напрямую зависят от вас. Поэтому в первую очередь вы должны брать ответственность за них. Этих людей нельзя оставлять. Но также не надо к ним привязываться. Без привязанности возьмите на себя ответственность помогать им. Это мой небольшой совет.

В буддизме говорится, что ваши действия говорят громче слов. Учение, которое получаете, вы должны обдумывать и применять в своей повседневной жизни с тем, чтобы стать лучше. У вас должно быть такое большое сердце, что, даже если по нему пробежит лошадь, вы не должны это почувствовать. Если же у вас маленькое сердце, даже если по нему пробежит маленькое насекомое, вы почувствуете острую боль.

Помните: С безначальных времен мы считаем, что существует **мы зависим от других** какое-то незыблемое «я». Мы любим его и заботимся о нем больше, чем о других. Более того, мы считаем, что счастье этого «я» никак не зависит от других. «Мало ли что кому-то там плохо. Главное, чтобы со мной было все в порядке», — так считает наш глупый ум. Люди, которые занимаются экономикой, хорошо понимают, что все части в нашем мире взаимосвязаны и взаимозависимы: если что-то случается в одной части мира, это немедленно отражается на ситуации в другой его части. Такова взаимозависимость.

Буддизм идет дальше. Он говорит, что мы зависим не только от того, что существует в этом мире. В этой взаимозависимости участвует бесчисленное количество мировых систем, бесчисленное множество живых существ. Если ваш ум хотя бы чуть-чуть поймет, что он находится в зависимости от других живых существ, соответственно изменится способ вашего мышления. Например, зная, что ваш заработок зависит от вашего начальника, вы будете очень осторожны в разговоре с ним. Вы не будете говорить началь-

нику, что он дурак. Даже если он вас ругает, вы будете улыбаться, потому что знаете, что вы от него зависите. Некоторые же люди не понимают даже этой зависимости. Они ругаются с начальником и на следующий день теряют работу. Такие люди вдвойне дураки. Вы, как и я тоже, дураки, но не дважды дураки. В нашем мире много людей дураки вдвойне, поэтому очень много несчастливых.

Стройте свой бизнес на правильных основа-ниях

Практикуя Дхарму, надо начинать утро с правильной мотивации. Потом скажите себе: «Если я не умру, жить тоже надо: нужен бизнес, нужны деньги. Но это не самое главное». Не надо много думать о мирских делах. Подумайте о том, что нужно сделать, но не очень много, а то будет только хуже. Если вы медитируете в горах, тогда думайте только о духовном. Сейчас же вам это не подходит. Сейчас вам нужно сначала породить правильную мотивацию, а затем напоминать себе, что жить тоже надо, что вам нужны деньги, чтобы помогать другим людям.

Если вам нужен бизнес, посмотрите, что для этого нужно сделать. В бизнесе большая прибыль — не самое главное. Нужно, чтобы было достаточно. Если у вас есть небольшой, но постоянный источник воды — вам этого будет достаточно, это как море для вас. Не нужно быть такими же, как другие люди: бизнес создали — день и ночь бегают: бумаги, компьютер... В конце жизни нет ни денег, ни Дхармы. С другой стороны, заниматься только духовным развитием — тоже вам не подходит. Поэтому я советую своим ученикам: нужно и то, и другое. Умрете — ничего, у вас есть Дхарма, не умрете — жить тоже надо. Это практичный совет.

Я хочу дать вам бизнес-совет. Это ведь философия! Когда хотите заняться бизнесом, для начала вы должны оценить, является ли проект, который вы задумали, *реалистичным* или нет. В России у многих людей нереалистичные проекты. Их эго говорит: «Я хочу миллион». Эти люди обманывают сами себя. Всю жизнь работают-работают, в конце жизни ничего не получают. Значит, сначала нужно понять, является ли реалистичным тот бизнес, который вы собираетесь начать.

Второй момент. В духовной практике и в бизнесе на самом деле один и тот же механизм. Решите, *подходит ли этот проект для того места*, в котором вы живете. Американские проекты не подойдут для вашего города. Здесь менталитет другой, ситуация другая. Некоторые проекты хороши для Москвы, для Европы, но не здесь.

Допустим, проект реалистичен, для вашего города подходит, но *способны ли* вы осуществить его — вот третий момент, над которым вы должны задуматься. Вы должны трезво себя оценивать, не надо парить в облаках. Если вы поняли, что в одиночку не способны осуществить этот проект, тогда нужно объединиться с друзьями, взять двух-трех партнеров, которым вы можете доверять.

Но этих трех моментов тоже недостаточно. Его Святейшество Далай-лама рассказывал следующую историю. Однажды, уже после того как

правительство Тибета бежало в Индию, через некоторое время было собрание Кабинета министров в изгнании. Его Святейшество тоже был на этом собрании. Также там присутствовал старший наставник Его Святейшества Далай-ламы — Линг Ринпоче. Они стали обсуждать, что для них сейчас очень важно изменить свой подход, свое мышление. «Мы попали в очень трудную ситуацию, и сейчас нам нужно думать творчески, более созидательно. В первую очередь нам необходимо творчески мыслить. Во-вторых, нам необходима творческая речь, то есть мы должны не только думать об этом, но и высказывать творческим образом. Третье, что нам нужно, это созидательные, творческие действия». Все присутствующие согласились, что да, эти три момента очень важны. И тогда заговорил Линг Ринпоче. Его Святейшество потом вспоминал об этом. Линг Ринпоче сказал, что эти три момента — творческое мышление, творческая речь и творческие действия — очень хороши, но в конечном итоге нужно учесть еще один момент. Все посмотрели на Линга Ринпоче: что же он скажет? Он сказал: «В-четвертых, мы должны исследовать, какое значение все это будет иметь. Будет ли это *значимым* или не будет?». Создавая проект, важно подумать, будет ли это полезно или нет.

Не забывайте об этом. Это претворение философских принципов в повседневную жизнь. В бизнесе, в экономике — в любой области философия очень важна. Тогда, если у вас будут деньги, вы будете знать, как ими мудро распорядиться. Если у вас будет философия, то вы с самого начала не совершите той стратегической ошибки, которую допускают многие бизнесмены в начале своей предпринимательской деятельности, а также и в середине, и в конце. Пытаясь заняться бизнесом, вы рискуете совершить такие ошибки: либо ваш проект будет нереалистичным, либо он будет неподходящим для вашей местности, либо — для ваших способностей, либо, наконец, этот проект не принесет хороших результатов, будет бесполезным и лишь сделает вас несчастнее, чем вы были раньше.

Например, если у вас слишком глобальный проект, то, даже если у вас что-то из этого получится, счастье вам это не принесет. Почему? Сначала вы будете страдать от того, что у вас этого нет. Потом, когда вы получите то, о чем мечтали, у вас будут новые страдания, потому что на вас накинется целая свора собак, которые будут мечтать только о том, чтобы отобрать у вас все то, что вы заработали. Вы постоянно будете рисковать либо потерять свои деньги, либо лишиться своей жизни. Поэтому я советую вам иметь лучше маленький, но стабильный источник дохода. Это очень важно.

В середине вашей предпринимательской деятельности вас поджидает следующая опасность. Достигнув небольших успехов в своем деле, вы можете преисполниться удовлетворенности, расслабиться и подумать, что вы всегда будете так же успешны. Это ошибка. Не всегда дела у вас будут идти так хорошо. Вы должны быть готовы к худшему. Думайте: «Я могу даже ногу потерять». Взлеты и падения — это сама природа нашей жизни. Потому что в прошлых своих жизнях мы создали смешанную карму, кармический винегрет. Поэтому вы должны быть готовы к чему угодно.

Любые ваши достижения, любой успех является результатом вашей кармы. Но вы должны создавать для этого условия. Если, например, вы посеяли зерно в землю, то это не означает, что вы можете расслабиться и сказать: «Если у меня есть карма, то это зерно прорастет». Нет, вы должны позаботиться о том, чтобы оно проросло, должны поливать землю водой для того, чтобы это зерно встретилось с условиями, необходимыми для роста.

Ваш маленький бизнес-проект как раз подобен той воде, которой вы поливаете землю, чтобы проросло кармическое зерно. Если же вы поливаете землю водой, а оттуда ничего не растет, это означает, что там просто нет зерна. Иногда буддисты считают так: если у меня есть карма, я так или иначе это получу. И сидят, ничего не делают, пассивно ждут. Просто читают молитвы, мантры, сидя дома. Раньше я говорил, что нужно быть духовными, потому что вы слишком <погружались в мирские дела>. Иногда мои ученики непрактичны, тогда я говорю противоположные вещи: нужно быть бизнесменами. Став слишком духовными, вы становитесь немножко ненормальными, поэтому я говорю: нужен бизнес. Потом вы слишком погружаетесь в бизнес. Очень трудно давать людям советы. Будда поэтому и дал так много учений. Я понял, что это ради блага других людей, потому что у всех разный менталитет. Одному человеку Будда мог говорить одно, другому — другое. Поэтому учение надо интерпретировать. Если не интерпретировать, его можно неправильно понять.

Поэтому, когда мои ученики говорят, что не нужно ничего планировать, ничего делать для достижения мирских целей, а просто сидеть и ждать у моря погоды: «Это вопрос только заслуг: если я создал карму, я это получу», тогда они очень много шансов в жизни теряют. Если вы сидите в горах и медитируете, как Миларепа, тогда другое дело. Но для этого вы пока не годитесь. Проект Миларепы — очень хороший проект, но он не подходит для русских. Также вы не способны на это. Наконец, даже если вы это сделаете, результаты будут скорее негативные, чем позитивные. В итоге вы скажете, что Дхарма тоже бесполезна. «Нищий Миларепа сделал нищим и меня». Я уже рассказывал вам эту историю.

В Тибете один тибетец-бизнесмен сидел и читал жизнеописание Миларепы. В одной из песен Миларепа пел: «У меня нет жены, поэтому я очень счастлив. У меня нет своего дела, поэтому я очень счастлив. У меня нет денег, поэтому я счастлив — мне нечего терять». Тогда этот человек подумал: «Надо же! Это, наверное, действительно очень глубокие наставления! Действительно, ведь все мои проблемы — от жены и от денег. Теперь передо мной новый замечательный проект, который заключается в том, чтобы вообще ничего не иметь». И тогда он раздал все свое имущество, отказался от всего. Но этот проект неимения ничего требует очень сильного ума, иначе он не работает. Это очень высокий проект. Опять же, он вам не подходит. Вот человек отправился в горы вообще без вещей. У него была только одна одежда — та, которая была на нем. Он еще специально сделал ее грязной, дырявой, потому что хотел выглядеть, как Миларепа, как йогин. С большими четками на шее. Затем, как йогин, он сел в медитацию

и, сидя в медитации, думал: «Ну, уже скоро божества придут. Я стану сверхобычным человеком. Я слечу с горы в свое селение, и все мои друзья — торговцы придут ко мне с хадаками, будут восхвалять меня, говорить, что я великий йогин. Все мои соперники по бизнесу будут простираться передо мной. Наконец-то я подчиню их своей власти уже духовным способом».

Таким образом он медитировал и не достиг никаких реализаций. Какие могут быть реализации с такими мыслями? За все это время у него не было даже ни одного хорошего сна. Наконец, через три месяца он сдался. Вернулся в свой город в очень бедной одежде, у него не осталось ни дома, ни мирской жизни, ни Дхармы. Когда он повстречал своих друзей, они спросили его, почему он стал таким бедным, и он ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Поэтому я опять вам повторяю, что и в духовной области, и в бизнесе действуют одни и те же принципы. Во внешнем и во внутреннем мире действуют очень похожие механизмы. Не надо просто молиться о чем-то — создавайте условия, чтобы это получилось. Но если, даже создав условия, вы ничего не получили, жалеть не о чем. Если вы полили землю, а дерево не выросло — ничего. Вы можете подумать, что там нет зерна. Но, может быть, зерно там есть, просто нужно еще немного воды. Как один тибетский бизнесмен: если девять попыток оказывались неудачными, он еще не терял надежду. Если вы создали полные причины, то результат будет. Наверное, там отсутствует одна причина. Так, он попробовал еще раз, и в итоге получил большой результат, и таким образом смог помочь многим людям.

Если вы задумываете какой-то проект, ваша цель не должна быть слишком эгоистичной. Нужно думать: «Если получится осуществить этот проект, у меня появится возможность помочь многим людям, дать им рабочие места» — это тоже Дхарма. Это вам больше подходит, чем стремление сразу сесть в медитацию в горах. Это даже для меня трудно — как это может быть полезно вам?

Помните о пяти силах

Но главное для вас сейчас — помнить пять сил. Вот это вы должны знать наизусть. Первую силу, силу намерения, следует применять по утрам. Затем силу «белых зерен» тоже утром, когда вы делаете свои обязательные практики, читаете мантры, делаете подношение мандалы, когда вы делаете подношения масляных светильников, воды — все эти подношения и практики — это сила «белых зерен». Все это позволяет вам накапливать заслуги. А для чего вы накапливаете эти заслуги? Для бодхичитты, для порождения мотивации бодхичитты.

Третья сила — сила привыкания. Это сила применима в любой жизненной ситуации. Куда бы вы ни шли, на работу, например, вы постоянно должны быть бдительны и постоянно должны приучать себя все больше и больше к уму, который заботится о других. Сила привыкания подобна медитации. Медитация — это что такое? Это ознакомление, привыкание к позитивному

мышлению. Здесь то же самое — привыкание к заботе о других. Для этого не обязательно сидеть в специальной позе. В метро или на улице, где бы вы ни ехали и где бы ни шли, вместо того чтобы продолжать пережевывать одни и те же мысли в голове: «Она сказала про меня то-то, они сделали так-то, если я не получу это, у меня будет кошмар, все пропало», просто займитесь привыканием к заботе о других. Лучший способ на начальном этапе приучить себя к заботе о других — повторять эти строки из «Гуру-пуджи», которые я вам сказал.

Итак, благородные милосердные Учителя,
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
И страдания моих скитающихся матерей
Ныне созрели во мне
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье.

Читая эти строки, вы просто делаете вдох. Вы визуализируете черное облако страданий живых существ, которое входит в вас через правую ноздрю, и в вашем сердце соприкасается с черным ступком себялюбия. Все это время вы, не прерывая, про себя читаете эти строки. Запишите их, если вы их не знаете.

Я хочу, чтобы все запомнили эти строки. Когда вы будете читать их, старайтесь делать медитацию. Вы должны научиться одновременно и проговаривать эти строки, и делать медитацию и визуализацию тонглен. Если научитесь всё сочетать, это будет очень полезно для вас. Если вы будете всё время это практиковать, то позже, если у вас возникнет себялюбивая мысль, вам даже не надо будет повторять эти слова. Вы просто сделаете вдох через правую ноздрю, и это уже будет противоядием от этого омрачения. Вдох и выдох станут противоядием, потому что вы до этого уже приучили себя заниматься практикой принятия на себя страданий других и даением своего счастья.

Тогда получается, что противоядие от гнева и себялюбия очень легко найти, — просто делайте вдох и выдох. И этого достаточно, гнев уйдет. Но для того, чтобы достичь такого быстрого эффекта, вы должны приучить себя к подобному мышлению. Мастера Кадампы не так уж много читали разных мантр, но зато они читали вот эти строки. Они все повторяли и повторяли их, и в итоге они стали оказывать большое воздействие на их ум.

Я большую часть времени занимаюсь этой практикой. Когда вы видите собаку, вдохните ее страдания и выдохните на нее радость и счастье. Когда по телевизору видите страдания других людей, не думайте, что это вас не касается. Вдыхайте их страдания и выдыхайте на них радость и счастье. Все это напрямую связано с вами. Ваши собственные страдания будут становиться меньше. Страдания живых существ — это как изъясн в вашем внутреннем органе. Ваша боль — это как бы боль в спине. Ваши страдания связаны со страданиями живых существ. Так же, как о себе, вы должны заботиться о других живых существах. Не уподобляйтесь ослам, не вытряхивайте золото, которое я вам вкладываю в уши. Скажите себе: «Я получил

золотые наставления и не буду их выбрасывать. Мои страдания и страдания других живых существ сильно связаны, поэтому я буду воспринимать других существ как сокровища, исполняющие желания, буду беспокоиться о них так же, как о собственных внутренних органах».

Также постарайтесь сохранить концентрацию на своей визуализации. Постепенно вам будет все проще и проще это выполнять. Если вы делаете эту практику постоянно, вам нет необходимости просить защитников Дхармы: «Пожалуйста, защищайте меня, дайте мне то, это». Все защитники Дхармы сами с великим желанием будут сопровождать вас и стремиться угодить вам. У них появится великая надежда на вас, они скажут: «Есть некий шанс, что этот человек скоро станет бодхисаттвой. Поэтому мы должны его окружить всеми благоприятными для этого условиями». Вам не понадобится просить их о чем-то. Туда, где есть мед, сами слетаются пчелы. Вам не надо покупать водку, наливать ее, делать подношение Сергим, просить о чем-то защитников Дхармы. Делайте эту практику. И защищать вас будет их обязанностью. В особенности, если вы будете практиковать искренне, вы будете практиковать сущность Махаяны — практику тонглен, практику лоджонг, они же уже давным-давно дали обещание Будде, что будут защищать и охранять таких практиков как можно лучше.

Так что, если вы будете заниматься подобной практикой, вы никогда не умрете преждевременной смертью. В противном же случае это трудно — прожить свою жизнь до конца, потому что в нашей жизни очень много препятствий. Поэтому многие люди в нашем мире умирают преждевременно. Например, максимальная продолжительность их жизни — это 65-70 лет, а они умирают в 25, в 30, потому что встречаются с какими-то условиями смерти неожиданно. Очень многие умирают прежде того, как истечет их жизненный срок. Поэтому очень важно как можно больше приучать себя к практике тонглен, к заботе о других, приучать к желанию счастья другим, к стремлению освободить всех живых существ от страданий.

Вы будете осваивать это, привыкать к этому. Когда у вас в повседневной жизни в какой-нибудь ситуации начнет всплывать себялюбие, омрачения, примените силу умиротворения. Эта сила развивается с помощью бдительности. Вы должны все время следить за своим умом, наблюдать. Как только в нем возникают себялюбие и омрачения, крушить их «молотом». Что это за «молот»? Этот «молот» и есть практика тонглен. Мгновенно примените практику тонглен в этой ситуации, вбирая в себя страдания всех живых существ, отдавая им на выдохе все счастье и произнося вот эти строки из «Гуру-пуджи». Старайтесь каждый день сохранять в себе спокойствие и умиротворение ума. Стремитесь довольствоваться тем, что у вас есть. Тогда вы будете по-настоящему богаты.

Пятая сила применяется вечером или ночью, перед вашим отходом ко сну. После своей вечерней практики проверьте, сколько добродетелей вы накопили за прошедший день. Если таковые были, посвятите их все порождению бодхичитты. Если же вы увидели, что вы за день совершили больше дурного, чем хорошего, пожалейте о своей негативной карме, примените практику

очищения кармы и дайте себе слово, что на следующий день вы постараетесь совершать больше добродетельных, чем негативных действий.

Практика пяти сил нисколько не помешает вам продолжать жить так, как вы привыкли, выполняя свои мирские обязанности. Вы продолжаете заниматься своими обычными мирскими делами, но просто стараетесь интегрировать в свою повседневную жизнь практику этих пяти сил. Если вы будете искренне выполнять эту практику, то, даже оставаясь в городе, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем тот, кто сидел и медитировал в горах, не зная, как правильно практиковать. Если он превратил бога в демона, то, наверное, скорее всего за время своего горного затворничества он даже стал хуже, чем раньше. Глаза у него стали больше, эго у него стало больше. Он говорит: «Вот я — йогин, а вы все — дураки, все еще живете в Москве. Я-то уже стал существом с высокой реализацией. И не зовите меня моим старым обычным именем, вы должны уже употреблять почтительный префикс перед моим именем, титул: господин, божество или лама, или геше, или святой». Это очень плохо.

Мои ученики в России горят большим желанием медитировать, но я им говорю, что вначале необходимо как следует подготовиться. Очень хорошо иметь вдохновение к медитации, но не впадайте в крайности. Нужно прыгать на то расстояние, на которое вы способны прыгнуть. Вы должны сказать себе: «Очень хорошо, что у меня есть такое желание, такая устремленность». Скажите себе: «Не теряй эту устремленность». Но важно двигаться к цели шаг за шагом. Сначала постарайтесь чисто провести трехмесячный или месячный ретрит. Потом вы можете уйти на год или на два. Тогда ваша жизнь будет значимой. Если же вы углубитесь только в сансарические дела, вас будут интересовать дела только этой жизни, с головой в них уйдете, то вы ничем не будете отличаться от таракана. Таракан все свое время проводит в поисках пищи, и вы будете искать средства к существованию. Иногда даже таракан ведет себя лучше, чем вы. Когда я сталкиваюсь с тараканами, они мне никогда не жалуются: «Геше-ла, у меня эта проблема, та проблема, какой кошмар». Никаких кошмаров нет. Мы — люди, у нас более высокие умственные способности, и мы должны их использовать для подготовки к будущей жизни, для освобождения от сансары или для достижения состояния Будды ради блага всех живых существ, тогда мы действительно будем полноценно использовать свой потенциал.

Будьте скромнее Когда вы поедете домой, приезжайте туда скромнее, чем вы приехали сюда. Если вы станете более скромными, будете меньше повторять «я-я-я», значит, вы приехали на это учение не зря, не зря его получили. Если вы не способны заботиться о других больше, чем о себе, по крайней мере, научитесь уступать другим в мелочах. Если они пытаются вредить другим, то вы можете их одергивать и говорить: «Пожалуйста, не поступайте так». Но в противном случае старайтесь уступить, отдать победу им. В конечном итоге от этого выиграете только вы сами.

Вы должны быть как Дромтонпа. В свое время он был так же известен, как Его Святейшество Далай-лама в наши дни. Он не был монахом, носил одежды мирянина. Однажды его пригласили в одну деревню, чтобы он дал учение. По дороге он встретился с тантрическим йогиним (нагпой). Этот йогин спросил у Дромтонпы, умеет ли он практиковать Дхарму. Тот ответил, что нет. Йогин сказал: «Как жаль, но я тебя научу. А сейчас носи мою сумку». Дромтонпа взял его сумку и понес. Затем нагпа снял сапоги и надел их на шею Дромтонпы, так они пошли в деревню. Этот йогин много говорил о тантре, Махамудре, Дзогчене. Дромтонпа его слушал внимательно, не перебивая. Когда они подошли к деревне, то увидели большое скопление народа. Йогин спросил у Дромтонпы: «Кого это встречают?». Дромтонпа ответил: «Быть может, меня». Йогин спросил: «А ты не Дромтонпа случайно?». Дромтонпа ответил: «Да». Йогин быстро забрал свои вещи и убежал. Впоследствии этот йогин стал учеником Дромтонпы и достиг совершенства. Этот поступок Дромтонпы был наставлением для йогина. Когда он вспоминал этот поступок, он плакал. Вот так великий мастер не проявил себя ни одним знаком.

Когда люди начинают стыдиться того, что они сделали, — это самый лучший урок для них. Самый лучший подход — это подход мирный, потому что с помощью мирных средств можно усмирить одновременно и мирное, и гневное. Поэтому всегда исследуйте пути мира. Никогда не выдвигайте людям условия: «Если ты не сделаешь, то то-то и то-то». Если не сделают, то ничего страшного. Всегда должен быть мирный путь. И старайтесь себя поставить на самое низкое место, быть ниже всех. С низкого места вы не упадете. Миларепа сказал: «Я, сидя на самом низком месте, достиг высочайшего трона». Так что надо быть ниже всех, стараться быть смиреннее всех, и люди все равно заметят ваши качества. Даже если вы не хотите, чтобы вас уважали, вас все равно будут уважать.

И в Дхарма-центре подход должен быть таким. Все должно быть мирно, на первое место надо ставить скромность. Председатель вы или не председатель — это не важно, вы должны быть скромным. Я знаю всех председателей своих Дхарма-центров, все они очень скромные люди, это очень хорошо, но вы должны стать еще скромнее. Когда я поставил вас председателями соответствующих центров, это вовсе не означает, что вы стали этакими начальниками советских времен. Во все не так. Быть председателем означает иметь больше обязанностей, чем у остальных. Я совершенно одинаково отношусь ко всем членам центров и не делаю никаких различий между председателем и не председателем. Я говорю, какими должны быть принципы наших центров.

Кроме того, наши центры должны больше заниматься развитием внутренней силы. Вы не должны уделять много внимания внешним вещам: кто приезжает, кто не приезжает, пытаться кого-то от чего-то удержать. Это не ваше дело. Пусть другие делают что хотят. У нас страна демократическая. Но вы должны заниматься тем, что происходит в самом центре. Он должен становиться более сильным, гармоничным. Очень важна гармония в

отношениях между членами центра. Вы должны стараться прояснять все возникающие недоразумения для того, чтобы была гармония.

У меня принцип такой: я не заинтересован в том, чтобы у меня были очень большие и богатые центры, меня не интересует также большое количество учеников. Даже если в центре всего несколько членов, для меня это совершенно никакого значения не имеет. Главное, чтобы центр был чистым и в нем была гармония. Гармония очень важна. И очень важно для членов центра собираться вместе для того, чтобы делать подношение Цог. Кроме того, старайтесь коллективно начитывать мантры.

Используйте свой шанс

Итак, я дал вам бриллианты, положил их вам прямо в руку, но используете вы их или не используете — это уже ваше дело, это зависит от вас.

Шансов послушать учение в вашей жизни бывает не так много. Но если шанс предоставляется, не упускайте его. И также шансы на то, что я останусь в России, тоже сохраняются, может быть, не так долго. Ведь все может произойти, все непостоянно. Так что, пока я здесь еще, пользуйтесь этим. Я всегда посвящаю заслуги свои тому, чтобы, где бы я ни родился, я получил рождение в том месте, где живые существа больше других нуждаются в моей помощи. В данный момент вы разумно меня используете, так что пока я останусь здесь. А в будущем, если необходимость во мне здесь упадет, может быть, я понадобится больше в другом месте. Все непостоянно.

Так что я пытаюсь сказать, что, когда у вас появляется шанс, используйте его именно тогда, когда он появился, чтобы в будущем не пожалеть о нем. «О, в старые добрые времена, золотые времена, у нас все было по-другому. Сейчас-то у нас этого уже нет давно» — вот то, что обычно говорят люди. Это неправильно. Не то, что было когда-то в прошлом, а каждый новый момент вашей жизни — это золотое время. Используйте его.

Приложения

Пророчество о приходе Будды Майтреи

После этого учения вы разойдетесь, по своим домам разъедетесь, и я также вернусь в Москву. Но не забывайте о тех учениях, о тех советах, что вы получили во время этого ретрита, держите их в своем сердце. Эти советы очень полезны в суете городской жизни. С безначальных времен вы получали столько знаний и столько информации, но все это служило лишь каким-то временным целям, не имело другой пользы. И когда ситуация менялась, все ваши знания становились совершенно непригодны. Например, экономическое образование. Когда меняется ситуация в стране, то меняется ее экономика, сама ее экономическая структура, и все те знания, что вы приобретали раньше, учась прошлым каким-то экономическим законам, обесцениваются. То же самое в политике и в бизнесе. Стоит поменяться каким-то деталям, каким-то небольшим закономерностям, как меняется и вся система образования в этих областях. Вам приходится заново приобретать эти знания, ваши старые знания уже непригодны.

Но это образование, которое вы получаете сейчас здесь, основано на законах самой природы, на законах кармы. И эти законы никогда не изменятся. И некоторые научные знания, которые также основаны на законе причинно-следственной взаимосвязи, остаются неизменными. До тех пор пока непреложен закон причинно-следственной взаимосвязи, законы, основанные на нем, остаются истинными.

Это учение основано на механизме нашего сознания. И до тех пор, пока у нас остается сознание, до тех пор, пока остаются живые существа, это учение останется истинным, не изменится. То учение, которое дал самый первый Будда из тысячи будд, которые должны прийти сюда в эту кальпу, ничем не отличалось от того учения, что вы слышите теперь. Когда Майтрея Будда придет, он опять будет давать то же самое учение, потому что оно основано на механизме действия нашего сознания.

Что такое проявление кармических отпечатков? Это означает, что, даже если теперь, получив это учение, вы не достигнете никаких реализаций в его практике, в будущем, когда вы родитесь во времена Будды Майтреи и родитесь человеком, получая у Будды Майтреи учение, допустим, вы услышите от него такие слова: «Себялюбие — это ваш истинный враг». Для вас эти слова будут не просто словами. Эти слова пронзят ваше сердце. Почему? Потому что в этот момент у вас проявится кармический отпечаток этого учения, заложенный ранее. Все эти кармические отпечатки, которые созреют и проявятся в этот момент, позволят вам достичь немедленной реализации, постижения этих слов, этого учения, что действительно

себялюбие является вашим врагом. В тот момент вы достигнете в этом реализации.

Когда Будда Майтрея произнесет две строки учения, которые гласят: «Обвиняй во всем одно — свое себялюбие, памятью о доброте матерей — живых существ», то эти две строки учения окажут на ваш ум сильнейшее воздействие, вы не сможете сдержать слез.

Во времена Будды Шакьямуни, когда он публично проповедовал учение из четырех строк: «Благородную истину о страдании следует признать. Благородную истину об источнике страдания следует отбросить. Благородную истину о пресечении страдания следует осуществить. И на благородную истину о пути следует медитировать», среди его учеников были те, которые ранее были учениками Будды Кашьяпы, а теперь в этом своем воплощении стали учениками Будды Шакьямуни. Когда они услышали эти четыре строки, то отпечатки этого учения, заложенные ранее в их сознании, проявились. Поэтому, услышав, они тут же прямо на месте достигли постижения, реализации этого учения. Некоторые из них сразу же достигли пути накопления, некоторые достигли пути подготовки, благодаря этой мгновенной реализации. И все это из-за того, что в предыдущих жизнях в их сознание были заложены соответствующие кармические отпечатки. Если я сейчас произнесу те же самые слова учения, они не особо-то на вас повлияют.

Итак, я хочу сказать, что, даже если вы не достигнете реализации этого учения сейчас, в этой жизни, то в будущем, во времена Будды Майтреи, несомненно, к вам придет эта реализация, когда вы услышите то же самое учение от него. Но я думаю, что это удел наихудших учеников — они достигнут реализации во времена Будды Майтреи. Хорошие ученики достигнут реализации, может быть, в следующей жизни, через одну жизнь. Потому что следует учесть, что между нынешним временем и приходом Будды Майтреи еще миллионы лет.

По пророчеству, сначала человеческая жизнь будет все больше и больше укорачиваться и достигнет средней продолжительности десять лет, а люди уменьшатся и станут очень маленького роста. В этот период к людям придет Будда Майтрея в человеческом облике, который будет раза в два превосходить их по своему росту. Это произойдет еще очень и очень скоро, через миллионы лет.

Но это будет еще не настоящая Нирманакая Майтрея, а лишь его эманация, которая будет где-то с локоть высотой. Увидев Будду Майтрею, люди будут очень удивляться и спрашивать у него, как ему удалось вырасти таким большим. На что Будда Майтрея скажет, что он создал для этого благие заслуги, и, объясняя, каким образом создал их, он даст первые учения по буддизму, очень краткие. В основном это будет учение о карме, о десяти неблагих деяниях и десяти позитивных деяниях. И люди сильно поверят словам эманации Будды Майтреи и перестанут совершать негативные действия, будут совершать больше позитивной кармы. Вам интересно вообще узнать об этом? Я не знаю, насколько это правда или неправда, но в некоторых подлинных буддийских текстах содержатся такие пророчества.

Но я не знаю, насколько реально с научной точки зрения, чтобы люди уменьшились вот до такого крошечного размера. Но если мы говорим о периоде во многие тысячелетия, то, может быть, тогда будет возможно все. Мне кажется, что, может быть, генная, иммунная система у людей настолько придет в упадок из-за дурного поведения за эти тысячелетия, что они настолько деградируют, что станут такими крошечными. Все возможно. В те времена жизнь будет настолько быстротечной, что, не успев родиться, новорожденный ребенок сразу же будет уметь разговаривать, первым делом спросит: «Мама, ну что мне сделать по хозяйству, по дому?». Это будет уже готовый помощник, который встанет и пойдет помогать маме. Возможно то, что сейчас маленькие дети стали очень активными, быстро учатся всему — это признак того, что мы приближаемся уже к этим временам, к состоянию лилипутов. Я не знаю, каковы научные теории на этот счет, но буддийские теории такие есть.

Итак, эманация Майтреи Будды пришла и заложила основы для того, чтобы в дальнейшем уже явился Будда Майтрея в форме Нирманакаи и дал полное учение Дхармы. Благодаря тому, что люди ему поверили, они стали вершить добродетельные поступки, стали все лучше и лучше себя вести. И постепенно стал происходить обратный процесс: из лилипутов они стали опять расти и становиться все больше и больше, и срок их жизни также увеличился. В итоге их продолжительность жизни дошла где-то до пятисот лет, даже больше. Люди стали жить очень и очень долго. И вот тогда уже явится в этот мир, по пророчеству, Нирманакая Будды Майтреи. У них какой-то очень большой жизненный срок должен быть, больше пятисот лет. Может быть, шестьдесят тысяч лет. Вот до какой продолжительности продлилась жизнь людей в результате практики тех вещей, о которых сказала эманация Будды Майтреи. Именно в этот период к ним явится сам Будда Майтрея.

Но я не могу вам с точностью утверждать, что подобное произойдет, я не уверен. Я не могу сказать, что я в это не верю, но не могу и поверить в это на все сто процентов. Однако, что я могу вам сказать точно, так это то, что Будда Майтрея несомненно явится в этот мир. Но до сих пор мне не верится до конца в то, что продолжительность жизни у людей может настолько сократиться и затем настолько увеличиться. Я не понимаю, по каким причинам это должно быть так. Но поскольку такие утверждения содержатся в подлиннейших первоисточниках, я думаю, что они должны быть достоверны. Вы верите в это сами? Если вы верите в это, очень хорошо. Если не можете поверить, ничего страшного. Я не могу поверить во все. И у меня есть право не верить. Но я верю, что придет в этот мир Будда Майтрея, верю совершенно безоговорочно. Но что у людей будет такой долгий жизненный срок, я не верю. Может быть, здесь есть некоторое преувеличение, я не знаю.

Спросите у ученых, кстати, что они думают о том, что будет происходить с нашей жизнью через миллионы лет. Они, может быть, какие-то свои догадки выскажут, основанные на каких-нибудь теориях. Здесь нет ученых

среди вас? Что будет с продолжительностью нашей жизни через миллионы лет? Мы будем жить дольше или, наоборот, меньше?

Реплика из зала: Земля начнет вращаться быстрее. И поэтому люди, хоть и будут жить столько же, сколько и жили раньше, но год будет больше, и поэтому их жизнь будет уменьшаться...

Геше-ла: Жизнь будет уменьшаться поэтому, да?

Из зала: Да.

Интересная тут была высказана одна теория, что Земля начнет вращаться быстрее, и из-за этого в итоге человеческая жизнь сократится. Давайте продолжать эту научную теорию и пытаться ее совместить с буддийскими пророчествами. Значит, сначала Земля начнет вращаться все быстрее и быстрее, очень быстро начнет вращаться. Жизнь у людей станет очень короткой. А потом она постепенно начнет все медленнее опять вращаться, и тогда у людей будет невероятно долгая жизнь. Я шучу.

Вопросы и ответы

Вопрос: Допустим, если какой-то человек приносит вред другим людям, то, даже если он кому-то лично не принес вреда, то возникает гнев на этого человека. Но это же ведь тоже неправильно. Как быть в этой ситуации?

Ответ: Да, такой гнев тоже неверен. Даже если кто-то не вредит вам, но вы видели, как этот человек вредит другим, и гневаетесь на него за это, подобный гнев тоже неправильный. Вы должны думать про этого человека, что он беспомощен, он находится под властью своих омрачений. У вас должно появиться больше сострадания, наоборот, к этому человеку.

Вопрос: Но к другим-то людям тоже сострадание имеется.

Ответ: Но ваш гнев не поможет этому человеку. Из сострадания постарайтесь удержать его от причинения вреда другим.

Вопрос: Уважаемый геше Тинлей, как отличить сентиментальность, «добренькость», от истинного сострадания. Покажите, пожалуйста, на примере.

Ответ: Сентиментальная доброта не основана на глубинной философии. Это такое поверхностное чувство, что, например, когда группа людей вокруг вас плачет, то и вам хочется плакать. А если эта группа вокруг вас смеется, то и вам хочется смеяться. Это называется эмоциональность. Но настоящее великое сострадание, когда вы думаете о том, как страдают все живые существа: даже если все вокруг вас смеются, произносят тосты с водкой, вы будете сидеть и плакать, думая о страданиях всех существ. Не только о том, как они временно страдают, но и том, как они возвращаются в сансару, как сами загоняют себя в сансару. И вы будете желать при этом, чтобы они освободились от этих страданий.

К человеку, который потерял ногу, любой может почувствовать сострадание. Но великое сострадание означает следующее: до тех пор, пока этот человек не освободится от омрачений, он будет страдать всегда. Пока он

не потерял еще ничего, но рано или поздно он все потеряет. Из-за своих омрачений он родится в аду.

Например, врач видит перед собой двух пациентов, которые приняли яд. Но один из них при этом не принимает противоядие. Второй уже испытывает на себе последствия этого яда, первый же еще нет. А врач чувствует сострадание и к первому пациенту, и ко второму, потому что знает, что муки первого пациента — лишь вопрос времени. Все живые существа, если они не освободятся от омрачений, родятся рано или поздно в аду или среди животных и будут там постоянно испытывать страдания. Такое чувство: пусть все живые существа станут свободными от страданий и причин страданий (омрачений) и называется великим состраданием. Оно охватывает всех живых существ. Наши маленькие, ограниченные доброта, сострадание — это желание: пусть этот человек избавится от одной маленькой проблемы. При этом вы не мечтаете, чтобы все избавились от страданий, а лишь один этот человек. И лишь от какого-то одного страдания. Это не великое сострадание, но все-таки сострадание.

Вопрос: Геше-ла, мы как существа, еще не достигшие Пробуждения, несовершенны, а тем не менее, нам надо творить благо другим живым существам, а мы ведь не знаем, что для них на самом деле будет благое, а что не благое. Так что нам делать в этой ситуации?

Ответ: Вообще, чтобы помогать живым существам, не является совершенно обязательным стать буддой. Можно помогать им и не будучи просветленным. Та реальная помощь, которую вы можете им оказывать, — это помощь в порождении позитивных качеств ума и в уменьшении негативных качеств, когда вы дадите им хорошие советы, пытаетесь привести их к Дхарме, помогаете им стать духовными, более добрыми людьми. Вы также можете помочь, давая им хорошие книги.

Вопрос: Но даже хорошая книга может быть использована во вред для тех, кому мы ее дали, а мы, тем не менее, в силу своих омрачений, даже не будем знать об этом.

Ответ: Но книги, например, о бодхичитте, о любви и сострадании просто никому в принципе не могут принести вреда. Вот если вы кому-то дадите книгу по высшей тантре, то вполне возможно, что вы навредите этому человеку. Как Шантидева сказал: «Если бы все будды собрались на совещание для того, чтобы решить, какое учение полезнее всего для живых существ, то они бы единогласно решили, что это учение о бодхичитте».

Вопрос: Дети всегда отвечают за отрицательные деяния своих родителей. Я думаю, почему дети отвечают? Потому что они очищают карму родителей: делают негативные поступки по отношению к родителям и от этого страдают. Что делать родителям, чтобы предотвратить их поступки? Что можно сделать, чтобы дети не страдали?

Ответ: Эта теория на самом деле неверна, что дети ответственны за грехи своих родителей.

Вопрос: Они не ответственны, но, очищая карму родителей, они сами создают негативную карму.

Ответ: Нет. На самом деле все равно это все не так. Дети должны очищать свою негативную карму, а родители — свою. Негативная карма подобна употреблению яда. Если родители принимают яд, а дети принимают лекарство, то родителям это не помогает. Если дети принимают яд, то детям приходится затем пить лекарство, чтобы вывести яд из организма. А если родители хотят освободиться от своего яда, родители же должны пить лекарство. Итак, негативные кармические отпечатки подобны яду. В одной из джатак Будда говорит: «Если вы втайне от всех совершаете негативные действия, это все равно что втайне от всех пить яд». Следующий вопрос.

Вопрос: Геше-ла, мы обладаем себялюбивым механизмом ума. Он порождает негативные эмоции. Потом мы пытаемся поменять этот механизм на другой механизм, то есть ум, заботящийся о других. Он порождает позитивные эмоции. И то, и другое является механизмом (и то, что мы создаем, и то, что мы разрушаем). А почему тогда утверждается, что гнева нет достоверно, а сострадание и бодхичитта есть достоверно?

Ответ: Себялюбие — это механизм, основанный на неведении. Когда порождается это основанное на неведении себялюбие, из него в свою очередь возникают все остальные омрачения. Этот механизм основан на неведении. И получается, что все остальные омрачения, производные от этого: гнев, зависть и так далее — все они имеют эту недостоверную основу в виде неведения. Потому что все они основаны на себялюбии, а себялюбие основано на неведении. Неведение — это недостоверная основа. А с другой стороны, ум, который заботится о других, основан на мудрости. Поскольку мудрость — это достоверный вид ума, соответственно, все остальные качества: любовь, сострадание и так далее, которые на этом основаны, тоже становятся достоверными. Поэтому в «Прамана-варттике» Дхармакирти говорится: «Все негативные состояния ума возникают из-за непонимания того, что достоверно». Из-за недостоверного ума возникают все омрачения, а на основе достоверного ума возникают все позитивные качества. Поэтому очень важно знать, что достоверно, а что недостоверно. Далее Дхармакирти начинает анализировать, что такое достоверное познание, что такое прямое восприятие, что такое умозаключение.

Вопрос: Если у позитивных состояний есть достоверная основа, то почему они не существуют непрерывно?

Ответ: Потому что мы не способны удерживать эту достоверную основу непрерывно. А у Будды и тех, кто способен поддерживать ее, позитивные состояния существуют непрерывно.

Вопрос: А что тогда такое «достоверная основа»?

Ответ: Это ясное и правильное понимание всего, это неизвращенное восприятие. Мы все время что-то видим и все время думаем, что это имеет истинное существование. Из-за этого у нас сразу же возникает недостоверное сознание. Это одна из основных причин. У нас останется это недостоверное, ошибочное сознание вплоть до восьмого бхуми бодхисаттвы. Прасангика Мадхьямика говорит, что у обычных людей все виды восприятия ошибочны. Того, что мы видим (меня, других людей), — нет. Это нелегко понять.

Учение о пустоте нужно получать как можно больше, с разных точек зрения, слушать вновь и вновь, даже если вам показалось, что вы уже хорошо понимаете. Вы не должны этим удовлетворяться, думая, что вам уже не надо это изучать. Продолжайте слушать учение до тех пор, пока не увидите полную, целостную картину пустоты. Когда у вас в сознании сложится целостный механизм, то, с какой бы стороны вы ни посмотрели, вы везде будете видеть гармонию между пустотой и взаимозависимым происхождением.

В силу того, что все существует взаимозависимо, все пусто от самобытия, и в силу того, что все пусто от самобытия, оно имеет взаимозависимое происхождение. И ни малейшего противоречия в этом вы уже видеть не будете. Как правило, если перед вами нечто проявляется, у вас сразу возникает цепляние за его истинное бытие. Когда вы как следует поймете теорию Прасангики Мадхьямики, сами явления будут освобождать вас от крайностей постоянства. У обычных людей феномены становятся причиной их впадения в крайность этернализма, потому что заставляют их верить в истинное бытие вещей. Однако, когда вы поймете как следует теорию Прасангики Мадхьямики, сами явления будут спасать вас от крайности этернализма. Обычно, когда мы ведем речь о пустоте, мы впадаем в нигилизм. Когда мы проверяем, кто есть «я», мы приходим к выводу: моего «я» не существует, потому что мы вообще его не находим. Когда же вы как следует поймете пустоту, она сама будет спасать вас от крайностей нигилизма. Вы будете развивать убежденность: «Поскольку нечто пусто, оно должно существовать зависимо». Только когда это понимание будет возникать у вас непроизвольно, тогда можно будет сказать, что вы поняли Прасангику Мадхьямику. В этом-то как раз и заключаются два уникальных качества воззрения Прасангики, которых лишены все остальные философские школы.

Вопрос: У нас же нет мудрости. У нас все равно нет рационального мышления.

Ответ: Да, хотя настоящей мудрости у нас пока нет, если мы, например, развиваем в себе сострадание, нужно понимать, что есть три уровня сострадания. Первый вид сострадания — это просто сострадание, которое созерцает живых существ и хочет, чтобы они все были свободны от страдания. Это невысокий уровень сострадания, потому что в таком сострадании еще существует неведение. Но при этом желание, чтобы живые существа были свободны от страдания, — это позитивное качество. Но *мы желаем, чтобы они освободились от страдания, думая, что они самосуци.* Это представление об их самосущности — неведение. И поэтому такое сострадание не является чистым. Второй вид сострадания — это *сострадание с осознанием непостоянства.* Понимая, что все существа непостоянны, что они с каждой минутой приближаются к распаду, разрушаются, вы желаете, чтобы они освободились от страдания. Третий уровень называется *безобъектное сострадание.* Эти три вида сострадания описаны во вступлении к «Ведению в Мадхьямику» Чандракирти. Это один из базовых текстов по философии в буддизме. Безобъектное сострадание сопровождается постижением пустоты от самобытия, это самый что ни на есть достовернейший вид ума.

Вопрос: А второй вид сострадания — это через прямое постижение тонкого непостоянства или грубого?

Ответ: Да, это постижение тонкого непостоянства. Это хороший вопрос. Когда вы доходите уже до такого анализа, очень важно уже тогда обращаться к учениям, которые изложены в великих трудах, великих трактатах. Потому что, если вы не знаете положения этих великих буддийских первоисточников, вы не сможете найти ответы на свой вопрос, и вам будут мерещиться везде противоречия. Если вы действительно серьезно изучаете Ламрим и пытаетесь глубже постигать это учение, вам обязательно надо будет изучить пять великих трактатов. Это «Абхидхарма», «Мадхьямика-аватара» (как раз это и есть «Введение в Мадхьямику» Чандракирти). «Абхидхарма» — труд Васубандху. Там рассматривается все с точки зрения низших школ — Вайбхашика и Саутрантика, в основном на основе воззрений Саутрантики. А в «Винае» в основном все основано на школе Вайбхашика. А «Прамана-варттика» Дхармакирти, учение о достоверности, в основном базируется на школах Читтаматра и Саутрантика. «Мадхьямика-аватара» основана, конечно же, на школе Мадхьямика, и в особенности на воззрении прасангикиков. Затем труд Майтреи «Украшение ясного постижения». Этот труд основан на воззрениях Сватантрики Мадхьямики. Вот пять великих трудов.

Вопрос: Геше-ла, а какой вид из трех состраданий нужен в такой ситуации. Допустим, я вижу рыбу, я ее опускаю в маленький пруд. Я знаю, что она может съесть остальную рыбу. Как я должен поступить и какой вид сострадания из трех надо применить?

Ответ: Лучше всего бросить эту рыбу в другой пруд, побольше. Но вообще три уровня сострадания соответствуют трем уровням понимания Дхармы. Если вы развиваете сострадание с пониманием тонкого непостоянства, то это второй уровень. А если порождаете сострадание с пониманием пустоты от самобытия, это третий уровень, уровень безоъектного сострадания. Еще вопросы есть?

Вопрос: Первые два уровня сострадания не имеют достоверной основы?

Ответ: Какую-то достоверную основу они имеют под собой. Но имеют и какое-то неведение. Например, когда вы желаете, чтобы живые существа освободились от страдания, — это желание достоверно. Но когда вы при этом думаете, что они самосущи, — это недостоверно. Так что, зависит от того, с какой стороны здесь посмотреть. Но полностью достоверным является лишь третий вид сострадания, когда, понимая пустоту живых существ от самобытия, вы при этом желаете им освобождения от страдания.

Вопрос: Скажите, пожалуйста, почему, например, у архата нет сострадания?

Ответ: У архатов есть сострадание. Они желают, чтобы все живые существа освободились от страданий. Чего у архата нет, так это высшего желания, или сверхнамерения. А что такое это сверхнамерение? Это когда бодхисаттва, помимо того, что он обладает состраданием и желает всем живым существам освобождения от страданий, говорит: «Я сам, лично освобожу их от страдания». Сострадания и любви, сопряженных с высшим

желанием, у архата нет. Поэтому считается, что у него нет бодхичитты. А бодхичитта — это как раз и есть любовь и сострадание, связанные со сверхнамерением. Это не просто желание, чтобы все живые существа освободились от страдания и обрели счастье, а это уже сверхнамерение: «Я лично освобожу их от страданий и приведу их к счастью». После появления такого намерения возникает на следующем этапе бодхичитта. Это сверхжелание является основной причиной порождения бодхичитты. И это очень четко объясняется в труде Майтреи «Абхисамаяаланкара». В будущем, какие бы учения ни давали духовные наставники, все их учения должны проистекать из учений, изложенных в этих пяти основных трактатах. В противном случае, если они не основаны на этих пяти первоисточниках, учения не могут считаться достоверными. Нет никаких отдельных кагьюпинских, гелугпинских или нингмапинских учений. Все подлинные учения, которые распространились в Тибете, были основаны на этих пяти основных великих индийских трактатах. Но и эти тексты в свою очередь обязательно должны быть основаны на сутрах, то есть на Слове Будды, тогда они достоверны. Итак, лама Цонкапа по этому поводу говорил, что, насколько чиста река, можно узнать по ее истоку: является ли ее источником снежная вершина горы. И точно так же чистота учения должна проверяться по тому, берет ли это учение начало в коренных текстах. Зная об этом, мы сможем сохранить чистое учение. А иначе, если мы будем говорить, что мое учение чистое, потому что так сказал мой духовный наставник, то точно так же может сказать любой другой человек, и тогда уже невозможно будет отличить подлинное учение от неподлинного. Еще вопросы есть?

Вопрос: Скажите, пожалуйста, Геше-ла, а в этом контексте учение терма не основываются непосредственно на сутрах и тантрах?

Ответ: Вообще учения терма основаны на учениях тантры. Если мы говорим о каких-то учениях, относящийся к сутре, то они все должны быть основаны на сутрах Будды. Если мы говорим о подлинности тантрических учений, они должны быть все основаны на тантрах, которые проповедовал Будда Ваджрадхара. Да, Гуру Падмасамбхава написал некоторые тайные учения, которые он предпочел спрятать, потому что в то время еще не было учеников, достойных этих учений. Он написал эти учения и сокрыл их с целью, чтобы потом, когда придет время, их могли прочесть. И он писал: «Эти мои учения, тайные учения терма, полезны лишь немногим, но не всем». Однако те терма, которые написал Гуру Падмасамбхава, были также основаны на тантрах, проповеданных Буддой Ваджрадхарой. Потому что Гуру Падмасамбхава сам по себе и являлся Буддой Ваджрадхарой.

Вообще терма на определенном этапе стали так популярны в Тибете, что стало очень много фальшивых терма, так что с терма надо быть поосторожнее. Есть очень много подлинных терма, естественно, это правда, но много и ложных терма.

Однажды великий йогин Пабо Раджам, который жил во времена пятого Далай-ламы и был его близким другом и учеником, был настолько недоволен,

что в Тибете распространилось очень много фальшивых терма, что однажды он украл у пятого Далай-ламы его колокольчик и ваджру. Колокольчик с ваджрой он спрятал в дупле большого дерева, которое затем законопатил, а потом явился к пятому Далай-ламе и сказал: «Я, Пабо Рабджам, тоже хочу открыть терма». «А с какой стати тебя интересуется терма?» — спросил пятый Далай-лама. «Потому что я хочу быть великим йогиним, — ответил тот. — Если я не открою терма, люди не будут считать меня великим йогиним. Поэтому я тоже хочу открыть терма». Его Святейшество пятый Далай-лама засмеялся, но он знал, что Пабо Рабджам и так великий йогин, который полностью превзошел восемь мирских дхарм. «Хорошо, наверное, была какая-то причина на то, что Пабо Рабджам изъявил желание открыть терма», — подумал пятый Далай-лама и сказал: «Хорошо, я тоже буду присутствовать на церемонии открытия тобой терма».

Пабо Рабджам сказал, что это случится в полнолуние, он сказал: «Я хочу открыть терма и показать его людям в полнолуние». А затем он широко разнес весть о том, что он, Пабо Рабджам, открывает терма. Все были изумлены. Поэтому, когда настало время полнолуния, все явились в указанное место, в том числе пришел и Его Святейшество пятый Далай-лама. Затем Пабо Рабджам появился перед всеми с огромным пурбу в руках, с большим колокольчиком. Озираясь по сторонам с широко раскрытыми глазами, он вдруг уставился в небо, как будто увидел там что-то особенное. Тогда все тибетцы закричали: «О, какой он великий йогин!» — и пали ниц. Наконец, он дошел до того заветного дерева и метнул в него пурбу. «Вон оно, терма! — сказал он. — Там, где мой пурбу врезался в дерево, сейчас я его открою». Расконопатил то дупло в дереве и торжественно достал оттуда колокольчик и ваджру. Все при этом были в восторге: «О, какой великий йогин». После чего Пабо Рабджам тоже торжественно поднес колокольчик с ваджрой Его Святейшеству пятому Далай-ламе и сказал: «Это мой дар Вам».

Но когда Далай-лама увидел, что это за подарок, он сказал: «Так это же мои колокольчик с ваджрой». «Да, это ваши колокольчик и ваджра, — ответил Пабо Рабджам. — Если бы я не положил их туда, как бы я их нашел? Без причины результат невозможен. В наши дни терма очень популярны, поэтому я тоже захотел так сделать. В наши дни отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, не имеют большой ценности в Тибете, но вот терма в Тибете в наши дни ценятся очень высоко. Когда я смотрю на учение Будды, я понимаю, что три основы пути — самое драгоценное в них, именно это освободит нас от страданий. А такие объекты терма, как колокольчик с ваджрой, если я поставлю их себе на голову, они не смогут спасти меня от страданий. Я решил поступить так, как поступил, для того чтобы показать людям, какова истинная ценность всего этого».

Но не впадайте в крайности, утверждая, что терма вообще недостоверны. Существует очень много подлинных учений терма. Утверждать, что все они недостоверны, — это тоже значит оскорблять Дхарму. Вы накопите очень тяжкую негативную карму такими словами. Но при этом вы можете говорить: «Я не доверяю всем учениям терма». В этом нет ничего плохого.

Вопрос: Основным условием выполнения практики лоджонг является внимательность. Как развивать внимательность в повседневной жизни?

Ответ: В повседневной жизни развивайте внимательность, главным образом, так: не позволяйте своему уму блуждать где попало. Необходима самодисциплина. Раньше у вас не было никакой дисциплины, ум ваш блуждал везде, где хотел, потому что вы позволяли ему блуждать везде, где ему заблагорассудится. Поэтому внимательности у вас не было. Эту ситуацию нужно изменить: нужна самодисциплина, самоконтроль. Тогда постепенно придет и внимательность.

Чтобы вы ни делали, всё время следите за действиями тела, речи и ума. Когда вы, например, идете, просто сосредоточьтесь на ходьбе, осознавайте, что вы идете. Когда вы говорите, прислушивайтесь к своим словам: как вы говорите, что вы говорите. Когда вы о чем-то думаете, наблюдайте за умом: о чем вы думаете. Вы обнаружите массу интересного для себя: увидите, о каких глупых вещах вы часто думаете. Если вы не следите за тем, о чем вы думаете, то вы даже не замечаете всех этих глупостей.

Вопрос: Во время практики тонглен от соприкосновения со страданиями живых существ эго разрушается. Откуда оно берется во время второго вдоха?

Ответ: Нет, это не продолжение процесса, а начало нового цикла. Опять эго у вас внутри, опять вы его разрушаете.

Вопрос: Как заниматься практикой тонглен, если мы одновременно понимаем, что все является результатом нашей кармы: мы ничего не можем взять у других и ничего не можем дать другим?

Ответ: Да, действительно. Фактически вы этого сделать не можете, но эта практика необходима для развития силы вашего ума. Вы не можете принять на себя в реальности их страдания, тем не менее, если вы закаляете себя подобной практикой, то, когда кто-то будет действительно нуждаться в вашей помощи, вы будете полностью готовы помочь этому человеку и даже пожертвовать собой ради него. Кроме того, когда вы занимаетесь практикой тонглен, вы отдаете другим свое счастье и свои заслуги — это также практика даяния. А даяние, как известно, в первую очередь — готовность отдать.

Вопрос: [Когда Иисус был распят на кресте, ему очень трудно было бы сравнить свою проблему с еще большей проблемой. Есть ли способ преобразовать трудности в путь без этого сравнения? Некий средний путь — без сравнения с большей или меньшей проблемой].

Ответ: Да, есть средний путь. Когда я сказал: сравнивайте, я не говорю, что каждый раз нужно сравнивать свою проблему с еще большей проблемой. Только тогда сравнивайте, когда считаете, что ваша проблема огромна. Когда у вас очень большая трудность, тогда сравниваете ее с еще большей трудностью у кого-то другого. Тогда она не покажется вам столь трудной. Конечно, если у вас будет серьезная проблема, а вы решите, что это вообще не проблема, вы подвергаете себя опасности. Если вы не будете предпринимать никаких действий и просто будете пренебрегать этой проблемой, это

опасно. Это хороший вопрос. Если вы не знаете всех подробностей учения, то любую свою трудность вы будете сравнивать с большей трудностью других и говорить, что вы всегда счастливы. Но на самом деле это не счастье. Основная цель этого упражнения состоит в том, чтобы не сосредоточивать все муки на себе самом. Но все равно нужно внимательно отнестись к своей проблеме и посмотреть на ее причину. Мудрый человек осторожно обходится даже с небольшим источником огня. Но если разумный человек увидит небольшой пожар, он не будет испытывать страдания и не впадет в уныние, он пойдет и потушит.

Точно так же, если у вас небольшая какая-то трудность, следует найти ее причины и устранить. Проблемы возникают из причины. Если вы занимаетесь бизнесом, то проблемы возникают, когда вы неправильно поступаете. Ваши болезни возникают от неправильной диеты, от того, что вы не принимаете лекарства, поэтому пойдите к врачу и принимайте надлежащие лекарства. Нужно соблюдать равновесие. Когда некоторые люди становятся духовными, они считают, что духовная составляющая покрывает всю их жизнь, и пренебрегают другой частью. Это неправильный подход. Некоторые тибетцы, когда заболевают, говорят, что это их карма, и не хотят идти в больницу. Это неправильное отношение. Они не понимают, что такое карма. Карма — это закон причин и следствий. Если есть причина и есть условие, то эта причина порождает страдание. Если условия нет, то причина не порождает страдания. Произрастание страдания зависит от условия. Я имею причину испытать страдание от огня, но если я приставлю палец к раскаленному железу, мне будет больно, поскольку есть условие. Причина есть всегда, а условие создается тем, что я подношу палец к раскаленному железу. Если я не отдерну свой палец, я скажу что это моя карма, поэтому я страдаю. Поэтому нужно отдернуть палец от раскаленного предмета, убрать это условие.

Точно так же ваша болезнь является следствием кармы. Но если вы устраните условия тем, что примете лекарства, то боль пройдет. Принятие лекарства устраняет условие, которое служит проявлению болезни. Поэтому очень важно ясно понимать действие кармы. Если вы правильно практикуете Дхарму, то вы будете делать это каждый день, но люди вокруг этого не будут замечать. Когда вы больны, вы упражняетесь в Дхарме. Когда вы на вечеринке развлекаетесь, вы также осуществляете Дхарму. Каждый момент времени вы упражняетесь в Дхарме, и тогда вы достигнете успеха.

Аналогия этому: продолжительный огонь приводит к закипанию воды. Но огонь, произведенный бумагой, не доводит воду до кипения — он гаснет, и вода остается холодной. Затем еще какой-то учитель приезжает, чему-то вас учит, вы удаляетесь в отшельники, занимаетесь временно какими-то упражнениями — и это подобно следующей бумаге, которая загорается. Так вода никогда не закипит. Постарайтесь понять учение и потом его последовательно выполнять для начала хотя бы на десять процентов. Я всегда говорю, что вначале не нужно выполнять упражнение Дхармы на сто процентов. Если бы вы могли постоянно это делать, это было бы очень

хорошо, но вы не сможете. Поэтому начинайте с десяти процентов, потом с пятнадцати, перейдете к двадцати и т.д. Тогда вы будете разумны, у вас будет практичный подход.

Вопрос: Не является ли название проявлением кармических отпечатков?

Ответ: Нет, название — это то, что дается нашим понятийным сознанием, мыслью, концепциями. А если, например, кто-то изобрел новый предмет, у этого предмета нет никаких собственных характеристик, на основе которых ему надо дать какое-то название. Это очевидно. Это совершенно новый предмет, и вы можете назвать его как угодно. На основе этого вы можете найти несоответствие в теории сватантриков-мадхьямиков, которые утверждают наличие у вещей собственных характеристик. Почему они говорят, когда приводят пример со змеей и веревкой, что у змеи должны быть собственные характеристики змеи? Потому что змея — это хорошо известный всем объект, поэтому кажется, что у нее есть какие-то собственные характеристики змеи. Но когда мы создаем какой-то принципиально новый предмет, у него нет никаких собственных характеристик. Допустим, группа изобретателей собралась и обсуждает, как назвать новое изобретение. Никто же из них не говорит: «Мы должны дать этому предмету только такое название, потому что, если мы дадим ему другое название, он не сможет функционировать как этот предмет».

У меня не было никаких сложностей с названием. Я не сказал: «Если я не назову этот центр «Тарой», то центр не сможет функционировать, потому что у этого центра есть собственные характеристики Тары, другое название центру не подойдет, он не сможет выполнять свои функции». На самом деле, если бы я назвал в свое время уфимский центр «Тушита» «Тарой», а омский центр «Тары» я бы назвал «Тушитой», то сейчас они думали бы о себе как о «Тушите», уфимцы думали бы о себе как о центре «Тара», никаких проблем бы не было. И Уфа чувствовала бы большую близость к Таре, потому что её именно так называли. Однако, когда вы уже дадите название какому-нибудь предмету, через какое-то время вы уже не сможете его переименовать, потому что уже определенное количество людей успели узнать, как этот предмет называется. Это как раз и есть первая из трех характеристик достоверной основы для обозначения. Общеизвестность какого-то названия в качестве названия для определенной основы — это первый из трех критериев существования вещей на относительном уровне. Поэтому сейчас, если бы я назвал уфимский центр «Тушита» центром «Тара», в этом для вас уже было бы противоречие, вы бы уже не смогли это воспринимать.

Молитвенное чувство ума и сердца, изреченное словами просьбы

Из сострадания не покидающий живых существ,
Силой мудрости устраняющий все омрачения,
Воплощение Авалокитешвары в человеческом теле,
Тебе, святой Духовный Учитель, поклоняюсь!
Над моей головой, на сиденье из лотоса,
Ты восседаешь — будд трех времен воплощенье,
Ваджрадхара в форме Самбхогакаи.
Твой святой ум, подобно луне,
Свободной от облаков омрачений,
Чистейшие лучи источает,
Раскрывающие лотос моего сердца,
И семя мудрости в нем созревает.
Я, сын твой, от всего сердца
Только тебе себяверяю.
Молю тебя, отец мой, жизнь за жизнью
Меня защищай.

Находясь во власти омрачений,
Не обуздав свой собственный ум,
Как я могу других укротить?
Надо сначала собой овладеть!
В городской суете, разделяя мир на друзей и врагов,
Очень трудно свой ум укротить.
Но когда живешь в уединении,
Исчезают соблазны, стихают мысли,
Ум проясняется,
Сильная вера рождается в Дхарму,
И укрепляются её основы.

Наставник, божества и Три Драгоценности,
Молю, ниспошлите свое благословение,
Даруйте, прошу вас, Три Ваджры.
Гром, как бы мощно он ни звучал,
Всего лишь пустой звук.
Радуга, прекрасным видением сверкнув в небесах,
Радует нас лишь на миг.
Мирское счастье, каким бы оно ни мечталось,
Наступит ли, нет ли, — это всего лишь сон.
Человек жив-здоров был вчера,
А сегодня — в бардо.
Того, чем владел я вчера,
Сегодня уж нет.
Все это — уроки непостоянства.
Не блуждай, сын благородной семьи!
Радости сансары подобны соленой воде.
Сколько ни пей, жажды не утолишь.
Упиваясь соленой водой,
Я отравлял себя и обманывался.

Отныне откажусь от иллюзий сансары:
Пришло время стремиться к прочному!
Наставник, божества и Три Драгоценности,
Благословите меня на свершение этого!
Молю вас, даруйте нектар непривязанности
И драгоценный ум отречения!
С безначальных времен были добры ко мне мои матери —
живые существа.
Если они страдают, как мне радоваться моему
собственному счастью?

Чтобы освободить их от мучений,
Я целиком полагаюсь на Дхарму,
Практику Дхармы вверяю нищенской жизни,
Нищенскую жизнь — голой пещере,
А пещеру — смерти.

Наставник, божества и Три Драгоценности,
Благословите меня на свершение этого!
Даруйте, прошу Вас, зерно сострадания
И помогите взрастить бодхичитту!
Дитя, не узнающее мать, в беспамятстве блуждает в сансаре
И страдает в шести мирах.
Из-за цепляния за истинность бытия субъекта и объекта
Я связываю себя цепями смятения.
Не хочу больше быть в этих путях.
Я разрезаю нити, я разбиваю цепи.

Наставник, божества и Три Драгоценности,
Благословите меня на свершение этого!
Вручите, прошу Вас, мне меч Манджушри,
Даруйте знание чистых воззрений!
Есть быстрый путь: безмерной любовью к живым ведомый.
Как божество проявляется страдающий ум.
В чистом воззрении утвердившись,
Он познает пустоту самобытия.
В нем одновременно присутствуют метод и мудрость —
Уникальное нечто, чего нет в сутрах.
Принимая на путь Три Каи,
Я приду к единению ясного света и иллюзорного тела.

Наставник, божества и Три Драгоценности,
Благословите меня на свершение этого!
Даруйте, прошу Вас, нектар самайи
И наставления о том, как достичь
Единства блаженства и пустоты!
Над горным ущельем пусть воссияет радуга и благоухают цветы.
Пусть там живет юный лебедь и окрепнут его два крыла.
И взлетит высоко белоснежная птица,
И пустится вдаль с царем лебедей.
Да одолеет она океан парамит
И станет держателем трона Отца.
Да высохнет океан страдания,
Да пребудет счастье во всех мирах!

Пока существует пространство, пока живые живут,
Да буду и я вместе с ними — страданий рассеивать тьму.

Чекава Еше Дордже **«Семь смыслов тренировки ума»**

Сначала изучи предварительные.

Все явления воспринимай как сон.
Проанализируй нерождённую природу осознания.
Противоядие исчезнет само собой.
Природа Пути покоится в алае.
Вне медитации воспринимай явления как иллюзорные.
Тренируйся давать и брать попеременно.
Привяжи эти два к своему дыханию.
Три объекта, три яда и три корня добродетели.
Во всех действиях тренируй себя в крайностях.
Начни тренировку последовательно с себя.

Когда весь мир полон зла,
Привноси все неудачи на Путь Освобождения.
Во всем вини одно.
Размышляй о доброте всех существ.
Пустота — безупречная защита,
Тем самым иллюзорная видимость познаётся как четыре каи.
Лучший из методов — иметь четыре практики.
Чтобы привнести на Путь неожиданное,
Начинай тренироваться немедленно.

Сущностные наставления суммируются кратко:
Привнеси пять сил в практику.
О том, как умирать, махаяна учит этим пяти силам.
Важно то, как ты действуешь.

Вся Дхарма имеет единую цель.
Полагайся на лучшего из двух свидетелей.
Будь всегда полон бодрости.

Имея опыт, можно практиковать даже в смятении.
Всегда тренируйся в трёх общих положениях.
Измени свою позицию и твёрдо держись её.
Не обсуждай слабые стороны.
Не имей суждений о действиях других людей.
В первую очередь работай над сильнейшим из своих
осквернений.

Откажись от надежд на результаты.
Откажись от отравленной пищи.
Не будь связан чувством долга.
Не отвечай оскорблением на оскорбление.
Не жди в засаде.
Не задевай слабые места других.
Не перекладывай ношу дзо на воловью спину.
Не хвали со скрытыми мотивами.
Не злоупотребляй средством.

Не низводи бога до уровня демона.
Не пользуйся страданием.
Делай всё с одним устремлением.
Во всех напастях применяй одно средство.
Следует сделать две вещи — в начале и в конце.
Терпи то из двух, что случается.
Даже если это будет стоить тебе жизни, храни два.
Тренируй себя в трёх трудных дисциплинах.
Прибегни к трём необходимым факторам.
Медитируй на трёх вещах, которые не должны ухудшаться.
Три предмета поддерживай неразделимыми.
Тренируйся беспристрастно на каждом поле,
Твоя тренировка должна быть глубокой и всеохватывающей.
Всегда медитируй на том, что неизбежно.
Не будь зависим от внешних факторов.
В этот раз делай то, что важно.
Не совершай ошибок.
Будь последователен в практике.
Будь усерден в тренировке.
Освобождай себя путём анализа и испытаний.
Не воспринимай то, что делаешь, слишком серьёзно.
Не бывай в дурном расположении.
Не будь темпераментным.
Не ожидай награды.

Эта очищенная суть наставлений,
Превращающая нарастающие волнения пяти вырождений
В Путь Пробуждения,
Была передана Серлингпой.
Взрастив карму прошлой тренировки,
И чувствуя сильное вдохновение,
Я презрел страдание и хулу
И нашёл наставления, чтобы подчинить своё себялюбие.
Хоть я и могу умереть, теперь у меня не будет сожалений.

Геше Джампа Тинлей

ЛОДЖОНГ

Подписано в печать 12.11.08.
Печ. л. 19. Печать офсетная. Тираж 1000 экз.