

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
 Перевод: Майя Малыгина
 Расшифровка: Дхарма-центр Ламы Цонкапы
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Учение Лоджонг: комментарий на текст геше Чекавы «Семь смыслов тренировки ума»

Введение	3
Мотивация.....	3
первый уровень мотивации.....	3
второй уровень мотивации	5
третий уровень мотивации	7
Три недостатка сосуда	8
Границы ретрита.....	10
Величие автора текста	12
Величие учения по тренировке ума	17
Комментарий на текст геше Чекавы «Семь смыслов тренировки ума»	19
Поклонение Великому Состраданию.....	19
Семь смыслов	20
Первый смысл (предварительные практики)	21
1.1 Средний уровень практики	21
1.2 Начальный уровень практики	28
Второй смысл (порождение двух видов бодхичитты)	34
2.1 Источники учений о бодхичитте	34
2.2 Абсолютная и относительная бодхичитта: порядок их порождения.....	36
2.3 Преимущества порождения бодхичитты	40
2.4 Обмен себя на других.....	43
2.4.1 уравнивание себя с другими	45
2.4.2 порочность себялюбия.....	52
2.3.3 преимущества ума, который заботится о других.....	64
2.4.4 обмен себя на других	78
2.4.5 тонглен	81
Третий смысл (преобразование неблагоприятных условий в духовный путь)	92
Опасность утратить интерес к Дхарме	92
3.1 Превращение неблагоприятных условий в духовный путь через умственный настрой.....	95
3.1.1 посредством умственного настроения относительной бодхичитты	95
3.1.1.1 неблагоприятные обстоятельства	95
3.1.1.2 позитивные стороны страдания.....	102
3.1.1.3 бдительность	106
3.1.2 преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолютной бодхичитты.....	108
3.2 Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь через четыре подготовки	113
3.2.1 накопление заслуг.....	113
3.2.2 очищение негативной кармы	115
3.2.3 подношение тормоза вредоносным духам.....	115
3.2.4 подношение защитникам Дхармы	116
Четвертый смысл (как объединить всю практику в одной жизни)	118
4.1.1 сила намерения	118
4.1.2 сила белого зерна	122
4.1.3 сила привыкания.....	123
4.1.4 сила умиротворения	124
4.1.5 сила молитвы	125
4.2 Практика пяти сил в момент смерти.....	126
4.2.1 сила намерения	127

4.2.2 сила белого зерна	128
4.2.3 сила умиротворения	129
4.2.4 сила молитвы	129
4.2.5 сила привыкания	130
Пятый смысл (критерии тренированности ума).....	131
5.1.1 все учения предназначены для одной цели	131
5.1.2 «два свидетеля»	132
5.1.3 постоянно поддерживай радостный настрой ума	133
5.1.4 способность удержаться даже при отвлечении	137
5.1.5 ум отвратился	137
5.2 Пять великих признаков	139
5.2.1 великий аскет	139
5.2.2 великое существо	139
5.2.3 великий практик добродетели	139
5.2.4 великий блюститель порядка	139
5.2.5 великий йогин	139
Шестой смысл (восемнадцать обетов тренировки ума)	140
6.1 тренируйтесь в трех основных положениях	140
6.1.1 не поступайте вопреки тренировке ума	140
6.1.2 не срубайте деревья, в которых обитают духи	141
6.1.3 ваш лоджонг не должен быть предвзятым	141
6.4 измените свое мышление, но сохраняйте внешний вид прежним	141
6.5 не говорите о несовершенствах других	144
6.6 не вмешивайтесь в чужие дела	144
6.7 направляйте усилия, прежде всего, на борьбу со своей основной негативной эмоцией	144
6.8 откажитесь от любого ожидания награды	145
6.9 избегайте ядовитой пищи	145
6.10 не будьте лояльны или упорны там, где это неуместно	145
6.11 не злословьте	145
6.12 не устраивайте засаду	146
6.13 не бейте по больному или по слабому месту	146
6.14 не перекладывайте лошадиную ношу на пони	146
6.15 не оскорбляйте практику	147
6.16 не пытайтесь обогнать всех на гонках	147
6.17 не превращайте богов в демонов	148
6.18 не считайте несчастье других средством к достижению собственного счастья	148
Вместо заключения.....	149
Пророчество о приходе Будды Майтреи	149
Советы по практике Лоджонг в повседневной жизни	152
Вопросы и ответы.....	156

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 по тренировке ума. После того, как вы получите такое драгоценное учение, то, даже когда вы 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. Итак, 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, этого учения, 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, заботясь о славе и репутации, то, какой бы практикой вы не занимались, это учение, эта практика с такой мотивацией не будет иметь отношения к практике Дхармы. Ваши занятия станут мирской дхармой.

Итак, для того, чтобы избавиться от привязанности к этой жизни, очень важно размышлять о *драгоценности человеческой жизни* и о непостоянстве и смерти. Вы должны осознавать, какую невероятно драгоценную жизнь вы в данный момент обрели. И она невероятно значима. Если вы сможете правильно использовать эту драгоценную человеческую жизнь, то состояние Будды вовсе не будет далеко от вас, оно будет у вас на ладони. Почему эта драгоценная человеческая жизнь называется драгоценной? Она называется таковой, потому что, опираясь на эту человеческую жизнь, 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 каждой минутой, с каждым мгновением мы все ближе подходим к *смерти*, подобно человеку, выпавшему из самолета. Это действительно реальная 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: то, что с каждым мгновением мы все ниже падаем и все ближе к смерти, то 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 совершенно бесполезно, не поможет вам. И то,

кем вы станете, тоже не имеет никакого значения и не поможет вам, потому что вы в реальности 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 на лету, если вы знаете, что вы действительно падаете вниз, если вы понимаете свою ситуацию, то вы 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». Если вы понимаете свою ситуацию, то вы видите, насколько бессмысленны и бесполезны все мирские концепции, то, о чем вы привыкли думать: «Если у меня это будет, я буду счастлив». Превратятся в ничто ваши потребности, ваши желания, ваши концепции - в этой ситуации все это ничего не значит, не имеет никакой ценности.

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

Итак, в данном примере парашют - это практика Дхармы. Первый парашют, который вам нужен, это чистое **Прибежище** в сердце. Если у вас будет чистое Прибежище в сердце, 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, невероятно ценный парашют. По словам Шантидевы, бодхичитта подобна коню. Мудрые люди, оседлав коня бодхичитты, скачут к большому 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. Накопление 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?», они скажут: «Хочу бриллиант». В настоящий момент у нас вовсе нет никакого ощущения, что мы выпали из самолета и летим на землю, потому что в среднем человеческая жизнь длится где-то лет 60. А 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 - это 60 лет. А если вам удастся прожить больше того, то это словно кредит, который вы взяли в банке. Нет, не кредит, а проценты. И вот на проценты со своих вложений вы живете. То есть, вы должны понимать, если вам исполнилось 60, а вы все еще живы, пора сказать себе: «Мой основной капитал банковский 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, то, 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. Он написал: «Первые 20 лет своей жизни я провел, не зная Дхарму. Вторые 20 лет моей жизни прошли с чувством: «Я хочу практиковать Дхарму, хочу практиковать...». Так прошли вторые 20 лет. Тогда я уже знал, как практиковать, но только все было на уровне желания. То есть, я хотел практиковать, но так эти годы и прошли. И третье двадцатилетие я проживаю со словами: «Уже слишком поздно, 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. Где бы я в сансаре ни рождался, в каком бы из ее миров, везде меня ожидают одни и те же страдания. Потому что вся сансара имеет природу страдания. Потому что со мной по-прежнему будет причина страдания, то есть омрачения. Мой ум будет продолжать страдать от болезни омрачений. «Да обрету же я ум, полностью свободный от омрачений» - такая мысль называется отречением. Ум, свободный от омрачений, называется Нирвана. Нирвана - это не какое-то место на Луне, до которого можно долететь на ракете, вовсе не так. Настоящая Нирвана - это состояние ума, полностью свободного от омрачений. И это же называется Третьей Благородной истиной, Благородной истиной о пресечении страдания. И 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, которое я слышу, да принесет мне пользу, да поможет освободить мой ум от омрачений». Вот такая мотивация, 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 - это помочь вам развить убежденность в том, что я говорил раньше.

Например, в науке. Когда 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. И вот с разных точек зрения все это объясняется и рассказывается, но для чего? Только для того, чтобы убедить нас, что наше восприятие ложно в этом случае. 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. Итак, 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. И подобным же образом в буддизме говорится, что существует очень много разных явлений, разных вещей, которые в действительности существуют не так, как они нами воспринимаются, существует большая разница между их подлинным способом бытия и нашим восприятием, видимостью. И когда вы это четко для себя уясните, внешние видимости уже не смогут так легко, как раньше, вводить вас в заблуждение.

В буддизме говорится, что корень всех омрачений - это неведение, то есть непонимание того, как в действительности существуют феномены, непонимание того, что видятся феномены нам каким-то одним образом, но их истинный способ существования совершенно другой. 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 напряженно, на что-то там пытаться медитировать.

Если вы сразу же, не успев получить учение, приметесь медитировать очень интенсивно, то это будет совершенно бесполезным занятием, и, кроме того, это занятие очень порадует ваше эго. Ваше эго порадует 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 в начале самый лучший способ - 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, которое будет думать: «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 того, чтобы получать такое драгоценное учение, 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, и, 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 страданий и причин страданий, то есть от Первой Благородной истины, истины страдания, и Второй Благородной истины, истины источника страдания. Пусть все живые существа будут свободны от этих двух истин».

Кроме того, вы желаете, чтобы все живые существа обрели счастье и причины счастья, то есть Третью и Четвертую Благородную истину. Что такое настоящее счастье? Настоящее счастье - состояние ума, полностью свободного от омрачений. И вы желаете: «Пусть все живые существа обретут это состояние полной свободы от всех омрачений. И пусть тогда они обретут причины счастья, то есть Четвертую Благородную истину, истину Пути». И вот когда у вас возникает такое желание, вы понимаете, что вы должны освободить их от страдания и привести их к состоянию полного счастья.

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

Вы понимаете: «Для того чтобы я действительно смог действительно им помочь, я должен достичь состояния Будды, стать Буддой, и тогда я смогу приносить им благо жизнь за жизнью. И 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 всем живым существам». Если с подобной мотивацией вы услышите хотя бы одно слово этого учения, то накопите тем самым невероятнейшие заслуги. Прослушав хотя бы одно слово этого учения с такой мотивацией, вы накопите 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.

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 это учение, действительно стать бодхисаттвой. Если вы сейчас будете практиковать это учение искренне, то для вас вполне реально в конце этой жизни стать бодхисаттвой. Если не в этой жизни, то через несколько жизней, но рано или поздно вы станете бодхисаттвой.

Здесь нужно помнить о совете ламы Цонкапы. Он всегда советовал следующее: «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 вы не занимались, все это будет бесполезно. Если ракета полетит в другую сторону от цели, то, как бы быстро она не летела, она совершенно бесполезна, потому что вы будете быстро улетать все дальше и дальше от вашей цели. Итак, мотивация вначале очень важна. Если ваша мотивация соответствует начальному уровню, вы достигнете результата начального уровня. Если ваша мотивация среднего уровня, то и результат будет среднего уровня. Если же ваша мотивация высшего уровня, то вы и получите результат высшего уровня.

Затем, как сказал лама Цонкапа, в конце практики самое главное для вас - это правильное посвящение заслуг. Даже если ваша практика коротка и непродолжительна, ничего страшного. Потому что если вы перед практикой развили правильную мотивацию, а в конце практики 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, и все остальные живые существа испытывают те же самые чувства, постарайтесь это понять. И также подумайте, что вы - один человек, а живых существ - большинство, подавляющее большинство. Так что же важнее: счастье одного человека или счастье всех живых существ, которых большинство? Становится совершенно очевидным, что счастье большинства важнее, чем счастье одного человека.

Кроме того, когда вы 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 живым существам, 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 учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, о которых я вам раньше говорил. Первый недостаток сосуда - это **перевернутый сосуд**. Это означает, что вы спите, либо ваш ум отвлечен на какие-то посторонние размышления. В этом случае вы не сможете получить нектар.

Второй недостаток сосуда - это **дырявый сосуд**. Сколько бы в дырявый сосуд вы не вливали драгоценного нектара, нектар не сможет в нем задержаться и будет все время вытекать. Это символизирует слушание учения без внимательности, невнимательно. Когда вы слушаете учение без особого внимания, без особого интереса, вы можете легко его забыть. И тогда ваше посещение этого ретрита было бесполезно. Когда вы вернетесь домой, и вас спросят другие, о чем геше Тинлей давал учение во время ретрита, то вы можете им ответить: «Ну, он давал очень много учений про себялюбие, про заботу о других, но, что конкретно говорил, я не помню». Это вот недостаток дырявого сосуда.

Третий вид ущербного сосуда - это **загрязненный сосуд**. Сколько бы я не 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 слушаете учение, например, с эгоцентризмом, то та мудрость, которую вы получаете, оскверняется.

У некоторых профессоров, например, очень хорошие познания в Дхарме. И в тибетском обществе тоже самое бывает. У некоторых геше очень хорошие познания в Дхарме. Они знают многие тексты по сутре, по тантре наизусть, но ум их остается таким же, как и раньше, никаких изменений в уме у них не происходит. И, 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 другим.

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, когда он проводил ретриты, они шли к этому другому геше и получали учение у него. Когда геше Потова вышел из своего ретрита, и ученики получили учение у геше Потовы, 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, это учение 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, и, напротив, ум остается черствым, почему это так?»

Геше Потова сказал на это: «А, 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 неспособны 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, явлений не так уж и важно. Вот вам небольшой совет от меня. Слушайте учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, это очень важно.

Границы ретрита

Что означает быть в ретрите? Для того чтобы быть в ретрите, вовсе необязательно сидеть в позе медитации и читать мантры. По-тибетски ретрит - это «цям», а «цям» в переводе означает «граница». И различают 2 вида границ - это внешняя граница и внутренняя граница. Внешняя граница тоже не имеет такого уж большого значения. Обычно, уходя в затворничество, в ретрит, 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 течение этих двух дней отдавайте другим всю победу и принимайте поражение на себя, насколько это возможно. Не надо в течение этих двух дней начинать с себя, говорить сначала «я». Начинайте с другого, с «ТЕБЯ», сначала «Ты», а потом уже «я», «я» вторичен. Во-первых, другие, а во-вторых, вы. И в течение этих двух дней старайтесь занимать нижайшее место. Занимать нижайшее место - это не означает сидеть в самом низком месте, это означает внутри, мысленно осознавать себя самым низким из всех присутствующих людей.

Но при этом не думайте, что у вас самые низкие способности, это не к способностям относится. Потому что думать, что у вас мало способностей - это лень от недооценки себя, а вовсе не смирение, это лень. 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 - это не ваше дело, они вас не касаются.

Вы должны быть подобны человеку, покупающему овощи на рынке. Когда вы покупаете овощи, вы выбираете самые лучшие. При этом там могут быть какие-то гнилые овощи на прилавке, но они вас не касаются, продавец сам позаботится об этих гнилых овощах. Вы берете у других все самое лучшее. То есть, берите хорошие овощи, но не думайте о плохих, 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.

А в противном случае вы станете подобны обезьяне. Сидели две обезьяны. У одной обезьяны было грязное все тело. Эта обезьяна 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, какой грязнуля!» И так, будьте осторожны, иначе тоже превратитесь в такую обезьяну. Все время смотрите на свои собственные недостатки, тогда у вас просто времени не останется разглядывать недостатки у других. И, кроме того, смотрите на достоинства других людей, тогда вы не будете замечать их недостатки.

Иногда мои друзья, мои 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. И я потом просто о них рассказываю: «Вот это достоинство, это достоинство». Сансара вообще очень похожа на грязное такое, заболоченное место. И в таком месте немного испачкать одежду - ничего в этом удивительного и шокирующего нет, это естественно. Если же человеку, находящемуся в таком грязном месте, удастся какую-то часть своей одежды сохранить чистой, не испачканной - это очень большое его достоинство, это потрясающее достижение с его стороны. И, 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 он не получил таких драгоценных учений. Я же, несмотря на то, что я 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. И в их ситуации те достоинства, которые вы у них находите, покажутся вам очень хорошими. 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 это 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.

И вы должны так себе и сказать. Вы должны про себя говорить: «тебе позор», а не другим говорить: «позор». Потому что это не ваше дело - другие. Не говори 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, ему позор. А он делает то-то и то-то - как позорно». То есть, 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, не превращать ее в увеличительное стекло.

Итак, основной наш ретрит, как сказал Шантидева, это не преступать через границы позитивного мышления. Так что старайтесь оставаться в пределах позитивного мышления, не заходить за эту границу. 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 2 - 3 дня, до утра понедельника постарайтесь заботиться о других больше, чем о себе. То есть, 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.

В течение этих двух 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. А глупые люди все время говорят: «Я, я, я», думают только о себе, и в результате им вечно всего не хватает. 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 только «я, я, я», думали только о своем «я, я, я». Нет таких методов, которые бы мы ни испробовали за это бесчисленное количество рождений для того, чтобы принести благополучие своему «я». И каких результатов мы достигли?

Так что с сегодняшнего дня постарайтесь стать немножко мудрее, понять, что эгоистичный подход - это огромная глупость. И 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 в уме 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.

Величие автора текста

Несмотря на то, что существует великое множество различных учений по Лоджонгу, по тренировке ума, наиболее драгоценным и целостным учением из этого класса учений является так называемая **Тренировка ума из семи смыслов** или говоря по-другому - это семичастный метод. Существует множество различных комментариев. Очень многие учителя писали комментарии. Множество различных стилей комментариев существует на это учение. Но здесь опять же одним из наиболее драгоценных считаются комментарии наставника Нгучуг. Пабонка Дэчен

Нингпо давал комментарии к этому учению по Лоджонгу семи смыслов также на основе комментариев Нгучуг. Я буду давать вам комментарии на основе комментариев Пабонки Дэчен Нингпо. Сначала я немного вам расскажу о величии автора этого текста.

Это учение было дано Серлингпой Атише. Атиша получил очень много учений по сутре и по тантре, но, несмотря на это, он все никак не мог породить в себе бодхичитту, то есть, чего-то не доставало в тех наставлениях, которые он получил. Тогда Атиша поехал в Индонезию для того, чтобы получить от Серлингпы свод наставлений, связанных с порождением бодхичитты. Но наиболее драгоценным из всех учений, которые он получил от Серлингпы, было как раз учение по тренировке ума семи смыслов. Серлингпа это учение получил от своего Духовного Наставника. И таким образом учение передавалось непрерывно по линии преемственности, идущей от самого Будды Шакьямуни. Позже, когда Атиша приехал в Тибет, он в основном 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 Дромптомпе и при этом наказал ему, чтобы он в свою очередь не передавал это учение открыто.

Атиша сказал Дромптомпе: «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, его преемственность прервется. Поэтому сейчас я передаю это учение тебе, но прошу тебя не раскрывать это учение многим другим людям, не давать его сейчас открыто, потому что пока люди еще не готовы к нему». Дромптомпа 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 - это геше Лангритампе и геше Шераве. Геше Шерава передал это учение геше Чекаве. Геше Чекава был сыном одного великого ньингмапинского 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. И геше Чекава был потрясен этим изречением и подумал: «Я хочу узнать побольше про этот метод, возможно ли на самом деле так практиковать». Эти строки были написаны геше Лангритампа. Узнав о том, что он является автором этих строк, геше Чекава отправился на поиски Лангритампы. И он выяснил, что геше Лангритампа уже ушел из жизни, но геше Шерава все еще жив. А у геше Шеравы были такие же знания и такая же реализация, как у геше Лангритампы.

Но при этом геше Чекава не стал сразу же обращаться к геше Шераве за учением, сначала он стал расспрашивать у людей про него и стал спрашивать, есть ли между людьми разногласия в том месте, где живет геше Шерава. То есть, этот вопрос был очень для него важен: есть ли гармония в окружении геше Шеравы, или там существуют разногласия между людьми. То есть, он не выпрашивал о

каких-то недостатках геше Шеравы, он выяснял главное. Обычно сначала распространяется про людей плохая репутация, какие-то плохие слухи, а потом уже хорошая репутация. Плохие новости всегда долетают быстрее, чем хорошие новости. И, соответственно, он услышал, что большой гармонии нет в окружении геше Шеравы, то есть полной гармонии там нет. Кто-то сказал ему, что между геше Шеравой и каким-то другим геше возникли разногласия. Услышав эту информацию, геше Чекава не стал просить учения у геше Шерава, 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 Шеравой и другим геше. Он спросил: «В чем суть этих разногласий?» И тогда ему люди сказали: «Геше Шерава сказал, что он уже стар, и он не может занимать пост настоятеля этого монастыря. И вот геше Шерава обратился к другому геше со словами: «Займи пост настоятеля, а я хочу уйти в затворничество, в ретрит». 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 ответственность, эту обязанность». Вот в чем собственно и заключались их разногласия.

Услышав это, геше Чекава тут же сделал простирания в ту сторону, где находился дом геше Шерава 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 Шераве и сказал ему: «Пожалуйста, передайте мне то сущностное учение, которое породило всех Будд и бодхисаттв». Но вначале геше Шерава передал геше Чекаве общее базовое учение и лишь потом дал ему наставления по тренировке ума из семи смыслов. Получив это учение, геше Чекава сразу же удалился в затворничество в горах и стал медитировать на учение по тренировке ума из семи смыслов, и, благодаря этому, в его сердце родилась чистая бодхичитта.

Когда геше Чекава медитировал в горах, однажды к нему явился один прокаженный. Этот прокаженный 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, то 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, с огромным удовольствием».

Когда вы видите человека, который страдает, который нуждается в помощи, вы должны рассматривать этого человека 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 также, когда живое существо нуждается в помощи, если вы хотя бы чуть-чуть ему в это время поможете из сострадания, то заслуги, которые вы накопите благодаря этому, будут невероятны. Поэтому в некоторых учениях по тренировке ума говорится, что, когда я вижу человека, который испытывает нужду, который нуждается в помощи, да смогу я его полюбить как огромное сокровище, 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 прокаженном так, как будто бы обнаружил редчайшее сокровище. У этого 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 приготовленная, невкусная и так далее. Если бы кто-нибудь с вами бы так стал обходиться, вначале бы вы еще этого человека не приняли бы у себя на попечении. Но, допустим, потом бы вы стали думать: «Ну, я же дал обет бодхичитты, геше Тинлей, может быть, будет мною недоволен, если я такого человека не приму», - и, скрепя сердце, принимаете этого человека. Но, если при этом он еще будет жаловаться, говорить, что еда невкусная, что его плохо обслуживают, то вы скажете: «Проваливай, не хочу тебя больше здесь видеть». Если вы так будете поступать, так думать, то, значит, вы еще не поняли учения по тренировке ума.

Как только вы осознаете смысл учения по тренировке ума из семи смыслов, как только вы его по-настоящему поймете, тогда, чем хуже будут люди с вами обращаться, чем больше они будут вам неприятных слов говорить, тем больше удовольствия вы будете от этого испытывать, тем сильнее вы будете от этого становиться. Это очень странный механизм. Подобно мячу, накаченному воздухом: если мяч хорошо накачен, чем сильнее вы его толкнете, кинете, тем выше он подпрыгнет от пола. От того, что вы его толкаете, он высоко и прыгает. То есть, 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. И он постоянно делал практику тонглен по отношению к этому человеку и помогал ему практически, не просто в медитации. Итак, в конечном итоге геше Чекава породил в себе настоящую бодхичитту, во многом благодаря этому прокаженному человеку. Этот прокаженный помог ему породить бодхичитту.

Итак, геше Чекава продолжал заботиться об этом прокаженном, несмотря на его дурной характер. И постепенно этот прокаженный 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 не ругался на геше Чекаву, он никогда не терял покоя ума, всегда покорно прислушивался ему.

Тогда прокаженный стал задумываться над тем, как же это ему удастся. И в итоге он спросил у геше Чекавы: «Пожалуйста, скажи мне, как мне стать таким же, как ты. У меня такой плохой характер. Когда я сравниваю свой характер с твоим, я понимаю, какой у меня дурной характер. Я хочу стать таким же, как ты, 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.

И вы тоже должны идти таким путем. Сначала 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. И уже с подобным осознанием, с такой заинтересованностью вы должны просить учения. А вовсе не для того, чтобы стать каким-то мистиком. Какой смысл в мистицизме, какая польза от мистики? У нас и так достаточно мистицизма. С точки зрения Бодхисаттвы, вам уже достаточно, хватит мистицизма.

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. Итак, 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». И прокаженный стал заниматься практикой тонглен, практикой принятия и отдачи. Он принимал на себя страдания всех больных проказой и отдавал им все свое счастье, все свое благо, все то добро, что было у него. И постепенно, благодаря этой практике, его болезнь стала проходить, и он постепенно 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». И тогда он пошел и стал обучать их практике тонглен, и, благодаря этой практике, многие излечились от проказы. И так 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 немногим 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 большой аудитории, большому количеству своих учеников. Открыто его передал и написал текст, который называется «Тренировка ума из семи смыслов». 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, лишь маленький крошечный кусочек, это все равно будет бриллиант. Другие же учения не похожи на бриллиант, другие учения можно, 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». Это же учение по тренировке ума подобно бриллианту. Если вы получите лишь крошечный кусок этого бриллианта, то это все равно будет бриллиант, способный выполнять функции бриллианта. Даже если вы во время этого ретрита получите лишь крошечную крупинку этого учения, все равно эта крупинка поможет вам на какую-то долю уменьшить в себе себялюбие и увеличить заботу о других.

Это учение по тренировке ума подобно солнечному лучу. Даже если в темную комнату проникнет один маленький лучик солнца, он все равно рассеет тьму. 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. Если вам удастся получить даже один листик, даже часть листка этого целебного дерева, то все равно он поможет вам на какую-то долю исцелиться от болезни омрачений. Итак, это учение подобно целебному дереву, чей даже крошечный кусочек все же обладает силой исцелять от болезни омрачений.

И в особенности в эти времена, которые называются временами пяти упадков, когда сильны негативные влияния, когда нет времени на получение учения, нет времени на духовную практику, когда люди очень сильно заняты бессмысленными мирскими делами, и также в те времена, когда происходит очень много стихийных бедствий, катастроф, когда распространились очень много разнообразных болезней, во времена неизвестности, нестабильности, когда неизвестно, что произойдет через несколько месяцев, и вот в такие времена это учение нужно, как воздух. Без него просто не выжить. И поэтому особенно в такие времена, как наше, это учение становится еще более драгоценным.

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 почитаете комментарии или какие-то коренные тексты, относящиеся к традиции старый Кадам, то эти тексты действительно замечательные, но терминология, которая используется в них, а также структура предложения сильно отличается от той терминологии, 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 также, когда мы строим новый дом на основе уже существующих старых домов, этот новый дом получается лучше, потому что мы берем все самое лучшее из этих старых построек, 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, оно является целостным учением. В то время как другие учения, если вы получите какую-то одну часть этого учения, будут подобны какой-то детали «мерседеса». Но, когда мы проводим такое сравнение, мы не говорим, что учение по тренировке ума - это самое лучшее учение, 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, то они вам скажут, что получили очень много разнообразных учений, но вряд ли они вам 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 комментарии давали лишь очень краткие на это учение, подробных комментариев не давали. 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 тантрической 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, то, 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 это учение как простую информацию, как нечто новое, чего вы до сих пор не знали, и вот вы хотите узнать это новое. 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 благие качества ума. И нам нужно выяснить, в чем эта стратегия состоит для нас, и какие техники, какие методы мы должны использовать для достижения этой цели. Вот это действительно по-настоящему важно. Это учение Дхармы, это практика Дхармы.

Шантидева сказал, что основная практика Дхармы - это укрощение, обуздание ума. Если мы не обуздываем свой ум, не следим за своим умом, то какой смысл брать на себя множество разных обетов, мелких вторичных обетов и пытаться их соблюдать. Какой смысл в аскетизме, если вы не следите за своим умом. Итак, вы должны понимать, что самое главное - это укрощение ума, и все, что мы делаем, должно сводиться именно к этому. И вы должны понимать, что все наши страдания возникают из-за неукрощенного, необузданного ума. Если мы укротим свой ум, то к нам само по себе придет счастье. Все наши страдания, все наши проблемы и невзгоды берут начало в необузданном уме. А у неукрощенного ума есть две причины - это неведение и себялюбие.

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 - это Тукдже

Чемпо. Но в данном случае, когда автор текста выражает почтение, поклонение Тукдже Чемпо, здесь имеется в виду не божество Авалокитешвара, а имеется в виду само по себе великое сострадание. И здесь он поступает подобно Чандракирти, который в своем тексте о срединном пути Мадхьямике также выражает поклонение великому состраданию. И основная причина, почему выражается поклонение великому состраданию, состоит в том, что именно великое сострадание рождает всех Будд и бодхисаттв. Поэтому великое сострадание является матерью всех Будд и бодхисаттв. Поэтому мы и поклоняемся великому состраданию. И вы также, 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 другого какого-то бодхисаттвы, а думаете о следующем: «Да смогу я породить это великое сострадание в своем сердце».

Семь смыслов

В этом учении по тренировке ума есть семь смыслов. Я вкратце сейчас вам изложу эти семь смыслов для начала. А когда у вас появится общее представление об этих семи смыслах, то затем, когда я начну излагать каждый из этих смыслов подробно, это будет вам полезнее. Первый смысл - это *освоение предварительных практик*. Второй смысл - это *порождение двух видов бодхичитты*. Третий смысл - это *преобразование неблагоприятных условий в путь к просветлению*. Четвертый смысл - *как интегрировать сущностную практику в течение одной жизни*. Этот процесс интеграции, или объединения, в одной жизни всей практики происходит, благодаря развитию пяти сил. Пятый - это *мера тренировки ума*. Если вы замечаете в себе те признаки, критерии, которые здесь объясняются, значит, вы уже достигли плодов тренировки ума. Шестой - это *самайи, или обязательства тренировки ума*.

Существует 18 таких обязательств или самайи тренировки ума. Эти самайи, или обязательства подобны забору, который будет охранять в вас драгоценный ум, заботящийся о других. Вот эти 18 обязательств очень и очень важны. Пока у нас происходит все так: у нас 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 18 досок, из которых состоит эта ограда. Итак, самайи, или обязательства - это средства защиты вашего ума от негативных воздействий, негативных эмоций. Обязательства даются вовсе не для того, чтобы истязать вас. Седьмой смысл - это *22 наставления тренировки ума*. Эти 22 наставления, или совета, связанные с тренировкой ума, помогут вам взрастить в себе заботу о других и ослабить себялюбие. Эти 22 наставления - совершенно потрясающие наставления, они связаны с вашей повседневной практикой.

Если вы будете применять эти советы 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, а 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. И так, эти обеты и эти советы имеют большую практическую ценность.

Итак, если вы будете применять эти 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 ради счастья других в этой ситуации. 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 эго это думает. Эго 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, он тоже не делает практику. Я - лучше всех. Я сейчас 100 тысяч закончу, потом я еще 100 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. И тогда для вас каждая ситуация будет очень хорошим шансом, хорошей возможностью для практики Дхармы.

Первый смысл (предварительные практики)

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. Поэтому это учение называется семь смыслов тренировки ума. Теперь что касается первого смысла, или первого положения - это освоение предварительных практик. И в данном случае под предварительными практиками понимается тренировка ума на начальной стадии и на промежуточной стадии. Подобная практика является предварительной в том плане, что она является подготовкой к порождению бодхичитты.

1.1 Средний уровень практики

Для того чтобы искренне породить в своем сердце бодхичитту и породить ее в полной мере, крайне важно вначале натренировать свой ум на промежуточном (или на среднем) уровне, а также на начальном уровне практики. Если вы сразу же приступите к практике тренировки ума без предварительной практики среднего уровня и начального уровня (или малого уровня) в соответствии с тем, что изложено в Ламриме, то, благодаря практике тренировки ума, у вас породится некоторый уровень любви и сострадания, но не очень глубокий. Конечно, эта медитация принесет вам пользу, большую пользу, но плоды ее будут недолговечны, они очень быстро исчезнут. Я уверен, что, когда вы сейчас слушаете это учение, у вас, несомненно, появятся некоторые чувства любви и сострадания. Вы ощутите это учение, то есть, у вас появятся некоторые чувства, но позже, когда вы вернетесь в общество, вернетесь к городской жизни, к своей обычной жизни, все эти чувства довольно быстро у вас исчезнут. 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 взаимосвязаны между собой, и механизм этой взаимосвязи просто невероятен. Вы должны также понимать, что учение по тренировке ума является одной из частей учения Ламрим. То есть, в учение Ламрим включено все. Что следует главным образом тренировать на пути средней личности, или на среднем уровне практики? Это медитация на Четыре Благородные истины.

Итак, медитация на **Четыре Благородные истины** является фундаментом для порождения бодхичитты. В первую очередь крайне важно понять страдания целиком. Что есть Благородная истина о страдании? В настоящий момент нам известно 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 поймем страдания перемен, когда мы поймем всепроникающее страдание, а также поймем то, что эти два вида страданий гораздо более опасны, чем страдание от страданий, то мы начнем стремиться к устранению всепроникающего страдания, к избавлению от этого страдания. А страдания перемен нас обманывают. Поскольку мы не понимаем, что страдание перемен - это страдание, и полагаем, что это - счастье, то это нас обманывает.

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

Поэтому, если вы проанализируете этот вопрос, то вы 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. И когда вы это поймете, вы уже не будете привязаны ни к какому объекту сансары. Осознавая, вы должны понять, что

все это не принесет мне 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 для того, чтобы завладеть этими объектами. Посмотрите, сколько у нас в мире конфликтов, сколько войн. И причина всего этого одна: то, что люди полагают, что вне их, во внешнем мире, в сансаре существуют некие конкретные плотные объекты, которые могут принести им счастье. И поэтому они готовы пойти на все для того, чтобы заполучить эти объекты, не останавливаются ни перед чем, чтобы завладеть ими. Например, в наше время одним из основных объектов, приносящих счастье, считается нефть. И по этой причине для того, чтобы получить ее, эту нефть, чтобы получить контроль над нефтяными месторождениями, в нашем мире развязывается очень много войн и конфликтов. То есть, в основном войны ведутся из-за желаний контролировать газ, нефть, бензин. Раньше войны носили в основном территориальный характер, то есть за территориальное господство. Такова ситуация на международном уровне.

На уровне государственном, на уровне семейном все обстоит точно также. Люди считают, что внешние объекты, сансарические объекты могут принести им счастье, и поэтому они готовы пойти на все, лишь бы только получить эти объекты, они 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 наличия этого объекта. А когда мы расстаемся с этим объектом, после этого мы страдаем от расставания с ним. Итак, три вида страдания, которые для нас несут в себе объекты. Эти страдания люди испытывают по всему миру, по всей сансаре, в России, в Европе, в Америке, везде. Поскольку они считают, что некие внешние объекты способны принести им счастье, у них начинаются навязчивые идеи, идеи фикс заполучить тот или иной объект. И поэтому сначала они страдают из-за отсутствия этих объектов, потом они начинают страдать из-за наличия этих объектов, и, наконец, расставшись с ними, страдают из-за расставания с этими объектами.

А что такое на самом деле идея фикс? В ситуации, когда вы очень голодны, вам кажется, что счастье - это еда. И даже, когда вы медитируете, вы думаете, что «только еда может сделать меня счастливым, это единственное, что мне нужно сейчас, больше мне ничего не нужно, кроме еды». Вот это и называется идеей фикс. «Только это сделает меня счастливым, а все остальное не имеет для меня значения». Так устроен наш менталитет, наша психика: из-за слабости нашего ума малейшее страдание из-за отсутствия какого-то объекта моментально вызывает у нас навязчивую идею, идею фикс заполучить этот объект. И при этом нам свойственно думать, что «мне больше другого ничего не нужно, только это». Например, если вы чувствуете себя одинокими, то вы думаете: «Сейчас для меня самое важное - это спутник жизни, больше другого мне ничего сейчас не надо, только спутника жизни». И это тоже превращается у вас в навязчивую идею. То есть, у вас возникает некое наваждение в отношении этого объекта. Из-за этого вы страдаете, из-за 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 подобное мышление, подобный подход заставляет вас тратить свою драгоценную человеческую жизнь совершенно впустую. Если в той ситуации, когда у вас уже появилась навязчивая идея, идея фикс 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: «Вот этот объект, который ты желаешь, который ты стремишься получить, отдай другим его, 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, мое учение о необходимости заботиться о других больше, чем о себе, приобретет для вас большую значимость, 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 у вас появится огромный интерес узнать как можно более подробно, как на самом деле можно этого достичь. Итак, что такое фундамент в данной ситуации? Это понимание, благодаря которому вы можете познать учение о бодхичитте гораздо глубже, понимание, которое углубляет ваше понимание бодхичитты.

И теперь, что касается всепроникающего страдания, то вы должны понимать, что это наши психофизические совокупности, наши скандхи. Всепроникающее страдание не находится где-то вне нас. Вот эти тело и ум как раз и является всепроникающим страданием. В настоящий момент сами по себе наше тело и наш ум являются основой для всех наших страданий, потому что все это было порождено под властью омрачений. Итак, можно сказать, что существует невидимая рана в нашем теле и невидимая рана в нашем уме, потому что наши ум и тело родились под властью омрачений. До тех пор, пока мы не залечим эти невидимые раны, существующие в нашем теле и уме, никакого счастья у нас не будет.

Итак, самый лучший способ решить наши проблемы - это залечить эти невидимые раны в нашем теле и уме. Если мы устраним эти невидимые раны, то, сколько бы, например, люди не 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, оно очень легко замерзает, 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 если вы вылечите эту невидимую рану, то есть достигнете состояния Архата, то после этого, если 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 эту невидимую рану, 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. Откуда же появились эти три вида страдания: страдание от страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание? Будда сказал, что эти три вида страдания породились из второй Благородной истины, Благородной истины об источнике страдания. Что это? Это омрачения. Вы должны понимать, что источник нашего страдания - это омрачения, 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 думать об этом, медитировать об этом, 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: «Пока омрачения обитают в нашем сердце, как мы можем чувствовать какое-то счастье в сансаре, когда весь источник нашего страдания, наши омрачения очень активно функционируют в нашем сердце? И, пока это происходит, как мы можем отдыхать, как можем расслабляться в сансаре, как мы 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 омрачения 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 лишит вас тела, убить ваше тело, но она не может бросить вас в ад. Но эти омрачения сколько раз заставляли вас лишиться своего тела - они тянули вас, тащили вас на поля сражений, они нашептывали вам, что вы герой, очень храбрый, что вы 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, подобно укусу змеи они вас убивали. 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 эти омрачения 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. А это третья Благородная истина. Что такое освобождение? Ум, полностью свободный от омрачений, называется освобождением. А когда вы полностью уничтожите все омрачения, это будет называться состоянием освобождения. И все учения Будды направлены на устранение из вашего ума омрачений. Когда вы полностью уничтожите свои омрачения, когда вы одержите над ними полную победу, вас будут называть Победоносным, Победителем врага. А когда вы достигнете этого, достигнете ума,

полностью свободного от всех омрачений, то подобное состояние ума будет полным счастьем, безупречным счастьем.

Итак, есть только одно счастье - это ум, полностью свободный от всех омрачений, потому что, чем больше вы будете находиться в таком состоянии ума (свободного от всех омрачений), тем более вы будете счастливы. И вы никогда не скажете: «Я устал от этого состояния ума». Чем дольше вы будете его переживать, тем больше вы будете чувствовать счастье. Итак, Архаты, когда они входят в состояние медитативного равновесия, в состояние пресечения всех омрачений, они способны в этом состоянии пробыть очень долго, зонами и зонами они могут находиться в такой медитации, потому что она невероятно умиротворяющая. Поэтому Будде приходится пробуждать Архатов от их медитативного равновесия. И только луч Будды способен пробудить Архата от этого состояния медитативного равновесия. Он говорит ему: «Ты достиг безупречного состояния ума, полной свободы от всех омрачений, но живые существа, 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, они порождают в себе бодхичитту и обретают состояние Будды ради блага всех живых существ. И, кроме того, Будда говорит ему: «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». Итак, с таким пониманием, с таким постоянным стремлением достичь ума, полностью свободного от омрачений, мы обретаем отречение. То есть, постоянное стремление достичь свободы 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 - это мои омрачения, самое опасное, что есть в трех мирах - это мои омрачения. До тех пор, пока я не избавлюсь от этих омрачений, никакого счастья у меня не будет». И 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 - это Благородная истина о Пути, и это подобно лекарству, которое исцеляет от болезни омрачений. Корень всех омрачений - это неведение. Абсолютное, конечное лекарство от неведения - это четвертая Благородная истина или, иначе говоря, мудрость, напрямую познающая пустоту. 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 других 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. И, благодаря всему 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. И подобное состояние ума - ум, полностью свободный от всех омрачений и от страдания, называется освобождением, и это также называется нирваной. И эту нирвану мы обретаем, благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту, то есть четвертой Благородной истине. И 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, то есть тренировку ума, вы желаете всем живым существам счастья. Но какого счастья вы им желаете? Вы не желаете, чтобы у всех живых существ были прекрасные мерседесы, 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, когда вы желаете им счастья, вы желаете им именно этого счастья, то есть обретения состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Именно такого счастья и причины этого счастья вы им и желаете. Что это? Причиной подобного счастья является бодхичитта - забота о других больше, чем о себе. То есть, 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. То есть, вы желаете им этих двух причин.

Когда же вы говорите: «Да будут все живые существа свободны от страдания и от причин страдания», - то вы под этим подразумеваете вовсе не временные какие-то страдания, а вы подразумеваете 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. И поэтому желаете, чтобы все живые существа стали свободны от этих омрачений. И, говоря кратко, когда вы желаете: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья», вы желаете им обрести третью и четвертую Благородные истины. Счастье - это третья Благородная истина - ум, полностью свободный от омрачений. А причина счастья - это четвертая Благородная истина - это мудрость, напрямую познающая пустоту. И в дополнение к этому - это бодхичитта, которая является причиной обретения не просто состояния освобождения, но полного просветления.

А когда вы желаете: «Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страдания», - то вы желаете им освобождения от первой Благородной истины, то есть, от страданий, и от 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 и обрести третью и четвертую Благородную истину, как вы можете желать этого для всех живых существ? Иными словами, здесь Шантидева говорит о том, что для того, чтобы мы могли зародить в себе чистую любовь и сострадание

ко всем живым существам, в первую очередь нам нужно развить в себе отречение. Что такое промежуточный или средний уровень практики? Это, не имея привязанности к сансаре, желание освободиться от омрачений и с этой целью выполнение духовной практики. Даже если вы с подобной мотивацией сделаете хотя бы всего лишь одно простирание, то это уже само по себе будет практикой среднего или промежуточного уровня.

1.2 Начальный уровень практики

А теперь для того, чтобы практически достичь подобного отречения, то есть осуществить практику среднего или промежуточного уровня, крайне важно освоить начальный уровень практики. Для того чтобы ослабить в себе привязанность к сансаре, то есть устранить привязанность к сансаре, сначала вы должны устранить привязанность к этой жизни. И поэтому, как сказал лама Цонкапа, размышления о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти помогут вам ослабить в себе привязанность к этой жизни. Итак, самое практичное для нас - это сначала ослабить, уменьшить привязанность к этой жизни.

Поэтому размышления о драгоценной человеческой жизни и **непостоянстве и смерти** очень и очень важны для уменьшения привязанности к этой жизни. 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 этим телом. Мы арендуем это тело, оплачивая аренду кармическими деньгами. Как только у нас закончатся деньги, нам придется оставить это тело. И, несомненно, на сто процентов верно то, что нам придется оставить это тело. Мы не можем завладеть этим телом навсегда. Каким бы вы ни стали могущественным человеком, вы не можете завладеть своим телом. Даже Чингисхан не смог стать владельцем своего тела. Даже, несмотря на то, что он правил многими территориями, контролировал многие территории, он 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 вы не владеете своим телом, что вы лишь арендуете свое тело на некоторое количество лет, и когда-нибудь вам, несомненно, придется оставить свое тело, то есть умереть. Если вы не можете владеть своим 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 в вашей жизни 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. И 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 - это 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 вам будет полезно в момент вашего умирания? Вы поймете, что это только Дхарма, только качество вашего ума - только это вы сможете перенести, забрать с собой в будущую жизнь и сможете 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 9-и доказательств. Эти 9 доказательств помогают вам развить в себе убежденность в этих трех сущностных положениях. И в результате ваше сознание откроется, и вы не сможете утонуть только лишь в делах этой жизни.

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

Учителя Кадампы много раз говорили, что, когда как следует медитируешь на драгоценную человеческую жизнь, то 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. И в особенности, когда вы обдумываете значимость драгоценной человеческой жизни, тогда она становится для вас как драгоценность исполнения всех желаний, потому что, опираясь на эту человеческую жизнь, 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, корнем всех реализаций является преданность Учителю. Поэтому развейте в своем уме сильную преданность и почтение, 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». И, если у вас будет такой подход: «Поскольку я не могу судить, Будда он или не Будда, то, даже если он - не Будда, моя преданность к нему останется прежней», то для вас будет невозможно потерять свою преданность Учителю. Итак, считается, что в целом Духовный Наставник - это 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 Будду, почитать их как Будду. 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 - простой 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. И, кроме того, в этом есть и одна опасность, что, если вы будете называть меня Буддой или Манджушри, вы можете меня ввести в заблуждение тем самым. Я возомню себя истинным Манджушри и перестану практиковать Дхарму и решу: «Все, теперь мне практиковать больше не нужно, теперь мне нужно только приносить благо живым существам». Итак, у меня лично никакой выгоды 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 Духовному 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, больше блага, 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 учителя, мастера прошлых времен достигли реализации, именно благодаря их преданности Учителю. Итак, берите пример с Миларепы. Попробуйте развить такую же преданность к 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?» Если бы я встретил вас таким же вопросом, большинство из вас бы ушли, сказали: «Геше Тинлей стал нехорошим». Но это был бы признак очень слабой преданности. Если бы я произнес эти слова, это не означало бы, что у меня есть привязанность.

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.

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 о них, об их поступках - на ваше дело, у них есть собственный план для помощи живым существам. И, более того, остальные ученики подумали, что, наверное, Миларепа самый удачливый из всех учеников, поэтому Марпа так с ним

так строго и обращается. «А мы - очень слабые ученики, - подумали они, - Поэтому он очень мягок с нами, а 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 бы в этом скандальную ситуацию: подумали бы, что вы гораздо лучше Миларепы.

Итак, 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 к своему 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. Марпа улыбался своим ученикам, потому что они были слабы. Вообще вы должны понимать эти свойства характера. Вообще у Марпы был очень мягкий, добрый характер, но с Миларепой он вел себя очень строго, очень гневно.

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 к нему. 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.

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».

Итак, 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 он уже обрел прямое видение божеств, не был этим удовлетворен и все время тосковал о своем Духовном Наставнике, все время искал его и жаждал получать 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. И 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 у себя ногу для того, чтобы сделать подношение своему Духовному Наставнику. Если ученик такой великий практик, то какой же у тебя должен быть невероятный учитель. Мы хотим получить учение у твоего наставника».

Итак, все они стали учениками Все Время Плачущего бодхисаттвы, но, 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 Духовный Наставник находился в ретрите, в затворничестве, к нему никого не пускали, и поэтому никто не мог получать 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 это место 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. И после того, как они прошли через такие трудности в процессе подготовки к учению, Духовный Наставник Чопа стал наконец давать это учение, и Все Время Плачущий бодхисаттва стал слушать это учение. До этого учения Все Время Плачущий бодхисаттва находился на пути накопления, то есть на первом пути Махаяны. Но, благодаря его сильнейшей преданности Духовному Наставнику,

когда он с такой преданностью получил от него учение, когда учение закончилось, он продолжал находиться в медитации.

Из-за сильнейшей преданности, которую он испытывал к 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 пустоту, 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. И вы должны тоже понять эту тайну, этот секрет. Почему Все Время Плачущий бодхисаттва, несмотря на то, что он 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 даяния), то 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.

Например, он давал учение большой группе своих учеников и говорил: «Однажды, когда я был еще бодхисаттвой, я родился сыном одного царя. Нас было трое сыновей царя, трое царевичей. Я был самым младшим царевичем, мне в то время было 8 лет. Среднему брату было 10 лет. Этим братом был Будда Майтрея. А старшему брату было 12 лет». Извините, я ошибся, там было не три, а два брата.

Старший был Будда Майтрея, а младший - Будда Шакьямуни. Или три все-таки было. Не помню, у меня очень плохая память на истории. Раньше, когда я рассказывал эту историю, там было трое братьев. Ладно, хорошо, пусть будет трое, и старшему было, допустим, 12 лет, это не так важно. Потому что самую главную, ключевую роль в этой истории играет младший брат. Итак, Будда продолжил свой рассказ. «В те времена я был еще бодхисаттвой, - сказал он, - Будда Майтрея, мой старший брат, тоже был еще бодхисаттвой.

И вот как-то раз мы, трое братьев, отправились в лес. И в лесу мы увидели одну голодавшую 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 этой 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.

И затем братья отправились назад во дворец, но на пол пути 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, царем. 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, но все эти жертвы были бесполезны. Сколько раз из-за своего себялюбия я погибал, терял свое тело на полях сражений, и никакой пользы от этого не было. Сегодня же мне очень повезло, что мое тело может стать источником выживания для этой тигрицы и также спасет ее детенышей. Да смогу я в силу заслуг от подношения моего тела довести до совершенства свою практику даяния, щедрости. Пусть никто из живых существ не страдает, пусть все страдания живых существ созреют и проявятся во мне. И в силу заслуг, созданных моим подношением, да смогу я достичь состояния Будды. И 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 могла его тронуть. Увидев, какая у него огромная бодхичитта, великая бодхичитта, она не смогла даже тронуть его. Тогда царевич сделал надрез на своем теле и дал тигрицелизать свою кровь. И постепенно тигрица стала есть его тело, он же при этом чувствовал огромное сострадание и постоянно, непрерывно делал практику тонглен - принимал на себя страдания других и дарил им все свое счастье, и при этом никаких страданий от боли он не испытывал. Тем временем его старший и средний братья ждали прихода царевича.

Не дождавшись его, 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, то 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. И, услышав эту весть, все рухнули на землю, как подкошенные деревья. И все стали горевать, тосковать, печалиться.

И тут в небе возник прекрасный юный бог, который спустился к ним и сказал: «Не печальтесь, я - ваш царевич. Не бойтесь доброты, доброта 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 культивируйте, развивайте в себе ум, который заботится о других. Самое драгоценное в этом мире - это доброе сердце». С этими словами бог исчез. Такое учение преподавал Будда своим ученикам со словами: «Я это делал, когда был еще бодхисаттвой». И 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 бодхичитту и абсолютную бодхичитту. И вам нужно будет породить эти две бодхичитты. Относительная бодхичитта - это порождение в себе драгоценного ума, побуждаемого чувствами любви и сострадания, который стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Такой ум называется относительной бодхичиттой.

Относительная бодхичитта - это первичный ум, побуждаемый двумя намерениями. Одно намерение - это намерение принести благо или помочь всем живым существам, а второе намерение - это 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 и дам им освобождение, избавлю их от страдания и причин страдания». Подобный первичный ум, побуждаемый двумя намерениями, называется относительной бодхичиттой. И эта бодхичитта породила всех Будд. Все Будды родились из бодхичитты. 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 объясняется, как зародить относительную бодхичитту. В подобной последовательности учения излагаются только тем ученикам, у которых в уме большие задатки для обретения мудрости, постигающей пустоту, и уже есть определенный опыт бодхичитты. Подобным ученикам сначала указывается на абсолютную природу феноменов. А потом, благодаря постижению абсолютной природы феноменов, 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, то вместо того, чтобы получить драгоценность, вы рискуете потерять свою жизнь.

В тантре вообще 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, то с раннего детства он уже наделен огромным состраданием, невероятно стабильным умом и очень высокими умственными способностями, большой проницательностью. 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.

Вот 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. И преданность Духовному Наставнику у ученика, подобного драгоценности, просто необычайна. Вместе с тем, он очень внимательный. 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, то, значит, вы - ученик, подобный драгоценности. Как Атиша, который еще в детстве достиг мастерства в

философии. И 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, которые идут из прошлых жизней, то, 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, они добры. Но, когда они находятся далеко от Духовного Наставника, то они ведут себя точно так же, как и все обычные люди, никакой разницы. И 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. Все это признаки сандалового ученика. 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 ученик 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 вы познаете пустоту напрямую, то вы после этого подумаете: «Кто мне дал это бесценное учение о пустоте? Мой Духовный Наставник». И 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, они 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 Линг Ринпоче, который был старшим наставником Его Святейшества Далай-ламы XIV, а пред-предреинкарнация этого Линга Ринпоче) был известен как большой держатель учения Лоджонг. Так что многие учения по Лоджонгу, по тренировке ума, также основаны и на его комментариях. Здесь в своем комментарии Пабонка 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

постижении, 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 других, 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 объекте отрицания, об отрицаемом объекте, то вы рискуете впасть в нигилизм. Кхедруб Ринпоче говорил: «Самое сложное в пустоте - это первое распознавание объекта отрицания на личном опыте. Это самое трудное». И понять на своем собственном опыте, в чем разница между объектами отрицания у Прасангики Мадхьямики, у Сватантрики Мадхьямики, у школы Читтаматра и у низших школ Саутрантика и Вайбхашика.

Когда вы увидите все тонкости различия между объектами отрицания в этих школах, причем четко увидите все эти тонкие отличия, то, по словам Кхедруба Ринпоче, уже в следующее мгновение после того, как вы четко поймете объект отрицания, вы можете познать пустоту. Поэтому вы должны понимать, что отрицать объект отрицания - это проще простого, ничего трудного здесь нет, но самое трудное - это познать отрицаемый объект.

Все эти логические рассуждения, которые используются для отрицания объекта отрицания, такие, как рассуждение о единственном и множественном числе, рассуждение о четырех вариантах, четырех альтернативах, затем 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 обманут вас, 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 дома, 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.

Итак, очень много всяких подробностей, которые вы должны узнать. Когда вы получите всю эту информацию, то без волнения, без 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. То есть, когда окажешься в Москве, иди сначала направо, потом налево, и увидишь там большой белый дом. В Москве много белых домов. И тогда вы заблудитесь, и у вас начнется смятение. Вы увидите сначала

один белый дом, потом второй, третий белый дом, вы запутаетесь, 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 учителями, мастерами, то вы 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, то есть, оно закладывает очень хороший фундамент для этого.

За один краткий день я не могу научить вас, как породить в себе абсолютную бодхичитту. И поэтому автор комментария Пабонка 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 порождения относительной бодхичитты. Когда вы поймете преимущества порождения бодхичитты, в 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. Лучший способ помочь живым существам - это породить в себе бодхичитту. Если вы хотите порадовать всех Будд и бодхисаттв, породите бодхичитту. Лучший способ порадовать всех Будд и бодхисаттв - это не делать им большие подношения, а породить в себе бодхичитту. Если вы хотите отблагодарить Духовного Наставника за доброту, то лучший способ отблагодарить его за доброту - это 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, это не входит в мои ожидания. Но я ожидаю, что один из моих учеников, по крайней мере, станет бодхисаттвой. И тогда в Москве действительно возродится буддизм. Итак, вы должны понять, что для того, чтобы

отблагодарить Духовного Наставника за доброту, нужно породить в себе бодхичитту. 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 о его сохранении - это самому породить в себе 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 в себе бодхичитты». Бодхичитта подобна огню в конце кальпы. Когда вы породите в себе бодхичитту, подобную всепожирающему огню конца кальпы, за одно мгновение вы испепелите огромное количество своей негативной кармы. Поэтому для того, чтобы очистить негативную карму, лучший метод - породить в себе бодхичитту. И лучшим способом накопления заслуг 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 быстрый, 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 через порождение бодхичитты. В настоящем происходит то же самое. В будущем будет то же самое. Итак, бодхичитта - это мать, которая рождает всех Будд и бодхисаттв. С какой бы точки зрения вы на это не взглянули, вы должны сказать себе: «Для меня самое подходящее - это бодхичитта. То, что больше всего мне подходит, - это бодхичитта, - скажите себе, - Именно для того, чтобы породить в себе бодхичитту, я должен тренировать свой ум на промежуточном пути, пути средней личности, а также на пути низшей личности, или на начальном уровне Ламрима». И все это для порождения бодхичитты. И 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. Подробней 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 развивать в себе определенные чувства, но потом применять на практике все это. Все великие учителя прошлого, которые породили в себе бодхичитту, сделали это, благодаря своим практическим поступкам. Духовный Наставник моего Духовного Наставника Панора Ринпоче Тувё Чипён Ринпоче тоже, как говорят, развил в себе бодхичитту, благодаря заботе о каком-то больном человеке. Тувё Чипён Ринпоче был одним из величайших бодхисаттв современности. Он передал все свои знания о бодхичитте, учения по бодхичитте Панору Ринпоче. И те небольшие знания о том, как породить в себе бодхичитту, и та небольшая доброта, которой я обладаю сейчас, - этим тоже я обязан доброте Панора Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы.

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

У Тувё Чипён 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 вот 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. И тогда эту миску для еды Тувё Чипён Ринпоче превратил в судно, в котором выносил экскременты этого человека на улицу. Тувё Чипён Ринпоче был невероятно высоким учителем, и у него были тысячи учеников, но там, в горах он вел себя как слуга.

Итак, 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 Тувё Чипён 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) так вот, когда он зародил в себе спонтанное чувство бодхичитты, этот больной ему сказал: «Все, мне теперь лучше, я ухожу». Тувё Чипён Ринпоче стал говорить: «Нет, нет, пожалуйста, останьтесь, я буду и дальше прислуживать вам». Но больной сказал: «Нет, срок моего пребывания здесь истек, теперь я должен идти в другое место». И Тувё Чипён Ринпоче сразу же понял: «Это необычный человек», - обычный человек бы так не сказал. После чего этот человек ушел из его дома. Когда он стал уходить, Тувё Чипён Ринпоче смотрел ему в след. И, когда он уже ушел на большое расстояние, Тувё Чипён Ринпоче вдруг увидел, что он постепенно растворился в воздухе.

Итак, 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. Породить в себе бодхичитту - это самое трудное дело. Но, когда вы сможете породить в себе бодхичитту, 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 этими божествами, задавать им какие-то вопросы, получать у них учения и сможете непосредственно получать от них посвящения. Все мы застреваем на одном - мы застреваем на этапе порождения бодхичитты, мы сталкиваемся со своей неспособностью породить в себе 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 очень ограниченным людям передавал это учение. Он говорил, что это учение только для тех, у кого есть бодхичитта. В коренном тексте Ваджрапани задают вопрос: «Кто подходит для получения учения тантры, посвящения в тантру?» И Ваджрапани очень категорично говорит: «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. И основная причина, вы должны понимать, как раз и заключается в эгоцентризме, в себялюбии. Какую бы практику вы не делали с себялюбием, с эгоцентризмом, она превращается в яд. И точно также 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 этого себялюбия, уничтожение его.

2.4 Обмен себя на других

Существуют два метода порождения бодхичитты. Эти учения по тренировке ума базируются на втором методе - на методе обмена себя на других, а не на семичастном методе причинно-следственной взаимосвязи. И надо сказать, что из этих двух методов более продвинутым и более мощным является второй метод обмена себя на других. И, если вернуться к истории с двумя 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 живых существ. Страдания живых существ были для него просто невыносимы. 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, и слушайте сейчас внимательно.

Метод зарождения бодхичитты, основанный на обмене себя на других, объясняется в пяти основных частях. Первое положение - это *уравнивание себя с другими*. Сразу обменять себя на других вы не сможете. Для начала вы должны добиться равенности с другими, то есть уравнивать себя с другими.

Вслед за первым положением идет второе положение - 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 себялюбия, о порочности себялюбия. Слушайте все эти положения очень внимательно, потому что 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. Слушайте внимательно. Поэтому для создания этого благоприятного условия следует размышлять о *преимуществах ума, заботящегося о других*.

Четвертое положение - *собственно обмен себя на других*. Я вам объясню вам, в чем заключается смысл обмена себя на других, что это такое. 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 основе этих пяти положений вы порождаете в себе бодхичитту.

Других живых существ вы рассматриваете как своих врагов, они 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, чтобы 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 мы 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 любите других, то, как только вы видите каких-то живых существ, вы сразу же видите, как им не хватает счастья, сразу же это понимаете. И тогда естественным образом у вас спонтанно возникает любовь к ним и желание: «Да будут они счастливы». Так же, как вы все время говорите: «Пусть я буду счастлив». Почему вы желаете себе счастья? Потому что для вас очевидно, как 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. И 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 сами собой, это возможно. Это просто замена. Вы производите замену, меняете себялюбие на заботу о других. Это 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.

2.4.1 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. Причина такова, что вы хотите счастья и не желаете даже малейшего страдания. И то же самое испытывают все остальные. Даже крошечное насекомое не хочет испытывать даже самого мелкого страдания.

И точно так же, как вы имеете право на счастье, и все остальные живые существа имеют право на счастье. Поэтому было бы очень неразумно уничтожать их счастье, лишать их счастья ради собственного счастья - это очень немудро. Поэтому точно так же, как я хочу быть счастливым, так и все остальные обладают правом на счастье, поэтому пусть будут счастливы все. А ради своего личного счастья я никогда не причиню вреда ни одному живому существу. А если я буду создавать какие-то причины для счастья, то я буду создавать причины для всеобщего счастья, потому что у всех у 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, мы 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.

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.

Итак, давайте начнем сначала с семьи, здесь очень важно чувство равенности: «Точно так же, как я хочу быть счастливым, и моя жена, и мои дети хотят быть счастливыми». И 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 говорите, рассказываете в обществе, вы говорите это для того, чтобы сделать счастливыми всех, порадовать всех, а не для того, чтобы похвастаться перед кем-то, похвалить себя: «Я - такой хороший (красивый, умный)».

Когда бодхисаттвы смотрят на подобных людей, они видят, как они глупы, и чувствуют огромное сострадание к такому человеку. Поэтому самый первый фундамент, который вы должны заложить в свой ум, - это чувство равенности 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», - вот это рассуждение должно у вас быть во главе угла. Итак, все мы обладаем одними и теми же правами.

Что касается вашей семьи, то вы должны понимать, что муж не должен считать себя главнее жены, жена не должна считать себя важнее мужа - и у мужа, и у жены равные права. Тот, кто сделал ошибку, должен это признать. Это - демократия. И 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. И причина здесь очень простая, помните об этом обосновании, об этом доводе. И 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 не предвзято.

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.

Не делите людей на разные группы, категории. Постарайтесь увидеть их всех как равных между собой, а это тоже относится к уравниванию себя и других. Вы должны рассматривать всех людей того общества, в котором вы живете, как подобных **10-и больным**. Если вы врач, и к вам пришли 10 больных, разве вы можете, допустим, если трое из этих больных 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 даете им лекарство. Как это неумно, неискусно.

И точно также все люди, которые вас окружают, страдают от болезни своих омрачений. И независимо от того, улыбаются они вам, говорят ли они 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. Поэтому они не способны сейчас улыбаться. Как вы можете сказать: «Я не хочу помогать этим людям». Итак, необходимо видеть их всех, как 10 больных, и развивать к ним чувство равенности вне зависимости от того, улыбаются они или не улыбаются. Все они одинаково страдают от болезни своих омрачений. Хвалят они вас или не хвалят, это не важно. Самое главное, что все они страдают от болезни омрачений. И 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, не так. «Пусть все мы освободимся от болезни омрачений». И это тоже уравнивание.

Кроме того, по словам мастеров Кадампа, всех живых существ нужно видеть подобными **10-и нищим**. К вам приходят 10 нищих и просят у вас 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, не улыбаются - не важно. Всем нам не хватает временного счастья. И, как эти 10 нищих, мы, все живые существа, тоже испытываем недостаток временного счастья. И мы никогда не испытываем настоящего счастья, которое заключается в состоянии ума, полностью свободном от всех омрачений. Итак, мы желаем, чтобы все живые существа были счастливы, чтобы они все наделены были причинами счастья, то есть, развиваем к ним равностное отношение без каких-либо различий. Это очень важно - равенность.

Себя нужно осознавать лишь временным гостем в обществе. Зачем же людей делить на какие-то группы? Вы должны понять, что вы будете пребывать в их обществе очень недолго, скоро вы с ними расстанетесь, зачем же вам делить их на разные группы? Нужно относиться к ним ко всем равно. Это подобно поездке в метро. Когда вы садитесь в вагон метро, вы едете вместе с другими

пассажирами. С этими людьми вы сталкиваетесь на очень короткое время. На следующей станции какие-то из этих людей выйдут, на еще одной станции, возможно, выйдете вы сами. Так за эти короткие минуты, которые вы проводите вместе, зачем же делить этих попутчиков на друзей, врагов и посторонних. Разделение людей на друзей, врагов и посторонних является основным препятствием к достижению уравнивания себя с другими. Сначала, на первом этапе, вы должны уравнивать всех других людей, всех остальных людей, то есть уравнивать своих друзей с врагами, с посторонними и так далее.

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. И 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». И таким образом вы уравниваете себя с другими. Если вы просто уравниваете себя с другими, у вас в уме уже появится огромное умиротворение, даже не дойдя до обмена себя на других. Для начала если вы только уравниваете себя с другими, это уже принесет вам огромный покой. На первом этапе это для вас очень важно.

На втором этапе вы уравниваете себя с ними. Если вы не можете уравнивать между собой других живых 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 к ним ко всем равностное отношение, и, если кому-то помогать, то вы должны помогать всем.

Причинение вам временного вреда или оказание вам временной пользы, поддержки - это не критерий для того, чтобы делить людей на друзей и врагов. Почему? Потому что не только в этой жизни, но и во множестве предыдущих жизней человек, которого сейчас вы считаете своим врагом, был вашей матерью и принес вам очень и очень много добра. Тот человек, которого вы сейчас считаете своим другом и который сейчас проявляет к вам доброту, во множестве предыдущих жизней был вашим врагом. Поэтому все живые существа уже успели быть вашими врагами, успели побывать вашей матерью. Но вашими врагами они были очень непродолжительное время из-за своего неведения, из-за своих омрачений. И принесли вам мало вреда по сравнению с теми большими периодами времени, когда они бывали вашей матерью, и по сравнению с тем огромным благом, которое они вам принесли.

Все живые существа подобны вашей матери. 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 вредила она 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. Итак, думайте над всеми этими положениями, которые я вам объяснил, и тогда у вас появится чувство равенности.

Не надо воспринимать своих друзей как каких-то очень близких вам людей, очень важных для вас людей, а своих врагов как каких-то очень отвратительных людей, чуждых вам, и посторонних тоже как далеких. В первую очередь вы должны увидеть всех людей, всех живых существ как равных. Пора бы нам уже перестать играть в обезьяньи игры, заниматься переключиванием фруктов в три разные корзины. Живых существ, подобно фруктам, мы раскладываем всю свою жизнь по трем разным корзинам. Из-за этих эгоистичных обезьяньих игр мы создаем столько проблем для самих себя и столько проблем для других. Это дурацкая сансарическая игра.

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 вам, 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.

Из-за того, что мы очень активно играем в эту игру, переключиваем друзей и врагов из одной категории в другую, мы постоянно вращаемся 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. И 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. Итак, подобно обезьяне, вы переключиваете фрукты в разные корзинки. Из-за этого у вас возникает столько концепций, столько омрачений, и вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь. И 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.

Поэтому скажите себе: «Все, хватит. Я должен видеть всех живых существ, как 10 больных. А если я должен делать что-то хорошее, помогать, то я должен в равной степени помогать всем им, потому что все они одинаково больны болезнью омрачений. Точно так же, как 10 нищих, они в равной степени лишены счастья, поэтому нет основания делать что-то хорошее, помогать только одной группе людей, а второй группе людей не помогать. Все же желают счастья точно так же,

как и я». Лама Цонкапа сказал: «Друзья были вашими врагами, враги были друзьями. Зачем же делить людей на друзей и врагов?» Все они уже перебивали вашими друзьями и вашими врагами. Какой смысл проводить это различие? Все они страдают болезнью омрачений. И после этого развивайте в себе чувство равенности ко всем.

После подобного уравнивания между собой всех других живых существ, вы уже начинаете рассматривать их и себя: «Почему я важнее их, а они менее важны, чем я? Почему?» Вы думаете: «Я важнее их. Другие 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.

Поэтому все мы обладаем одним и тем же правом на счастье. У меня нет больше прав на счастье, чем у других, у нас равные права. Поэтому в буддийском обществе, в особенности в Тибете, у мужа и жены, как правило, равные права. Я убедился на примере своих собственных родителей: у меня в семье были равные права у отца и матери. 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. И нехорошо также быть такой покорной женой, которая говорит: «Мой муж - это бог», 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 ошибается, тот и неправ. И 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. Итак, права равные, никакой разницы. И очень важно, чтобы в семье власть была равная у мужа и у жены. И он, и она должны понимать: «Так же, как я хочу быть счастливым, мой супруг (или моя супруга) тоже хочет счастья, в равной степени имеет право на счастье». Итак, начните со своей семьи, начните с того общества, в котором вы живете, людей, с которыми вы общаетесь, а потом распространите постепенно это чувство равенности на всех живых существ. Очень важно иметь равностный ум.

Иногда вы можете заниматься следующей визуализацией во время медитации. Себя визуализировать как третье лицо, незаинтересованное лицо. Затем представлять всех живых существ с одной стороны, а себя с другой стороны. То есть, допустим, справа вы представляете всех живых существ, а слева себя, при этом вы как наблюдатель, как незаинтересованное лицо. И 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, то есть всех живых существ, ради одного человека, или счастьем этого одного человека ради счастья всех живых существ? Если это мое

«я» неспособно пожертвовать своим счастьем для других, как минимум, я должен уравнивать свое «я» с другими. И, таким образом, сначала постарайтесь породить чувство равенства себя с другими. Когда ваше эго будет вылезать и говорить: «Я важнее всех», вы должны его осаждать и говорить: «Нет, нет, другие точно также важны, как и я». То есть, попытайтесь сразу уравнивать себя с другими.

Допустим, когда вы сидите в компании у своих друзей и смотрите телевизор, и ваша рука уже тянется к пульту дистанционного управления, чтобы переключить на другой канал, поймите себя на этом и скажите: «Нет, кто важнее здесь: я, мое желание что-то смотреть, или желание большинства людей, которые смотрят сейчас эту передачу. У нас у всех одинаковые, равные 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, вы меняетесь к лучшему. Схватите себя за руку и не позвольте своей руке сделать то, что она хочет. Это практика Дхармы.

Однажды геше Бэна какие-то люди пригласили к себе домой, чтобы он провел там религиозный ритуал, сделал там практику. И, 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. И, поскольку хозяйева все не возвращались, он открыл один из мешков с провизией, которые там стояли, и запустил туда руку, и 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 цампой, держит второй рукой себя за эту руку. «Вор, вор», - кричал он. «Где вор?» - закричал хозяин. «Вот, смотрите, вор. Он захотел взять цампу из этого мешка, украсть цампу без разрешения хозяина». Конечно, хозяйева 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. И 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 он 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: «Это моя жизнь. 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 замертво и действительно умерла. И Бэн был невероятно этим потрясен. Он подумал: «От одного лишь упоминания моего имени у людей случаются сердечные приступы, и они умирают. Значит, получается, что я плохой, я хуже, чем самый вредоносный дух. Моя человеческая жизнь прошла совершенно впустую. Я иду по неверному пути. Я не должен дальше так поступать». И 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». И 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 его боялись и убегали от него, 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 слишком много налил йогурта. А так как геше Бэн был среди последних, он увидел это и подумал: «О, наверное, йогурта мне не достанется». И 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: «Нет, спасибо, я уже поел йогурта». Вот это называется практика Дхармы, очень мощная практика Дхармы. Остановил того человека, закрыл рукой миску и сказал: «Спасибо, я свой йогурт уже съел». Вот если вы будете практиковать, как геше Бэн, тогда прогресс у вас будет очень большой, видимый прогресс.

Вы же продолжаете читать мантры, думая при этом о чем-то другом, 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 обычную жизнь, 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. Вам интересно? 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. То есть, он придет, увидит все эти подношения, 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. Итак, у этой истории тоже очень большой смысл, подумайте о нем.

2.4.2 порочность себялюбия

Теперь переходим ко второму положению, то есть к 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. И, помимо уравнивания себя с другими, вы должны устранить фактор,

препятствующий обмену себя на других. А это препятствие есть себялюбие. Лучший метод устранить себялюбие - это, в первую очередь, размышлять над ущербностью себялюбия.

Почему себялюбие возникает у нас произвольно, спонтанно? Потому что нам свойственно думать, что себялюбие - это очень хорошая, полезная вещь. И так, себялюбие воспринимается нашим умом как нечто, что помогает нам, делает нам что-то полезное. Да, конечно, себялюбие с одной стороны по мелочам приносит нам пользу, но, с другой стороны, тот вред, который оно причиняет нам, перекрывает всю пользу от него, малую пользу. Мы очень хорошо понимаем пользу, которую нам приносит себялюбие. Но оно одновременно причиняет нам очень большой вред. И вот этот вред незаметен для нас, мы его не осознаем, не видим. И поэтому себялюбие кажется нам очень благотворным.

И, так как мы считаем себялюбие полезным для себя, оно играет очень значительную роль в нашем уме. А поскольку себялюбие является основным препятствием для обмена себя на других, основным препятствием 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 следствиями себялюбия. 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». И из этого тоже явствует, что себялюбие - это источник всех наших страданий. Говоря вкратце, любые страдания, которые вы испытываете в сансаре, вплоть до мельчайшей головной боли, до мельчайшего дискомфорта, являются следствием, результатом себялюбивого ума.

Итак, не думайте, что виновниками ваших страданий являются какие-то другие живые существа или внешние обстоятельства. В действительности обвинять в своих страданиях вы можете только свой себялюбивый ум. И в прошлом мы множество раз рождались в аду, в мире голодных духов, в мире животных - и все это из-за нашего себялюбия. Из-за своего себялюбия мы гневались на других, мы 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. И, если вы проанализируете, то поймете, что вся эта негативная карма является следствием себялюбия. Если вы любите других, заботитесь о других, 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, заботились бы о других, 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.

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

Далее говорится, что себялюбие - это вор. Вы не хотите, чтобы вор забрался в ваш дом, потому что вы знаете, что, если он заберется к вам, 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. Ради временного счастья сколько позитивной кармы вашей пошло насмарку! Итак, именно из-за себялюбия вам вечно всего не хватает, потому что себялюбие постоянно ворует у вас ваши заслуги, ваши добродетельные благие качества ума.

Например, сейчас я знаю, что, когда вы слушаете это учение, в вас порождаются какие-то хорошие качества ума, вы становитесь добрыми, и вы хотите постоянно быть такими. Вы говорите: «Если это возможно, я хочу научиться заботиться о других больше, чем о себе, я хочу стать святым человеком, я хочу стать 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 себялюбие затаилось на время и думает: «Ничего, пускай, если геше Тинлей хочет, они тут станут лучше ненадолго. Но, как только они уедут из этого места, как только ретрит закончится, я снова возьму их под свой контроль».

Поэтому вы должны понимать, что себялюбие хуже, чем даже самый ловкий вор. Вы даже не замечаете, как себялюбие 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, когда вы испытываете недостаток счастья, говорите себе: «Это из-за себялюбия».

В коренном тексте Кадампы, в этом коренном тексте семи смыслов по тренировке ума есть такая строка, которая гласит: «Обвиняй во всем одно». Это означает, что всегда, если вам его в чем-то не хватает счастья, в чем бы то ни было, обвинять вы можете только одно - это свое себялюбие. Себялюбие не позволяет вам накапливать заслуги, и вы воруете имущество других людей из-за своего себялюбия, по приказу своего себялюбия. Поэтому вам не хватает счастья. Когда вам не хватает счастья, обвинять в этом вы не можете никого другого, только свое себялюбие. А когда вы испытываете сильные мучения, сильную боль и так далее, то опять же в этом вам некого винить, только свое себялюбие, потому что из-за себялюбия вы ранее накопили негативную карму и теперь испытываете последствия своих негативных поступков.

Не обвиняйте во всем только других. У нас вообще такая привычка есть - 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 наше собственное себялюбие, себялюбивый ум. Иногда человек говорит: «Злой дух мне не дает спать». Он много думает, потом говорит: «Гешела, мне злой дух спать не дает». Это неправильно. Это не злой дух, это ваше себялюбие не дает вам спать.

Итак, себялюбие - это нечто совершенно позорное. Из-за своего себялюбия 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, нечто совершенно бесстыдное. Именно себялюбие вас заставляет ожидать чего-то невозможного от объекта, ожидать того, что объект 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 себялюбие выставляет все так, что большого результата они смогут достичь очень легко. Поэтому из-за себялюбия они строят нереальные, недостижимые планы, затрачивают много усилий на их реализацию, но все безрезультатно.

И 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 бы: «Какое интересное учение дает нам геше Тинлей». Ваше себялюбие моментально повелось бы на это учение и сказало: «Как это замечательно!» Когда же я вам объясняю порочность себялюбия, ваш ум чувствует большой дискомфорт, и ваше 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 плакаты с моими портретами по городу 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 выглядели очень заинтересованными, 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 себялюбие 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, особенной тантры. Есть история о человеке, который 9 лет занимался интенсивной практикой одного божества, божества Ямантаки. То есть, в течение 9 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. И из-за того, что он много начитал мантр Ямантаки, он переродился очень могущественным вредоносным духом. Многие высокие ламы Тибета пытались уничтожить этого духа, но вместо этого он уничтожал их. Потому что тантра обладает невероятной силой. Но если эта сила смешана с себялюбием, она становится вредоносной, начинает приносить невероятный вред.

Итак, 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». И 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 живым 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. И пусть никогда у него не будет себялюбия. Пусть себялюбие всех живых существ проявится во мне, и пусть все они будут свободны от себялюбия» - и испытал сильнейшее чувство сострадания к этому духу. Тогда этот дух, который понял, что геше заботится о нем больше, чем о самом себе, стал делать простирания перед геше. И тогда этот вредоносный дух 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 наставления, то я не стал бы вредоносным духом сейчас». Итак, очень важно вначале бороться со своим себялюбием и не позволять себялюбию примешиваться к вашей практике тантры, это очень важно.

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 одним и тем же. Несмотря на то, что они различны: цепляние за истинность - это представление о «я» как о самосущем (о самобытии своего «я»), а

второе, 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 все наши недостатки, пороки происходят из глубоко укоренившегося чувства: «Я должен быть счастлив». И когда вы говорите: «Я должен быть счастлив», в это время «я» воспринимается вами как самосушее - это и есть цепляние за истинность.

Подобного «я» вообще не существует. Относительное «я», то есть просто номинально существующее «я», 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». И 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 плоды ваших фантазий. Вашей мишенью должно стать именно это врожденное свойственное нам чувство. Итак, сейчас вы уже касаетесь настоящей своей болезни, подошли к самой сердцевине ее. И 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 хорошей, прочной основы, поэтому когда-нибудь я устраню тебя из ума». В ответ себялюбие смеется, оно говорит: «Все говорят, что я плохое. Все, от духовных наставников до учеников, утверждают, что я плохое и что меня нужно устранить, от меня нужно избавиться. Но, тем не менее, я всех контролирую. Я контролирую даже духовных наставников. И признак того, что духовный наставник находится в моей власти - то, что, когда вы делаете подношение духовному наставнику, он улыбается. Это признак того, что я его контролирую. Если вы говорите ему: «О, ваше учение такое интересное, вы такой великий мастер, такой великий учитель», 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 укрепиться, чтобы они укрепили меня. Сначала я еще не было таким сильным, но, когда они начали заниматься практикой тантры, я стало божеством. И теперь они говорят: «Я - божество». Итак, я контролирую всех. Многие люди практикуют Дхарму. Но каких они достигают результатов? Они не достигают никаких результатов, потому что они подчинены мне, я их контролирую. И в особенности я обрело силу во времена упадка».

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.

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. Итак, как только вы поймете, где мы можем ошибиться, где мы можем поскользнуться, мы, помня об этом, перекрываем все двери перед себялюбием, и поэтому оно не сможет нам навредить. Таким образом, думайте о порочности себялюбия, и каждый раз, когда себялюбие делает попытку одержать над вами верх, моментально применяйте меры, чтобы побороть его.

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 помедитируете об этом и обретете некое чувство равности с другими, вы продолжаете свою медитацию, уже размышляя об ущербности себялюбия и думая о том, что себялюбие 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 этот друг - 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. И когда у вас достаточно уже материала, вы приступаете сходу 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 него, 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 - ваш злейший враг на самом деле. Если в этот момент я вас спрошу: «Кто твой злейший враг?», вы моментально без запинки скажете: «Слава - мой самый злейший враг». И, когда у вас возникает такое чувство, у вас появляется даже сильное отчуждение от этого человека, полное нежелание с ним общаться, и вы говорите 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 вам надоел, как вам надоело ваше себялюбие. Слава надоел вам только в этой жизни, себялюбие же надоело вам за бесчисленные ваши жизни с безначальных времен. Некоторые из моих друзей, которые присутствуют в зале, не понимают русского, поэтому я для них перевожу. То есть, вы по поводу этого своего друга говорите: «Я от тебя устал, ты мне надоел». Точно также вы должны сказать: «Мне надоело мое себялюбие».

Поэтому Шантидева в своем труде Бодхичарья-аватара (Вступление на путь деяния 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 злиться, обижаться, вы должны обижаться не на этих людей, вы должны обижаться 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, недавно мы как раз обсуждали это на учении: «Если я своим врагам сделаю какое-то добро, то они быстро станут моими друзьями и будут помогать мне в ответ. Но сколько бы я не ублажал свое себялюбие, свои омрачения, они по-прежнему будут вредить мне, они никогда не оплатят мне добром». Вот в чем большая разница. Поэтому никогда не дружите с себялюбием, со своими омрачениями, они всегда будут только вредить вам. Это самая худшая отравка. Шантидева говорит, что самое худшее в этих трех мирах - это омрачения и в особенности себялюбие.

Итак, если уж вам надо чего-то бояться, бойтесь именно себялюбия. Если вы на что-то решите разгневаться, то гневайтесь на себялюбие. И, таким образом, развеите в себе сильную убежденность, что себялюбие - это самая худшая отравка, это источник всех ваших страданий, самый злейший из ваших врагов. И развеите 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. И пребывайте несколько минут, в однонаправленном сосредоточении на эту решимость. 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. И в этой аналитической медитации вы должны применять те же навыки, ту же искусность, что вы привыкли применять в аналитических медитациях на негативные эмоции. Те же самые навыки, которыми вы пользуетесь в медитации, например, на порождение гнева, вы должны применять и для духовной практики, для медитации.

Не думайте, что сидеть и заниматься аналитической медитацией на любовь или на ущербность себялюбия, это значит сидеть, что-то выдавливать из себя, заставляя себя думать, насильственно причем, 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, как маленький ребенок, бездумно повторять их. Это не аналитическая медитация. В своей аналитической медитации вы должны применять те же самые навыки, те же самые приемы, 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 однонаправленно 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.

То есть, у вас есть способности к этому. 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 величайшей подробностью.

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, вам нужно 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 для медитации, у вас большие трудности, вы думаете: «Ну вот, снова я забыл эту тему, это положение забыл обдумать». Итак, все те навыки, все то искусство, которое вы обычно направляете на негативную аналитическую медитацию на гнев и прочих негативных эмоциях, 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. И здесь тоже себялюбие играет не последнюю роль. Себялюбие 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 Путина. То есть, «президент Путин» - это что? Это неведение, которое обитает в вашем уме. А с другой стороны, все хорошие моменты, весь позитивный материал вы забываете очень легко, потому что себялюбию 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, на что медитировать. Но уже в

следующий момент или через недолгое время, когда вы отсюда уйдете, себялюбие быстренько сотрет эту информацию из вашей памяти, из вашего компьютера. Таким образом, когда вы начнете искусно заниматься аналитической медитацией на ущербность, порочность себялюбия, у вас возникнет очень сильное негодование, очень сильное возмущение, направленное против вашего себялюбия, и вы скажете: «Я никогда не позволю себялюбию одержать над собой верх».

И 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 себялюбию. Когда вы в своей повседневной жизни обретете способность моментально применять противоядия от себялюбия, будете способны встретить его в штыки, применив противоядие от него, то это означает, что вы будете заниматься настоящей практикой Дхармы. И, когда ваша медитация на ущербность себялюбия станет эффективной, все неблагоприятные обстоятельства в повседневной вашей жизни станут для вас очень даже благоприятными, они будут давать вам реальные возможности бороться со своим себялюбием.

После порождения у себя убежденности в ущербности, 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 поуменьшилось, я обрел невероятный покой ума. И тогда, когда я жил среди этих скал, находясь в горах, даже когда я просто пил чай и думал о том, что я на вдохе принимаю на себя страдания всех живых существ, а на выдохе отдаю им счастье, все благо и счастье, то меня охватывал такой потрясающий покой, что сейчас, когда я вспоминаю 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 домике, 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. И поэтому то, о чем говорили учителя Кадампа, это правда. А учителя Кадампа говорили: «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. И там обитало много диких зверей, но когда действительно пытаешься любить, заботиться о других больше, чем о себе, пытаешься подражать бодхисаттве.

Я - не бодхисаттва, но я пытался подражать бодхисаттве, вел себя, как бодхисаттва. С таким настроем ни один дикий зверь не мог навредить мне. Когда я один раз забрался в пещеру, которая, как мне потом люди рассказывали,

считается населенной множеством вредоносных духов, и стал там медитировать, то 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. И у меня не было ни одного кошмара там, я не слышал там ни одного зловещего, опасного звука. На самом деле я так хорошо проспал, 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, я лишь подражаю бодхисаттве.

Я подражаю бодхисаттве так же, как те люди, которые посмотрят фильм про кун-фу, им понравится, как там ведут бои, и они начинают потом изображать драки, как в фильмах. Вот точно также 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 ведешь себя, как бодхисаттва, подражаешь бодхисаттве, то рано или поздно ты станешь бодхисаттвой. Поэтому я, надеюсь, что когда-нибудь я 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, подражайте бодхисаттвам, и тогда когда-нибудь вы станете бодхисаттвой по-настоящему.

Я очень подробно вам объяснял, каким образом неведение и себялюбие, омрачают наше сознание и усиливают наше страдание. Тогда я вам сказал, что настоящий наш враг не находится вне нас, наш настоящий враг - это наше собственное себялюбие. Это утверждение я обосновывал с разных точек зрения, объясняя вам, почему себялюбие является вашим настоящим врагом. И я 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 важная вещь - это 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 или отбросить? 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 болеет его пациент, в чем его основная болезнь. И, 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 выяснили, в конце концов: вот она - основная причина болезни, то считайте, что вы уже наполовину провели лечение. Поставить правильный диагноз - это уже половина лечения. Также 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, ваша цель находится в одной стороне, но вы стреляете совершенно в противоположную сторону. То есть, во имя шести йог Наропы вы выпускаете стрелу в другую сторону, во имя махамудры, тантры. Но та ваша мишень, куда действительно вам надо стрелять, находится совершенно в противоположной стороне. И в этом случае причина вашей болезни, ваше эго и ваше себялюбие, будет становиться все больше и больше, и тогда вам грозит большая опасность.

В настоящий момент себялюбие и цепляние за самость, восседают в вашем 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 сидеть на троне. А вы наоборот все время их приглашаете и говорите: «Пожалуйста, сядьте повыше на этом троне». И они с радостью садятся на этот 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.

Сейчас вы держите ум, который заботится о других, в тюрьме. Попробуйте выпустить его из этой темницы. Исследуйте сами, почему ваш ум, заботящийся о других, сидит в тюрьме? Потому что он возникает на горизонте очень и очень редко, вы даже практически не замечаете в себе заботы о других, очень редко. Потому что не успеваете по утрам открыть глаза, проснувшись, как тут же первое, что возникает, это себялюбие, «я, я, я», мысли о себе: «Мне надо то-то... У меня есть такой враг...». Это сансарическое мышление. Итак, помните этот совет учителя Кадампы геше Потовы, этот совет очень драгоценен. Подобное учение, которое дал геше Потова, вам будет трудно найти, даже если вы готовы заплатить за него много золота.

2.3.3 преимущества ума, который заботится о других

Третье положение - это размышление над преимуществами ума, который заботится о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других. Те формулировки, которые я употребляю сейчас, сама структура этих фраз, имеют очень глубокий смысл, потому что уже в самих этих 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, вы видите, что размышления над каждым положением, над каждым обоснованием преимущества ума, который заботится о других, создает у вас благоприятные условия для достижения обмена себя на других.

Для того чтобы зародить в себе бодхичитту, чтобы добиться обмена себя на других и породить бодхичитту, самое благоприятное условие - это ум, который заботится о других. Это самое лучшее условие. Итак, для того, чтобы породить в себе ум, который заботится о других, размышляйте о преимуществах ума, заботящегося о других. В нашем уме уже есть и себялюбие, и забота о других. Но в настоящий

момент себялюбие ведет себя очень активно в нашем уме, 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. Как же возможно, чтобы в таком царстве царил покой? 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? 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 очень плохая, очень 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 свобода, о которой очень много говорят - это еще не настоящая свобода, настоящая свобода - 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 омрачения в уме, ваши проблемы не кончатся. Итак, самое главное, что вы должны изменить, находится здесь, 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 эти мухи просто замучили уже этого человека. И человек подумал: «Если я сгоню мух с его лица, я его освобожу от этих мучений. Он будет счастлив». И он разогнал всех мух, которые слетелись на его рану. Тогда этот первый человек, безногий, безрукий человек сказал: «Почему ты вредишь мне?» «Как это, как это врежу? - спросил тот, - Я никакого вреда тебе не причиняю. Наоборот, я помогаю тебе». «Нет, ты не помогаешь, - сказал первый человек, - 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 мух, голодных мух. Так что не надо слишком совать свой нос во все эти дела политические. «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».

Итак, забота о матерях живых существах - это врата ко всякому счастью. Пока тот ум, который заботится о других, мы держим в темнице, в тюрьме. Не держите его в тюрьме, 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 активность. И, благодаря уму, который заботится о других, неведение, которое сейчас слепое, приобретет 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. И тогда позитивные эмоции, позитивные состояния будут возникать в вашем уме произвольно.

Почему в настоящий момент произвольно и спонтанно в нашем уме возникают негативные эмоции, в чем этот механизм? Почему позитивные состояния ума, позитивные эмоции не возникают у нас произвольно? Почему это происходит? Потому что весь механизм у нас построен на неведении. Из-за неведения возникает себялюбие, из-за себялюбия возникают все остальные омрачения, и тогда это колесо ветряной мельницы начинает вращаться в определенную сторону. Если мы не изменим сам этот механизм, если мы будем пытаться вручную повернуть его вспять, это будет невозможно. Один, два дня вы еще будете как-то тянуть его в обратную сторону, толкать, но как только вы отпустите свою руку, колесо опять закрутится в ту же сторону, что и раньше.

Итак, 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 вы устанете, и, как только вы 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 буддизме, 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 они заключаются. 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 этот механизм, как изменить работу нашего ума, я действительно испытал огромное уважение к буддийской традиции и осознал все его 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 вспять. А механизм, который мы должны изменить, - это в первую очередь заменить себялюбие на ум, который заботится о других. Вот эту важную замену мы обязательно должны произвести. В настоящий момент вы должны на своем опыте начать уже производить 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 активность. И тогда вы убедитесь в результатах, которые это приносит, на личном опыте вы увидите, в чем состоят 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 вот такой замене. И тогда вы поймете, на личном опыте поймете, как велико учение Будды, что это не просто слова, не просто теория, но и практика, практическое учение. Когда ум, который заботится о других, станет у вас активным, это принесет счастье вам, это принесет счастье всем окружающим, всем живым существам. Это невероятное достижение, невероятно мощное лекарство, которое излечивает вашу болезнь, излечивает страдания других. Ум, который заботится о других, - это то 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.

В Гуру-пудже сказано:

(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».

Этот пункт является очень мощным для медитации на преимущество заботы о других. Любое, даже мельчайшее счастье, которое вы испытываете в сансаре, является результатом (или 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. Любое счастье приходит только вследствие ума, который заботится о других. Ум, который заботится о других, является источником не только всякого счастья, но это также источник всех благих качеств ума.

Поэтому, если вы хотите, чтобы все позитивные эмоции, позитивные качества возникали в уме сами собой, непроизвольно, вы должны культивировать ум, который заботится о других. Из-за себялюбия все негативные эмоции возникают в уме спонтанно. Если вы вместо себялюбия начнете культивировать ум, который заботится о других, то в уме начнут спонтанно порождаться все благие качества. И аналогия здесь очень ясная. Вы можете на своем повседневном опыте понять, что ум, который заботится о других, является источником всех позитивных эмоций, всех благих качеств.

Возьмем, к примеру, двух жительниц Москвы. Двух девушек пригласили на вечеринку. Первая девушка, когда она собирается на вечеринку, собирается с мотивацией себялюбия. Она думает только о своем «я»: «Я сейчас пойду на вечеринку. Я должна быть очень важной гостьей на этой вечеринке. Все должны обращать внимание только на меня». И с такой мотивацией, с мыслями о своем «я, я, я» она накладывает макияж. Ее базовой мотивацией при походе на вечеринку являлось себялюбие. Когда в людях очень сильно развит эгоцентризм, они ведут себя неестественно, очень искусственно, напыщенно как-то. Например, по телевизору вы можете увидеть такую манеру поведения. Сильный эгоцентризм порождает неестественность в манере поведения.

Итак, эта девушка пришла на вечеринку. Оказавшись на этой вечеринке, она неожиданно заметила там свою подругу, которая выглядела красивее, чем она, и была наряднее, на ней было больше украшений, и большее количество людей обращали на нее внимание. Какова будет спонтанная реакция этой девушки? Поскольку ее базовой мотивацией служило себялюбие, то она первым делом подумала: «Почему больше людей обращают внимание на нее, чем на меня?» Сразу же в ее уме возник этот себялюбивый вопрос. И уже в следующее мгновение у нее возникла зависть. Себялюбие очень быстро и непроизвольно порождает зависть.

Таков этот механизм. Если вы пойдете на вечеринку с такой мотивацией, с сильным себялюбием, у вас то же самое будет, потому что так работает этот механизм. Зависть, возникшая в уме, сначала лишила покоя саму девушку, а потом и других людей. Каждый раз, когда эта девушка открывала свой рот на вечеринке, из ее рта вылетало очень много нехороших, негативных слов. То есть, она постоянно и непроизвольно создавала негативную карму речи. Она делала несчастными других людей и создавала большие страдания для себя. И музыка уже казалась ей неинтересной, и пища казалась ей невкусной. Итак, себялюбие полностью лишило ее покоя, ничто ее уже не радовало. В итоге она ушла с этой вечеринки. И, придя домой, она хлопнула дверью и лишила покоя также своих домашних, потому что сама была несчастна.

Теперь вторая девушка. Эта девушка знакома с учениями по тренировке ума. Перед вечеринкой девушка сказала себе: «Обычно я не могу заботиться о других больше, чем о себе, но сегодня, когда я пойду на эту вечеринку, я буду заботиться о других. По большей части мой ум охвачен себялюбием, но сегодня, когда я пойду на вечеринку, я буду культивировать заботу о других». Итак, когда в ней

родился ум, заботящийся о других, побуждаемая этим умом, она подумала: «Если я пойду на вечеринку плохо одетая, без косметики, то это будет неуважением по отношению к другим. Для того чтобы проявить уважение к хозяевам этой вечеринки, чтобы порадовать других людей, сейчас я приоденусь и воспользуюсь косметикой». И в этом случае все ее действия стали также практикой Дхармы. Если вы пользуетесь косметикой для того, чтобы порадовать окружающих, это тоже практика Дхармы. Все зависит от мотивации.

Когда она с этой мотивацией отправилась на вечеринку, поскольку ее мотивация была связана с желанием порадовать других людей, то все ее движения были очень естественны. И, когда она пришла на вечеринку, она оказалась в той же самой ситуации. Там была ее подруга, более красивая, чем она, на ней была более нарядная одежда, и больше народу обращало на нее внимание. И какой была ее спонтанная реакция? Поскольку ее базовой мотивацией был ум, который заботится о других, то она сразу же произвольно сказала себе: «Как замечательно, сегодня моя подруга выглядит очень красивой. Обычно у нее в жизни очень много проблем, но сегодня она кажется такой счастливой, пусть она будет такой же счастливой все время».

Итак, вы видите, как ум, который заботится о других, порождает и сорадование за других, и все остальные достоинства. Таков этот механизм. И у вас то же самое происходит. Куда бы вы ни отправились с заботой о других в уме, все позитивные качества будут возникать у вас сами собой, спонтанно. Потому что ум, который заботится о других, не допускает возникновения негативных эмоций. Если же вы совершите дебютную ошибку, то есть, если вы куда-то пойдете с себялюбием в качестве своей основной мотивации, то тогда вам будет очень трудно остановить порождение у вас в уме негативных эмоций. Это будет сделать уже очень трудно, потому что была совершена дебютная ошибка. Итак, очень важно, еще до того, как в уме возникли негативные эмоции, породить в себе мотивацию заботы о других. И тогда все позитивные эмоции, позитивные качества будут спонтанно порождаться в уме, а негативные эмоции возникнуть просто не смогут. Невозможно с умом, который заботится о других, породить в уме какую-либо негативную эмоцию.

Когда вы будете видеть, как радуются другие люди, как они счастливы, вы от этого будете становиться еще счастливее из-за заботы о других. Если же ваш ум переполнен себялюбием, вы будете несчастны при виде того, как они радуются. И тогда вам будет уже очень трудно приказать себе не чувствовать, не испытывать зависть. Вы будете завидовать даже своему собственному брату или сестре из-за этого себялюбия. Если у вас себялюбие очень сильное, то вы даже рискуете позавидовать своему Духовному Наставнику. Все это является следствием одной дебютной ошибки, то есть себялюбия. Поэтому и говорится, что себялюбие открывает врата во все негативные эмоции и во всяческое страдание, это правда. Если же в вас возникнет ум, который заботится о других, то при виде счастья вашего врага у вас не появится ни малейшей зависти к нему, а возникнет лишь радость за него. 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 также счастлив».

Итак, если у вас в качестве базы в уме, в качестве основы вы заложили ум, который заботится о других, то вам не так трудно будет порадоваться за удачу, за счастье своих врагов. Это будет не так трудно. Но с себялюбием невозможно радоваться за врага, который счастлив, которому хорошо. 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 себялюбия, себялюбивого ума. И если вы, например, услышите о том, как некоторые учителя Кадампа 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 покажется это невозможным, 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 правила шахматной игры, механизм шахматной игры. В шахматах, если вы совершите дебютную ошибку, потом вам 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. И для того чтобы белые фигуры, белый ум мог одержать победу над темным, над негативным умом, нужно было выстроить правильную стратегию: построить игру так, чтобы она привела к победе белых. Короче говоря, объясняя вам 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, который заботится 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 для того, чтобы соблюдать все свои обеты, так стараетесь это делать, но в действительности окажется, что вы вообще не храните свои обеты. То есть, вы пытаетесь держать свое тело в такой строгой дисциплине, сковываете его, боитесь сделать лишнее движение, держите свой рот тоже на замке, боясь сказать лишнее слово, чтобы не нарушить обет. Но если при этом ваш ум охвачен себялюбием, то никакие обеты вы не соблюдаете. Самый действенный способ соблюдать свои обеты - это следить за своим умом, не позволять в уме возникнуть себялюбию.

Как только себялюбие породится в уме, нужно сразу это отследить и сказать, что себялюбие - самый настоящий мясник, который убивает все мои обеты, уничтожает все мои обеты. Это источник всех моих негативных эмоций, это яд, который разрушает, который лишает всех покоя. Это себялюбие подобно дикому слону. Мы боимся диких, бешеных слонов. Но самым настоящим диким, безумным слоном является наше себялюбие, которое живет у нас в сердце. Вот этому себялюбию нельзя позволить занять место в нашем уме, сесть на стул в нашем уме. 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 этот

стул. Почему? Потому что механизм нашего ума устроен так, что одновременно две мысли появиться в нем не могут.

Поэтому, когда в уме уже есть себялюбие, одновременно с себялюбием не может появиться забота о других. Если вы хотите породить в себе заботу о других, то в первую очередь вы должны устранить себялюбие. Поэтому вы должны стараться, чтобы на стуле вашего ума постоянно сидел ум, который заботится о других. И тогда ваш ум, который заботится о других, станет активен. И одновременно с ним себялюбие порождаться в уме не сможет. Таков этот механизм. Когда на стуле в нашем уме сидит ум, который заботится о других, все позитивные качества, позитивные мысли возникают в уме непроизвольно. Тогда непроизвольно в уме будет возникать любовь, сострадание, сорадование, благодаря только наличию ума, который заботится о других. И это самая настоящая правда.

И 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 на эту практику вы реально способны, она для вас вполне доступна. Для этой практики вы не должны сидеть в позе медитации и пытаться 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 должна начинаться с дебюта. Если вы правильный дебют сделаете, 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. Вы должны понять и сказать себе, что ум, который заботится о других, - это драгоценность исполнения всех желаний. Этот ум, который заботится о других, исполнит все временные желания. И, кроме того, благодаря заботе о других, вы сможете достичь состояния Будды - это тоже результат ума, который заботится о других. Поэтому и долговременное благо также приходит, благодаря уму, который заботится о других. Все позитивные качества, позитивные мысли возникают в уме непроизвольно, благодаря заботе о других. И посредством ума, который заботится о других, вы сможете отблагодарить за доброту всех матерей живых существ. И посредством порождения ума, который заботится о других, вы сможете отблагодарить своего Духовного Наставника за его доброту к вам. Лучший способ отблагодарить Духовного Наставника за его доброту - это постоянно порождать в себе ум, который заботится о других.

И скажите себе: «Лучший способ для меня соблюдать мои обеты, соблюдать чистую нравственность - это все время порождать в себе ум, который заботится о других. Себялюбие - это разрушитель моих обетов. А ум, который заботится о других, поддерживает мои обеты в чистоте». Если вы будете в чистоте держать свои обеты, то жизнь за жизнью вы будете обретать безупречную драгоценную человеческую жизнь, потому что причиной обретения драгоценной человеческой жизни является чистая нравственность, а чистую нравственность вам поможет соблюдать ум, который заботится о других. В буддизме считается, что

профилактика гораздо легче, чем лечение, чем устранять уже возникшие негативные эмоции. 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». И тогда он предотвращает и все свои будущие проблемы. Точно также важно предотвращать негативные эмоции еще до их порождения. И на этом этапе предотвращать - очень легко. Вы должны понимать, в чем состоит эта профилактика. Если вы позволите себялюбю завладеть своим умом, то тогда будет уже поздно, будет очень тяжело уже бороться с возникающими у вас негативными эмоциями, тогда уже в следующее мгновение у вас будут произвольно появляться негативные эмоции. Поэтому нужно поступать так, как советовал геше Бэн.

Мастер Кадампы геше Бэн говорил: «Если мне на колени упадет змея, я моментально ее отшвырну от себя, потому что я знаю, как она опасна, как она ядовита, что она может укусить меня. И подобным же образом, как змею, я выгоняю из ума себялюбие, стоит лишь ему возникнуть в моем уме». И вы тоже должны поступать так. Когда возникает себялюбие, вы должны понимать, что оно гораздо опаснее, чем ядовитая змея. Ядовитая змея может убить ваше тело, убить вас, но она не может ввергнуть вас в низшие миры. Что касается себялюбия, то только подумайте, сколько раз оно уже бросало вас в низшие миры, сколько раз убивало вас. И в будущем оно готово продолжать это делать. Поэтому постарайтесь воспринимать себялюбие как ядовитую змею. Геше Бэн сказал: «Когда мое себялюбие проявляет активность, я проявляю еще большую активность».

Геше Бэн сказал: «Я все время слежу за своим умом с копьём в руке. Стоит в нем возникнуть себялюбю, как я моментально пронзаю себялюбие этим копьём. Это моя основная практика. И я все время активизирую ум, который заботится о других. Подобно телохранителю, я все время охраняю ум, который заботится о других». Это очень важные слова. Эти слова означают, что он был великим практиком тренировки ума.

Геше Потова был выдающимся практиком сутры и тантры, он был большим тантрическим йогиним. И вот в конце своей жизни, когда он состарился, он сказал своим ученикам: «Я, старый монах, всю свою жизнь изучал учения Будды по сутре и тантре и практиковал их. И 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. Это источник наших страданий. Мы страдаем с безначальных времен и по сей день именно по этим двум причинам. Поэтому, для того чтобы помочь нам устранить эти два фактора, цепляние за самость и себялюбие, Будда дал столько подробных учений, 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.

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, вовсе не с этой целью. Для того чтобы наш ум, который заботится о других, в нас укрепился, мы и практикуем тантру. Вы говорите: «Если для того, чтобы я сам стал Буддой, потребуется три неисчислимых зона времени, то я готов пойти на это. Но для того, чтобы помочь как можно быстрее всем живым существам, я должен стать Буддой как можно раньше. Если я стану Буддой немного быстрее, это будет гораздо лучше. Тогда я смогу помочь стольким живым существам». Если вы с такой мотивацией практикуете тантру, то эта мотивация правильная. Тантру следует практиковать из сострадания. В тантре требуется большее сострадание, чем в практике сутры.

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

И Будды, и бодхисаттвы - все они родились из ума, который заботится о других. И именно такой драгоценный ум вам нужно в себе воспитать. Это вторая сущностная практика буддизма - развитие ума, который заботится о других. А тантра является лишь ответвлением практики развития ума, который заботится о других. Зачем нам становиться Буддой очень быстро? Основная причина, по которой бодхисаттвы стремятся как можно быстрее стать Буддой, состоит в том, что, даже если бодхисаттва станет на мгновение раньше Буддой, он уже намного больше сможет помочь живым существам. И поэтому учения тантры были преподаны именно для таких бодхисаттв, для тех, кто из чувства великого сострадания хочет достичь состояния Будды как можно быстрее, чтобы помочь живым существам.

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. Когда я стану Буддой, я смогу, наконец, отдохнуть, расслабиться, как следует. Жизнь в городе приносит очень много проблем, а вот когда я отправлюсь в Нирвану, там-то я и отдохну от всего этого». Вот такой подход к тантре - совершенно неверный, и в этом случае вы впустую тратите свое время. И вот поэтому этот мастер Кадампы и

сказал, что, если вы думаете, что существует некая третья практика в буддизме, то вы не правы. Если вы так думаете, значит, вы не поняли буддийское учение. В буддизме есть только две сущностных практики. Устранение себялюбивого ума и цепляния за самость - это ваша цель, мишень. Только это является основной причиной, источником вашего страдания.

Итак, эти две практики очень важны. И вся практика Ламрим должна базироваться на этих двух практиках. Практика начального и среднего уровня по Ламриму должна устранять препятствия для порождения ума, который заботится 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, который заботится о других, и для устранения себялюбия. И шаматха, и випашьяна, и бодхичитта - все это предназначено для устранения себялюбия и возвращения ума, который заботится о других. Если вы хотите спать, можно остановиться на этом.

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 растет 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 возвращения достоинств ума. Поэтому мы должны заботиться о других.

Вторая причина, почему нам нужно заботиться о других: ум, который заботится о других, подобен драгоценности исполнения всех желаний. Благодаря такому уму исполняются все наши временные и долговременные желания. Если мы хотим принести временные и долговременные блага для каждого живого существа, нам нужно заботиться о других.

Поэтому геше Лангритампа 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. Живые существа и есть та самая драгоценность исполнения всех желаний, благодаря которой вы достигаете состояния Будды. Без живых существ вы не смогли бы практиковать даяние, вы не смогли бы практиковать нравственность, вы не смогли бы практиковать терпение. Практике терпения нас учат живые существа. Они очень добры к нам. Ваш Духовный Наставник может учить вас лишь теоретически, но все практическое учение дают вам те живые существа, которые сидят рядом с вами. Поэтому они очень добры к вам. Они - объекты накопления заслуг. Поэтому они подобны драгоценности исполнения всех желаний.

Ум, который заботится о других, также возникает вследствие существования других живых существ. Если бы не было других живых существ, вы не смогли бы породить в себе ум, который заботится о других. Ум, который заботится о других, - это источник и всякого блага и всякого счастья, и это тоже приходит к нам от живых существ. 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. Это не было бы мудро.

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 живые существа по своей природе обладают потенциалом Будды, природой Будды. Это подобно драгоценности, покрытой грязью. Эта драгоценность исполнения желаний пока вся облеплена грязью, и поэтому она не может выполнять свои функции. Но в будущем она станет настоящей драгоценностью исполнения желаний. Если вы будете смотреть на живых существ с той точки зрения, что все они обладают природой Будды и рано или поздно станут Буддой, поэтому я не должен презирать их. Кроме того, вы не можете определить, кто - Будда, а кто - не Будда. Будда может прийти 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.

Так произошло с моим Духовным Наставником Туве Чепен Ринпоче, который медитировал в горах на бодхичитту. В это время к нему явился Будда, который принял облик обычного больного человека и сказал: «Помоги мне». Когда Будда знает, что он может помочь своему ученику, если явится ему в облике больного человека, Будда является в облике больного. Итак, Будда явился моему учителю в облике больного человека. И мой учитель Туве Чепен Ринпоче не стал презирать его или пренебрегать им, он стал относиться к нему с почтением, как к самому Будде. И в этом для него было огромное преимущество, потому что он, благодаря этому, породил бодхичитту.

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 людьми, то никакой негативной кармы вы от этого не создадите.

Если вы попытаетесь увидеть всех живых существ как Будду, а они в действительности - не Будды, то вы не накопите никакой негативной кармы. И, 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 стать Буддой. Вы же уважаете и почитаете наследных принцев, потому что в будущем они могут стать королями. И точно также все живые существа подобны принцам, потому что в будущем они станут Буддами.

Итак, если вы можете, подобно наставникам Кадампа, 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. Если вы не способны воспринимать их как Будд, 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».

Шантидева 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. И 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, это сотворило только ваше себялюбие. А если вместо себялюбия вы будете культивировать ум, который заботится о других, сколько покоя это вам даст: и другие будут счастливы от этого, и вы сами будете счастливы - все будут счастливы. Итак, тот человек, который заботится о других больше, чем о себе, - очень мудрый человек. 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 зажат, 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 почитания, 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. И, увидев эти результаты, вы скажете: «Это действительно истинная правда, теперь я должен отныне...» 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». И 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,
Трудятся лишь ради себя,
А будды - только для блага других;
Благословите меня, различая ошибки и добродетели,
Обменять себя на других».

Вот эти строчки вы должны знать наизусть. После произнесения этих строк 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. И эта аналитическая медитация должна производиться в контексте практики Гуру Пуджи (Лама Чодпа). Когда вы читаете практику 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. И то, что 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 тантры в сжатом виде включены практику Лама Чодпа. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье говорил мне: «В практике Лама Чодпа

есть все практики. Там есть и практика Чод, только без ганлина и дамару. Все практики включены в нее».

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, те комментарии, которые я даю сейчас, все они по сути являются комментариями на вторую часть Ламы Чодпа. Итак, те из вас, кто в своей повседневной жизни читает практику Лама Чодпа, - невероятно удачливые люди. Во время того, как я даю вам сейчас комментарии, у вас понемногу проясняется в уме, и вы начинаете понимать смысл строк этой практики, которую вы читаете. Каждое положение из той медитации, которую я вам даю, уже изложено в практике Лама Чодпа, причем в очень красивой стихотворной форме.

2.4.4 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. То есть, это радикальное изменение образа мышления. И поскольку это так, то, когда кто-то спросил у Дромптомпы, в чем различие между Дхармой и мирскими делами, Дромптомпа ответил: «То, что противоположно мирскому образу мышления, - это Дхарма». Он имел в виду, что настоящая практика Дхармы - это 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 мы ни заботились о своем «я, я, я», мы не достигаем никаких результатов, наоборот мы становимся еще более омраченными, и у нас прибавляется депрессий. Этот ответ Дромптомпы тоже очень и очень важен, запомните его. Дромптомпа неотделим от Его Святейшества Далай-ламы. В некоторых обстоятельствах Его святейшество Далай-лама является в облике мирянина, в облике Дромптомпы, и именно в таком облики возрождает чистый буддизм. Так произошло в Тибете, когда туда пришел Дромптомпа.

(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 всяческое страдание, а забота о других открывает

врата во всяческое счастье. «Поэтому да смогу я выполнять йогу обмена себя на других, и да станет эта практика моей сущностной практикой, то есть практикой моего сердца. Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы сделать йогу обмена себя на других своей сущностной практикой». И это - правда. Потому что эта практика является сущностной, сердечной практикой всего буддизма. Именно благодаря этой йоге, йоге обмена себя на других, вы станете бодхисаттвой. И 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.

Как мы можем обменять себя на других? Вы не можете поменяться местами с другими, это невозможно. В чем заключается йога обмена себя на других? Например, возьмем две горы. Вы находитесь на одной из этих гор. Поскольку вы сейчас находитесь на этой горе, вы заботитесь об этой горе 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, вы начинаете воспринимать все с точки зрения других. И при этом вы как бы отдаляетесь от своей точки зрения, от точки зрения со стороны собственного «я», на все начинаете смотреть с точки зрения других. Раньше у вас все начиналось с вашего «я»: «Я хочу этого, я хочу того, мне не хватает этого». Теперь, когда вы переходите на другую гору, вы все начинаете с других - другим нужно то, другим нужно...

И 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, очень 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 пропускали через свое «я, я, я», начинали все со своего «я, я, я», то теперь вы в первую очередь говорите о других, других, 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?» То есть, у вас не возникает вопроса: «Достанется ли это мне?». «Всем ли досталось?» - спрашиваете вы. 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, эти ринпоче, проверяют, всем ли досталась еда, и лишь потом начинают есть сами. Это тоже признак заботы о других, но очень мелкий признак.

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 Кадампа 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 нелегко, это трудно. Но, несомненно, вы на это способны, потому что вы будете гораздо счастливее, научившись так делать. Не бойтесь, вы будете только счастливее. 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 необязательно. Просто трудитесь на благо других, и тогда собственное счастье придет к вам само собой, вам не надо будет задумываться о себе, беспокоиться о себе. Поэтому, как говорит Его Святейшество Далай-лама, сначала постарайтесь стать мудрыми эгоистами, не будьте глупыми эгоистами. Пока мы все - эгоисты, но глупые эгоисты. Так что постарайтесь стать мудрыми эгоистами: говорите о других, заботьтесь о других, но от этого вы получите благо, вы должны это знать. Вам будет от этого только лучше.

Как поступает президент той или иной страны? Когда президент 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. И, 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. Итак, для начала вы должны стать мудрым эгоистом.

Потом же вы поймете, что вам вообще нет необходимости быть эгоистом. Ваше собственное счастье будет приходить к вам само собой все больше и больше по мере того, как ваше сострадание будет возрастать. То есть, 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. И по этой причине вы сможете произвести обмен себя на других. Действительно скажите себе: «Я один, других большинство, кто важнее? Что мудрее, пожертвовать счастьем большинства для эгоистичного счастья одного человека, или пожертвовать счастьем одного человека ради счастья большинства? Несомненно, важнее большинство». И в результате, если вы думаете только о счастье других, вы сами будете гораздо счастливее, чем раньше. Итак, когда сострадание будет становиться у вас все сильнее и сильнее, постепенно вы сможете даже жертвовать своим телом ради других, это не будет уже для вас трудно. Сейчас пока это тяжело, потому что у вас не хватает сострадания.

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. Когда они были вашей матерью, они были добры к вам. Когда они не были вашей матерью, они тоже проявляли к вам доброту. Скажите себе: «С безначальных времен и до сих пор я только и делаю, что принимаю доброту от других, пользуюсь их добротой. 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 им свои тело, речь и ум. Если в будущем потребуется, чтобы кто-то пожертвовал своей жизнью для спасения всех остальных, я буду готов пойти на это». То есть, мысленно готовьте себя к этому. Вам необязательно в реальности совершать все это, но вы должны мысленно, 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.

Итак, на основе 4-го положения об обмене себя на других, выстраивается 5-ое положение, которое касается практики тонглен. Это так называемая практика принятия и отдачи, сопровождаемая визуализацией.

2.4.5 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, практика принятия и отдачи, базируется на дыхании, то есть выполняется на вдохе и на выдохе, для начала вы не связывайте ее со своим дыханием, а просто сначала старайтесь породить в себе сострадание и принять на себя страдания других. И 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 живыми 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 страдания, их ситуация 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 этому живому существу, то естественным образом мы почувствуем сострадание к нему. То есть, испытываем желание: «Пусть это страдающее живое существо освободится от своих страданий». Таков естественный механизм нашего ума, 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. Чтобы 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 вы не можете почувствовать сострадание? Так работает наш ум.

Поэтому вы должны, прежде всего, понимать, что такое объект сострадания и что такое аспект сострадания. Когда вы будете знать, что такое объект и аспект сострадания, то 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 являются живые существа? Живые существа воспринимаются вами либо как привлекательные, либо как непривлекательные объекты. Вы не воспринимаете их как живых существ, которые испытывают страдания. Именно поэтому, когда мы видим живых существ, мы порождаем к ним либо чувство привязанности, либо чувство гнева, потому что нами воспринимаются либо объекты привязанности, либо объекты гнева. Они практически никогда не воспринимаются вами как объекты сострадания.

Вот если бы они предстали перед вами как объекты сострадания, то естественным образом, поскольку вы бы созерцали объект сострадания, возник бы и аспект, то есть, возникло бы сострадание к ним. Бодхисаттвы, которые долгое время обучают себя состраданию, совершенствуются в сострадании, воспринимают любое живое существо как объект сострадания либо 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, наука об уме, это настоящая психология. Когда вы четко уясните для себя все эти доводы, вам будет легко практиковать. В противном случае я бы сам не смог заниматься практикой, я бы не смог довольствоваться одними догмами. Это противно моему характеру. Поэтому я по-настоящему ценю такие учения, как Ламрим и Лоджонг, 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 и Лоджонг я согласен на все сто процентов. Я просто с головой погружаюсь в эти учения. И делаю это очень уверенно, без каких-либо сомнений, без какого-либо смятения, все мне здесь предельно ясно. И, 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 этих наставлений в этих книгах. 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 такие наставления не найдешь.

Теперь для того, чтобы освоить объект сострадания, чтобы приучить к объекту сострадания 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. Если вы случайно сунете палец в огонь, представьте, как вам будет больно, а у них все тело горит в этом огне. И подумайте, по какой причине они сейчас родились в аду. Возможно, что 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. И это не будет неправдой, потому что действительно какое-то количество живых существ сейчас находится в аду из-за вас, потому что они были вынуждены создать эту карму, чтобы помочь вам в свое время.

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 негативная карма, но мне нужно кормить свою семью». Итак, думайте в таком направлении и размышляйте над тем, как эти живые существа страдают в горячем аду, мучаются от жара. Их тело горит на пластинах 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 живые существа освободятся от своих страданий. Я умоляю, я прошу, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне. Я всего лишь один человек, поэтому я не представляю никакой важности, поэтому пусть страдания все существ, которые сейчас мучаются в горячем аду, созреют во мне». И после этого вы мысленно принимаете на себя их страдания. Когда вы делаете вдох, то на вдохе страдания всех живых существ в горячем аду в виде черного облака входят в вас, то есть, вы вдыхаете через правую ноздрю эти страдания в виде черного облака.

Когда они проникают в вас, то в вашем сердце встречаются с черным сгустком. В вашем сердце вы представляете черный сгусток - это ваше себялюбие. И когда это черное облако страданий существ в горячем аду соприкасается с этим черным сгустком вашего себялюбия, то они взаимно уничтожаются, в результате ваше себялюбие уничтожается. И 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 бы на себя все их страдания и начал бы страдать за них, а они бы все освободились от страданий, как бы это было замечательно, столько людей 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 без малейшей передышки, без малейшего отдыха. Это ужасно».

В этом тексте в отличие от многих других текстов практика тонглен объясняется очень и очень подробно. То есть, 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. И здесь также приводится такая инструкция, 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». То есть, когда вы в уме обдумываете их страдания, а на словах вы говорите это слово «ниндже, ниндже» - сострадание, сострадание, то здесь возникает механизм взаимозависимости. То есть, 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, когда вы визуализируете существ, страдающих в аду, в первую очередь вы должны осознать, что они - ваши матери, что они были вашей матерью. И 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: «Мать, мать, мать». И тогда у вас потекут из глаз слезы, и у вас 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, может быть, даже не «мать», а «мама, мама, мама» для того, чтобы постепенно привыкнуть к чувству близости с этими существами, 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. Но у этого ребенка на это нет никаких оснований. У нас же есть очень веские основания на то, чтобы осознать, что все живые существа были нашей матерью. Почему мы не можем воспользоваться подобным же методом? У этого ребенка нет

никаких оснований называть эту женщину своей матерью, но, 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 или признать, 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 чиркните спичкой, пламя моментально запылывает. Сейчас сострадание породить вам тяжело, потому что ваши поленья промокли, и у вас нет бензина, нет топлива. Поэтому, как бы вы ни пытались разжечь этот огонь, он не зажигается, не разгорается. И, таким образом, когда разгорается огонь сострадания, очень важно подогреть его словесными выражениями, например, «какое сострадание, сострадание, сострадание».

И, 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 впечатков. Пусть все их омрачения и негативные отпечатки проявятся во мне вместе с их страданием». Итак, вы принимаете на себя благородные истины о страдании и об источнике страдания живых существ.

Когда вы вдыхаете все эти страдания, отпечатки страданий и омрачения живых существ в форме черного облака, это черное облако уничтожает вашу собственную благородную истину об источнике страдания, то есть уничтожает 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 вы 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. 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, и при этом повторяйте: «ниндже, ниндже, ниндже» - сострадание, сострадание, сострадание, в отношении всех живых существ, 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 10-ом бхуми. На 10-ом бхуми у бодхисаттв уже нет

страданий, но в их сознании все еще есть факторы, которые препятствуют достижению ими всеведения. И 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, и там копошились насекомые, это не означало, что сам Будда Майтрея был таким. Поэтому Пабонка 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, и, следовательно, вам нужно начинать с этой практики. 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 объясню эту визуализацию. Если у вас возникнут трудности, начните с такой визуализации. Подумайте о своих собственных страданиях, 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 в следующей жизни чтобы вы обрели более счастливое, 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 я считаю его своим врагом, 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 чувствуете никаких враждебных чувств к этому человеку, он считает вас врагом. И подумайте: «В этой жизни он считает меня своим врагом, но, 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 у вас сострадания будет возрастать.

Итак, как здесь объясняет Пабонка Ринпоче, практику тонглен (точнее не всю практику тонглен, а только принятие на себя чужих страданий) можно выполнять тремя различными путями. Либо, как я объяснял в начале, начиная с обитателей горячего ада, холодного ада и так последовательно с обитателей разных миров. Либо иногда вы чередуете, и вы 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. И третий способ, которым выполняется эта практика, - сначала вы берете на себя страдания, допустим, жителей всей Москвы, потом всей России, потом всего мира, потом всех других миров и вселенных, бесчисленных миров, бесчисленных вселенных, страдания всех их обитателей вы берете на себя.

И, когда вы будете вбирать, 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 при этом будет возникать чувство большого блаженства, 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. Если возникает чувство дискомфорта, это тоже хорошо, это значит, вы раздражаете свое себялюбие этой практикой. Точно так же, как если вы в парилке находитесь, 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 пробивает 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, наверное, японская баня 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, практикой даяния 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 людей накопил больше заслуг?» И его ученик Ананда сказал: «Второй человек». Будда сказал: «Верно».

И причина этого в том, что второй человек пожелал бы, чтобы все живые существа стали свободны от страданий, поэтому он накопил бы заслуги, соизмеримые с числом живых существ. Поскольку живых существ бесчисленное количество, то он, соответственно, накопил бы неисчислимые заслуги. Итак, океан может высохнуть, гора может разрушиться, рухнуть, 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.

Поэтому, 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 когда 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 поначалу. 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 смеются (то есть 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?

Итак, 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, на своих попутчиков 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. И, 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 повторяйте: «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 этим существам 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. И подумайте: «Пусть мои матери живые существа будут счастливы. Пусть они обретут безупречное счастье, то есть полностью освободятся от своих омрачений, а это Третья благородная истина. Пусть они обретут Третью и Четвертую благородные истины. А Четвертая благородная истина - это мудрость, напрямую познающая Пустоту, и, помимо этого, великая бодхичитта». Итак, вы желаете: «Пусть они будут счастливы жизнь за жизнью».

В этой медитации все надо делать в правильной последовательности. Сначала мы последовательно визуализируем всех существ во всех 6-ти 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, себялюбием внутри, они взаимно уничтожаются, и в результате этого соприкосновения наше тело наполняется светом и нектаром. И 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 вы испытаете сами плохие результаты.

Таким образом, когда все это счастье, все это благо, Третья и Четвертая благородные истины, бодхичитта выходят из вас, из левой вашей ноздри в виде сияющего белого облака, и 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, как и вы встретились, получают от него Учение, благодаря практике Учения порождают отречение, бодхичитту и мудрость, познающую Пустоту, и в результате полностью освобождаются от сансары и достигают состояния Будды. Почувствуйте это. И 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 облаком светоносным 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 они хотят, и испытали удовлетворение. Основное страдание у 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, враждуют между собой. И вы дарите им этот покой, сорадование за других. У богов самое главное страдание, единственное страдание у богов - 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 ужасные, чудовищные страдания. Это действительно очень большие страдания.

На начальном этапе вы тренируете себя именно таким образом, по отдельности. То есть, сначала вы принимаете на себя страдания, а потом уже отдаете все свое счастье, благо другим живым существам. Потом, когда вы достигнете некоего профессионализма в этом, уже 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, вдоха и выдоха, 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 не получится эта практика.

(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 учителя, многие мастера знают наизусть. На самом деле в наше время большинство тибетцев, которые практикуют согласно традиции Лама Чодпа, традиции Гелугпа, знают весь текст Лама Чодпа наизусть. Это как минимум. 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, в этот момент они выдыхали. 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 его 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 Духовный Наставник достигает гораздо большего, чем тысячи обычных людей достигают за 2 - 3 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 часть своего свободного времени он проводил, выполняя практику тонглен на вдохе и выдохе.

Пабонка Ринпоче говорит: «Это учение нельзя давать тем людям, у которых мало веры, и у которых нет правильной преданности Учителю». То есть, он говорит, что это учение нельзя давать очень открыто. Но я немножко открыто передал его сейчас, но ничего нестрашного. Многие из вас приехали издалека. Итак, мы закончили учение. Сейчас мы с вами немножко позанимаемся практикой тонглен в качестве отпечатка. Она не будет безупречной, но, тем не менее, это будет попытка. Сейчас, когда Майя будет читать строфу из Гуру-пуджи, постарайтесь на основе этой строфы выполнять практику тонглен на вдохе и выдохе, делая вдох и выдох в соответствующих местах. Я не знаю, насколько это может коррелировать с тибетским текстом, может быть, когда по-тибетски это читаешь, проще получается на вдохе и выдохе, чем по-русски. Ну, попытаюсь.

(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».

Третий смысл (преобразование неблагоприятных условий в духовный путь)

Опасность утратить интерес к Дхарме

Эти советы, эти наставления очень и очень полезны в повседневной жизни. И в особенности, как говорил Пабонка Ринпоче в своих комментариях, в наши времена упадка этот третий смысл, то есть 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 в жизни 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, в начале они вам чуть-чуть помогут, но в конечном итоге только прибавят вам проблем. Очень многие люди вначале интересуются Дхармой, но позже, когда встречают в своей жизни какие-то неблагоприятные обстоятельства, теряют интерес к Дхарме. Поскольку, даже если они знают Дхарму, но если они не применяют учение о том, как превращать все неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, они в результате теряют интерес к Дхарме.

Препятствием к практике Дхармы могут являться не только болезни и страдания, проблемы, бедность, не только это. 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. Это тоже неправильно. Итак, когда у вас в жизни очень много временных успехов, это мешает вашему уму повернуться к Дхарме. 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, тогда Учитель жизнь за жизнью продолжает нести ответственность за своего ученика. И, 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.

И тогда Учитель стал думать: «Что бы мне такое сделать, чтобы заставить его обратить 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 очень 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». И старик поднес ему свой ужин, который был довольно невкусным.

Когда этот монах принял от него подношение, он спросил: «Ты счастлив?» «Нет, я не счастлив», - сказал ученик его. «А хотел бы ты стать счастливым?» - спросил монах. «Конечно, хотел бы». И 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. И тогда этот человек подготовил трон для Духовного Наставника, сделал перед ним простирания и стал получать от него учение, 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. И 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. Когда этот старик достиг высоких реализаций, монах сказал: «Я вообще-то твой Духовный Наставник из прошлой жизни».

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. И 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».

И позже Духовный Наставник сказал ему: «Я - твой Духовный Наставник из прошлой жизни. Я специально родился в этом месте, рядом с тобой, чтобы укротить твой ум, и 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 хорошо, успешно, потому что у тебя много заслуг. Из-за этого твой ум не мог обратиться к Дхарме. И тогда я специально создал для тебя жизненные препятствия, чтобы ты смог обратиться к Дхарме. И 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 давать вам лечиться. Поэтому мастера Кадампа 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. И поэтому для того, чтобы ваш ум прочно повернулся к Дхарме, для нас крайне важно знать, как превращать все неблагоприятные условия в духовный путь. Вы должны решить для себя: «С какими бы неблагоприятными условиями я не 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, чтобы в моей жизни не 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 настроения 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.

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? Эти негативные эмоции возникают вследствие себялюбия. Поэтому обвинять во всем я должен свое себялюбие. Если я не хочу также 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 к осознанию того, что ваш главный враг - это себялюбие, и вторая: к развитию ума, который заботится о других. Что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, в результате вы должны приходить к двум основным выводам: что источником всех ваших страданий является себялюбие, и что забота о других является источником всякого 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 5, не 10 минут находятся там, в таких муках, а многие и 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, только физическая боль останется.

Затем нужно осознать, как все эти живые существа были добры к вам, и осознать, что они были все вашей матерью. И так много живых существ в данный момент испытывают огромные страдания от болезни. «Сегодня, когда заболел я, когда я прохожу через эти страдания от физической боли, да приму я на себя все те страдания от болезни, которые испытывают они, и да смогу я освободить их от их страданий, пусть они будут свободны от страданий». Такое должно быть чувство, чувство сильного сострадания к ним. И с этим чувством вы вбираете в себя на вдохе все болезни, муки, недуги живых существ в виде черного облака. И при этом визуализируете, что ваше себялюбие - основная причина ваших страданий, находится в вашем сердце в виде черного сгустка. Вот ваш истинный враг. С безначальных времен и по сей день он вредит вам. Это настоящий мясник, убийца счастья живых существ и вашего счастья. Это настоящий мясник, настоящий демон, который все время, постоянно вредит живым существам и вредит вам. Этого своего врага, демона, 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 взаимно уничтожаются. Затем на выдохе вы отдаете нектар счастья и блага всем живым существам в виде белого света. И 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.

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 2-3 капли этого нектара в кипящее молоко, что происходит? Кипящее молоко сразу же осядет. Итак, если вы научитесь правильно делать эту практику, то она будет сразу же охлаждать ваш кипящий ум, осаждать кипящее молоко вашего ума и порождать в уме позитивный настрой, позитивные мысли. Когда у вас сильные чувства любви и сострадания в уме, вы просто не чувствуете боли.

Например, футболисты, когда они 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, ум не может одновременно почувствовать 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.

Еще одна ситуация. Когда вы становитесь **бедным**, бизнес у вас разваливается, или вы не можете найти работу, друзья перестают с вами общаться из-за этого. У вас не хватает денег на то, чтобы купить то, что вы хотели бы купить. И 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? Обвинять в этом следует ваш собственный эгоизм. То есть, 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 же себялюбие. «Если я не хочу испытывать те небольшие трудности, которые я 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 живые существа, которые находятся в мире голодных духов, как они сейчас страдают. Они живут там, допустим, 500 лет. И за эти 500 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 большими, с худшими страданиями, то от этого сравнения ваши страдания покажутся вам очень мелкими.

Обычно мы поступаем совершенно наоборот. Когда у нас какая-то небольшая проблема возникает, мы ее сравниваем совсем с крошечной проблемой, и тогда в свете этого сравнения проблема кажется нам очень большой. И еще что мы делаем: мы обычно разглядываем свою проблему, настолько близко поднеся ее к глазам, что она кажется нам просто огромной. Если вы прямо перед глазами поставите себе эту свою маленькую проблему, вы ничего другого не увидите, вы будете видеть только эту проблему. Вы именно так и поступаете. Каждый раз, когда вы открываете глаза, вы видите только свою проблему: «Ой, какой кошмар, какая у меня проблема! Только мне нечего есть». Такой неверный у вас подход. Такой мирской настрой нужно изменить посредством метода - бодхичитты.

Итак, подумайте о страданиях живых существ в мире голодных духов. Также подумайте о страданиях людей, которые живут, допустим, в тех районах, где люди голодают, живут 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, что они могут в любой момент

потерять жизнь. Вот это настоящий кошмар. 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 говорит: «Завтра я найду пищу». Человек - дурак: «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, работу 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 это страдание 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 500 лет не могут ни крошки проглотить. 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».

И с такой мыслью, с состраданием к тем, кто мучается от неполучения желаемого, делаете вдох, и на вдохе вдыхаете в себя все эти страдания. От соприкосновения с этими невыносимыми страданиями ваше эго уничтожается. Думайте, по крайней мере, что, когда вы сделали вдох, у вас стало меньше эгоизма от этого. Каждый ваш вдох должен становиться противоядием от вашего эго, должен делать его все меньше и меньше. И каждый раз, когда вы 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, благодаря этому, 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 наши дни в Тибете люди занимаются самыми разнообразными духовными практиками. Но даже трехлетний ретрит не сможет сравниться 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, которое передавалось в

традиции Кадампа. 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 мастер, учитель Кадампа геше Потова, еще раз напоминаю, все учение Будды сводится к основным двум практикам - уменьшение себялюбия и возвращение ума, который заботится о других. Если вы будете заниматься этой практикой с такой мотивацией, то ваш ум успокоится, и вам 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, это будет напоминать вам о необходимости практиковать тонглен.

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».

Затем подумайте, как страдают другие живые существа под влиянием гнева. Когда возникает гнев, он неминуемо полностью лишает их покоя. Многие живые 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 кроме меня, никто не испытывает такого гнева, потому что это ужасно».

В этот момент примите на вдохе гнев всех живых существ на себя. Представляйте своего злейшего врага, свой эгоизм, себялюбие у себя в сердце в виде черного сгустка. И, 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. И вы этот белый свет выдыхаете, представляя, что он наполнен любовью, состраданием, счастьем и достигает всех живых существ. И вы желаете, чтобы все живые существа освободились от своего гнева и обрели сильную 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 невероятная мощная техника, если вы умеете правильно ее применять.

Когда вы разозлены, не надо пить водку, вам станет только хуже. Когда вы разозлились, 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. Я подарил вам нектар, я подарил вам бриллиант, а будете вы его применять или не будете, это уже зависит от вас.

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 привязанности. В то время, когда у вас появляется эта сильная привязанность, не надо идти у нее на поводу, то есть не совершайте действий под влиянием этой сильной привязанности. Лучше исследуйте, каким образом возникла эта привязанность, и вы увидите, что эта привязанность также породилась из себялюбия. Из-за своего себялюбия вы не видите объект отчетливо, вы преувеличиваете качества этого объекта. 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 видать. Вот такие преувеличенные представления вы создаете под влиянием привязанности.

Когда сильная привязанность к одному объекту, 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 ваше себялюбие находит тот или иной объект привлекательным для себя, оно начинает преувеличивать достоинства этого объекта до каких-то сверхъестественных размеров. Затем себялюбие начинает терзать ваше сознание и твердить вам, что вам нужен только этот объект и все, иначе вы не будете счастливы никогда. Итак, скажите себе: «О себялюбие, ты обманываешь меня уже с безначальных времен и по сей день. Из-за тебя, по твоей вине я, действуя под влиянием привязанности, сколько раз терял свою жизнь». Действительно, посмотрите, сколько жизней мы теряем из-за привязанности на полях сражений. Точно также 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 привязанность всех живых существ проявится сейчас во мне. Пусть все они избавятся от привязанности, пусть их ум прояснится. Пусть та привязанность,

которую я испытываю сегодня, покрывает привязанность всех живых существ, и пусть их привязанность проявится во мне посредством того, что испытываю я».

Затем вы начинаете делать такую же визуализацию, как и раньше, я вам объяснял. 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 живые существа точно также испытывают привязанность, постоянно истощают себя всякими метаниями, поиском, беготней туда-сюда. Привязанность лишает их покоя. У нас, у 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, сделает вас 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 вы 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, привязанность, 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, из-за нехватки заслуг.

Кроме того, вы должны знать, что подобные мысли провоцирует ваше себялюбие. Ваше себялюбие прекрасно понимает, что ваш Духовный Наставник и его учение постепенно разрушают это себялюбие. Поэтому себялюбие ищет любую возможность заставить ваш ум отвернуться от вашего Духовного Наставника. То есть, оно 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 себялюбие испугалось. Оно пытается отвернуть меня от моего Духовного Наставника».

Как вы знаете, потеря почтения, 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. И 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 Учителю и умом своим отворачиваются от своих духовных Учителей. Пусть никто никогда не совершает ничего подобного. Пусть вся негативная карма этих людей, пусть все пороки, связанные с видением недостатков в Духовном Наставнике и неуважением Духовного Наставника, оскорблением, созреют и проявятся во мне». Как раньше вы делали. 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 Духовному Наставнику, 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. То есть, наверное, даже нет более неблагоприятного обстоятельства, чем привязанность. Не только привязанность, а еще то, что я раньше перечислял, все те примеры неблагоприятных обстоятельств, - они являются наихудшими, то есть, считается, что хуже них ничего нет. Если вы способны превратить их в духовный путь, то, значит, никакое другое неблагоприятное обстоятельство уже не сможет вам помешать.

3.1.1.2 позитивные стороны страдания

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 не 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 Кадампа и говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям».

Временное счастье обманет тебя, 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.

Само по себе страдание, конечно, хорошим не назовешь, но в страдании есть много позитивного. Как говорится, *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.

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 - эта 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, который 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 вам о том, что вы - в сансаре. Временные страдания - это симптом, который делает вас более восприимчивыми к причинам

ваших страданий. Поэтому вы должны радоваться временным страданиям и не радоваться временному счастью, в точности как советовали учителя Кадампа.

Кроме того, когда вы страдаете, у вас просыпается чуткость к другим живым существам. Когда вы страдаете, вы способны почувствовать, в каком положении находятся другие живые существа, которые также страдают. Вы можете стать гораздо более чуткими, отзывчивыми к страданиям других людей. А когда у вас проснется эта чуткость 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: «Путь 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*.

Страдание заставляет вас бояться причин страдания и заставляет вас 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 в себе 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 и потом идете в сауну. 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 5 минут я постучусь к вам и скажу: «Все, твое время кончилось». «Нет, нет, я еще только 2 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 вас страдать, в этом ключевую роль играет ваш подход к нему, ваше мышление, 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. В это время в парилку вошло четверо мужчин. Один так проверил пальцем и сказал: «Холодно». Он 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, почему мы не можем использовать свои страдания как сауну, которая является отличным очищением нашей негативной кармы. Почему вы так любите баню или сауну? Потому что вы знаете, что она очищает ваш организм, укрепляет, оздоравливает ваше тело. Также 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. Очень хорошая сауна эти ваши страдания. 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. Вы сидите в сауне против своей воли, и вам начинает казаться, что вы задыхаетесь и умираете.

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.

Помимо этого учителя Кадампа советовали: «Не радуйся богатству, радуйся бедности». Из-за богатства возникает очень много омрачений, очень много концепций всяких, 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 вы не используете, оно 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 зерну. Сколько вы зерна бросите, столько и попадет зерна 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 не 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 свое себялюбие и взращивайте ум, который заботится о других. Тогда, как говорили учителя Кадампа, «после того, как я получил это учение, кем бы я ни стал, и куда бы ни попал, я везде и всегда буду счастлив».

3.1.1.3 бдительность

Далее этот учитель продолжает, он 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. Итак, нет для меня ничего плохого, все для меня хорошо, только очень важна внимательность здесь». Для вас внимательность очень важна.

Как говорил Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара», я вам цитировал его уже: «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 руку, вашу рану. Почему? Потому что, если кто-то ненароком заденет вашу рану, вам будет больно. Поскольку вы боитесь боли, вы очень осторожны. И точно также 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 не 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 или душевной боли.

А для того чтобы достичь этого, как советует Шантидева, очень важна бдительность, внимательность. Не позволяйте себе ничего делать неосознанно, все старайтесь делать осознанно. Все ваши действия речи, тела и ума должны быть осознанными, осознавайте их. У вас нет никакого внешнего врага, который на вас насылает какие-то наказания. Но, если вы совершаете какие-либо действия тела, речи и ума неосознанно, невнимательно, то вы 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.

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 совершенно разнузданно совершает все те действия, которые диктует ему наш ум, все, что ум ему не 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. То есть, 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 вы совершаете какое-либо действие, обязательно проверьте свою мотивацию», - советует Шантидева. Некоторые из моих московских учеников уже получали это учение, потому что у нас в Москве идут сейчас лекции по «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы, но я повторяю некоторые его моменты ради тех учеников, которые приехали из других мест. Эти советы, 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, это все вторично. 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. Но обычно, 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 это действие благотворно, то есть осознать то, что вы собираетесь делать. Кроме того, если вы что-то говорите, вы должны осознавать, какие слова вы произносите. То есть, еще до того, как вы их произнесли, 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 не придет к вам голову. Потому что сказанные слова уже вы не сможете забрать назад. Если же вы удержались и промолчали, вы можете сказать то, что вы 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 эффективней, 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 сокровища, сердечные сокровища. Не принимайте их как должное. Используйте их. Не получайте это учение лишь как какую-то интеллектуальную информацию, как некую теорию, потому 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, ум 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: «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. Его рот произносит: «Ты - дурак». 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.

Итак, как вы можете понять, наш ум настолько глуп, что не может даже по-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 его 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 также 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. И точно также не существует никакого самобытия вещей». Постарайтесь понять, что также существуют и все феномены. Возьмите «я», свое «я», которое этот Дима обозвал дураком, и постарайтесь исследовать, что такое это «я». 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 - это не вы. Когда кто-то говорит, что вы некрасивы, вы расстраиваетесь. Но они говорят, что вы некрасивы, имея в виду ваше тело, 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 «я», 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.

И 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 также, 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. Также и «я», 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 что-то украл из моего дома». В этот момент у вас,

если на вас указали пальцем и обвинили вас в чем-то, у вас просто со всей мощью, где-то вот здесь 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 вот здесь, в вашей груди, в вашем теле. Но в действительности ваше «я» существует так же, как команда «Спартак».

Где «Спартак»? Когда 11 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 11 отдельно взятых футболистов бегают. 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 он забил гол, именно он, больше никто другой». Тогда этот вопрос немножко поколеблет самосуший образ «Спартака» в голове у этого футбольного фаната. Он скажет: «Не задавай мне глупых вопросов, дай мне насладиться игрой». И так, не один из этих отдельно взятых игроков 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. Это всего лишь название, присвоенное множеству этих основ для обозначения, которые соединены. И нет ни единого объекта, который бы являлся «Спартаком», во всем этом.

Точно также «я» является всего лишь названием, данным вашим телу, речи, уму. Эти 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 донжук 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 о пустоте - 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 это существует лишь номинально, оно тесно связано с основой для 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 просто номинально, его существование зависимо, 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. И ваш ум также пуст от самобытия. И так, никакого самобытия ни в чем нет. И вы с осознанием этого 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, которые проявляются 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. И так, пребывайте в сфере этого ума, который является просто ясным и 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 не возникала, не отвергайте ее, не цепляйтесь за нее, просто смотрите, вглядывайтесь 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 Дзогченом. 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 такое объект отрицания, что следует отрицать. А как только вы отчетливо и на собственном опыте узнаете, распознаете

этот 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 понимание, 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 оно является тонким. Поэтому, поскольку это толкование является настолько утонченным, пустоту познают очень и очень немногие. Что касается учения о пустоте, то нет гелугпинского учения о пустоте, кагьяпинского, 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 и вместе с этим комментарием дам обязательство: после получения этого комментария вы должны будете каждый день читать Сутру Сердца. Если вы будете ежедневно читать Сутру Сердца, понимая ее смысл, то это будет приносить вам огромнейшие заслуги. Сутра Сердца - это очень короткая сутра, вы можете легко выучить ее наизусть. Когда вы будете читать эту Сутру Сердца, не волнуйтесь ни за какие препятствия, все возникающие в вашей жизни препятствия будут легко умиротворяться.

Если вы в момент смерти представите перед собой Будду и Авалокитешвару и просто прочтаете Сутру Сердца, то вы спокойно можете перейти из этой жизни в следующую, если вы еще подумаете над смыслом Сутры Сердца при этом. 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

Теперь мы дошли до второго основного раздела третьего смысла. 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 - через четыре подготовки. Это очень систематичное 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 непостоянстве 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 торма вредоносным духам и подношение торма 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 все это катастрофа и кошмар, просто скажите себе: «Я понимаю, мне не хватает заслуг». И накапливайте больше заслуг. Читайте мантру, например, **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ**.

И 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 счастьем других. Когда вы радуетесь счастьем других, вы гораздо быстрее накапливаете заслуги. 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 йогин, много великих практиков, просыпались очень рано утром. Некоторые из них просыпались в 3 утра. Некоторые просыпались в 4 утра. А я просыпался в 8 и ничего не мог с собой поделать. Я не мог себя вести, как подобает хорошему 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 8-и. Но потом что я делал? Когда я просыпался в 8, я выходил и смотрел на всех других практиков, которые уже медитировали давно, смотрел на их домики и говорил: «Вы все - очень великие 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 заслугам, твоим добродетелям от самого своего сердца». И тогда накопите те же самые заслуги, что и ваша жена. А если, увидев, что ваша жена проснулась в 4 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 2 часа уже, чтобы обогнать вас. Это пустая трата времени. В духовной практике по-настоящему 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 в этом есть что-то вредное, считать человека хорошим. Если мы берем в расчет природу нашу, с этой точки зрения все мы очень хороши, потому что у всех нас есть природа Будды, и каждый из нас рано или поздно станет Буддой. Поэтому учителя Кадампа учились воспринимать всех живых существ как Будд. Они почитали всех живых существ как Будду, потому что знали, что во всех живых существах есть природа Будды, и эта причина приведет к результату. То есть, они почитали эту причину из-за ее потенциального результата. Так же, как окружены почетом наследные принцы. Все знают, что наследный принц рано или поздно станет королем, поэтому его уважают и почитают. Все живые существа тоже своего рода принцы наследные. Потому что все они рано или поздно станут Буддой. Как бы они себя ни вели, правильно,

неправильно, рано или поздно они станут Буддой. Культивировать в себе такое восприятие очень важно, и очень важно радоваться за других. Так вы гораздо быстрее и легче накопите заслуги.

Накопление заслуг - это по-настоящему важно. И лучший способ накопить заслуги - это путем сорадования. Какие бы у вас не возникали проблемы или несчастья, вы должны понимать, что все они возникли в вашей жизни, потому что у вас не хватает 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 накапливать, создавать больше заслуг. Как я вам уже говорил, лучший метод накопления заслуг - это сорадование, и повторяю это еще раз, чтобы вы запомнили. Второй раз я повторяю тоже самое не потому, что вы не поняли этого в первый раз, а для того чтобы это поглубже отпечталось в вашей памяти.

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 причину этого страдания, 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 пробудить вас к осознанию того, что нужно очищать свою негативную карму.

Например, вы выпили яд, и 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». И точно также, когда вы испытываете страдание, вы должны понимать, что это страдание является следствием ядовитой негативной кармы. С осознанием этого вы должны более интенсивно практиковать очищение негативной кармы. Я объяснил вам уже, что такое четыре противодействующие силы, и повторяться сейчас не буду.

3.2.3 подношение торма вредоносным духам

Кроме того, в таких ситуациях, когда у вас возникают различные проблемы и трагедии, вы должны делать подношение торма 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 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 мне о том, что я болен, что мне надо лечиться. 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 также - это очень хорошо, ну не можете - ничего. Если вы не способны на это, то, делая торма вредоносным духам, вы призываете их: «Не вредите мне слишком сильно, чуть-чуть только вредите».

3.2.4 подношение защитникам Дхармы

Затем вы делаете подношение защитникам Дхармы и просите их: «Защитники Дхармы, пожалуйста, уничтожьте мое эго». То есть, основная суть этого подношения 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, неприятели (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 настолько несовместимо с практикой Махаяны, что, не являясь практиком Махаяны, как такой человек может являться практиком тантры. Под злейшим врагом здесь имеется в виду ваше себялюбие. Это самый худший ваш враг. Это не только ваш заклятый враг, но и многих живых существ.

Итак, вы делаете подношение торма защитникам Дхармы и просите их уничтожить это ваше эго. Как они могут помочь вам ослабить ваше эго? Ваше 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. То есть, 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 энергии ветра, или праны, которые являются опорой для этих омрачений, они также привязывают нас к сансаре. Когда энергия ветра, подобная коню, останавливается, то омраченное сознание, 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 самым большим йогином, знатоком медитации, все время ходил и спрашивал разных учителей и других: «В чем корень сансары?» И все говорили одно и то же: «Корень сансары - это неведение». Но этого учителя ответ почему-то не полностью удовлетворял. И он однажды отправился к одному великому йогину, йогину тантры Ямантаки, и спросил этого йогина: «В чем корень сансары?» И 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 тантру и достиг очень высоких реализаций.

Итак, вот эти четыре подготовительные практики. Это накопление заслуг, очищение негативной практики, подношение торма вредоносным духам и подношение торма защитникам Дхармы. С помощью этих четырех предварительных практик мы можем также преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

А то учение, которое я вам 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 очень хорошо будет. Если у меня нет проблем, я становлюсь слабым. Проблемы должны, как хороший тренер, тренировать вас. 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. То есть, в том плане, что они же вредят вашему эго, 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 зеркало мое. 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 покритикуете своего друга по Дхарме, то кто еще выскажет такую же конструктивную критику? 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 также поступай со мной. Каждый раз, когда мое эго будет увеличиваться, возрастать, 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.

Червертый смысл (как объединить всю практику в одной жизни)

Для этого вы должны практиковать в течение одной жизни с помощью пяти сил. Если вы знаете, как практиковать с помощью пяти сил, и что такое пять сил, 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.

Первая сила - это сила намерения. Вторая сила - сила «белого зерна». Третья - это сила привычки, или сила ознакомления. Четвертая - это сила умиротворения. Пятая - сила молитвы. Если быть более точным, то третья - это сила умиротворения, или раскаяния, четвертая - сила привыкания, а пятая - сила молитвы. Теперь слушайте внимательно. Это ваша практика в повседневной жизни. Для выполнения этой практики вам необязательно 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 подобной практики вы обнаружите в своем уме огромные перемены. Итак, практика пяти сил - это совершенно необычайная практика. Слушайте очень внимательно, потому что, если вы хотя бы что-то одно упустите, то вы упустите гораздо больше на самом деле.

4.1.1 сила намерения

Это первая важная 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, это не имеет отношения к практике Дхармы. Потому что в течение всего дня каждое действие, которое вы совершаете на уровне тела и речи, основано на эгоистичных намерениях. Из-за этой эгоистичной 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, потому что, как только мы пробуждаемся, с самого начала мы настраиваем себя на эгоистичные намерения. А если у вас есть эгоцентричная мотивация, даже если вы получаете учение или посвящение, даже если вы практикуете тантру, все это не имеет никакого отношения к Дхарме, все это является лишь средством усиления, увеличения 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 повнимательней, прислушайтесь. И вы увидите огромное эго, огромный эгоизм. «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 - не изменение намерения, или мотивации.

Многие практикуют Дхарму, но даже не слышали о том, что такое пять сил, и как интегрировать их в повседневной жизни, как практиковать их в повседневной жизни. С большими глазами читают мантры. Звонят в колокольчик «там-там-там-там», стучат в дамару. Это ошибка, это догма.

Даже если у вас нет колокольчика и ваджры, это не страшно. Самое главное - ваше намерение должно измениться. И вы должны изменить свой образ мышления, это очень важно. А для того чтобы изменить свой образ мышления, для начала самое главное - это изменить намерение. Это дебютный ход. Вместо эгоистичного намерения «я, я, я», ваши намерения должны стать заботой о других. И вы должны совершить такую замену одного намерения на другое посредством понимания того, какой вред причиняет вам себялюбие, и каким образом забота о других является источником всяческого счастья. И вы должны преисполниться такого намерения: «Сегодня я не позволю себялюбю одолеть мой ум. Сегодня я как можно лучше буду поддерживать в себе заботу о других».

Существует традиция у учителей Кадампа: 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 развивать, поддерживать в себе заботу о других. Напоминание у них такое. Это очень важный дебютный шаг. Если вы проиграете в дебюте, и ваше себялюбие одержит победу над умом, который заботится о других, то, значит, вы проиграли на весь оставшийся день. Весь день в вашем уме и в поступках будет больше негативного, чем позитивного, потому, что вы проиграли в утреннем дебюте.

Поскольку шахматы были изобретены буддийским монахом, то мы можем провести аналогии между правилами шахматной игры и игрой позитивных и негативных эмоций, мыслей в нашем уме. В шахматах обычно бывает, что, если вы совершили ошибку в дебюте, то потом, как бы вы внимательно, тщательно ни играли, вы эту партию проиграли, потому что вы ошиблись в дебюте. Так как в дебюте очень важна сила намерения. Намерение такое: «Сегодня я не позволю себялюбю 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. И с самого раннего утра вы должны исполниться такой решимости, 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 себялюбю одержать победу над своим умом, и чтобы культивировать как можно больше в уме заботу о других. И в особенности 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. Решимость здесь очень важна.

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 постоянно.

Для того чтобы вашим умом овладело себялюбие, вам вовсе не надо сидеть в позе медитации и ждать, когда это произойдет: «Себялюбие, приходи». То есть, вы можете просто лежать, отдыхать и быть расслаблены, это происходит с вами спонтанно. Вы открываете глаза, и у вас всплывает себялюбие тут же в уме, себялюбивые намерения тут же возникают в уме. Проверьте, как следует, механизм возникновения себялюбия в вашем уме и примените те же самые умения, навыки для порождения ума, который заботится о других. Вам вовсе необязательно сидеть в позе медитации и внушать себе: «Я должен породить заботу о других, должен породить заботу о других. Если нет заботы о других, геше Тинлей меня ругать будет». Тогда это совершенно бесполезно все, что вы делаете.

Почему себялюбие возникает у вас спонтанно? Потому, что у вас сильная вера в то, что себялюбие - это источник вашего счастья. И вы при этом считаете, что ум, который заботится 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. Очень важно над этим размышлять. 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, узнаете, почему оно настолько вредоносно, то у вас возникнет отчуждение от себялюбия естественным образом, вы отдалитесь от него. И пример можно такой привести: 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». И от таких мыслей, что он полезен для вас, эта концепция появится у вас сама собой. Потому, что он слишком близок к вашему уму в данное время.

И 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 на этот счет, подозрений. 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. Так этот механизм работает. 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 об этом человеке. А позже, когда вы узнали про его тайные проделки, вы не выносите даже звука его имени. Вот так работает механизм человеческого ума.

Точно также вы должны понять, что себялюбие - это не ваш друг, а ваш злейший враг. Итак, все то, что я вам говорил, вы должны здесь обдумывать: вспоминать о том, что себялюбие - это настоящий демон, убийца, мясник, яд, самая худшая из хронических болезней. Все другие болезни возникают из-за этой хронической

болезни. «Как же я мог так приблизить к себе эту хроническую болезнь, так сблизиться с ней?» Таким образом старайтесь размышлять о недостатках, об ущербности себялюбия и затем о достоинствах ума, который заботится о других.

Когда вы будете развивать в себе убежденность в достоинствах ума, который заботится о других, у вас все больше и больше будет появляться мысль, что этот ум - настоящая драгоценность, исполняющая все желания. Именно этот драгоценный ум, заботящийся о других, породил всех Будд и бодхисаттв. Все счастье рождается, благодаря уму, который заботится о других. Это самое лучшее из всех лекарств, самый лучший друг, лучший спаситель. Он спасает и вас и всех живых существ от страданий и причин страданий. Лучший защитник. Забота о других - это истинная Дхарма. Если у вас есть она в уме, 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, после этого, 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 ум, который заботится о других, вы станете объектом поклонения людей и богов. Потому что вы станете источником счастья для всех живых существ. Итак, вы должны понять, что для того, чтобы сделать человеческую жизнь по-настоящему значимой, необходимо уменьшать в себе себялюбие, стремиться побороть себялюбие и все время воспитывать и возвращать 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 произвольно. Если же ваш ум находится под властью себялюбия, вы никакую неблагоприятную ситуацию не способны превратить в духовный путь. Итак, вполне очевидно, что первая сила, сила намерения, связана с уменьшением своего себялюбия и заменой себялюбия на ум, который заботится о других. Это очень и очень важно. Это сущностная практика. Если говорить с вами откровенно, когда вам удастся уменьшить себялюбие и заменить его на заботу о других, то, даже если вы сидите в самом дальнем ряду, если вы занимаете самое низкое положение, самое скромное место, то на вас все равно обратит внимание тот человек, который обладает оком мудрости и будет почитать вас больше, чем себя.

Итак, для того чтобы разрешить свои проблемы, для того чтобы достичь духовных реализаций, вам вовсе необязательно бегать туда-сюда, много суетиться и развивать какую-то бурную деятельность. Те вещи, которые здесь самые главные, я вам о них 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, я 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. Ньюэйджские теории - это ерунда. Мы использовали уже все эти ньюэйджские теории за безначальное количество наших прошлых жизней и все равно не решили своих проблем. Напротив наши проблемы становятся все сильнее и хуже. Потому что нам не удалось понять, в чем наша цель, наша мишень, куда следует стрелять. Мишень - это наше себялюбие. Вместо того чтобы стрелять в эту цель, в эту мишень, мы, наоборот, делаем ее все больше и больше, в этом наша ошибка. И 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, то учителя Кадампа поступали таким образом. Например, когда вам на колени заползает змея, как вы отреагируете? Вы знаете, что это ядовитая змея, и она заползает к вам на колени, это очень опасно. 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, потому что вы знаете, что она очень опасна и очень ядовита. Но себялюбие еще хуже, чем ядовитая змея, еще опаснее. Ядовитая змея может разлучить ваш ум с вашим телом, но зато не может ввергнуть вас в низшие миры. А себялюбие не только разлучает ваш ум с телом, но и может в течение целых кальп 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, как только в уме возникнет себялюбие, оно как яд, который моментально пропитает весь ваш ум, и вслед за ним начнут у вас возникать другие омрачения. Поэтому вы должны моментально, как можно скорее вышвырнуть себялюбие из своего ума. Вот 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».

4.1.2 сила белого зерна

Под «белым зерном» здесь имеется в виду накопление благих заслуг. «Для того чтобы породить бодхичитту, мне нужно копить заслуги», - вот что должны вы себе сказать. И с этой целью вы читаете свои ежедневные молитвы. Вы читаете ежедневные молитвы для того, чтобы породить бодхичитту, чтобы ослабить в себе себялюбие, чтобы усилить, взрастить заботу о других. Вот с этой целью вы читаете ежедневные молитвы, а вовсе не с такими мыслями: «О божество, пожалуйста, одари меня какими-то достижениями, дай мне нечто особенное, особенные силы», вовсе не так. Итак, свои ежедневные молитвы и любые практики вы должны

выполнять с целью порождения бодхичитты, или с целью устранения себялюбия, или развития ума, который заботится о других.

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 иной третьей целью, то это не практика Дхармы», - сказал он. Это великолепный совет. Геше Потова был невероятно великим йогином тантры и великим йогином Лоджонга. Он был настоящим бодхисаттвой. Когда ему исполнилось 80 лет, он дал этот совет своим ученикам. Я уже вчера рассказывал вам подробно, в чем заключался этот совет, и сегодня повторять не буду. Тогда вы будете понимать, зачем вы делаете все ваши обязательные практики, которые вы выполняете каждый день. Вы делаете их либо для уменьшения своего себялюбия, либо для развития ума, который заботится о других. 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. Именно с этой целью вы практикуете тантру Ямантаки. Кроме того, вы должны понимать, что сила мантры огромна. Когда вы с такой правильной мотивацией читаете мантры, в них будет огромная сила. Итак, для того чтобы породить в своем сердце бодхичитту, а бодхичитта - это вовсе не легкое достижение, это очень трудное, большое достижение, для этого вы должны накопить огромные заслуги и очистить очень большую негативную карму. Сейчас вы поняли, как нужно заниматься? Это очень хорошо.

4.1.3 сила привыкания

Третья - сила привыкания, или сила знакомства. К чему мы должны себя приучить? Мы должны неизменно приучать себя к двум видам бодхичитты: к относительной бодхичитте и к абсолютной бодхичитте. Здесь мы должны добиваться освоения, привыкания к ним. А для того, чтобы привыкнуть к относительной бодхичитте, мы должны хорошо приучить свой ум к заботе о других. Это очень важно. Благодаря привыканию, возможно все. Ко всему можно себя приучить. Все является результатом привыкания. Великие бодхисаттвы прошлого на первых этапах, 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, это 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, сами по себе. Эти чувства любви и сострадания 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.

Итак, все зависит от силы привычки. Если вы приучите себя к уму, который заботится о других, постепенно в вашем уме станут все сильнее и 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

все, 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. Это результат привыкания. И 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 45-ю противниками одновременно. Он может запомнить ходы каждого из своих противников. При этом он не является высоко духовно реализованным. Просто, поскольку его ум очень приучен к шахматной игре, он на это становится способен со временем. 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, приучать себя к бодхичитте. И делайте практику для того, чтобы взрастить в себе бодхичитту.

4.1.4 сила умиротворения

Четвертая сила - сила умиротворения, или раскаяния. В данном контексте сила умиротворения означает, что вы не позволяете себялюбия 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 сильная, очень мощная. Как только себялюбие или даже намек на себялюбие 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 себялюбия занимать стратегически важную территорию в вашем уме.

То же самое и в шахматах. Как только противнику вашему 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 все, мат вам. 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 нет этой стратегии, вам будет невозможно побороть омрачения, они будут сильнее вас.

Например, даже если мы возьмем только один гнев. Без этой стратегии, что я вам описал, вы не сможете справиться со своим гневом. Гнев будет приходить, уничтожать все на своем пути, уходить. А вы в те моменты, когда вы будете находиться под воздействием гнева, даже не будете этого замечать. И 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 омрачений. Но мы не

знаем, как бороться с омрачениями. Потому что мы не знаем стратегии, мы не знаем техники, мы не знаем метода для этого. С другой стороны, стратегия наших омрачений очень хороша. А она основана на себялюбии. Омрачения заключают в тюрьму, в темницу ум, который заботится о других. Заботе о других никогда не удастся занять доминирующее положение в нашем уме. Оно все время отстает на целый порядок.

Итак, пока еще себялюбие не овладело вашим умом, пока оно порождается, 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 вашем 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».

4.1.5 сила молитвы

По вечерам, когда вы уже засыпаете, размышляйте о тех добродетелях, которые вы совершили за целый день, порадитесь, если таковые были, и посвятите их порождению у себя относительной и абсолютной бодхичитты.

Таковы пять сил, которые вы претворяете в своей повседневной жизни. Эти пять сил связаны и с формальной вашей практикой, и с неформальной, то есть с любой. Итак, испытайте эти пять сил, 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. Теперь все вместе. Вообще в Тибете такая традиция существует. Когда Духовный Наставник дает учение, в отношении особо важных моментов учения он удостоверяется в том, что ученики заучили их наизусть. Точно также и вы должны наизусть помнить эти пять сил. Повторим еще раз, чтобы даже люди с самой худшей памятью и то запомнили. То есть, те, кто помнит, должны еще раз это повторить ради тех, кто не помнит. Очень хорошо. И не забывайте также, что значат эти пять сил. Теперь вам также 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 Духовного Наставника 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.

4.2 Практика пяти сил в момент смерти

А теперь поговорим о практике пяти сил в момент смерти. Это те же самые пять сил, но подход к ним в момент смерти должен быть немножко другим. Как говорили учителя Кадампа, 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 Кадампа 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 первая сила, сила намерения - это у нас наше 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, говорили учителя Кадампа.

Когда-то в Тибете практика пховы стала особенно популярна. Почему? Потому что, когда люди не понимают философию, не понимают сущностной практики Дхармы, сущностного учения Дхармы, то они начинают интересоваться всякими вторичными вещами. Их начинают интересоваться 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 Кадампа и говорили: «Если у вас просто появилась дырочка в макушке, это не означает еще, что вы родитесь в чистой земле». У некоторых учителей Кадампа 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.

И вот ему настало время умирать, он был уже на пороге смерти. Он был спокоен, он говорил: «Ничего страшного, я после смерти получу перерождение в нечистой земле какой-нибудь, 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. И 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, в нечистой земле.

Однако мне стали являться видения чистой земли. Теперь, боюсь, мне придется отправиться в чистую землю после смерти».

Итак, учителя Кадампа и все великие бодхисаттвы прошлого, хотя они не имели ни малейшего желания родиться в чистой земле, им приходилось против их воли отправляться в чистую землю. 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 живые 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 в результате, чего мы достигаем? Мы изворачиваемся, думаем, что мы очень умные, совершаем кучу всяких хитростей. Но все наши хитрости сводятся к тому, что мы подобны человеку, который в тайне 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. Хотя 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 этих игр, устал от дурацких игр своего эгоизма».

4.2.1 сила намерения

А теперь слушайте учение о том, как практиковать пять сил в момент смерти. Во-первых, сила намерения. Сила намерения ваша в момент смерти должна быть следующей. «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 мысль ваша 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 такой заботой о других в уме, с такой мотивацией, 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 погибну, ничего страшного. Главное - я должна спасти свою добрую мать». 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 в момент смерти 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. Поэтому очень важно, чтобы в момент вашей смерти намерения у вас были самые хорошие.

4.2.2 сила белого зерна

Когда вы почувствуете признаки скорой смерти, для вас очень важно начать накапливать заслуги, распоряжаясь своим имуществом, своим богатством, то есть, делая подношения своего имущества на благие цели, допустим, Трем Драгоценностям и т.д. Это будет составлять силу «белого зерна». Если вы не будете благодетельны перед смертью, если вы по-прежнему будете сильно привязаны к своему имуществу и богатству, вам будет очень тяжело 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, будучи очень привязанной 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. И вот 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 мирно отошел в иной мир, спокойно уже. 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». И тогда Духовный 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. И поэтому этот монах не мог никак перенести свое сознание, потому что его удерживала привязанность. И тогда Духовный Наставник сказал: «В чистой земле Тушита дают более вкусный чай, чем у нас тут». И моментально сознание унеслось. Без малейшей привязанности к этому миру оно покинуло его.

У россиян 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 тут в России. Про чай я могу это утверждать, но про водку не могу. Это шутка, но шутка со смыслом.

4.2.3 сила умиротворения

Сила умиротворения здесь состоит в том, что вы не позволяете себялюбия 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 в момент смерти.

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 родились 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 живых существ проявятся во мне. И пусть никто не страдает. Пусть никто не рождается в низших мирах. И да смогу я отдать им все свое благо, все добро, 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.

«Я, 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 защищать, они не смогут защитить вас, потому что вы будете под полной властью своего себялюбия, ядовитого состояния ума.

Итак, очень важно молиться о том, чтобы родиться в том месте, где живые существа более всего нуждаются в вашей помощи. «Пусть страдания всех живых

существ проявятся во мне, и пусть все будут свободны от страданий. Пусть все мое счастье и благо перейдет другим, и пусть другие обретут безупречное счастье». 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.

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: «Я буду по-прежнему привычен бодхичитте. И в состоянии бардо тоже моей привычкой должна оставаться бодхичитта, то есть ум, который заботится о других больше, чем о себе. Где бы я ни родился, я никогда не расстанусь с этим драгоценным умом, который заботится о других больше, чем о себе». 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. Они непреклонно следуют к своей цели. И, как только они достигнут ее, все придет к ним само. Умирать вы должны, как снежный лев, то есть со своими принципами. А принципом вашим должен быть следующий - 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. В такой позе вы можете мирно умирать. 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. Подобная практика пхова, несмотря на то, что она не включает в себя ни «ХИК», ни «ПЕ», по словам учителей Кадампа, является очень мощной. 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: «Если я получу рождение не в чистой земле, что будет? Я должен обязательно родиться в чистой земле, я, я, я», если вы с такой неправильной мотивацией будете произносить «ХИК» и «ПЕ», неизвестно, куда вы попадете. Может быть, наоборот вы в низший мир себя отправите. Поэтому эта пхова пяти сил является крайне надежной пховой. И помните в первую очередь силу намерения. Если вы даже все пять сил не можете запомнить, запомните, по крайней мере, силу намерения и постарайтесь умереть с правильным намерением, с намерением принести пользу живым существам. Так же, как умерли эти мать и дочь, о которых я говорил. В силу того, что в самый момент смерти в их уме доминировало намерение помочь другому, они родились в чистой земле. И эту историю помните. Для меня она очень полезна оказалась.

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.

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 простираций очень легко сделать. Очень легко сто тысяч раз начитать мантру. Но подобную тренировку ума осуществлять очень непросто, очень трудно. Мы должны для этого обладать большой осознанностью, огромной решимостью поддерживать эту практику, не прерывать ее день ото дня, 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. И что же сделал Миларепа? Миларепа поднял край своей чупы и показал Речунгпе свой зад, 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. Не думай, что реализации придут к тебе легко. 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, непрерывные усилия. Вот мой самый важный совет тебе. Не думай, что реализации даются легко».

Пятый смысл (критерии тренированности ума)

5.1.1 все учения предназначены для одной цели

Первый признак тренированности ума состоит в том, что вы осознаете, что все учения служат одной цели. Будда преподавал очень много учений. Он преподавал 84 тысячи томов учений. И с какой целью он делал все это, вы должны понять. Он делал это с целью 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. И эта цель - *устранение омрачений*, в особенности устранение себялюбия и цепляния за истинность.

И вы должны понимать, степень вашего продвижения по духовному пути, зависит исключительно от того, насколько успешно вы преодолеваете свои омрачения, боретесь со своими омрачениями. 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, у вас становится меньше эгоцентризма.

Вы не должны думать, что духовные реализации - это способность летать по небу, или способность 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 в этом нет. С неукротенным, неусмиренным 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 ходы, 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.

5.1.2 «два свидетеля»

Второй критерий обуздания ума называется «два свидетеля». Что такое «два свидетеля»? Один из этих «свидетелей» - 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. И так, если вы снаружи весь из себя смиренный, приветливый, а внутри вы прямо кипите от гнева, злобы и остались совершенно такими 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 усмиренный 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. И так, с точки зрения внутреннего «свидетеля», то есть вас самих, вы знаете, что вы движетесь в правильном направлении, но внешние «свидетели», другие, могут из-за вашего необычного поведения составить о вас неверное представление и накопить негативную карму. Поэтому это неправильно. Поэтому бодхисаттва должен заботиться о том, чтобы живые существа моли 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 чистота, 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 - это забота 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 Кадампа, которые говорили, что очень важна как внутренняя чистота, 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, галантный. Не как необычный человек, йогин с большими глазами. Человек с усмирённым умом, не притворяющийся практиком тантры, не демонстрирующий, что он - практик тантры. Наоборот, 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 так поступать, придерживаться этих трех правил, то, даже если вы не будете называть себя последователем ламы Цонкапы, вы в действительности будете являться последователем ламы Цонкапы.

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 сделаете вид, что видите каких-то духов высоко в небе. А внутренне при этом вы будете практиковать себялюбие. В тайне вы будете усугублять свои омрачения. То есть, в тайне вы будете предаваться различным порокам. В этом случае, даже если вы будете называть себя последователем ламы Цонкапы, никаким последователем ламы Цонкапы вы не будете.

Поэтому очень важно внешне быть подобным практику Хинаяны, то есть соблюдать хорошую нравственную дисциплину, внутренне, как практик Махаяны, заботиться о других больше, чем о себе, и в тайне практиковать тантру. Чем более тайно вы будете практиковать тантру, тем быстрее будете достигать реализаций. Поэтому сама по себе тантра называется «тайная тантра» или «тайная мантра». Почему? Потому что ее нужно практиковать втайне. Итак, ваше поведение должно быть зрелым как снаружи, так и внутри, чистым как внутри, так и снаружи, 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 живым существам. А поскольку вы будете чисты внутри, вы всегда будете оставаться в покое и умиротворении. И, благодаря внутренней чистоте, ваша духовная практика будет углубляться и совершенствоваться день ото дня.

5.1.3 постоянно поддерживай радостный настрой ума

Третий критерий гласит: «Постоянно поддерживай радостный настрой ума». Если в результате подобной тренировки ума в вашем уме установился такой прочный, радостный настрой, то есть, вы всегда чувствуете удовольствие, радость, 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 ситуации, в плохой ситуации - вы всегда будете радостны и спокойны. Даже 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 кем-то другим, с другим мужчиной. Пусть она будет счастлива всегда». Это называется чистой любовью. Любовь означает желание счастья другому человеку, другим. «И 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 непроизвольно возникать именно такие мысли, если вы будете непроизвольно думать в таком ключе, значит, тренировка ума сработала, принесла свои плоды. И если 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!». С ножом в руке будете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и будете с помощью тантрической практики пытаться наслать какое-то проклятье 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. Все это детские игры.

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 также, 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, деньги приходят и уходят. Раньше у меня было много денег, сейчас у меня 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 тебе 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 я в прошлом 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 будет кричать: «Ты - самый худший из всех

людей, ты - просто дьявол, ты - просто демон». Ну и что. Если они говорят правду, если я действительно - демон, то что мне расстраиваться, это же 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.

Будьте как Панчен-лама в этом плане. Когда Панчен-лама, предыдущая реинкарнация Панчен-ламы, 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 появлялось ни гордыни, ничего 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. То есть, 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, почему?» «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 сказали. 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 также, когда вы понимаете ценность того или иного объекта, то, что говорят о нем люди, никак на вас не влияет. И 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 я знаю, кто я такой.

Итак, очень важно, чтобы вы знали себе цену сами, и тогда ни критика, ни ругань других людей не будут на вас никак влиять. Иногда бывает так, что, когда вы не знаете себе цену, 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.

Я уже вам говорил, что 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. Эта история, 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 он смотрит в зеркало, потому что он 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 вы идете вверх, в гору, вы должны уже быть готовы к падению. Вы должны сказать себе: «После взлета последует падение». Поэтому, идя в гору, уже готовьтесь к падению. Не летайте в облаках. Но, когда вы падаете, 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. Наша жизнь состоит из взлетов и падений.

Итак, в любой ситуации, будь то взлет или падение, вы должны оставаться одинаковыми. И вот эта *неизменность, ровность* является как раз признаком и критерием тренированности ума.

5.1.4 способность удержаться даже при отвлечении

Это еще один признак. И 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, все равно. Он удержится в седле и не упадет с лошади. Это признак хорошо натренированного наездника. И точно также, 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, вы 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, да, я забыл, мне же нужно тренировать свой ум в этой ситуации». Такое поведение означает, что ваша подготовка, ваша тренировка пока еще не является хорошей.

Признаком хорошей натренированности ума является то, когда при возникновении неблагоприятных условий, даже если вы рассеяны, даже если вы не сосредоточены в этот момент на тренировке ума, вы непроизвольно можете превратить это условие в духовный путь, подобно хорошему наезднику, который удерживается в седле, даже если он рассеян. Это критерий обуздания ума, критерий тренированности ума. Вот теперь вы должны проверить, достигли ли вы этих признаков или не достигли.

5.1.5 ум отвратился

И последний признак, последний критерий тренированности ума в том, что он отвратился. Ваш ум отвратился. От чего отвратился? 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. То есть, 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 в этой жизни? Поэтому вы говорите себе: «Счастье в этой жизни уже не важно для меня, не имеет для меня значения, я озабочен счастьем будущей жизни». То есть, вы отворачиваетесь от привязанности к этой жизни путем размышления о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни. И это признак реализации начального уровня практики.

Затем, когда посредством постижения четырех Благородных Истин ваш ум отворачивается от привязанности к сансаре, вы понимаете: «До тех пор, пока я нахожусь под властью своих омрачений, кем бы я ни стал, и куда бы я ни попал, и где бы я ни родился, я везде буду неотделим от природы страдания, присущей всей сансаре. Да удастся мне освободиться от этой болезни омрачений, пусть я свободен от нее».

И вы уже не чувствуете привязанности ни к одному положению, которое вы можете занимать в сансаре. Кем бы вы ни стали в сансаре, где бы вы ни родились в сансаре, разницы нет. Даже если вы - президент России или президент 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 прекращения, 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 зятанут 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.

И 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 очень хорошо, даже если десять процентов вы поняли, это все равно очень полезно для вас. А когда вы подробно получите все эти учения в будущем, когда вы вновь будете получать 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 этого 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 учение Ламрим, комментарии к учению Ламрим, 37 раз. И только в 37-ой 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 просто невероятно, обширно, глубоко.

Итак, 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 отвратился от себялюбия, полностью отвратился от себялюбия. То есть, себялюбие внушает вам полное отвращение. Это нечто совершенно отвратительное для вас. Если какой-то человек настолько вам отвратителен, что вы не хотите даже слышать его имени, звука его имени, это означает, что ваш ум полностью отвернулся от этого человека. И точно также в случае достижения плода тренировки ума, вы начинаете с полным отвращением относиться к своему себялюбию, оно для вас отвратительно и омерзительно. Из-за этого отвращения себялюбие уже не может занять доминирующее положение в вашем уме.

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. Благодаря этим всем качествам, вы становитесь великим аскетом. Помните об этом. Великий аскет. Я молюсь о том, чтобы в будущем вы стали такими великими аскетами.

5.2.2 великое существо

Второй великий признак - «великое существо». Вы становитесь великим святым существом, поскольку в вашем уме присутствует большая забота о других, чем о себе, вы любите других больше, чем себя. Поскольку вы заботитесь о других больше, чем о себе, то вы становитесь великим существом, великим святым, которому поклоняются люди и боги. Благодаря подобной тренировке, о которой мы сейчас с вами говорим, тренировке ума, вы можете обрести в результате ее вот такой великий признак.

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. Поэтому вы становитесь великим практиком добродетели.

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. Поэтому вы - великий блюститель порядка, поддерживающий такую великую дисциплину и нравственность.

5.2.5 великий йогин

Кроме того, вы - «великий йогин», потому что выполняете сущностную йогу Махаяны. В чем заключается сущностная йога Махаяны? В уменьшении себялюбия и в воспитании ума, который заботится о других. И нет йоги, которая была бы выше этой. Поскольку вы достигли этой йоги, вы стали великим йогиним. Вы способны усмирить, укротить свое себялюбие и способны 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 йогой ветра и научились летать, вы стали великим йогиним. Да, это йога, но это не великая йога. Великая йога - это когда ваш ум способен полностью победить себялюбие и взрастить в уме заботу о других, - вот это великая йога.

Таковы великие признаки. Молитесь о том, чтобы обрести эти пять великих признаков. И тогда вы станете очень чистым духовным практиком. Такова наша цель, и мы должны стремиться к обретению такого положения.

Шестой смысл (восемнадцать обетов тренировки ума)

Старайтесь как можно лучше соблюдать эти восемнадцать обетов и старайтесь не отступать от этих обетов, не преступать их. Итак, первый обет.

6.1 тренируйтесь в трех основных положениях

6.1.1 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 Хинаяны. Винная, или дисциплина, для людей низшего порядка». И на основе такого оправдания преступать Винаю, 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 Хинаяны, 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, уже в новом качестве. Его Святейшество Далай-лама очень строго об этом говорит. Он 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, если получится, тогда уже 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 во имя Лоджонга, прикрываясь Лоджонгом.

6.1.2 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 я ничего не боюсь», срубить 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, и 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, а духов не боюсь». Такие поступки, такое поведение не разрешено.

6.1.3 ваш лоджонг не должен быть предвзятым

Это третье основное положение. В каком смысле предвзятым? Например, в отношении своих друзей и родственников вы способны практиковать тренировку ума, практиковать Лоджонг. Но к своим врагам, допустим, вы не можете быть терпимыми вообще. Это неправильно. Такая предвзятость - это неправильно. Ваш Лоджонг должен был быть в равной степени направлен на всех. Ваша тренировка ума должна касаться всех в равной степени, никакой предвзятости у вас тут быть не должно.

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». Вот если вы так себя будете вести, то они просто начнут злоупотреблять вами. Все окружающие скажут: «Вот какой дурак, - и все заберут у вас, - Хорошо. Заботься обо мне больше, чем о себе. Хорошо, приходи».

Итак, внутренне заботьтесь о других больше, чем о себе, но не надо вслух это кому-то говорить: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». В своем сердце вы можете любить всех живых существ, но необязательно при этом говорить всем подряд: «Я люблю тебя, я люблю тебя». Стоять на улице и всем проходим говорить: «Я люблю вас, я люблю вас». Это неправильно. Итак, ваш внешний вид, внешнее поведение должно оставаться прежним. Например, если раньше вы были разговорчивым человеком, не надо с началом тренировки ума там 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, вы рассказываете шутки, чтобы всех порадовать, произносите какие-то слова, которые всем полезны, то это называется общительность, открытость. Это очень хорошее качество. Поэтому не говорите: «Я начал тренировать свой ум, поэтому я должен вообще перестать разговаривать, 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 две категории. Один человек молчалив из-за своего высокомерия, то есть, 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. Это хорошо. Оба этих человека любят помолчать, мало говорят, но внутренне между ними огромная разница. Один молчит из-за своего себялюбия. А другой молчит 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 не такой уж и болтливый, он мало говорит, в основном молчит, но при этом добрый. Ни о ком плохо не говорит». Это очень хорошо. Но не надо высокомерно молчать, вот это неправильно. «Вы недостойны того, чтобы я с вами общался, поэтому я буду молчать в вашем присутствии». Это неправильно. Вам следует помолчать для того, чтобы послушать другого человека. «Этот человек любит разговаривать, а я для того, чтобы порадовать его, помолчу, послушаю».

Этот обет содержит косвенные рекомендации, чтобы вы держали все свои постижения и реализации внутри и не демонстрировали их. То есть, внешне вы должны быть скромны, не демонстрируйте другим, что вы - великий йогин и так

далее. Вы должны быть подобны учителям Кадампа, 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 внутренне 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 и извлекал 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. И, действительно, люди позже осознали, кто он такой, и стали получать у него учение.

Затем Чандракирти написал свой знаменитейший труд «Мадьямика-аватара» - «Введение в Мадьямику». Этот текст посвящен философии Прасангики Мадхьямики, и этот текст изучают все школы.

А дело было так. Чандракирти был великим бодхисатвой, который 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. И тогда Чандракирти специально воплотился на Земле и написал труд, комментирующий этот труд Нагарджуны, для того чтобы во всей целостности, во всей полноте, со всеми нюансами раскрыть конечное воззрение Будды Шакьямуни и Нагарджуны. Итак, воззрение Прасангики Мадхьямики является конечным воззрением Будды Шакьямуни. И это также конечное воззрение Будды Ваджрадара.

Итак, с точки зрения воззрения или мудрости, познающей пустоту, у сутры и тантры никаких различий нет. Воззрения в сутре и воззрения в тантре абсолютно идентичны. 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 вы не найдете там подробных описаний учений о пустоте. Почему? Потому что, само собой разумеется, что все эти описания уже есть в текстах сутры, воззрение объясняется в текстах сутры. Поэтому в тантре нет нужды его повторять. Точно также 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 не достигли, реализация должна быть спрятана, как лампочка в абажуре, можно так сказать. То есть, 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 - не говорите: «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 свой нос 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 вот то-то и то-то - нехорошо. Только не будьте чрезмерно категоричны, не говорите: «Это неправильно». Скажите: «Мне кажется, что вот это неправильно, такое-то действие». Не вообще «это неправильно», а «мне кажется, с моей точки зрения». Потому что, может быть, они делают то, что вы просто неспособны 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. То есть, 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

То есть, 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. То есть, не ожидай 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, ваша основная цель должна 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 (не ждите их) 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, усмирением своего ума и устранением себялюбия и цепляния за эго.

6.9 избегайте ядовитой пищи

Здесь имеется в виду следующее. Какой бы духовной практикой вы не занимались, если вы делаете эту духовную практику 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. И означает это следующее: когда у вас возникает какое-то омрачение, вы, не применяя от него никакого противоядие, просто спокойно, спокойно позволяете этому омрачению обосноваться в своем уме. То есть, вы храните верность этому омрачению, ничего по этому поводу не делая. Вот эта ваша верность, или лояльность, своим омрачениям неуместна. В особенности, не храните лояльность своему себялюбию, не будьте лояльны к своему себялюбию. В настоящий момент все мы лояльны и верны своему себялюбивому уму. То есть, себялюбие ваше в настоящий момент - 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, по-моему, уже. Дело в том, что на один этот текст есть настолько 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. То есть, 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. То есть, 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 больному или по слабому месту

Действительно, не бейте по слабому месту. Это означает, что, когда вы замечаете недостатки у других людей, вы можете в лучшем случае сказать этому человеку об этом наедине с ним из сострадания, но не в присутствии большой компании говорить об этом 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. И поэтому, если вы хотите выступить с критикой другого человека, вы можете это сделать, только находясь наедине с ним из сострадания. И 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. И 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, когда вам действительно нужна помощь, просите о помощи. Но не надо постоянно и по разным даже мелким поводам просить помощь 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, перекаладываем свою ношу на чужие плечи, - это нехорошо. Иногда мы обременяем таким образом свою мать. То есть, вы принимаете как должное то, что мать должна вас полностью обслуживать во всем. «Мама, сделай-ка мне это, то, это». И в итоге вы «перекаладываете 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 радостью превеликой 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». Потому что у каждого человека своя ситуация, свои способности и свои 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, то, значит, она уже очень полезна и хороша.

6.16 не пытайтесь обогнать всех на гонках

Много значений в этом высказывании. Одно значение такое. «Не пытайтесь выиграть гонки (или обогнать всех на скачках) и вырваться вперед» означает, что вы не должны бежать семимильными шагами, пытайтесь достичь быстрых результатов в практике. Практику следует выполнять постепенно, медленно, поэтапно, но так, чтобы ее не прерывать, непрерывно. Если вы сделаете 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, марафон пробежать. 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-то оторвался, я могу еще расслабиться и поспать, пока она до меня доползет», и заснул. Черепаха тем временем медленно, но верно шла по дистанции. И когда кролик проснулся, то увидел, что она почти уже дошла до финиша. И, как он не 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. Геше-ла говорит, что вот 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, что водку надо пить медленно, медленно, но до конца. Шутка.

6.17 не превращайте богов в демонов

Что это значит, по-вашему: «не превращайте 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. И так, если духовные учения раздувают, увеличивают ваше эго, то вы превращаете бога в демона. Если ваша практика делает вас более эгоистичным и 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, и вы услышали, 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». И 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». И 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 привычка такая - радоваться страданию других, то, если вы долго не будете слышать известия о том, как какие-то люди страдают, у вас будет появляться даже 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. И тогда вы станете еще более больным, чем были. И 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 изначально был такой дурной, такой больной ум. И они потакали ему. Он становился все хуже и хуже. И в итоге они уже не довольствовались малым, им хотелось большего. И так, вначале они просто радовались несчастью, страданию других, они с этого начинали. А постепенно все хуже и хуже это становилось.

Двадцать два совета мы с вами не успеем уже обсудить сегодня.

Вместо заключения

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 суеете 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, участь прошлым каким-то экономическим законам, обесцениваются. Тоже 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, так будет всегда. Этот закон, основанный на причинно-следственной взаимосвязи, остается верным, истинным.

Это учение основано на механизме нашего ума, нашего сознания. И до тех пор, пока у нас остается сознание, до тех пор, пока остаются живые существа, пока они существуют, это учение останется истинным, не изменится. То учение, которое дал самый первый Будда в этой кальпе, первый Будда из тысячи Будд, которые должны прийти сюда в эту кальпу, когда он давал учение, его учение ничем не отличалось от того учения, что вы слышите теперь. Когда Майтрея Будда придет,

он опять будет давать то же самое учение, ничем не отличающееся. Потому что это учение 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 во времена Будды Майтреи, то, получая учение от Будды Майтреи, 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. То есть, вы в этот момент достигнете реализации в этом.

И, когда Будда Майтрея произнесет две строки учения, которые гласят: «Обвиняй во всем одно - свое себялюбие, памятуй 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 Будда Шакьямуни публично проповедовал учение из четырех строк: «Благородную Истину о страдании следует понять, 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 это учение, 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, что я хочу сказать. Я хочу сказать, что то учение, которое вы получаете сейчас, даже если вы не достигнете реализации сейчас, в этой жизни, то в будущем, во времена Будды Майтреи, несомненно, к вам придет эта реализация, когда вы услышите тоже самое учение от него. Но я думаю, что это удел наихудших учеников. То есть, 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 10 лет. Такое пророчество существует, что, когда средняя продолжительность жизни достигнет десяти лет, а люди уменьшатся и станут примерно вот такого размера (Геше-ла показал), 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 нескоро, через миллионы лет.

Но это будет еще не настоящая Нирманакая Майтреи, 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 он создал заслуги, 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 с научной точки зрения я не знаю, насколько реально, чтобы люди уменьшились вот до такого крошечного размера. Но если мы говорим о периоде в многие тысячелетия, то, может быть, через эти многие тысячелетия 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». То есть, 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. То есть, из лилипутов они стали опять расти и становиться все больше и больше, и срок их жизни также увеличился. И в итоге их продолжительность жизни дошла где-то до пятисот лет, даже больше пятисот лет. 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. Не помните, а? Шестьдесят тысяч лет. Может быть шестьдесят тысяч лет. Вот до какой продолжительности продлилась жизнь людей в результате вот практики тех вещей, о которых сказала эманация Будды Майтреи. И вот 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, на все сто процентов явится в этот мир. Это я знаю точно. 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.

А теперь вернемся к учению. 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? Через миллионы лет что будет с продолжительностью нашей жизни, 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, быстрее и быстрее, очень быстро начнет вращаться. Жизнь у людей станет очень короткой. А потом она постепенно начнет все медленнее опять вращаться и совсем медленно будет вращаться, и тогда у людей будет невероятно долгая жизнь. Я шучу.

Советы по практике Лоджонг в повседневной жизни

Я надеюсь, что те учения, которые вы получили на этом и на прошлом ретрите, этих учений 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 карточный домик, у вас в уме, если ваш ум будет слишком перегружен информацией.

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». И 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. То есть, медитация - что это такое? Медитация - это ознакомление, привыкание к позитивному мышлению, это медитация. И здесь то же самое - привыкание к заботе о других. Для этого необязательно сидеть в такой позе. В метро или на улице, где бы вы ни ехали и где бы вы 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». Вместо этого просто займитесь привыканием к заботе о других. И лучший способ на первом этапе приучить себя к заботе о других - это для начала повторяйте эти строки из Гуру-пуджи, которые я вам сказал.

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.

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 сгустком себялюбия. Я делаю эту практику, и для меня она очень полезна. И все это время вы, не прерывая, про себя читаете эти строки. И запишите их, если вы их не знаете. Но вообще-то это строки из Гуру-пуджи.

Сейчас давайте все вместе их произнесем несколько раз. Я хочу, чтобы все запомнили эти строки. И когда вы будете читать их, старайтесь делать медитацию. Вы должны научиться одновременно и проговаривать эти строки, и делать медитацию и визуализацию тонглен. Если вы научитесь все сочетать, то это будет очень полезно для вас. Если вы будете все 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 станет противоядием, потому что вы до этого уже приучили себя заниматься практикой принятия на себя страданий других и даянием своего счастья.

И 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. Теперь все вместе сейчас постараемся

попроизносить. И также постарайтесь сохранить концентрацию на своей визуализации. Постепенно вам будет все проще и проще это выполнять.

Итак, приучите себя к произнесению этих строк, все время их читайте. 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. То есть, 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 условиями для того, чтобы он стал бодхисаттвой». 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 долгом, 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 положенного, прежде того, как истечет их жизненный срок. Поэтому очень важно как можно больше приучать себя к практике тонглен, приучать к заботе о других, приучать к желанию счастья другим, приучать себя к уму, который желает, чтобы все живые существа были свободны от страданий.

Вы будете осваивать это, привыкать к этому, и тогда неожиданно, когда у вас в повседневной жизни в какой-нибудь ситуации начнет всплывать себялюбие, омрачения, примените четвертую силу, или силу умиротворения. Сила умиротворения развивается с помощью бдительности. Вы должны все время следить за своим умом, наблюдать. И 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. И старайтесь каждый день сохранять в себе спокойствие и умиротворение ума. И старайтесь довольствоваться тем, что у вас есть. И тогда вы будете по-настоящему богаты.

Пятая сила применяется вечером или ночью, когда вы уже засыпаете, то есть перед вашим отходом ко сну. После своей вечерней практики проверьте, сколько заслуг и добродетелей вы накопили за прошедший день. И 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 совершить больше добродетельных, чем негативных действий.

Практика пяти сил нисколько не помешает вам продолжать жить так, как вы привыкли, выполняя свои мирские обязанности. То есть, вы продолжаете заниматься своими обычными мирскими делами, но просто стараетесь интегрировать в свою повседневную жизнь практику этих пяти сил. И, если вы будете искренне выполнять эту практику, то, даже оставаясь в Москве, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем тот, кто сидел и медитировал в горах, если этот человек в горах не знал, 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.

Итак, я дал вам бриллианты, положил их вам прямо в руку, но используете вы их или не используете - это уже ваше дело, зависит это от вас. Время у нас опять истекло. В общем, не забывайте об этих пяти силах. И не забывайте о практике пяти сил в момент смерти. Скоро эти учения выйдут в виде книги. Мне хотелось бы особенно выразить благодарность и признательность нашему спонсору, который помогает нам издавать все эти книги. Я не хочу публично называть его имя, но хочу сказать, что для него эта помощь - огромные заслуги. Когда эта книга выйдет, она поможет множеству других людей. Наверное, всё, мне больше нечего сказать сегодня.

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 сохранятся, 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 понадоблюсь 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. Каждый новый момент вашей жизни - это золотое время. Не то, что было в прошлом когда-то, а вот этот нынешний момент - золотое время, используйте его.

Я хочу, чтобы, когда мы это учение закончим, в будущем оно было издано в виде книги. У меня много учеников, которые живут далеко от Москвы и которые хотели бы приехать на это учение, но не смогли приехать. Поэтому это учение должно попасть и к ним тоже в виде книги. Те люди, которые сейчас получают это учение,

должны заботиться о других, все вместе работать над тем, чтобы это учение стало доступным для всех.

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: 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 для того, чтобы помогать живым существам, не является совершенно обязательным стать Буддой, можно помогать им, и не являясь Буддой. Та реальная помощь, которую вы можете им оказывать, это помощь в порождении позитивных качеств ума и помощь в уменьшении негативных качеств, когда вы даете им хорошие советы, пытаетесь привести их к Дхарме, помогаете им стать более духовными, более добрыми людьми. Также помощь, когда вы даете 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 такие книги, как книги о бодхичитте, о любви и сострадании, они 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 все Будды бы 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 негативную карму. 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. И так, негативные кармические отпечатки подобны яду. В одной из джатак Будда говорит: «Если вы в тайне от всех совершаете негативные действия, это все равно, что в тайне 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. То есть, когда порождается это основанное на неведении себялюбие, из себялюбия в свою очередь возникают все остальные омрачения. То есть, 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, то, соответственно, все остальные качества: любовь, сострадание и так далее, - которые на этом основаны, тоже становятся достоверными. Поэтому в «Праманаваерттике» 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: 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 вида сострадания, три уровня. 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 самосути. Это представление о том, что эти страдающие живые существа самосути, - неведение. И поэтому такое сострадание не является чистым. Второй вид сострадания - это *сострадание с осознанием непостоянства*. То есть, понимая, что все живые 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 в «Ведении в Мадхьямику» Чандракирти. Это один из основных, базовых текстов по философии в буддизме. Третий вид сострадания, безобъектное сострадание - это

сострадание, сопровождающееся 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 приходите 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 учение Ламрим, вам обязательно надо будет изучить пять великих трактатов, пять великих текстов. 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 «Винайе» в основном все основано на школе Вайбхашика. А «Праманаварттика» 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 Прасангики. 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 безобъектного сострадания. Еще вопросы есть?

Вопрос: Первые два уровня не имеют достоверной основы?

Ответ: Какую-то достоверную основу они имеют под собой, первые два уровня сострадания. Но имеют и какое-то неведение. Например, когда вы желаете, чтобы живые существа освободились от страдания, это достоверно, это желание достоверно. Но, когда вы при этом думаете, что они самосущи, это не достоверно. 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 у него нет высшего желания или сверхжелания. А что такое это сверхжелание? Это когда бодхисаттва, помимо

того, что он обладает этим состраданием, и помимо того, что он желает всем живым существам освобождения от страданий, говорит: «Я сам, лично освобожу их от страдания». Такого сострадания, сопряженного с высшим желанием или со сверхжеланием, и такой вот любви, сопряженной со сверхжеланием, у Архата нет. Поэтому считается, что у Архата нет бодхичитты. А бодхичитта - это как раз и есть любовь и сострадание, связанные со сверхжеланием. Это не просто желание, чтобы все живые существа освободились от страдания и обрели счастье, а это уже сверхнамерение, сверхжелание: «Я лично освобожу их от страданий, и я приведу их к счастью, подарю им счастье». После появления такого сверхжелания возникает на следующем этапе бодхичитта. Это сверхжелание является основной причиной порождения бодхичитты. И это очень четко объясняется в труде Майтреи «Абхисамаяланкара». В будущем, какие бы учения не 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 Будды, 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 также 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 также 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. То есть, если мы говорим о каких-то учениях, относящийся к сутре, то они все должны быть основаны на сутрах Будды, на слове 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. И 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, лишь некоторым, 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 интересует 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 8 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 Пабо Рабджам широко разнес весть о том, что он, Пабо Рабджам, откроет 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. И, 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». И 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, - сказал 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 не достоверны, существует очень много подлинных учений терма. Утверждать, что учение терма недостоверны, это тоже значит оскорблять Дхарму. Вы накопите себе очень тяжкую негативную карму такими словами. Но при этом вы можете говорить: «Я не доверяю всем учениям терма». В этом нет ничего плохого.