

Геше Джампа Тинлей

**ЛОДЖОНГ**

---

**второе издание**



**ДЖЕ ЦОНКАПА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

**УланУдэ  
2012**

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Т42

**Т42** **Геше Джампа Тинлей. Лоджонг (второе издание):** Комментарий к «Семи смыслам тренировки ума» Чекавы Еше Дордже / Геше Джампа Тинлей; под ред. А. Коноваловой; устный перевод с английского М. Малыгиной, Б. Дондокова, К. Степаненко, Д. Дондоковой, Г. Иосифьяна; перевод с английского коренного текста М. Елинского. – Улан-Удэ: ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2012. – 384 с. ISBN 978-5-904974-10-7 (в пер.).

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

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

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

УДК 294.3  
ББК 86.35

### **КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ**

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

### МОТИВАЦИЯ

Я очень рад, что мы встретились на учении по тренировке ума. Для вас это учение – большая удача. Почувствуйте, как вам необыкновенно повезло получить драгоценные знания, благодаря которым даже после смерти ваше пребывание в бардо, в промежуточном состоянии, не будет пустой тратой времени. Любое неблагоприятное условие, даже состояние бардо, вы сможете трансформировать в духовный путь. Для того чтобы получить такое драгоценное учение, вначале нужно породить правильную мотивацию.

#### Первый уровень мотивации: забота о благоприятном перерождении

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, преследуя исключительно цели этой жизни, стремясь обрести счастье здесь. Сегодня же я поступлю наоборот: я буду получать это учение, думая только о будущей жизни, оставив заботу об этой жизни». Если вы получаете учение, помышляя лишь о счастье в этой жизни, о славе и репутации, с такой мотивацией и слушание учения, и какая угодно практика не будут иметь отношения к Дхарме Будды. Ваши занятия станут мирской дхармой.

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

Вне зависимости от того, верите вы в будущую жизнь или нет, она определенно существует. Нет конца эволюции материально-

го мира. Например, если вы решите стереть с лица земли какой-то материальный предмет, вы будете крошить его и толочь, пока он не станет совершенно невидимым, но, до каких бы мельчайших частиц вы его ни разбили, частицы все равно будут существовать. Вы не можете полностью уничтожить их.

В отношении материальных частиц научные концепции совпадают с буддийскими представлениями. Например, закон сохранения массы и энергии утверждает, что невозможно заново создать ни одну материальную частицу и точно так же невозможно полностью уничтожить что-либо в материальном мире. А в буддизме говорится, что сознание так же неуничтожимо, как и грубая материя.

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

Кроме того, неизвестно, что наступит скорее – завтрашний день или будущая жизнь. Вы не можете знать этого наверняка. Возможно, вы умрете еще до завтра. Например, если это произойдет среди ночи, вы уже не встретите завтрашний день. Мы так усиленно готовимся к завтрашнему дню, к следующему году, строим планы на несколько лет. Почему же мы ничего не предпринимаем, чтобы подготовиться к будущей жизни?

Это подобно ситуации человека, который приехал в Москву летом: погода теплая, он живет в палатке и радуется. Прохожие говорят ему: «Сейчас на улице хорошо, но вы готовьтесь – зимой станет холодно». «Да ну, какая зима? Смотрите, как здесь тепло! Я не верю, что в Москве может быть холодно». Но потом вдруг наступает зима, а готовиться к ней уже поздно. В тонкой палатке холодно, травы нет, огня нет – это настоящий кошмар. А если вы верите, что зимой будет холодно, вы готовитесь. Если вдруг зима не пришла – это прекрасно!

Вы знаете, что зима – суровое время, поэтому готовитесь к ней заранее. Если летом у вас нет денег на теплую одежду, вы переживаете: «Что же мне делать? У меня нет средств, чтобы про-

жить зимой». При этом у вас нет совершенно никаких ресурсов для подготовки к будущей жизни, а это гораздо страшнее, чем встретить зиму неподготовленным.

Помните: неизвестно, что наступит скорее – завтрашний день или будущая жизнь, следующий год или будущая жизнь, – и напоминайте себе: «Я должен готовиться к будущей жизни. Но поскольку сейчас я живу, мне нужно готовиться к будущему и в этой жизни». Это практичный подход. Глупо готовиться только к тому, что произойдет с вами в этой жизни, потому что время нашей смерти неопределенно. Итак, с нашей стороны было бы мудро уделять столько же внимания подготовке к будущей жизни, сколько мы уделяем подготовке к будущему году.

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

Даже если вы не способны логически доказать себе существование будущей жизни, если у вас не хватает на это ясных аргументов, все равно стоит верить в будущую жизнь, пусть даже слепо. Когда доктор дает вам некое лекарство (допустим, у вас проблемы с желудком или еще с чем-то) и вы его принимаете, в этот момент вы не анализируете механизм работы лекарства: как оно влияет на ваш организм. А если вы решите не принимать лекарства до тех пор, пока не поймете точно, как именно оно вам помогает, то к тому моменту, когда вы разберетесь в его действии, принимать его будет слишком поздно.

Мы должны быть скептиками в отношении тех вещей, которые могут быть опасны для нас, но там, где опасность нам не грозит, скепсис неуместен. Например, нет ничего опасного в том, чтобы верить в будущую жизнь. Допустим, вы верили, что есть будущая жизнь, а затем умерли – и будущей жизни не оказалось. В этом нет ничего страшного, поскольку ужаснуться этому факту будет просто некому. В таком случае смерть – это конец всему, и у вас больше не будет никаких страданий. Если вас самого не будет, кто же испытывает досаду от вашей ошибки? С другой стороны, допустим, вы не верили в будущую жизнь, а когда умерли, оказалось, что она есть, а вы совершенно не подготовлены к ней – вот это страшно! Таким образом, гораздо полезнее верить в будущую жизнь, чем не верить.

Те люди, которые не верят в будущую жизнь, не могут обосновать свою позицию. С другой стороны, есть как логические обоснования непрерывности жизни, так и множество свидетельств людей, сохранивших память о своих прошлых жизнях. Такие люди есть и в Индии, и в Америке. Некоторые дети в подробностях вспоминают свою предыдущую жизнь и рассказывают о ней своим родителям. Бывает и такое, что у детей, которые в прошлой жизни умерли маленькими, теперь по две пары родителей. Они рассказали о своих предыдущих семьях, и их родители в этой жизни отыскиали тех, кто были их родителями в прошлой жизни. Такое действительно происходило.

Итак, если вы будете получать учение с верой в будущую жизнь, чтобы с помощью этой мудрости обрести счастье в будущей жизни, это правильный подход. В конце концов, в будущую жизнь вы не сможете взять с собой ничего, кроме своей мудрости и позитивной кармы.

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

Какой бы прекрасной ни была радуга, она скоро исчезает. Как бы громко ни гремел гром, это всего лишь пустой звук. Тот, кто в том году был еще жив, в этом году покинул этот мир. Сегодня у вас уже нет тех вещей, которыми вы владели вчера. Все это – уроки непостоянства.

Пока мы еще живы, много разных вещей уходит от нас, расстается с нами. Когда-нибудь и нам придется расстаться с этой жизнью, с этим миром. В момент смерти мы расстанемся со всеми своими вещами, поэтому любое наше имущество, любое благосостояние – это пустое. В момент смерти нищий ничем не отличается от царя. Царь не может забрать ничего из своего царства, а нищий не может унести в другую жизнь свою чашу для подаяния. Подобное, несомненно, когда-нибудь произойдет и с вами. Но те, кто накопил духовные богатства, после смерти смогут забрать их в следующую жизнь.

Если благодаря моему учению у вас появится убежденность в том, что будущая жизнь существует и что нужно готовиться к ней, значит одно из предназначений моего учения будет исполнено. Я даю вам учение не для того, чтобы заинтересовать вас, и не для того, чтобы вы стали моими учениками. Мое учение пред-

назначено для того, чтобы открыть ваш ум по отношению к будущей жизни, чтобы вы стали мудрее и начали готовиться к ней. Если я смогу сформировать у вас хотя бы такое понимание, это уже означает, что я к вам невероятно добр, поскольку с таким пониманием вы будете закладывать основы для своего счастья в будущих жизнях, жизнь за жизнью.

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

Кроме того, следует понимать, что эта драгоценная человеческая жизнь досталась нам ненадолго, очень скоро мы утратим ее, потому что с каждым мгновением мы все ближе подходим к смерти. Мы подобны человеку, выпавшему из самолета. Эта метафора довольно точно отражает нашу реальную ситуацию: с момента рождения мы как бы выпали из летящего самолета и с каждым мгновением становимся все ближе к земле. Осознав свою реальную ситуацию, подумайте: «Что в этом положении для меня наиболее ценно? Что может помочь мне?» Богатство и репутация в этой ситуации вам никак не помогут. То, кем вы станете, даже если вы будете восседать на высоком троне, не имеет никакого значения, потому что в реальности вы подлетаете все ближе к земле.

Допустим, вы выпали из самолета вместе с группой людей. Вы падаете все вместе, и вдруг в воздухе, на лету, вас выбирают президентом. Какой в этом смысл, если все равно вы скоро все упадете? Действительно понимая свою ситуацию, вы отмахнетесь от своих избирателей: «Нет, я не хочу быть президентом». Если кто-то подарит вам огромный бриллиант, вы скажете: «Я не хочу бриллианта». Осознав свою ситуацию, вы увидите, насколько бессмысленно и бесполезно все, о чем вы привыкли думать: «Если у меня это будет, я буду счастлив». Ваши потребности, желания, концепции превратятся в ничто – в этой ситуации все ваши объекты счастья не имеют никакой ценности.

Единственное, что вам пригодится в этой ситуации, – парашют. Если вас спросят: «Что предпочитаешь иметь: парашют или бриллиант?», вы ответите: «К черту бриллианты! Мне нужен парашют!» Ведь приземлиться с парашютом – совсем другое дело. Люди получают удовольствие от прыжков с парашютом. Само по себе приземление не является несчастьем, но приземлиться без парашюта – это действительно катастрофа.

В данном примере парашют – это практика Дхармы. Первый парашют, который вам нужен, – это чистое прибежище в сердце. Если вы упадете на землю, то есть умрете, с чистым прибежищем в сердце, вы, без сомнения, избежите рождения в низших мирах. Но самый ценный парашют – это парашют бодхичитты.

По словам Шантидевы, бодхичитта подобна коню. Мудрые люди, оседлав коня бодхичитты, скачут от одного счастья к другому, еще большему. Могут ли они пребывать в праздности, зная об этом?

Осознав сказанное выше, считайте 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, это тоже будет хорошим парашютом. Накопление заслуг – тоже парашют. Зная об этом, вы сможете понять ценность этого учения.

Если тем, кто не понимает, что находится в ситуации человека, выпавшего из самолета, предложить на выбор бриллиант или парашют, они предпочтут бриллиант. В настоящий момент у нас нет ощущения, что мы падаем из самолета на землю, потому что в среднем человеческая жизнь длится где-то лет шестьдесят, тогда как обычное падение из самолета длится не больше нескольких минут. Только из-за большей продолжительности человеческой жизни мы не чувствуем падения.

Средняя продолжительность жизни – шестьдесят лет. А если вам удастся прожить больше, это словно проценты от ваших вложений. Если вам исполнилось шестьдесят, а вы все еще живы, пора сказать себе: «Мой основной банковский капитал закончился, и теперь я живу на проценты со своего вклада. Причем я не знаю, сколько процентов у меня накоплено». Если вы доживете до семидесяти или до восьмидесяти лет, значит вам очень повезло, за это время у вас накопало много процентов. Если же вам 30-40 лет, вы должны понимать: «Больше половины моей жизни уже прошло, осталось, наверное, лет двадцать». Например, мне



сейчас 41 год, значит, мне осталось 19. Поэтому сейчас мне следует делать больший упор на медитацию.

Одного великого мастера кто-то попросил: «Пожалуйста, напишите свою биографию». Он написал одно четверостишие:

*Первые двадцать лет своей жизни я провел, не зная Дхармы.*

*Вторые двадцать лет моей жизни прошли с чувством:*

*«Я хочу практиковать Дхарму, хочу практиковать...»*

*Тогда я уже знал, как практиковать,*

*но все оставалось лишь на уровне желания.*

*А третье двадцатилетие я проживаю со словами:*

*«Уже слишком поздно практиковать Дхарму».*

Получается, что вся жизнь потрачена впустую. Конечно, тот мастер говорил это не о себе. Будучи великим учителем, он показывал нам наши ошибки. Если вы не будете осторожны, это станет вашей ситуацией. До двадцати лет вы не знали, как практиковать Дхарму. Вторые двадцать лет жизни вы будете мечтать провести ретрит. А на третье двадцатилетие вы осознаете, что для вас, увы, практиковать уже слишком поздно. Теперь остается молиться о встрече с Дхармой в будущей жизни. То, что я рассказал вам о вашей реальной ситуации, предназначено для устранения привязанности к этой жизни. С этого начинается первый уровень мотивации духовного практика – забота о благоприятном перерождении.

## **Второй уровень мотивации: стремление освободиться от сансары**

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

Осознав это, вы перестанете привязываться к сансарическим объектам, которые на самом деле не могут дать вам настоящего счастья. Вместо этого вы будете стремиться к подлинному счастью, то есть к освобождению от омрачений. Если мое учение

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

Свобода ума от омрачений называется нирваной. Нирвана – это не какое-то место на Луне, до которого можно долететь на ракете. Настоящая нирвана – это состояние полной свободы ума от омрачений, которое также является объектом третьей благородной истины, истины о пресечении страдания. Получать это учение ради достижения полной свободы от омрачений – это второй уровень мотивации духовного практика: «Пусть каждое учение, которое я слышу, даже каждое слово учения принесет мне пользу и поможет освободить мой ум от омрачений». Постарайтесь породить такое устремление.

В буддизме говорится, что корень всех омрачений – неведение, т. е. ложное понимание способа существования феноменов. Все вещи видятся нам каким-то одним образом, но истинный способ их существования совершенно иной.

К примеру, вы знаете, что в науке подробно объясняется устройство Солнечной системы и говорится, что Земля имеет форму шара и вращается вокруг Солнца. На самом деле Солнце не встает над горизонтом, как нам кажется. Это объясняется с разных точек зрения только для того, чтобы убедить нас, что наше восприятие в этом случае ложно, не соответствует действительности. Кроме того, Земля обычно кажется нам плоской, но на самом деле это не так. После многолетнего изучения этого вопроса, хотя Земля по-прежнему кажется людям плоской, они знают, что она круглая. Несмотря на то что вы по-прежнему видите Солнце, встающее на востоке, вы знаете, что в действительности Солнце не встает и не заходит, а вращается Земля. Подобным же образом в буддизме говорится, что есть много разных явлений, которые в действительности существуют не так, как нами воспринимаются. Между их подлинным способом бытия и нашим восприятием, видимостью – большая разница. Когда вы поймете это, внешние видимости уже не смогут вводить вас в заблуждение так легко, как раньше.

Из-за непонимания истинного способа существования феноменов у нас возникает множество омрачений. Лучший способ устранить омрачения – это воспитывать в себе мудрость, а вовсе не законопатить от внешнего мира все двери и окна и напряженно сидеть, пытаясь на что-то там медитировать.

Если вы сразу, не успев получить учение, приметесь интенсивно медитировать, ваша практика будет совершенно бесполезным занятием. Кроме того, это занятие весьма порадует ваше эго. Оно возрадуется и скажет: «О, как хорошо, раньше он был дураком, и поэтому я смогло подчинить его своей власти, а теперь он делает из себя еще большего дурака». Когда мы медитируем, не зная, как это делать правильно, от этого мы еще больше глупеем. Поэтому вначале лучший способ практики – получение учения от своего Учителя. Для начинающего это лучший метод, и он испугает ваше эго. Чем мудрее вы будете становиться в результате слушания учения, тем больше будет опасаться ваше эго: «Так, сейчас он, чего доброго, узнает мой секрет и сможет благодаря этому со мной справиться».

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

### **Третий уровень мотивации: стремление достичь Пробуждения, чтобы помочь другим**

Третий уровень мотивации духовного практика возникает из понимания, насколько добры были к вам все живые существа и как они сейчас страдают, как им всем не хватает счастья. Вы берете в качестве примера самого себя и думаете, что у других существ те же самые чувства, что и у вас. Благодаря этому вы учитесь быть чуткими к их состоянию, к их чувствам. Вы думаете: «Живые существа находятся под властью омрачений. Разве могут они в такой ситуации быть счастливыми? Пусть все существа освободятся от объектов первой и второй благородных истин – от страдания и его источника<sup>1</sup>».

Кроме того, вы желаете, чтобы все живые существа обрели счастье и причины счастья, т. е. объекты третьей и четвертой благородных истин. Что такое настоящее счастье? Это состояние ума, полностью свободного от омрачений. Вы желаете: «Пусть

---

<sup>1</sup> Понятие страдания в буддизме очень широко, оно включает в себя все переживания, которые существа испытывают, находясь под контролем омрачений, в том числе и приятные. Сами загрязненные тело и ум, которые эти переживания испытывают, называются всепроникающим страданием. Источником страдания являются омрачения и загрязненная карма. – *Прим. рег.*

все живые существа обретут это состояние полной свободы от омрачений. Пусть они обретут причины счастья, т. е. путь<sup>1</sup> – объект четвертой благородной истины». Когда у вас возникает такое желание, вы понимаете, что должны освободить их от страдания и привести к состоянию полного счастья.

Затем у вас рождается понимание, что в данный момент вы не способны на это, не можете им помочь. Подумайте, что лучший способ помочь живым существам – породить бодхичитту. Именно для этого вы слушаете учение о семи смыслах тренировки ума.

Вы понимаете: «Чтобы я действительно смог им помочь, я должен достичь состояния будды, и тогда я смогу приносить им благо жизнь за жизнью. Для того чтобы достичь Пробуждения 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 жизнь за жизнью я мог действовать на благо всех живущих». Если с подобной мотивацией вы услышите хотя бы слово этого учения, тем самым 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.

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

Следуя пути заботы о других больше, чем о самом себе, вы сможете достичь состояния будды. Иного пути, ведущего к Пробуждению, не существует. Путем эгоцентризма невозможно достичь освобождения – это путь, ведущий лишь к страданиям сан-

---

<sup>1</sup> Основным путем в контексте учения о четырех благородных истинах является мудрость, познающая пустоту, т. е. абсолютную природу феноменов. – *Прим. ред.*

сары. Итак, забота о других – ваша цель. Стремитесь идти прямо к ней, попытайтесь ей следовать.

Любое буддийское учение должно быть связано:

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

Получайте любое учение:

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

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

В будущем вас не должны интересовать подобные мероприятия, тренинги – все это пустая трата времени. Если у вас депрессия, вам не нужно ходить к психоаналитику. Породите в своем сердце любовь и сострадание, и депрессия пройдет сама собой, потому что депрессия – это следствие эгоцентризма, заикленности на своем «я». Вы очень близко рассматриваете свою маленькую проблему, слишком близко подносите ее к глазам, и от этого депрессия усугубляется. Взгляните на свою проблему издали, зато рассмотрите поближе проблемы других людей. Депрессия испарится так же, как на рассвете в комнате исчезает тьма, когда солнечные лучи проникают в окно. Итак, лучшее лекарство от депрессии – это желание, чтобы другие были счастливы и освоились от страдания. Подумайте о других людях, которые страдают больше вас, и ваша депрессия пройдет.

Сделайте такое посвящение: «Пусть то учение, которое я получаю, оставит глубокий 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 прорастет то зерно, которое заронило это учение в вашем уме, и вы сможете посредством тренировки ума действительно стать бодхисаттвой. Если сейчас вы будете практиковать искренне, то для вас это вполне реально. Если не в этой жизни, то через несколько жизней вы станете бодхисаттвой.

Лама Цонкапа говорил, что в духовной практике нужно помнить о двух важнейших вещах. Во-первых, вначале крайне важно породить правильную мотивацию. Если ваша мотивация неверна, какой бы практикой вы ни занимались, все это будет бесполезно. Если ракета полетит в противоположную сторону от цели, то, как бы быстро она ни летела, вы будете с большой скоростью улетать все дальше от вашей цели. Итак, в начале любой практики очень важна мотивация. Если она соответствует начальному уровню, вы достигнете результата начального уровня. Если ваша мотивация среднего уровня, то и результат будет среднего уровня. Если же мотивация высшего уровня, то и результат вы получите высшего уровня.

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

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

Кроме того, когда вы желаете счастья всем живым существам, ваше собственное счастье приходит само. Если же вы будете желать счастья лишь одному человеку – самому себе, счастье будет постоянно от вас ускользать. Поэтому наиболее мудро желать счастья всем, это мудро со всех точек зрения. Итак, скажите себе: «Сегодня я слушаю это учение, чтобы освободить всех живых существ от их страданий, чтобы привести их к полному, безупречному счастью».

## ТРИ НЕДОСТАТКА СОСУДА

Получайте драгоценное учение по тренировке ума с радостным настроением. Вы не должны принимать это учение как должное. Слушайте, понимая его редкость и драгоценность, и тогда оно станет для вас очень эффективным. Для этого важно предварительно подготовить сосуд своего ума.

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

Однако учение по семи смыслам тренировки ума – это мудрость, которую у вас никто никогда не отнимет. Вы всюду можете спокойно носить ее с собой. При этом она вовсе не тяжела, она невесома. Кроме того, обретя эту мудрость, вы сможете спать гораздо спокойнее. Эта мудрость – ваш лучший спутник в жизни. Когда вы одиноки, она составит вам компанию. В трудные времена она укажет путь решения ваших проблем. Кроме того, она укрепит ваш ум. Когда вы обретете эту мудрость, какая бы ситуация ни возникала в вашей жизни, она не сможет вывести вас из равновесия. Благодаря мудрости ваш ум всегда будет пребывать в покое.

До практики этого учения у меня тоже не было покоя, мой ум был необузданным. Я вечно пытался найти счастье во внешнем мире, но у меня ничего не получалось. Затем благодаря доброте моего Духовного Наставника я получил это учение, попытался применить его на практике и стал гораздо счастливее, чем прежде.

В буддизме Духовный Наставник может наилучшим способом помочь своему ученику путем даяния ему учения, а не через благословение, когда ученику ставится некий сосуд на голову. Поэтому уделяйте больше внимания обретению мудрости, а не каким-то церемониям и ритуалам. Да, некоторая польза от ритуа-

лов и церемоний есть, но в мудрости пользы гораздо больше, и вы должны это понимать.

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

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

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

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

Вы должны понимать значимость настоящего момента и, кроме того, понимать, насколько ценна ваша драгоценная человеческая жизнь. В вашей жизни есть все восемь свобод и все десять благоприятных условий для практики Дхармы. Подобное действительно золотое время – это большая редкость. С таким пониманием слушайте учение предельно внимательно, думая о том, что рано или поздно вы обязательно примените его на практике.

Когда вы слушаете учение осознанно, внимательно, оно проникает в ваше сердце. Если же вы будете слушать, думая: «Это я уже раньше слышал, и это я знаю», то в результате вы услышите какие-то слова, но не постигнете их сущностный смысл. Навер-



ное, вы думаете, что Геше Тинлей всегда говорит одно и то же, ничего нового. Это неправильный подход к учению. Я не рассказчик историй. Рассказчик историй каждый раз выдумывает новые истории. Я же – учитель, и моя главная цель – помочь вам развить убежденность в том, что я говорил раньше.

Вы можете слушать одни и те же темы хоть тридцать пять раз, но если вы будете слушать их внимательно, то с каждым разом вы будете постигать их смысл все глубже и глубже. Кроме того, чем больше вы слушаете учение на одну и ту же тему, тем больше оно превращается для вас в медитацию. Когда вы снова и снова постигаете это учение, оно все глубже проникает в ваше сердце.

В древние времена в Тибете многие великие мастера достигли духовных реализаций именно во время слушания учения. Когда они сидели и слушали учение, впитывая его всем сердцем, неожиданно на каком-то этапе что-то открывалось в их сознании, наступало прозрение. Например, некоторые старые тибетские мастера, которым, может быть, по восемьдесят лет и более, снова и снова ходят слушать учение Ламрим от Его Святейшества Далай-ламы. Однажды одного из таких геше кто-то спросил: «Сегодня вы услышали что-то новое для себя во время учения Его Святейшества?», на что он ответил: «Новой информации я не услышал, но я открыл что-то новое для себя». Итак, великие геше, которым по восемьдесят лет и больше, получая учение по Ламриму от Его Святейшества Далай-ламы, открывают в этом учении что-то новое.

Русским людям свойственна одна большая ошибка: прослушав учение однажды, они не хотят слушать его во второй раз, оно перестает интересовать их. Они говорят: «Это я уже раньше слышал, это я уже знаю». Они воспринимают слушание Дхармы так же, как обучение в университете. Один раз услышал, запомнил – и этого достаточно, чтобы сдать экзамен. А когда экзамены сданы, вы тут же все забываете, ведь отметку в зачетке вы уже получили.

Но это учение дается не для того, чтобы вы накапливали какую-то новую теоретическую информацию. Оно дается для того, чтобы вы поняли механизм работы своего ума, а также эволюцию своей жизни, свое нынешнее положение и что с вами произойдет в будущем, если вы сейчас ничего не измените; чтобы вы осознали, как правильно прожить свою жизнь, как извлечь из нее смысл. Все эти знания очень полезны, для того чтобы ваша жизнь стала значимой. Что такое ум (сознание), каковы его функции, почему негативные эмоции возникают у нас непроизвольно,

а позитивные состояния ума, позитивные эмоции порождаются с большим трудом, входят ли омрачения в природу нашего сознания или же они к ней не относятся – это все очень важные темы для познания. Когда поймете все эти учения, вы станете гораздо более мудрым и глубоким человеком.

Итак, очень важно слушать учение, будучи свободным от первого изъяна – перевернутого сосуда.

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

Третий вид ущербного сосуда – это загрязненный сосуд. Сколько бы я ни вливал драгоценного чистого нектара в грязный сосуд, в нем нектар тоже загрязнится. Под загрязненным сосудом имеется в виду слушание учения без правильной мотивации. Не следует слушать учение с мирской мотивацией: «Я стану великим ученым, необычным человеком, я обрету сверхъестественные способности...» Слушая учение, к примеру, с эгоцентризмом, вы оскверняете ту мудрость, которую получаете.

В тибетском обществе бывает так: некоторые геше имеют обширные познания в Дхарме, они выучили наизусть многие тексты сутр и тантр, но их ум остался таким же, как прежде, в нем не произошло никаких изменений. 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 геше влил учение в загрязненный сосуд своего ума. Не само учение было плохим, а сосуд его ума оказался грязным. Если, получая учение, вы вливаете его в загрязненный сосуд ума, оно бесполезно и для вас са-

мих, и для других людей. Когда вы передаете такое учение другим людям, оно лишь добавляет им гордыни, но не помогает.

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

Геше Потова на это ответил: «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». Если, когда вы получали учение, оно влилось в оскверненный сосуд вашего ума, когда вы сами начинаете передавать это учение другим, вы не способны научить других усмирению ума, вы способны лишь излагать им какие-то классификации феноменов. Это – Юпитер, это – Марс. Какое вам дело до этих далеких планет? Есть они или нет – для вас это ничего не меняет. Зачем вам знать, синий Юпитер или зеленый? Знать о множестве разнообразных феноменов не так уж и важно. Вот вам небольшой совет: получайте учение, будучи свободными от трех недостатков сосуда, это очень важно.

## ГРАНИЦЫ РЕТРИТА

Что означает быть в ретрите<sup>1</sup>? По-тибетски ретрит – это «цям», а «цям» в переводе означает «граница». Различают два вида границ – внешние и внутренние. Внешняя граница тоже не имеет такого уж большого значения. Обычно, уходя в затворничество, люди очерчивают себе какую-то границу или определяют

---

<sup>1</sup> Здесь речь идет о ретрите как о том периоде, когда учение передается в режиме «погружения» в течение нескольких дней. Целью подобного ретрита, как говорит Геше Тинлей, является «создание благоприятных условий для практики тех учений, которые вы получаете». – *Прим. ред.*

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. Я также прошу вас о следующем: в дни ретрита отдавайте другим всю победу и принимайте поражение на себя, насколько это возможно. В это время не надо начинать с себя – сначала «я». Начинайте с другого, с «тебя»: сначала «ты», а потом уже «я». В течение этих дней старайтесь занимать нижайшее место. Это не означает сидеть на самом низком месте, это означает внутри, мысленно осознавать себя самым низким из всех присутствующих людей.

Его Святейшество Далай-лама учит нас, как можно осознавать себя ниже мухи. Мухи не имеют возможности получать учение. Тем не менее, они не вредят другим. Скажите себе: «Я имею Духовного Наставника, получаю много учений, но все же иногда я поступаю хуже, чем животное. С этой точки зрения я ниже, чем муха или собака. Иногда собаки могут проявлять такую преданность, на какую я не способен, и в этом смысле я ниже собаки».

Но при этом не думайте, что у вас самые низкие способности – ваше «низшее положение» относится не к способностям. Думать, что у вас мало способностей, – это лень от недооценки себя, а вовсе не смирение. А что такое смирение, скромность? Это когда вы думаете о достоинствах других людей и уважаете, почитаете их за это, а также осознаете свои недостатки. «Да, я нахожусь в сансаре, поэтому, конечно же, имею и недостатки», – думаете вы. А поскольку, находясь в сансаре, естественно иметь недостатки, вы уважаете всех, кто в таком положении проявляет даже малейшие достоинства. Высокомерие возникает, когда вы сопоставляете свои достоинства с недостатками других, – это ошибка. Ошибки других людей – не ваше дело, они вас не касаются.

Вы должны быть подобны человеку, покупающему овощи на рынке. Покупая овощи, вы выбираете самые лучшие. При этом на прилавке могут быть какие-то гнилые овощи, но они вас не интересуют, продавец сам о них позаботится. Так и вы берите у других лишь самое лучшее – берите хорошие овощи, не думая о гнилых овощах. Как при покупке овощей, смотрите на достоинства других людей и не смотрите на их недостатки. Их недостатки не должны вас волновать.

В противном случае вы станете подобными обезьяне из одной известной истории. У одной обезьяны все тело было в грязи. Она увидела другую обезьяну, у которой был чуть-чуть испачкан

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

Иногда мои друзья и родственники говорят мне: «Ты все время обо всех говоришь только хорошее». Но, если честно, это у меня получается непроизвольно, потому что я все время стараюсь смотреть на достоинства других людей. Из-за такой привычки мне легко замечать чужие достоинства. Потом я просто рассказываю о том, чем хорош или что хорошего сделал тот или иной человек. Вообще, сансара похожа на грязное, заболоченное место. В таком месте естественно немного испачкать одежду, в этом нет ничего удивительного и шокирующего. Если же человеку, находящемуся в таком грязном месте, удастся какую-то часть своей одежды сохранить чистой – это большое его достоинство, потрясающее достижение с его стороны. Таким образом, если вы сумеете заметить в других людях достоинства, у вас непроизвольно возникнет уважение к ним.

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

Не говорите теперь: «Позор ему, он столько учений прослушал и все еще на прежнем уровне». Ошибки других – не ваше дело. В первую очередь укоряйте себя: «Мне позор». Если вы придете ко мне с такими словами, я буду счастлив. Вместо этого

мои ученики приходят ко мне и жалуются: «Ой, Геше-ла, он делает то-то – какой позор!» В такие моменты вы кажетесь мне 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».

Учение Дхармы должно быть подобно 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, у вас возникнет невосприимчивость к Дхарме, а это очень опасно. Так что постарайтесь в первую очередь использовать Дхарму как зеркало, а не как увеличительное стекло.

Итак, основной наш ретрит состоит в том, чтобы не преступать границы позитивного мышления. Так что старайтесь оставаться в пределах позитивного мышления. Обычно в своей повседневной жизни вам не удастся заботиться о других больше, чем о себе, но хотя бы в ретрите постарайтесь так поступать. Сначала говорите «вы», а потом уже «я». А если, допустим, вы садитесь за стол и вас обуяла такая жадность, что хочется сразу наброситься на еду, попытайтесь остановиться: «Нет, сначала вы покушайте, а потом я». Даже если другие съедят все и вам ничего не останется, ничего страшного.

Ученики Его Святейшества Далай-ламы никогда не думают на учениях, где бы сесть. Они садятся там, где свободно. Я знаю, что некоторые люди затевают войну за место, где сидеть, потому что им не хватает скромности. Я и мои друзья садимся на самые последние места, поэтому не испытываем никакого дискомфорта. Люди, сидящие подальше, сидят спокойно, им очень приятно. Всегда выбирайте самое низкое место, потому что за него никогда не будет драки. Мой Учитель Пенанг Ринпоче всегда был очень скромным.

В течение ретрита попробуйте пройти через эти трудности ради других, то есть принимайте поражение на себя и отдавайте другим победу. Мудрые люди всегда принимают на себя поражение и отдают победу другим, и в результате они сами достигают безупречной, полной победы. Посмотрите на будд и бодхисаттв: они все время повторяют только «вы-вы-вы», думают только о других, жертвуют своим счастьем ради счастья других, и каких результатов они достигли! А мы, обычные люди, с безначальных времен и по сей день стараемся только ради блага своего «я», говорим и думаем только о своем «я-я-я». Нет таких методов обре-

тения собственного благополучия, которые мы бы не перепробовали за это бесчисленное количество рождений, – и каких результатов мы достигли? Нам вечно чего-нибудь не хватает.

Люди, которые практикуют Дхарму, могут наслаждаться чем угодно. Те же, кто не практикует Дхарму, страдают гораздо больше. Иной раз люди думают, что быть духовным означает обрекать себя на страдания. Это абсолютно неверное представление. Некоторые полагают, что, если человек занялся духовной практикой, а тем более если он решил стать монахом, он должен отгородиться от всего, во всем себя ограничивать, быть таким зажатым и несчастным. Это полная противоположность действительности. Если б кто-то заставлял меня стать монахом, определив для меня предписания и запреты, я бы никогда не стал монахом. «Туда не смотри, сюда не смотри, от всего отгородись» – это действительно пытка.

В буддизме все обеты принимаются исключительно добровольно, по собственной инициативе, по внутреннему убеждению. Никто никого ни к чему не принуждает. Вы принимаете обеты с ясным пониманием ситуации. Вы принимаете решение: «Мне это не нужно, этого я делать не хочу» – и тогда берете обет. Если же вы не способны соблюдать обет, если для вас это оказалось слишком тяжело, вы можете вернуть его обратно. Так что никакого давления не оказывается, все зависит от вашей собственной мотивации.

Очевидно, что духовные люди счастливее обычных, потому что они никогда не переходят границы. Если не переходить определенных границ, не заходить слишком далеко, то страдаешь гораздо меньше. Лучшая самозащита – вовсе не кунг-фу, не боевые искусства. Лучшая самозащита – не переходить через границы. Например, если вы не посещаете места, где происходит много драк и нападений, по всей вероятности, вы избежите опасности попасть в подобную ситуацию. Поэтому с самого начала лучше четко определить для себя, куда ходить, а куда лучше не ходить.

Так что с сегодняшнего дня постарайтесь стать немного мудрее, поняв, что эгоистичный подход – это огромная глупость. Скажите: «В течение ретрита 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 благое состояния ума, такие как любовь, сострадание и т. п., возникают сами собой, когда в уме есть забота о других. Сейчас я приведу вам пример: если мы смотрим на человека с огромным себялюбив-

ем, обычно этот человек воспринимается нами либо как полезный, либо как вредный. «О, этот человек мне нужен, я хочу подружиться с ним, подчинить его себе», – думаете вы. Если же это ваш начальник, вы хотите дружить с ним, потому что вам это выгодно. Таким образом, человек становится для вас объектом привязанности.

Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, это вовсе не предполагает, что каждому встречному на улице вы говорите: «Я люблю тебя больше, чем себя». Такие чувства должны быть у вас внутри, в вашем сердце, но внешне оставайтесь такими же, как прежде, не пытайтесь менять свое внешнее поведение. Если же люди хотят сделать что-то плохое, попытайтесь удержать их от этого, но при этом в вашем сердце должны оставаться любовь к ним и забота о них. Вы пресекаете их разрушительные действия из сострадания. Иметь любовь и сострадание вовсе не означает позволять людям делать все, что им заблагорассудится.

Итак, почувствуйте, насколько вам повезло, что вы имеете возможность получить учение по семи смыслам тренировки ума, которое является сущностным учением Махаяны. Тренировка ума должна стать вашей основной практикой. Когда достигнете в ней успеха, практика тантры уже не будет представлять для вас большого труда.

Наше учение будет основано на коренном тексте «Семь смыслов тренировки ума», который написал геше Чекава, величайший тибетский мастер. Он практиковал в традиции Кадампа и был истинным бодхисаттвой.

## ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ УЧЕНИЯ ЛОДЖОНГ

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

Атиша родился в одном индийском царстве в царской семье, он был принцем. С детства он отличался необычайной остротой ума и глубиной познаний, а также необычайной добротой. Все



его подданные рассчитывали, что, взойдя на престол, он принесет своему народу великое благо. Но с детства Атиша не выказывал интереса к мирским делам, зато проявлял очень большой интерес к Дхарме. В юном возрасте он в совершенстве овладел воззрениями многих философских школ, а позже, в возрасте двадцати девяти лет, принял монашеское посвящение, после чего долгое время прожил в знаменитом индийском монастыре Наланда. В этом буддийском монастыре он получил обширные учения по сутре и тантре, а также множество посвящений. Несмотря на это, он чувствовал, что в тех наставлениях, которые он получил, будто бы чего-то не доставало.

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

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

Затем по приглашению тибетского правителя и тибетского народа Атиша посетил Тибет. Там он дал очень много учений. В основном он давал тибетцам учение по Ламриму, но это учение по методу тренировки ума семи смыслов он никому не передавал. Одному лишь ближайшему ученику Дромтонпе он передал это учение в строгой тайне и при этом наказал, чтобы тот в свою очередь не передавал это учение открыто.

Атиша давал Дромтонпе, когда наставлял его один на один, только Ламрим и учение по тренировке ума. Другим ученикам

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

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

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

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

Когда вы получаете учение от одного из держателей линии его передачи, при этом линия передачи непрерывна и чиста, учение само по себе оказывает сильное воздействие на ваш ум. Одного чтения книг недостаточно, нужно также получить большое благословение, которое хранит непрерывная линия преемственности учения.

А что такое линия преемственности учения? Линия преемственности – это когда один учитель с сильным сердечным чувством передает учение своему ученику, затем ученик передает его тоже с большим чувством другому человеку, своему ученику, и вот так учение передается от учителя ученику, затем, соответственно, его ученикам. Тогда линия передачи учения называется непрерывной.

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

## ВЕЛИЧИЕ АВТОРА ТЕКСТА

Несмотря на то что существует великое множество различных учений по лоджонгу, тренировке ума, наиболее драгоценным и целостным из этого класса учений является так называемая тренировка ума из семи смыслов, или, говоря по-другому, семичастный метод. Все другие учения по тренировке ума включены в него. Существует множество комментариев к этому учению, написанных мастерами, и есть различные стили комментариев. Но одним из наиболее драгоценных считается комментарий наставника Нгулчу<sup>1</sup>. Пабонгка Дэчен Нингпо давал комментарий к этому учению по лоджонгу семи смыслов также на основе комментариев Нгулчу. Я буду давать вам комментарий на основе комментариев Пабонжки Дэчена Нингпо.

Сначала я немного расскажу о величии автора этого текста.

---

<sup>1</sup> Нгулчу Тхогме Зангпо (1295-1369), автор «Тридцати семи практик бодхисаттвы». – *Прим. ред.*

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

Узнав об этом, геше Чекава не стал сразу обращаться за учением к геше Шараве. Сначала он решил расспросить о нем людей, а также интересовался тем, есть ли разногласия между людьми в той местности, где живет геше Шаравы. Для него был важен этот вопрос: есть ли гармония в окружении геше Шаравы или там существуют разногласия. Он не выспрашивал о недостатках геше Шаравы, он выяснял главное. Обычно сначала распространяется дурная репутация, дурные слухи, а хорошая слава распространяется гораздо медленнее. Плохие новости всегда долетают первыми. Соответственно, он услышал, что в окружении геше Шаравы нет полной гармонии. Кто-то сказал ему, что между геше Шаравой и каким-то другим геше возникли разногласия. Услышав эту информацию, геше Чекава не стал просить учения у геше Шаравы, а уехал.

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

Услышав это, геше Чекава тут же сделал простирания в ту сторону, где находился дом геше Шаравы, и сказал: «Оказывается, то учение, которое я ищу, существует не только в теории, оно существует и на практике». На следующее утро он с хадаком

пришел к геше Шараве и сказал ему: «Пожалуйста, передайте мне то сущностное учение, которое породило всех будд и бодхисаттв». Геше Шараву спросил геше Чекаву, сможет ли он провести рядом с ним долгое время, чтобы это практиковать: «Это будет нелегко. Хватит ли у тебя сил выдержать?» Геше Чекава сказал, что за это учение он готов отдать свою жизнь. Но вначале геше Шараву передал геше Чекаве базовое учение и лишь затем дал ему наставления по тренировке ума из семи смыслов. Геше Чекава продал свой участок земли и потратил все вырученные деньги на подношение Духовному Наставнику. В период обучения он спал в конюшне. Так в интенсивной практике и обучении прошло четыре года. Это была настоящая практика замены себя на других – забота о других больше, чем о себе. Благодаря этому в сердце геше Чекавы родилась чистая бодхичитта.

У него развитие бодхичитты заняло четыре года, но вам для этого не хватит четырех лет. Его Святейшество Далай-лама обычно говорит, что, даже если у вас уйдет на эту реализацию одна калпа, это стоит того.

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

Когда вы видите человека, который страдает и нуждается в помощи, рассматривайте его как сокровище. Для вас он – сокровище, потому что благодаря этому человеку вы можете накопить невероятные заслуги. Например, если вы испытываете сильную жажду и кто-то подает вам стакан воды, как значим для вас в этот момент стакан воды, как он ценен для вас! Точно так же, когда живое существо нуждается в помощи, если вы в это время хотя бы немного поможете ему из сострадания, то накопите невероятные заслуги. Поэтому в некоторых учениях по тренировке ума говорится: «Встретив человека, нуждающегося в помощи, да смогу я полюбить его как истинное сокровище. Подобно тому как радуется человек, обнаруживший сокровище, с великой радостью я буду ему помогать».

Итак, геше Чекава стал заботиться об этом больном так, будто обнаружил редчайшее сокровище. У прокаженного был доволь-

но скверный характер. Как обычно бывает, из-за своего плохого характера люди страдают. Так, геше Чекава все время обслуживал его, готовил и приносил ему лучшую пищу, но прокаженного все не устраивало, он вечно жаловался, что еда плохо приготовлена, невкусна и так далее. Если бы кто-нибудь начал так обходиться с вами, еще вначале вы бы не захотели принять этого человека на попечение. Но, допустим, затем вы бы подумали: «Я же дал обет бодхичитты. Геше Тинлей, наверное, будет недоволен мною, если я не приму такого человека». Тогда скрепя сердце вы бы его приняли. Но если при этом он бы еще начал жаловаться, что еда невкусна, что его плохо обслуживают, вы бы сказали: «Проваливай, не хочу тебя больше здесь видеть». Если вы так будете поступать и так думать, значит вы еще не поняли учения по тренировке ума.

Как только вы по-настоящему осознаете суть учения по тренировке ума из семи смыслов, тогда чем хуже люди будут обращаться с вами, чем больше они станут говорить вам неприятных слов, тем больше удовольствия вы испытаете от этой тренировки и тем сильнее в итоге станете. Это странный механизм. К примеру, если мяч хорошо накачан воздухом, чем сильнее вы его кинете, тем выше он подпрыгнет от пола. Именно за счет силы, толкающей мяч вниз, он высоко и прыгает. Подобным же образом своим взлетом (подпрыгиванием от пола, как мяч) вы обязаны тому, кто вас с силой толкает 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 прокаженного – это следствие его негативной кармы, накопленной в прошлых жизнях. Также геше понимал, что, продолжая так вести себя в этой жизни, прокаженный 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 и чтобы любовь, сострадание и все достоинства ума геше Чекавы перешли бы к этому прокаженному. Он постоянно делал практику тонглен<sup>1</sup> по отношению к этому человеку и

---

<sup>1</sup> Тонглен – практика принятия (страданий других) и даяния (им своего счастья), основанная на визуализации и дыхании. Подробнее эта практика будет объяснена ниже, в главе о методе обмена себя на других. – *Прим. ред.*

помогал ему практически, не просто в медитации. В конечном итоге геше Чекава породил подлинную бодхичитту. Именно прокаженный помог ему это сделать.

Итак, геше Чекава продолжал заботиться о прокаженном, несмотря на его дурной характер. Постепенно тот стал удивляться необыкновенной мягкости характера и доброте геше Чекавы и стал интересоваться, почему он такой. Он видел, что геше Чекава постоянно пребывает в состоянии огромного покоя, умиротворения. Как бы прокаженный ни ругал геше Чекаву, геше никогда не выходил из себя, всегда оставался умиротворенным и покорно ему прислуживал.

Тогда прокаженный стал задумываться над тем, как же это ему удастся. В итоге он спросил геше Чекаву: «Пожалуйста, расскажи, как мне стать таким же, как ты. У меня такой плохой характер. Когда я сравниваю свой характер с твоим, я понимаю это. Пожалуйста, помоги мне стать таким, как ты. У тебя, наверное, есть какие-то драгоценные учения, которым ты следуешь. Может быть, эти учения и мне помогут изменить мой ум? Пока мой ум полностью зажат, закрыт, я думаю только о своем «я», о своем маленьком счастье в этой жизни, но в результате я лишь больше страдаю. Пожалуйста, научи меня такой практике, посредством которой я мог бы раскрыть свой ум, сделать его шире». Когда он обратился с такой просьбой к геше Чекаве, он сделался подходящим сосудом для учения, потому что первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков.

Вам тоже следует идти таким путем: начните с осознания собственных недостатков. Тогда вы искренне заинтересуетесь тем, как стать похожими на великих бодхисаттв, таких как Его Святейшество Далай-лама. Уже с подобным осознанием, с такой заинтересованностью вы должны просить учения, а вовсе не ради обретения мистических сил. Какая польза от мистики? У нас и так достаточно мистицизма. С точки зрения бодхисаттвы, вам уже его хватает.

Итак, после этой просьбы геше Чекава стал давать учение прокаженному. В особенности он передал ему учение по тренировке ума, учение тонглен, и прокаженный стал все это практиковать. Геше Чекава сказал: «Сейчас, страдая от проказы, ты понимаешь, сколько боли несет твоя болезнь. Но все остальные живые существа, которые тоже страдают от проказы, испытывают не меньшую боль. Они страдают так же, как и ты. Сейчас, поскольку ты все равно уже болен, самая лучшая практика для

тебя – принять на себя страдания всех остальных больных проказой в этом мире и при этом отдать им все благо, добро и счастье, которые есть у тебя».

Прокаженный стал заниматься практикой тонглен, принятия и отдачи. Он принимал на себя страдания всех больных проказой и отдавал им все свое счастье и благо. Постепенно благодаря этой практике его болезнь стала проходить и он полностью излечился. Когда он выздоровел, геше Чекава сказал ему: «А теперь ты должен пойти к другим страдающим проказой и научить их этой практике». Тогда он пошел и стал обучать их практике тонглен, благодаря которой многие излечились от проказы. С тех пор в Тибете это учение по тренировке ума, практику тонглен, многие стали называть «учение, исцеляющее от проказы».

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 большому количеству своих учеников и написал текст, который называется «Семь смыслов тренировки ума». Таково краткое учение, связанное с величием автора текста.

## ВЕЛИЧИЕ УЧЕНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ УМА

Далее я объясню вам величие самого учения. Оно подобно *бриллианту*. Даже если вам удастся получить лишь крошку бриллианта, это все равно будет бриллиант. Другие же учения можно сравнить, например, с красивым «Мерседесом». Если вам удастся достать лишь часть «Мерседеса», эта деталь не способна функционировать как весь «Мерседес». Например, если вы не прослушали целиком учение о пустоте и поняли лишь какую-то его часть, для понимания пустоты этого не достаточно. Чтобы обрести мудрость, необходимо получить целостное учение. С другой стороны, достаточно услышать лишь часть учения по лоджонгу, для того чтобы вы могли применить его на практике. Поэтому учение по тренировке ума подобно бриллианту. Даже крошечный осколок этого бриллианта способен выполнять функции бриллианта. Если вы во время этого ретрита получите лишь крошечную крупинку этого учения, все равно она поможет вам на какую-то долю уменьшить себялюбие и увеличить заботу о других.



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

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

В особенности в эти времена, которые называются временами пяти упадков, когда сильны негативные влияния, когда нет времени на получение учения и на духовную практику, когда люди сильно заняты бессмысленными мирскими делами, и также в те времена, когда происходит много стихийных бедствий, катастроф, когда распространилось множество разнообразных болезней, во времена неопределенности, нестабильности, когда неизвестно, что произойдет через несколько месяцев, – в такие времена это учение нужно как воздух. Без него очень трудно успешно заниматься духовной практикой. Во времена упадка на девяносто девять процентов невозможно достичь успеха в духовной практике без учения по тренировке ума (один шанс остается в случае каких-то исключительных личностей). Учение по тренировке ума поможет вам преобразовать все неблагоприятные обстоятельства и негативные факторы в духовный путь. Негативные условия перестанут быть таковыми для вас, они станут хорошим, полезным средством укрепления вашего ума. Поэтому говорится, что учение по тренировке ума *крайне необходимо во времена упадка*.

В традиции ламы Цонкапы есть одна уникальная особенность: в ней терминология и даже структура предложения имеют особое значение, показывают механизм преобразования сознания, механизм воздействия духовной практики на ваш ум. Поэтому важно не менять установленную терминологию. Если вы прочтете комментарии или коренные тексты, относящиеся к

традиции Древний Кадам, то эти тексты действительно замечательны, но терминология, используемая в них, а также структура предложений сильно отличаются от тех, которые были приняты в традиции Дже Цонкапы (Новый Кадам). В традиции ламы Цонкапы в отличие от традиции Древний Кадам, послужившей ее основой, учение очень систематизировано.

К примеру, когда мы проектируем новый дом на основе проектов уже существующих старых домов, этот новый дом получится лучше предыдущих, потому что мы берем все самое лучшее от четырех или пяти домов, построенных ранее. Мы заимствуем лучшее в их архитектуре, дизайне и добавляем еще нечто новое, усовершенствованное. Так новый дом получается совершеннее предыдущего.

Я восхваляю традицию Дже Цонкапы не из сектантских настроений, потому что я против сектантства, но говорю об этом объективно. При этом я буду решительно осуждать вас, если вы скажете: «Гелуг – самая лучшая школа, а все остальные никуда не годятся». Я категорически против таких настроений. Даже если мои друзья, ламы традиции Гелуг, сделают подобные заявления, я буду первым, кто с ними не согласится. Вы можете говорить о каких-то уникальных качествах своей традиции, и в этом нет ничего дурного, если эти качества действительно имеют место. Говорите объективно. Но нельзя, восхваляя свою традицию, осуждать остальные. Это называется оскорблением Дхармы.

Например, когда вы сравниваете между собой учение по тренировке ума и другие учения, то вы уподобляете это сравнению бриллианта с автомобилем. Так же, как кусочек бриллианта имеет все функции бриллианта, даже небольшое учение по тренировке ума может изменить ваше сознание. В то время как другие учения, если вы получите лишь какую-то их часть, будут подобны деталям «Мерседеса». Но, проводя такое сравнение, мы не утверждаем, что учение по тренировке ума – самое лучшее, а остальные учения хуже.

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

Обычно подобные учения Духовные Наставники давали лишь тем своим ученикам, у которых уже была хорошая основа, хорошая подготовка, но не большим группам людей. Даже если они давали публичные учения о семи смыслах тренировки ума, то комментировали их лишь кратко. Но для нашей практики очень важно получить подробные комментарии к этому учению.

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 ваш ум вообще невозможно усмирить. Если вы не сможете укротить свой ум посредством получения тантрических посвящений и выполнения тантрических практик, в этом нет ничего страшного, потому что у вас тогда еще остается шанс укротить свой ум посредством учения Ламрим. Самая суть учения Ламрим – это практика тренировки ума. Семь смыслов тренировки ума – самое сердце Ламрима. Если даже эти учения не помогли вам укротить свой ум, значит в данный момент вам вообще ничто помочь не может.

Вы в этом случае подобны больному человеку, у которого выработалась невосприимчивость к самому мощному лекарству. Такому больному врач не в силах помочь. Например, в тибетской медицине по традиции не принято сразу выписывать пациенту драгоценные пилюли. Сначала врач прописывает ему обычные лекарства. Если уж обычные лекарства не помогают, только тогда в качестве последнего средства прописываются драгоценные пилюли. Если даже драгоценные пилюли не помогут больному, 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 принимайте его как простую информацию, как нечто новое, чего вы до сих пор не знали и хотите узнать. Если вы будете слушать с таким подходом, есть опасность, что ваш ум станет невосприимчив к учению. На самом деле мы не нуждаемся в большом количестве новой информации. Что нам действительно необходимо узнать, так это механизмы работы нашего ума и методы его обуздания: это для нас самое главное. Нам следует понять, почему в нашем уме спонтанно возникают разнообразные омрачения, а позитивные мысли, позитивные состояния возникают с большим трудом. Также нам необходимо выяснить, какую стратегию нужно создать, чтобы изменить механизм своего ума, чтобы в нем перестали спонтанно порождаться омрачения, а вместо

них спонтанно проявлялись благие качества. Нам предстоит выяснить, в чем заключается эта стратегия, какие методы и техники мы можем использовать для достижения этой цели. Только такая практика по-настоящему значима.

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

## КОММЕНТАРИЙ К ТЕКСТУ ГЕШЕ ЧЕКАВЫ «СЕМЬ СМЫСЛОВ ТРЕНИРОВКИ УМА»

---

### ПОКЛОНЕНИЕ ВЕЛИКОМУ СОСТРАДАНИЮ

В первых строках этого текста автор поклоняется Великому Состраданию. Тукдже Чемпо в переводе с тибетского означает «великое сострадание». Иногда это также является эпитетом Авалокитешвары, одно из имен Авалокитешвары – Тукдже Чемпо. Но в данном случае, когда автор текста выражает почтение Тукдже Чемпо, здесь имеется в виду не божество Авалокитешвара, а само по себе великое сострадание. Здесь он поступает подобно Чандракирти, который свой текст о срединном пути, Ма-дхьямаке, также начинает с поклонения великому состраданию. Основная причина этого состоит в том, что именно великое сострадание рождает всех будд и бодхисаттв. Оно – мать всех будд и бодхисаттв, поэтому мы ему поклоняемся.

Вам следует поступать так же, потому что все бодхисаттвы будущего тоже будут рождены великим состраданием. Таким образом, эта строка ясно указывает на то, что только путем порождения великого сострадания вы сможете стать бодхисаттвой, в противном случае это будет невозможно. Когда вы выражаете почтение великому состраданию, вы поклоняетесь не состраданию какого-то другого бодхисаттвы, а думаете о следующем: «Да смогу я породить великое сострадание в своем сердце».

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

Это качество ума восхвалял Чандракирти. Он сказал, что в самом начале пути великое сострадание подобно семени дерева Пробуждения. В середине пути оно подобно воде и удобрению, которые питают зерно и способствуют его быстрому росту. В конце пути оно подобно плоду, питающему всех живых существ. Если у вас не будет такого сострадания, то, искоренив

омрачения, вы станете пребывать в блаженстве собственного покоя, в медитации, подобной пространству, не помогая живым существам, наслаждаясь лишь собственным покоем и не выходя из этого состояния. С состраданием же, достигнув Пробуждения, вы постоянно будете являть себя в огромном количестве разнообразных форм, эманаций, которые будут постоянно действовать на благо всех живых существ.

Пример такого пробужденного состояния – Его Святейшество Далай-лама. Он – проявление Будды Шакьямуни. Согласно разнообразным потребностям существ он принимает разные облики и является существам, дабы помогать им. Такие проявления пробужденного ума, обладающие всеведением, хвалят других, когда полезно хвалить, критикуют, когда полезно критиковать, бьют, когда полезно их бить. Они все делают ради блага живых существ.

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

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

Когда Дигнага работал над своими трудами по логике, к нему попали хорошие тексты по логике, и он подумал: «Зачем писать свой текст, когда уже есть хороший труд на эту тему?» Тогда он подбросил свою работу в воздух, но тут его за руку схватила Тара. Она подхватила текст и сказала Дигнаге, что его труд должен быть завершен и опубликован. Она сказала, что многие другие мастера писали труды по логике, но не с той мотивацией, которая была у Дигнаги во время работы над его текстом. Она сказала: «Ты написал этот труд, побуждаемый великим состраданием, чтобы принести пользу другим живым существам. У тебя не было никаких эгоистических устремлений, когда ты работал над ним. Благодаря этой благородной мотивации в будущем твой текст станет оком для многих людей, которые смогут с его помощью

распознать, что есть достоверное и недостоверное». Тара сказала: «Живые существа продолжают вращаться в сансаре, поскольку они не знают, что достоверно, а что недостоверно». После этого Дигнага завершил работу над своим трудом.

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

В первой главе идет речь о достоверном умозаключении. Когда у вас будет время, постарайтесь разобраться в учении о логике, это очень полезно и интересно. Вторая глава – доказательство того, что Будда – достоверное существо. Дхармакирти не говорит, что Будда достоверен, потому что «он мой Учитель». Он приводит подробную цепочку умозаключений, следствием которой является убежденность в том, что Будда – достоверное существо. Один из пунктов данной цепочки, доказывающей достоверность Будды, – положение о великом сострадании Будды. Одно из обоснований достоверности Будды состоит в том, что он ценит других существ больше, чем самого себя. Дхармакирти доказывает, что тот, кто ценит других больше, чем себя, является святым существом, тем, на кого можно положиться. Далее он объясняет, каким образом можно обосновать, что у Будды есть великое сострадание.

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

С другой стороны, если какое-либо качество базируется на непрочной, шаткой основе, то оно не может развиваться до безграничного состояния. Дигнага говорит, что основы качеств тела являются непрочными, поэтому, как бы долго вы ни тренировались, вы не можете развивать их безгранично, соответ-

ственно, они имеют свой предел. Например, если вы будете тренироваться в прыжках в длину, сколько ни тренируетесь, ваша способность прыгать (длина прыжка) имеет ограничения. Два с половиной метра – это предел человеческих возможностей. Причиной этого является нестабильность, недостаточная достоверность основы данного качества. Именно отсюда возникает понятие предела.

Это очень хороший совет для нас. Ведь мы стараемся достичь такого огромного количества вещей, которые на самом деле лишены прочной основы. Поэтому есть определенный предел в том, что может быть достигнуто. Такое учение полезно мне, и вам оно очень полезно. Не следует интересоваться строгой медитативной позой и визуализациями божеств с надеждой на чудо: что божество начнет говорить с вами, вы научитесь летать, обретете ясновидение. Вам не нужно испытывать такого рода интерес. Далай-лама всегда говорил: «Самый лучший подход к буддизму – через философию». Понимание философии приводит к изменению ума, а также к осознанию, что стоит развивать именно те качества, которые обладают достоверной основой и могут быть развиты до безграничности.

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

Что такое недостоверный ум в этом контексте? Это означает, что некое качество ума является результатом негативного состояния, которому свойственно неправильное понимание реальности. Если мы проведем исследование, то поймем, что гнев является результатом недостоверного сознания. Ум искаженно воспринимает объект – и тогда возникает гнев.

Если мы ударим собаку палкой, как она отреагирует? Собака будет злиться на палку, думая, что именно палка причинила ей боль. Ее гнев основан на неправильном представлении: «Эта палка мешает мне. Она делает мне больно». Это недостоверный ум, на основе которого возникает гнев, и в гневе собака кусает палку. Если человека ударить палкой, поскольку человек немного умнее собаки, он палку кусать не станет. У него нет ошибочного воззрения в отношении того, что ему причиняет вред палка. Че-



ловек не гневается на палку естественным образом, ему не приходится себя уговаривать: «Не злись, не злись на эту палку». Но у него есть гнев на другой объект – на человека, который его ударил. Он злится, потому что уровень его понимания все-таки ограничен. Он немного выше, чем у собаки, но все равно близок к собачьему уровню понимания.

Если подняться над этой ситуацией, то злоба собаки на палку, которой ее ударили, и злость человека на того, кто ударил его палкой, – вещи одного порядка. Как палка не может ударить сама по себе – ею движет рука человека, так же и человек действует не сам по себе – им управляет его гнев. Если человек не гневается, он никогда не полезет в драку и не станет никого оскорблять. А в гневе он может навредить и себе словами и действиями, может даже зарезать себя ножом. Разгневанный человек – как палка, которую толкает гнев. Мудрый не может разозлиться на такого. Он скажет: «Жаль его – гнев делает его несчастным, он не контролирует себя, поэтому говорит мне грубости. Зачем же я буду доставлять ему еще больше страданий?» – и захочет ему помочь. Итак, первой жертвой гнева является тот, кто его испытывает. А мы – уже вторая по счету жертва.

Мудрость – это не просто сухая логика. Буддийская логика предназначена для развития добрых качеств сердца. Иногда говорят о «сухой гелугпинской логике», но на самом деле в буддизме логика – это инструмент, благодаря которому устраняются негативные состояния ума. Когда у вас достоверное сознание, в нем не может возникнуть гнев. А с недостоверным умом, даже если вы попытаетесь развить в себе любовь, сострадание, терпение, это будет невозможно.

Многие люди говорят, что терпение развивать очень трудно. С одной стороны, это действительно непросто, но с другой – очень легко. Трудности возникают, если у вас нет правильной основы для развития терпения. Но если вы создали правильную основу, практика терпения покажется вам простым занятием. Многие люди называют себя буддистами или духовными практиками, но они не учились философии. Они просто читают мантры, немного молятся, визуализируют себя божеством – с помощью этого развить благие качества ума очень трудно. Если человек читает молитвы и думает: «Я не должен гневаться. Пусть все живые существа будут счастливы», а затем, закончив читать молитвы, услышит от кого-то критику или оскорбление в свой адрес, он разозлится, потому что не знает, как по-настоящему развивать благие качества ума.

Прослушав учение по тренировке ума, с его помощью развивайте свой ум, только тогда он поменяется. Вы можете наблюдать за происходящим, имея более широкую перспективу. Посредством правильного, достоверного понимания позитивные качества ума развиваются спонтанно, а негативные спонтанно исчезают, лишившись основы.

Именно поэтому мудрость является светом. Все омрачения происходят от темноты неведения. Противоядием от тьмы неведения является свет мудрости. Чем сильнее ваша мудрость, тем меньше у вас омрачений. Не нужно запрещать себе злиться. Вместо этого проведите правильный анализ, тогда вам будет ясно, что гнев бессмыслен, так как человек, на которого вы собирались рассердиться, является объектом сострадания.

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

Надо постараться убедиться в истинности этого учения на примерах из повседневной жизни. Учение Дхармы не следует запирать в ящик. В обычное время, когда вы ругаетесь, посмотрите на ситуацию с перспективы Дхармы – тогда вас можно назвать духовным человеком. Когда ваша подруга один раз в гневе сказала вам что-то неприятное, вы сразу делаете вывод: «Наверно, она не любит и не уважает меня» – и сразу забываете ее доброту. Вы забыли, что она говорит так, потому что страдает. Человек становится неприятным и грубым в общении со своими близкими, когда у него сложная ситуация. Вы близки ей, поэтому она говорит: «Ты тоже не помогаешь мне». Когда она не гневается, она очень добрая, веселая. «Она столько раз помогала мне! Но сегодня она заболела, ведь сансаре сопутствуют болезни» – это пример достоверного сознания.

Считать человека, который сказал вам обидные слова, объектом гнева – недостоверно, так как для этого нет основы. Нет никаких достоверных умозаключений, посредством которых можно доказать, что этот человек может являться объектом гнева. Их не было раньше, нет сейчас и не будет в будущем. С другой стороны, есть хорошее обоснование того, что живые существа яв-

ляются объектами любви и сострадания. Когда вы понимаете это на сто процентов, ваш ум открывается. В «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы приводится множество обоснований, почему живые существа являются объектами сострадания и любви. Когда вы знаете это, тогда, глядя на любое существо, вы будете видеть его как объект любви. Наш ум смотрит на человека как на объект привязанности или объект гнева. Видя объект привязанности, он привязывается, а видя объект гнева, злится.

В действительности существа не являются объектами привязанности. Привязанность тоже недостоверна. Сначала с объекта, к которому мы привязаны, мы можем мысленно снять кожу, потом плоть, и останется скелет. Где в этом всем объект привязанности? На нашей коже живет огромное количество микроорганизмов, бактерии бегают туда-сюда. Если смотреть издалека, то женское лицо может показаться красивым, поскольку на нем косметика, которая нас обманывает. А если взглянуть на него через микроскоп, оно окажется вовсе не красивым. Итак, нет истинного существующего объекта привязанности.

В буддийской философии утверждается, что человеческое тело – собрание тридцати двух нечистых субстанций. Если человек создан из тридцати двух нечистых субстанций, как он может быть красивым? Соответственно, нет достоверной основы для привязанности к красоте. Все это – не более чем преувеличение нашего ума. Итак, путем анализа, внимательного и детального рассмотрения, мы не обнаружим ни объекта привязанности, ни объекта гнева. Все, что есть, – только объекты любви и сострадания.

Такие позитивные качества, как любовь и сострадание, имеют под собой прочную достоверную основу. А качество, имеющее такую основу, можно развивать до безграничности. Вы тренируетесь, и оно становится все более знакомо и привычно для вашего ума. Будда развил свои любовь и сострадание, которые имели прочную достоверную основу, до безграничности. Именно поэтому Будда – достоверное существо.

В прошлые времена люди с помощью медитации достигали больших духовных реализаций, обретали сиддхи: способности к левитации, ясновидению, изменению своего облика, т. е. способность являть себя в различных формах, и так далее – всего этого они достигали благодаря великому состраданию. Как только у вас будет такое сострадание, все эти вторичные реализации появятся сами. С другой стороны, не обладая состраданием, пытаясь достичь реализаций из эгоцентризма, вы лишь впустую потратите время.

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

## СЕМЬ СМЫСЛОВ

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

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

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

Здесь также объясняются критерии тренированности ума, на основе которых вы сможете понять, являетесь ли вы йогином Махаяны.

Существует восемнадцать обязательств, или самая, тренировки ума. Эти обязательства подобны забору, который будет охранять ваш драгоценный ум, заботящийся о других. Они очень важны. Пока у нас происходит все так: зарождается какой-то уровень заботы о других, но через несколько дней этот ум уже полностью исчезает, потому что мы не охраняем его. У нас нет забора, нет этих восемнадцати досок, из которых состоит ограда. Итак, обязательства – это средства защиты вашего ума от нега-

тивных воздействий, негативных эмоций. Обязательства даются вовсе не для того, чтобы истязать вас.

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

Если вы будете применять 18 обязательств и 22 наставления в своей повседневной жизни, это означает, что вы будете заниматься практикой тренировки ума. Даже распевая песни, вы будете делать мощную практику Дхармы, потому что в этой ситуации вы станете петь песни ради счастья других. В этом случае ваши песни окажутся гораздо лучше и эффективнее, чем сидение в ретрите с эгоистичным намерением: «Когда же я, наконец, достигну реализаций?» Сидя в ретрите, эго обычно обдумывает много всяких странных вещей: «Я – самый лучший практикующий, потому что я делаю ретрит. А Олег сейчас гуляет туда-сюда, он погряз в омрачениях. Дима тоже занимается чем попало и не делает практику. Я – лучше всех. Сейчас я закончу сто тысяч, потом еще сто тысяч...» Это не практика Дхармы, это раздувание вашего эго.

Итак, когда вы узнаете во всех подробностях, в чем состоит учение по тренировке ума, вы сможете заниматься практикой в своей повседневной жизни. Тогда для вас каждая ситуация будет отличной возможностью для практики Дхармы.

## **ПЕРВЫЙ СМЫСЛ: ОСВОЕНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**

Почему это учение называется семь смыслов тренировки ума? Потому что с помощью понимания этих семи смыслов вы можете тренировать свой ум. Что касается первого смысла, или первого положения, – это освоение предварительных практик. «Сначала изучи предварительные», – так сказано в тексте геше

Чекавы. В данном случае под предварительными практиками понимается тренировка ума на начальном и на промежуточном уровнях<sup>1</sup>. Подобная практика является предварительной в том плане, что с ее помощью осуществляется подготовка к порождению бодхичитты.

В учении Ламрим говорится о трех уровнях личности духовного практика – это низшая, средняя и высшая личность. Учение по тренировке ума предназначено для практикующих высшего уровня, то есть практика лоджонг предназначена для высшей личности. Поэтому без понимания и освоения уровней низшей и промежуточной (средней) личности вы не сможете выполнять эту практику, предназначенную для высшей личности. Поэтому в начале учения по тренировке ума делается акцент на предварительные практики.

### 1.1. Средний уровень практики

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

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

Для того чтобы породить бодхичитту, сначала нужно породить в себе отречение. Отречение означает, что посредством по-

---

<sup>1</sup> Начальный уровень практики связан с заботой о благоприятном перерождении, а промежуточный, или средний, – с развитием устремленности к освобождению от сансары. – *Прим. ред.*

нимания двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения вы постигаете, каким образом мы возвращаемся в сансаре. Мы возвращаемся в сансаре под властью своих омрачений. Вы понимаете природу страдания, которое пронизывает сансару. Кроме того, вы понимаете все качества, присущие состоянию освобождения. Освобождение означает полную свободу ума от всех омрачений. Такой ум является истинным, безупречным покоем.

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

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

Фундаментом для порождения бодхичитты является медитация на четыре благородные истины. В первую очередь, крайне важно понять, что представляет собой сансарическое страдание целиком, что является объектом *благородной истины о страдании*. Также следует разобраться детально, что такое три вида страдания, шесть видов страдания, восемь видов страдания. В тексте «Абхисамаяаланкара» Будда Майтрея подробно объясняет все виды страдания. В настоящий момент нам известен только один вид страдания – это *страдание страданий*. Мы не понимаем, что такое страдание перемен. Мы также не понимаем, что есть всепроникающее страдание. Когда мы осознаем страдание перемен, когда поймем всепроникающее страдание, а также узнаем, что эти два вида страдания гораздо более опасны, чем страдание страданий, мы начнем стремиться к устранению всепроникающего страдания.

В буддизме говорится, что все наше временное счастье (то, что мы считаем счастьем) на самом деле является *страданием перемен*. В сансаре нет никакого счастья, в ней есть только страдание перемен. Страдания перемен нас обманывают. Поскольку мы не понимаем, что страдание перемен – это страдание, мы считаем эти переживания счастьем, и это обманывает нас. Употребление водки, например, это страдание перемен. Некоторые умные люди понимают это и потому не пьют. Но, к примеру, наслаждаться вкусной едой – это тоже страдание перемен. Поэтому разумнее питаться не для наслаждения, а ради выживания. Если вы пытаетесь найти еду повкуснее для того, чтобы стать счастливым благодаря этому, это неверный подход. Если бы пища на самом деле приносила вам счастье, тогда вы становились бы тем счастливее, чем дольше бы ели: «О какое счастье, какое счастье!» Тогда эта еда была бы действительно объектом счастья. На самом деле, чем больше вы едите, тем больше ваши ощущения из приятных превращаются в мучительные. Дело в том, что сначала пища уменьшает страдания от голода, но уже в следующий момент, одновременно, из-за еды у нас начинают возрастать страдания от сытости.

Поэтому, проанализировав этот вопрос, 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. Когда вы поймете это, вы уже не захотите привязываться ни к какому объекту сансары. Поймите, что ни один объект не принесет вам настоящего счастья, все это на самом деле является страданием перемен.

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



ны ведутся из-за желания контролировать нефть и газ. Раньше войны велись в основном за территориальное господство. Такова ситуация на международном уровне.

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

Что такое идея-фикс? В ситуации, когда вы очень голодны, вам кажется, что счастье – это еда. Даже если в это время вы медитируете, вы думаете, что «только еда может сделать меня счастливым, это единственное, что мне нужно сейчас, больше мне ничего не нужно». Это и называется идеей-фикс. «Только это сделает меня счастливым, а все остальное не имеет для меня значения». Так устроена наша психика: из-за слабости ума малейшее страдание от отсутствия какого-то объекта моментально вызывает у нас навязчивую идею заполучить этот объект. При этом нам свойственно думать, что «мне больше другого ничего не нужно, только это». Например, если вы чувствуете себя одинокими, вы думаете: «Сейчас для меня самое важное – это спутник жизни, сейчас мне ничего другого не надо». Так спутник жизни становится для вас идеей-фикс. У вас возникает некое наваждение в отношении этого объекта, поэтому вы страдаете от его отсутствия. Из-за этого у вас появляются не только страдания, но и множество негативных эмоций. Но это еще не самое худшее.

Самое худшее заключается в том, что подобный подход заставляет вас тратить свою драгоценную человеческую жизнь впустую. Если в той ситуации, когда у вас уже появилась навязчивая идея в отношении какого-то одного объекта, я приду к вам и скажу: «Любите других больше, чем себя», вы подумаете: «Какую ерунду говорит Геше Тинлей». А если я скажу вам: «Отдай другим тот объект, который ты желаешь и стремишься получить,

на самом деле он не нужен тебе», то вы даже не сможете услышать мои слова, у вас не появится ни малейшего интереса к моему учению, вы подумаете лишь: «Геше Тинлей – очередное препятствие на моем пути к обретению этого объекта». Тогда вы отнесете меня к категории своих врагов, потому что категория ваших врагов в данной ситуации – это все те люди и все то, что препятствует обретению вами желанного объекта. Поэтому очень важно понять, что страдание перемен есть страдание. Если вы это поймете, то мое учение о тренировке ума, учение о необходимости заботиться о других больше, чем о себе, обретет для вас большой смысл.

Если вы будете понимать, что страдание перемен есть страдание, если осознаете учение о четырех благородных истинах, тогда лишь две строки учения: «Отдай всю победу другим. Прими все поражение на себя» – вызовут у вас, как в свое время у геше Чекавы, огромный интерес. У вас моментально изменится что-то в сердце, и вы захотите узнать как можно подробнее, как можно на самом деле достичь этого. Что такое фундамент в данной ситуации? Это понимание, благодаря которому вы можете познать учение о бодхичитте гораздо глубже.

Что касается *всепроникающего страдания*, следует понимать, что это наши психофизические совокупности, наши скандхи. Всепроникающее страдание не находится где-то вне нас. Именно эти тело и ум как раз и являются всепроникающим страданием. В настоящий момент сами по себе наши тело и ум – основа для всех наших страданий, потому что они были рождены под властью омрачений. Можно сказать, что у нас и в уме, и в теле существует невидимая рана, потому что наши скандхи рождены под властью омрачений. До тех пор пока мы не залечим эти невидимые раны, никакого счастья у нас не будет.

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

В настоящее время такая же невидимая рана существует и в нашем уме. Если кто-то назовет нас дураком, эти слова, как стрела, пронзят наше сердце. А все потому, что в нашем уме есть невидимая рана. Когда мы залечим ее, даже если тысячи людей станут оскорблять нас, мы не почувствуем из-за этого не только никакой боли, но даже малейшего дискомфорта.

Один мастер сказал: «Если вы не измените свое мышление, будете думать по-старому, то, даже попав в рай, вы будете несчастны и там». Поймите, что до тех пор, пока в уме присутствует болезнь омрачений, куда бы вы ни попали, что бы ни имели, сколько бы имущества у вас ни было, счастливыми вы не станете.

Шантидева сказал:

*Где нашел бы я столько кожи,*

*Чтоб покрыть всю земную твердь?*

*Простая кожаная подошва моих башмаков –*

*И вся земля покрыта.*

Вам не удастся защитить свои ноги от колючек, устлая кожей всю землю. Но вам достаточно простой кожаной обуви, чтобы не уколется. Так и мы в погоне за счастьем стараемся изменить внешние обстоятельства. Но на самом деле, чтобы стать счастливым, достаточно лишь усмирить свой ум.

Откуда же появились эти три вида страдания: страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание? Будда сказал, что они породились из источника страдания, объекта второй благородной истины, *истины об источнике*. Что является объектом истины об источнике? Это омрачения. Поймите, что источник нашего страдания – только омрачения, существующие в нашем уме, а вовсе не нечто внешнее.

Когда Будда давал учение о благородной истине об источнике, он более подробно объяснил механизм сансары посредством учения о *двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения*. На этом примере он объяснил, как мы вращаемся в сансаре. Когда вы начнете медитировать на двенадцатизвенную цепь, вы естественным образом задумаетесь над тем, как вам освободиться от этого цикла, замкнутого круга, вновь и вновь ввергающего вас в сансару. Шантидева сказал: «Как мы можем чувствовать какое-то счастье в сансаре, когда наши омрачения – источник нашего страдания – весьма активно функционируют в нашем сердце? Пока это происходит, как мы можем отдохнуть, расслабиться, как можем наслаждаться временным счастьем в сансаре?»

Итак, вам следует понять, что ваши собственные омрачения являются источником всех ваших страданий, и зародить в себе

стремление освободиться от этих омрачений, увидев, что они подобны ядовитой змее.

Шантидева также сказал: «Когда ядовитая змея падает вам на колени, вы моментально сбрасываете ее с себя, понимая, что она опасна». Но что может с вами сделать ядовитая змея? Она способна лишить вас тела, но не может ввергнуть вас в ад. Но эти омрачения столько раз заставляли вас лишаться своего тела – они тащили вас на поля сражений, они нашептывали вам, что вы герой, очень храбрый и должны разделаться со своими врагами. Сколько раз, повинувшись их голосу, вы шли на поля сражений и погибали там. На самом деле вас убивали ваши омрачения, подобные укусу змеи. Помимо этого, сколько раз ваши омрачения бросали вас в низшие миры. Итак, как сказал Шантидева: «Самое опасное в этих трех мирах – это ваши омрачения». До тех пор пока они обитают в вашем уме, для вас невозможно стать счастливым, потому что они – источник ваших страданий.

Затем вы задумываетесь над тем, возможно ли достичь состояния ума, полностью свободного от всех омрачений. Что такое освобождение? Это полная свобода ума от омрачений, которая является объектом третьей благородной истины – *истины о пресечении*. Когда вы полностью уничтожите все омрачения, это будет называться состоянием освобождения. Все учения Будды направлены на устранение омрачений из вашего ума. Когда вы одержите над ними полную победу, вас будут называть Победоносным, Победителем врага. А когда вы достигнете состояния ума, полностью свободного от всех омрачений, подобное состояние будет безупречным счастьем.

Итак, есть только одно счастье – это ум, полностью свободный от всех омрачений, потому что чем дольше вы будете находиться в таком состоянии ума, тем более вы будете счастливы. Вы никогда не скажете: «Я устал от этой свободы». Архаты, когда входят в состояние медитативного равновесия, пресечения всех омрачений, способны зонами пребывать в такой медитации, потому что она невероятно умиротворяющая. Поэтому Будде приходится пробуждать архатов от их медитативного равновесия. Только луч Будды способен пробудить архата от этого состояния. Будда говорит ему: «Ты достиг безупречного состояния ума, полной свободы от всех омрачений, но твои матери живые существа продолжают страдать в сансаре. Какой же смысл наслаждаться лишь собственным счастьем?» Так Будда помогает архатам породить в себе сострадание, а затем из сострадания они вступают на путь бодхичитты.

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

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

Для того чтобы мы могли освободить свой ум от всех омрачений, Будда преподал нам четвертую благородную истину – *истину о пути*, которая подобна лекарству, исцеляющему от болезни омрачений. Корень всех омрачений – неведение. Абсолютное, конечное лекарство от неведения – это мудрость, напрямую познающая пустоту, или путь. Итак, когда неведение перестает существовать, перестают существовать и омрачения. Когда пресекаются омрачения, вы перестаете создавать загрязненную карму<sup>1</sup>, в том числе негативную, и у вас уже не возникает никаких условий для проявления негативной кармы, созданной ранее.

Итак, вся ваша негативная карма превращается в сухие семена, которые не могут прорасти в вашем уме без этих условий. Благодаря этому всякое страдание у вас также пресекается, три вида страдания (страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание) перестают существовать в вашем уме, вы перестаете испытывать их. Подобное состояние ума – полная свобода от всех омрачений и от страдания – называется освобождением, или нирваной. Нирвану мы обретаем благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту, которая объясняется четвертой благородной истиной. Шантидева сказал: «Если человек даже

---

<sup>1</sup> Загрязненная карма – любое действие тела, речи и ума, совершаемое без прямого познания пустоты. – *Прим. ред.*

во сне сам не стремится к достижению освобождения, как он может стремиться привести к такому освобождению всех живых существ?»

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

Когда же вы говорите: «Да будут все существа свободны от страдания и от причин страдания», под этим вы подразумеваете вовсе не какие-то временные страдания, а три вида страдания, о которых шла речь выше, и в особенности – всепроникающее страдание. А причинами страдания являются омрачения, в особенности – неведение. Когда вы понимаете, насколько опасны омрачения для вас самих, вы также понимаете, что они опасны и для всех остальных существ. Они подобны яду, поэтому вы желаете, чтобы все существа освободились от них. Говоря кратко, когда вы думаете: «Пусть все существа обретут счастье и причины счастья», вы желаете им обрести объекты третьей и четвертой благородных истин. Третья благородная истина говорит о пресечении страданий и омрачений – это и есть истинное счастье. А на причину счастья – мудрость, познающую пустоту, – указывает четвертая благородная истина. В дополнение к этому причиной счастья является бодхичитта, ведущая не просто к освобождению от сансары, но к полному Пробуждению.

А когда вы желаете: «Пусть все существа освободятся от страданий и причин страданий», вы желаете им освобождения от объектов первой и второй благородных истин, т. е. от страдания и его источника.

Поэтому, как говорит Шантидева, если вы не можете породить в себе стремление самому освободиться от страдания и при-

чин страдания, как вы можете желать этого всем существам? Иными словами, чтобы зародить в себе чистую любовь и сострадание ко всем существам, в первую очередь нам нужно развить в себе отречение.

Что такое промежуточный уровень практики? Это значит, не имея привязанности к сансаре, желать освободиться от омрачений и с этой целью выполнять духовную практику. Даже если вы с подобной мотивацией сделаете всего лишь одно простирание, это уже само по себе будет практикой промежуточного уровня.

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

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

И тот, и другой человек находятся в равном положении в том плане, что оба они страдают от болезни омрачений. Как в примере с десятью больными, страдающими, допустим, туберкулезом: хотя их симптомы проявлены в разной степени, по сути разницы между ними нет – они одинаково больны. При этом у одного из этих больных симптомы туберкулеза не проявились, и он думает, что с ним все в порядке, танцует, радуется, не принимает лекарств. Такой человек более достоин сострадания, нежели тот, кого боль вынуждает принимать лекарство. Второй больной меньше достоин сострадания, т. к. благодаря лечению он вскоре выздоровеет.

Когда вы поймете четыре благородные истины, вам станет ясно, что все существа в сансаре: богатые или бедные, больные или здоровые – находятся в одном и том же положении, все они в равной степени достойны сострадания. Между русскими, американцами, тибетцами, китайцами нет никакой разницы – все болеют

болезнью омрачений и все достойны сострадания в равной степени. Хотя в Тибете китайцы уничтожили все, что могли, Его Святейшество Далай-лама никогда не гневается на них, он чувствует к ним огромное сострадание, потому что они страдают от болезни омрачений и угнетают тибетский народ под влиянием своей болезни.

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

Когда вы хорошо освоите учение о четырех благородных истинах, вы увидите, что не существует вообще никаких оснований для каких-либо различий между людьми и что следует равностно относиться ко всем живущим. Одна из причин того, что Будда – подходящий объект для принятия в нем прибежища, как раз и состоит в его равностном отношении ко всем живым существам. Не имей Будда равностного ума, находишь он под властью каких-либо предрассудков, пристрастий, он бы любил вас, пока вы ему служите, но стоит лишь вам послушаться его в чем-то, он бы тут же отказался от вас. В этом случае Будда не был бы подходящим объектом для прибежища. Он оказался бы ненадежным объектом.

О Будде говорится так: если с одной стороны человек будет массировать и гладить его тело, умащивать его душистыми маслами, а с другой стороны человек будет колоть, резать его тело, Будда будет абсолютно одинаково относиться и к человеку справа, и к человеку слева – с равными чувствами любви и сострадания. Итак, осознание, что Будда – подходящий объект для принятия в нем прибежища, – это результат чистого понимания (реализации) учения о четырех благородных истинах. Поэтому освоить тему четырех благородных истин очень важно.

Учение о четырех благородных истинах, в особенности входящее в него учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения, является крайне важным, сущностным. В древние времена мастера достигали реализаций посредством



медитации на эти темы. Когда у вас будет уже некоторый опыт медитации на четыре благородные истины, а также опыт медитации начального уровня, снова получая учение о тренировке ума уже на этой основе, вы очень заинтересуетесь им. Вы воспримете его всем сердцем, и оно принесет вам гораздо больше пользы, чем сейчас.

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

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

– Пожалуйста, сядьте вон на тот стул.

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

– Нет, прошу Вас, сядьте, у меня есть к Вам вопрос, – сказал геше Чекава.

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

– Когда я читаю этот текст, он приносит мне большую пользу. Но является ли он подлинным и необходимо ли выполнять эту практику, чтобы достичь Пробуждения?

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

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

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

Затем геше Шараву спросил: «Есть ли в этом мире тот, кто сомневался бы в подлинности Нагарджуны?» Я слышал эту историю со слов Его Святейшества Далай-ламы: он рассказывал, что

геше Чекава носил за плечами мешок с множеством текстов. Он немедленно снял мешок и начал искать в тексте Нагарджуны эти слова. Отыскав их, он сделал три полных простирания, поднес хадак и попросил геше Шараву быть его Духовным Наставником жизнь за жизнью.

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

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

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

Предварительные практики действительно очень важны.

Когда вы сидите в одиночестве, вместо того чтобы думать о том, что вас не касается: что сказал он, что сделала она, что сделали они, лучше размышляйте о четырех благородных истинах. Если вас вдруг посетит вдохновение, напишите стихи о четырех благородных истинах. Сочинять стихи о Дхарме очень полезно, это помогает вашему уму привыкнуть к Дхарме. В прошлые времена в Тибете в горном затворничестве сидело много йогинов-отшельников, и они написали множество стихов на разные темы учения: о бодхичитте, пустоте, четырех благородных истинах и т. д. Стихи нужны для того, чтобы все эти темы стали близки вашему уму.

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

Чаще всего люди сочиняют стихи под влиянием привязанности, а потом привязанность настолько завладевает их сознанием, что они сходят с ума, становятся немного странноватыми, то есть они становятся не совсем сумасшедшими, но чудными. Допустим, они берут какой-нибудь маленький предмет и искусственно

преувеличивают его качества, делая из него нечто необычайно красивое. Увидев сам предмет, вдохновивший их на творчество, вы поймете, что в нем нет ничего особенного, ничего такого, что они описывают. А если вы скажете такому поэту: «Ну, нет же ничего особо красивого в том предмете, который ты воспел. Зачем же ты так превознес его?», этот человек ответит: «Да, но если ты согласишься посмотреть на него моими глазами, то увидишь, как он прекрасен». Я шучу.

Итак, первый из семи смыслов тренировки ума звучит так: «Тренируйся, осваивая предварительные практики».

## 1.2. Начальный уровень практики

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

Мы подобны стае птиц, слетевшихся к рассыпанному зерну. Когда птицы клюют, они видят только зерно и ничего больше. В этот момент на них налетает хищник и начинает уносить одну птицу за другой. Он застает их врасплох, но птицы даже не замечают этого, они продолжают есть. Они не видят, что их становится все меньше и меньше. Поглощенные поеданием зерна, птицы не догадываются, что вот-вот умрут.

В настоящий момент вы тоже, как эти птицы, слетевшись в стаю, клюете зерна счастья этой жизни и даже не замечаете, скольких из вас уже нет. Посмотрите вокруг: сколько ваших друзей и знакомых уже ушли из этого мира. Итак, если ваш ум ослеплен счастьем этой жизни, вы не поймете всю ценность учения о бодхичитте. Вы не поймете ценности учения о тренировке ума. Поэтому очень важно преодолеть привязанность к этой жизни.

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

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

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

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

Размышления над этими тремя основными положениями и называются медитацией о непостоянстве и смерти. Буддийская медитация о непостоянстве вовсе не означает, что нужно твердить без конца: «Я умираю, я умираю», она заключается в обдумывании этих трех важнейших положений с использованием де-

вяти доказательств<sup>1</sup>. Девять доказательств помогают вам развить убежденность в этих трех существенных положениях. В результате ваше сознание откроется и вы не сможете утонуть в делах только лишь этой жизни.

Когда кто-то хвалит вас, какой смысл радоваться? Когда вас осуждают, какой смысл расстраиваться? С каждым мгновением вы все ближе и ближе к смерти. Притом время ее наступления неизвестно. Вы весьма тщательно готовитесь к будущему году, и точно так же вам следует готовиться к будущей жизни, потому что неизвестно, что наступит скорее.

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

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

До экзамена умные студенты немного боятся этого экзамена и готовятся к нему заблаговременно. А когда наступает время экзамена, они спокойно и с радостью берут экзаменационные билеты. А неразумные студенты до экзаменов не боятся: «А! Что там эта сессия, я ее сдам», – говорят они. Но когда сессия наступает, они дрожат как осиновый лист: «Что же мне ответить на этот билет?» Это различие между слабостью и силой. Если вы не боитесь смерти сейчас, это означает, что вы слабы. Когда смерть действительно наступит, вы будете дрожать. Некоторые люди на

---

<sup>1</sup> Доказательства неизбежности смерти: 1) никакие условия не могут остановить смерть, 2) жизнь с каждым моментом укорачивается, 3) я умру независимо от того, найду или не найду время для практики Дхармы. Доказательства неопределенности момента смерти: 4) продолжительность жизни в этом мире не определена, 5) условий для смерти много, а условий для выживания мало, 6) мое тело слабое и уязвимое. Доказательства того, что в момент смерти полезна только Дхарма: 7) в момент смерти мне не помогут материальные блага и репутация, 8) в момент смерти мне не помогут друзья и родные, 9) в момент смерти мне не поможет мое тело. – *Прим. ред.*

Западе не хотят слушать учение о непостоянстве и смерти. Они говорят: «Не нужно мне это учение, я не хочу расстраиваться». Это самообман. Очень важно понимать свое реальное положение. Не прячьтесь от реальности.

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

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

Скажите себе: «Если я не буду готовиться к смерти, она может прийти в любой момент, а я окажусь не готов. Это неправильно». Страшитесь умереть неподготовленным к смерти. Но не впадайте в чрезмерную паранойю. Шантидева сказал: «Если проблема разрешима, то не нужно из-за нее переживать – разрешайте проблему. Если же проблема неразрешима, переживать тоже нет смысла». Я не могу решить эту проблему, и мне придется посмотреть ей в лицо. Итак, я говорю о необходимости следовать срединным путем. Не будьте чересчур беспечны, но и не впадайте в панику и паранойю.

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

*Рождение заканчивается смертью,  
встречи заканчиваются разлукой,  
накопление заканчивается истощением,  
взлеты заканчиваются падениями.*

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

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

Затем вторая строка – «встречи заканчиваются разлуками». Ваши друзья, ваши враги – кого бы вы ни повстречали на жизненном пути, со всеми этими людьми вы рано или поздно расстанетесь. Почему вы не можете быть добры друг к другу, пока вы еще вместе? В одной этой строке заключено множество полезных советов.

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

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

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

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

Третья строка гласит: «Накопление заканчивается истощением», поэтому не стоит все время что-то копить. В конце концов



истощится все, что вам удалось собрать. Когда вы цепляетесь за материальные объекты, они, подобно льду, тают и вытекают у вас между пальцев. Через некоторое время, разжав кулак, вы увидите, что у вас ничего не осталось. Если же вы бросаете материальные объекты, тогда они становятся подобны зернам. Из этих зерен потом вырастут деревья, непрерывно приносящие вам плоды. Понимая, что все накопления заканчиваются истощением, не следует держаться за свое имущество, как крыса, которая тащит все зерно себе в нору.

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

А у вас, практикующих Дхарму, конечно, должна быть собственность, но не стоит держаться за нее мертвой хваткой. Совет относительно того, что все накопление заканчивается истощением, состоит в том, что не следует цепляться за свое богатство, потому что в конце концов оно уйдет от вас.

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

Нет ничего хуже смерти, но рано или поздно всем нам придется умереть. Если вы думаете о смерти, о будущей жизни, на фоне этого все нынешние проблемы этой жизни становятся незначительными, мелкими, детскими. Ребенок жалуется, что у него сломалось колесо от машинки, – для него это кошмар, но вы смотрите и думаете: какая разница, есть колесо или нет. Это всего лишь игрушка. Если бы этот ребенок на один день оказался бездомным, то сломанная машинка уже не была бы для него проблемой. Если

вы задумаетесь о том, что когда-то вам придется оставить это тело, драгоценную человеческую жизнь (нет ничего ценнее такой жизни), тогда все другие вопросы станут для вас детскими, мелкими. У меня нет детских вопросов, потому что иногда я немного думаю о непостоянстве и смерти. Это очень полезно.

Те из вас, кто впервые слышит об этих темах, слушайте это просто как информацию. Тем самым вы заложите в своем уме прочный фундамент, для того чтобы в дальнейшем понять учение более глубоко. Поймите, что для практики тренировки ума большое значение имеет учение Ламрим о постепенном пути к Пробуждению. Разные темы этого учения тесно взаимосвязаны. Когда вы поймете, каким образом они взаимосвязаны, тогда, потянув за одну часть учения, вы вытянете вслед за ней все остальные темы. Тогда вы поймете, что все учение по сутре и тантре представляет собой как бы единый кусок материала или подушку. Если вы схватите за один из уголков подушки, то от вашего прикосновения вся остальная подушка начнет колебаться. Таким образом, все части учения связаны между собой.

Медитация о драгоценной человеческой жизни направлена на порождение энтузиазма к практике Дхармы – это ее основная цель. Без энтузиазма вы не сможете продолжать свою практику. Когда у вас депрессия, размышляйте о драгоценности человеческой жизни, и вы почувствуете себя счастливым. Приведу в пример собственный опыт: когда я медитировал в горах на драгоценную человеческую жизнь, не имея ничего, я чувствовал себя очень богатым. Я осознавал, что у меня много свобод и благоприятных условий для практики Дхармы, и понимал, что во множестве предыдущих рождений столь драгоценной человеческой жизни у меня не было.

Сначала вы должны распознать свою драгоценную человеческую жизнь. У нее есть *восемнадцать характеристик*: это восемь свобод<sup>1</sup> для практики Дхармы, которых лишены другие существа, и десять благоприятных условий<sup>2</sup>. Как крестьянин,

<sup>1</sup> Восемь свобод: свобода от рождения в аду, мире голодных духов, мире животных и мире богов, свобода от рождения неполноценным человеком, в отдаленном от Дхармы районе, от приверженности к ложным взглядам и от неприязни к Будде. – *Прим. рег.*

<sup>2</sup> Десять благоприятных условий: человеческое тело, полноценные органы, центральный район (место, где есть Дхарма), вера в Дхарму, несовершенство пяти тяжелейших злодеяний, присутствие в этом мире Будды, его последователей, Дхармы, моего Учителя, получение помощи от других. – *Прим. рег.*

знающий, как вырастить урожай, вы должны знать, как создавать причины своего счастья. В настоящий момент наша драгоценная человеческая жизнь подобна невероятному плодородному полю, на котором мы можем вырастить все, что захотим: любые деревья, цветы. Другие поля не таковы. На некоторых полях слишком холодно (как, например, в России зимой на обледенелых полях ничего невозможно вырастить), на других – слишком жарко. Например, в Африке поля выжжены солнцем и на них ничего не растет.

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

Вы строите планы своего бизнеса на десять лет вперед. Вы говорите себе: «Через десять лет, когда мой план осуществится, я буду полностью обеспечен. Мне не придется работать, и тогда я буду счастлив». В силу такого планирования вы и считаете, что поняли смысл своей жизни. Когда прошли десять лет, предположим, вы достигли своей цели. Хотя на самом деле это трудно – достичь всего намеченного. Восемьдесят процентов людей не достигают желаемого и потом говорят: «Моя жизнь потеряла смысл». Но даже те, кто достиг цели, все равно несчастны. У них появились другие проблемы. Если вы будете мыслить в категориях достижения временных целей, то вообще не найдете смысла в жизни, поэтому с самого начала в вашей жизни должен быть другой смысл.

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

Ведите себя как снежный лев, у которого есть принципы. Он должен, несмотря ни на что, достичь вершины снежной горы. Оказавшись там, он получит все, поэтому по пути к своей цели он не отвлекается на мелкие подачки. Мы же пока похожи на собаку – у нас нет принципов, нет настоящего направления, которому мы следуем. Как собака, видя с одной стороны подачку – кусочек мяса, мы бросаемся в ту сторону; видим кусочек с другой стороны – и сразу бросаемся туда. В наше время большинство этих кусочков мяса лежит в мышеловках и капканах. Как гово-

рят, бесплатный сыр бывает только в мышеловках, поэтому так важно быть принципиальным. А принципиальность есть следствие осознания смысла драгоценной человеческой жизни.

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

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

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

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

также среди нас живут мастера, полностью реализовавшие это учение. Все это делает нашу жизнь драгоценной.

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

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

В-третьих, вы должны думать о *редкости* драгоценной человеческой жизни. Если не будете понимать ее редкость, то скажете, что все, о чем сегодня говорил Геше Тинлей, – это, конечно, правда, я с этим согласен, но сейчас у меня слишком много дел и я не могу заниматься практикой Дхармы. Но в следующей жизни я уж точно займусь практикой. Это ошибка, связанная с непониманием редкости драгоценной человеческой жизни. Триджанг Ринпоче – Наставник Его Святейшества Далай-ламы – дал для этого хороший пример. Вы идете по улице и вдруг видите на дороге килограммовый кусок золота. Вы – не маленький ребенок, поэтому понимаете ценность золота. Вы говорите: «Какой хороший слиток! Но мне предстоит такой далекий путь, а слиток очень тяжел. Вот если я найду такой же слиток уже на подходе к городу, я подберу его». Если вы не возьмете этот слиток сейчас, вы окажетесь с пустыми руками. У вас девяносто девять процентов вероятности еще очень долго не увидеть такого куска золота.

Учение о драгоценной человеческой жизни поможет вам понять, насколько такая жизнь редка. Тогда вы не совершите такую же ошибку, как человек, не поднявший золотой слиток. На девяносто девять процентов есть вероятность, что вы много эонов не

сможете вновь обрести драгоценную человеческую жизнь. Сейчас мы обрели ее, а значит, необходимо ее использовать.

Почему евреи такие умные? Когда у них появляется какой-то шанс, они тут же его хватают и используют. В этом их большое достоинство. И евреи, и тибетцы – обе эти нации сильно страдали. Они научены горьким опытом, поэтому не упускают шанса. Русские люди так много не страдали – у вас богатая страна, поэтому вы и ленивы. Когда вам выпадает редкий шанс, вы откладываете его использование на потом – и в итоге ничего не получаете. Вот в чем ваша ошибка. И в бизнесе, и в духовности, когда вам выпадает шанс, не упускайте его.

Скажите себе, что смысл вашей жизни в том, чтобы устранить все омрачения и реализовать весь потенциал. Поскольку себялюбие является корнем всех омрачений, то в первую очередь необходимо вырвать корень себялюбия. Все благие качества ума исходят из заботы о благе других. А коренится ум, который заботится о других, в великом сострадании. «Поэтому я буду порождать в себе сострадание». Энтузиазм означает, что вы с огромной радостью стремитесь уменьшать себялюбие и неведение и одновременно с этим воспитывать сострадание и заботу о благе других.

Учителя традиции Кадампа много раз говорили, что, когда медитируешь на драгоценную человеческую жизнь должным образом, в тебе породится такая же радость, как у нищего, который под своим домом обнаружил клад. Итак, лучшее противоядие от всех ваших депрессий – это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Сегодня у вас столько причин для счастья, потому что, опираясь на эту жизнь, вы способны освободиться от сансары. В особенности когда вы обдумываете значимость своей жизни, тогда она становится для вас подобной драгоценности исполнения всех желаний, потому что, опираясь на нее, вы можете достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Драгоценная человеческая жизнь – это долгожданная лодка, которая приплыла к вашему острову и на которой вы можете пересечь океан сансары. Шантидева сказал: «На лодке драгоценной человеческой жизни ты можешь пересечь океан сансары. Подобная лодка не будет приплывать к тебе снова и снова, поэтому сейчас не время спать».

А основой для всех этих осознаний, основой для реализаций начального и среднего уровней практики является преданность Учителю. Лама Цонкапа сказал: «Корень всех реализаций – это преданность Учителю». Без преданности Учителю ни-

какие реализации невозможны, поэтому развейте в своем уме сильную преданность и уважение к Духовному Наставнику.

Даже если ваш Духовный Наставник – обычный человек, для вас это не имеет значения. 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 размышляете так: «Даже если он обычный человек, для меня это неважно. Ко мне он добрее, чем Будда, потому что указывает мне путь, пройденный всеми буддами прошлого». Если у вас будет такой подход: «Поскольку я не могу судить о том, достиг ли он Пробуждения, моя преданность ему будет неколебимой, даже если он не достиг высшей реализации», тогда для вас будет невозможно утратить преданность.

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

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

В коренном тексте тантры сказано, что если вы делаете подношения Духовному Наставнику, воспринимая его как божество, то это божество через вашего Наставника примет от вас под-

ношения и благословит вас. Отныне я стал для вас весомым объектом кармы, поэтому будьте осторожны. Если вы будете правильно относиться ко мне, для вас в этом заключено огромное преимущество, потому что Духовный Наставник – это крайне весомый объект кармы. Благодаря ему вы способны за короткое время создать невероятные заслуги.

В «Ламрим Ченмо» Дже Цонкапы сказано следующее: «Если вы раздадите по куску хлеба сотне зверей и дадите один кусок хлеба человеку, то подношение 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 вам больше блага, чем подношение ста архатам. Подношение одному арья-бодхисаттве, то есть тому бодхисаттве, который напрямую постиг пустоту, несет в себе больше заслуг и больше преимуществ, чем подношение ста обычным бодхисаттвам. Подношение одному будде приносит гораздо больше преимуществ, чем подношение ста арья-бодхисаттвам.

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

Но верно и противоположное: если вы критикуете своего Учителя, это гораздо хуже, чем критиковать сотню будд и бодхисаттв. А критика, допустим, одного лишь бодхисаттвы уже создает невероятно тяжкую негативную карму. Поэтому мой Духовный Наставник геше Нгаванг Даргье всегда говорил мне: «Когда ты находишься в присутствии Учителя, будь осторожен, потому что у тебя есть очень хорошая возможность накопить за одно мгновение огромную благоую карму, но такая же возможность за одно мгновение накопить весьма тяжелую негативную карму».

Миларепа и все великие мастера прошлых времен достигли реализации именно благодаря их преданности Гуру. Итак, берите пример с Миларепы. Пытайтесь развить такую же преданность своему Учителю, какая была у Миларепы к Марпе. Однажды перед посвящением Миларепа вошел в комнату к Марпе, для того чтобы вместе с другими учениками получить посвящение.



Заметив Миларепу, Марпа спросил: «А ты зачем явился сюда? Какое ты мне принес подношение для получения посвящения?» У Марпы не было ни малейшей привязанности к богатству, но он сказал это, чтобы проверить, как у его ученика обстоят дела с преданностью. Миларепа не утратил свою преданность, он сказал Марпе: «Я подношу вам свои тело, речь и ум. Пожалуйста, дайте мне посвящение». «Какой мне толк от твоего уродливого тела? – закричал Марпа. – Убирайся отсюда!» Но Миларепа и после этого не утратил преданности, и все остальные ученики, присутствовавшие на этом посвящении, не подумали плохо о Миларепе, а также не подумали плохо о Марпе и не стали искать в нем недостатки. Они решили, что у Марпы есть какие-то свои основания, чтобы так обращаться с Миларепой.

Если бы я так поступил с вами, вы, наверное, сказали бы: «До свидания». Если бы вы сказали просто «до свидания», это еще полбеды, но вы бы стали рассказывать направо и налево: «О, этот Геше Тинлей такой-сякой. Я такой бедный, у меня не было денег сделать подношение, а он меня выставил! Он очень привязан к богатым людям». Откуда вы знаете, к чему я привязан и привязаны ли я вообще? Эти выводы нелогичны. Нельзя делать вывод лишь на основе моих слов. Я, наоборот, могу вам сказать: «О, мне не нужны никакие ваши подношения», а в глубине души я могу быть привязан к деньгам. Если я скажу вам, что мне не нужны подношения, то вы можете подумать, что это напоминание о том, что вы забыли сделать подношение. Вообще не стоит о чем-либо судить по чьим-то словам. Понять, что у человека на уме, совсем просто.

Бодхисаттвы высокого уровня все делают с особой целью, у их поступков есть глубокий смысл, поэтому не старайтесь судить о них со своего уровня. Судить об их действиях – не ваше дело, у них есть собственный план помощи живым существам.

Более того, остальные ученики Марпы в той ситуации подумали, что, наверное, Миларепа самый удачливый из всех учеников, поэтому Марпа с ним так строго и обращается. «А мы – очень слабые ученики, – подумали они, – поэтому он очень мягок с нами. Миларепа, наверное, самый сильный из нас». После этого они стали еще больше уважать Миларепу. Они не подумали, что Марпа выгоняет его с посвящения за какие-то проступки. А вы бы наверняка увидели в этом скандальную ситуацию: подумали бы, что вы гораздо лучше Миларепы.

А Марпа не просто выгнал Миларепу из зала, где должно было состояться посвящение, но он его пинком вышвырнул за

дверь. Тем самым Марпа готовил Миларепу к получению чистого посвящения: использовал гневный метод, чтобы полностью выгнать, устранить из его сознания эго. У Марпы в это время была только одна мысль – 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». Так с помощью гневного метода 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 поставил туфли Марпы себе на голову и так, с обувью Учителя на голове, получил посвящение. Тогда самое мощное посвящение получил Миларепа, сидя за дверью, а не ученики, которые были в это время рядом с Марпой и которым он улыбался.

Когда вы читаете жизнеописание Миларепы, у вас может сложиться впечатление, что Марпа был очень гневным Наставником. Это не так. Он был добр и мягок с другими учениками. Иногда он смеялся с ними, иногда, как слуга, угощал их чаем.

Когда Миларепа в поисках учения шел к Марпе, Марпа предвидел их встречу и специально вышел встречать Миларепу с кувшином чанга, потому что знал, как тот устал в дороге. Вообще, у Марпы был мягкий, добрый характер, но с Миларепой он вел себя строго и даже 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 вытолкнет вас из зала посвящения, вы не утратите своей преданности. Не сейчас, через несколько лет я буду относиться к вам гораздо строже.

Как только вы признали кого-либо своим Духовным Наставником, у вас больше не остается выбора: вы должны думать только о его достоинствах. Даже если он окажется демоном, смотрите на него лишь с позитивной стороны. От этого вы только выиграете. Но если он просит вас сделать что-либо, противоречащее Дхарме, не надо слушаться его совета, но при этом не теряйте своей преданности. В этом случае, даже если ваш Духовный Наставник – настоящий демон, в силу вашей нерушимой преданности жизнь за жизнью вас будут вести по пути Авалокитешвара, Манджушри, другие божества.

Если, к примеру, я демон и однажды скажу вам: «Мне нужно тело взамен всех тех учений, которые я тебе дал!», вы должны ответить: «Конечно, если мое тело доставит вам удовольствие, пожалуйста, возьмите его». Это называется нерушимая преданность. Даже если я на самом деле демон и сожру ваше тело, вы, несомненно, попадете в чистую землю, и там все божества встретят вас с радостью. Они будут очень рады вашей практике преданности Гуру. Получается, что, даже если я приму облик демона, я буду лишь помогать вашей практике. Только ваше себялюбие может причинить вам вред, больше никто. Даже если ваш Учитель – демон, он помогает вам осуществить невероятную практику самоотдачи.

Раньше учителя были очень строги с учениками. Так и мне нужно быть с вами строже. Если Учитель строг с вами, это драгоценно для вас. Один удар, полученный от Духовного Наставника, очистит вас от огромного количества негативной кармы. Но чтобы Учитель так вел себя с вами, вам самим необходимо стать сильнее.

Впоследствии, 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, иначе они легко могут неправильно тебя понять». Поэтому Миларепа со своими учениками был очень мягок.

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

Наутро, не успев геше уйти, как Джамьян Шепа послал к нему своего помощника. Тот постучался в дверь. Открыв дверь, геше увидел, что помощник принес ему подношение – большое блюдо с фруктами на хадаке. Помощник сказал, что Джамьян Шепа ждет его у себя. Войдя к Учителю, геше сделал простирание. Джамьян Шепа сказал: «Тебе уже не нужно куда уходить. Если бы вчера я не отругал тебя прилюдно, сегодня тебя не было бы в живых. Но спасла тебя не моя ругань, а твоя нерушимая вера в меня. Несмотря на то что я был суров, ты сказал, что будешь всегда представлять меня в своем сердце. Это очистило тебя от многих препятствий в твоей жизни».

Когда Учитель ругает вас, это не ругань, а гневные мантры, которые очищают вашу негативную карму. Когда вы поймете это, тогда я начну вас ругать. Если вы не поняли это учение, то есть опасность, что вы нарушите преданность Учителю и переродитесь в аду. Поэтому будьте очень осторожны со своим Наставником вне зависимости от того, ругает он вас или нет. Помните это, храните в своем сердце, что самая важная практика – это преданность Гуру. Не бойтесь, что я буду злоупотреблять этим. Вообще бывали такие случаи, когда учителя злоупотребляли верой учеников. Например, если мастер вам говорит: «Ты должен слушать меня», а потом велит продать свой дом и поднести ему деньги, или же он просит вас сделать что-то противоречащее Дхарме, тогда не делайте этого.

Когда Дромтонпа впервые встретился с Атишей, он спросил его, какие из его многочисленных предыдущих практик стали подлинной практикой Дхармы. Атиша ответил Дромтонпе, что подлинной Дхармой была только его преданность Гуру.

Вначале у нас нет бодхичитты и отречения. Что бы мы ни делали, нам трудно выполнять настоящую практику Дхармы. Но практика преданности Гуру – исключение, если у вас есть преданность Учителю, тогда ваша практика становится подлинной Дхармой. Поэтому лама Цонкапа говорит в «Ламриме»: что бы вы ни делали без отречения, бодхичитты и прямого постижения пустоты, за исключением практики по отношению к особому Полю заслуг, все будет свертать вас в сансару. Поэтому я советую вам сделать преданность Учителю своей основной практикой. Даже ваш сон или просмотр телепередач станет практикой Дхармы, если при этом у вас есть преданность Гуру. Но если у вас ее нет, даже ваша медитация – ничто.

Будда сказал, что если вы, нарушив преданность Учителю, будете затем в течение тысячи лет читать мантры, ваша практика

станет причиной рождения в низших мирах. Для буддийской практики нужна искусность. Только прибегая к искусным средствам, вы будете создавать причины счастья, т. е. двигаться к цели. Если ваша преданность Гуру сильна, если вы верите в него, помните о его доброте, то за короткое время вы накопите невероятное количество заслуг. Я могу точно сказать, что лица тех, в ком сильна преданность Гуру, с каждым годом все больше и больше начинают сиять, наполняться счастьем и радостью. Те же, кто нарушил преданность Учителю, даже если практикуют с энтузиазмом, со временем становятся все мрачнее, начинают замечать в других только недостатки.

Мне тяжело, неловко давать это учение. Мое эго сопротивляется: «Не нужно говорить о преданности Учителю, потому что это некрасиво». Тем не менее, я хотел еще раз напомнить о важности преданности Гуру, поскольку для вас это очень полезно.

Нужно стремиться развить такую же преданность своему Духовному Наставнику, какая была у бодхисаттвы, которого звали Все Время Плачущий. Несмотря на то что Все Время Плачущий уже достиг высокой реализации и божества являлись ему напрямую, он говорил: «Конечно, видеть божеств – это очень здорово, они прекрасны. Но все же я больше всего хочу увидеть своего Духовного Наставника, с которым у меня связь, идущая с многих прошлых жизней. Благодаря его доброте я смог породить бодхи-читту. Поэтому сейчас я больше всего на свете хочу увидеть своего Учителя Чопу, сделать ему подношение и получить у него учение». Все Время Плачущего бодхисаттву не удовлетворяли даже прямые видения божеств, которые ему являлись, он все еще искал своего Гуру.

А если бы вам явилось видение божества, вы сразу забыли бы о Геше Тинлее. Вы бы подумали: «Зачем мне теперь нужен Геше Тинлей?» Это значит, что вы воспринимаете Учителя как телевизор: «Старый телевизор уже не нужен, хочу новый». Это ошибка. Мне не важно, хотите ли вы общаться со мной и получать учение, но для вас такое отношение будет серьезной ошибкой. Если я вам не нужен, для меня это, напротив, хорошая новость – я могу спокойно заняться своей практикой, благодаря которой в будущем я смогу помочь большому количеству живых существ.

Все Время Плачущий, несмотря на то что уже обрел прямое видение божеств, не был удовлетворен этим и все время тосковал о своем Духовном Наставнике, искал его и жаждал получить у него учение. Наконец, он узнал, где живет его Духовный Наставник Чопа, ему захотелось сделать ему подношение, но у него

не было никакой собственности. Тогда он пошел на рынок и стал спрашивать: «Кто хочет что-нибудь у меня купить?» Люди спрашивали у него: «А что у тебя можно купить?» Он отвечал: «Да что угодно: мои руки, ноги – я могу продать все, чтобы сделать подношение моему Гуру».

Тогда перед ним предстала эманация Индры и сказала ему: «Мне нужна твоя нога, я хочу сделать ганлин из твоей берцовой кости». «Конечно, я продам тебе ногу», – сказал бодхисаттва. Он отрубил себе ногу и продал свою берцовую кость, для того чтобы сделать подношение своему Гуру. 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 и умиротворением ты отрубил свою ногу, чтобы сделать подношение своему Наставнику. Если ученик – такой великий практик, какой же у тебя должен быть невероятный Учитель! Мы хотим получить учение у твоего Наставника».

Все они стали учениками Все Время Плачущего бодхисаттвы. Кроме того, они пожелали стать учениками его Учителя, бодхисаттвы Чопы. Все они отправились туда, где жил и медитировал Чопа. В это время он находился в ретрите и к нему никого не пускали, поэтому никто не мог получать у него учение. Но Все Время Плачущий и его спутники узнали, что через несколько месяцев Чопа закончит свой ретрит и они смогут повидаться с ним. Наконец, когда бодхисаттва Чопа должен был уже выйти из ретрита и даровать всем учение, духи специально стали чинить препятствия и наслали засуху на эту местность – и вся земля покрылась пылью.

Бодхисаттва и его ученики все приготовили к учению, но у них не было воды, чтобы прибить пыль. Воду они так и не нашли, поэтому пустили себе кровь и своей кровью прибили пыль в том месте, где должно было состояться учение. После того как они прошли через такие трудности в процессе подготовки к учению, Наставник Чопа стал давать учение и Все Время Плачущий, наконец, услышал его. После окончания учения, полученного с такой преданностью, бодхисаттва продолжал пребывать в медитации.

До учения он находился на пути накопления, то есть на первом пути Махаяны. Из-за сильнейшей преданности Учителю во время учения он перескочил с пути накопления на путь видения, то есть напрямую постиг пустоту. После учения он продолжал пребывать в однонаправленном сосредоточении на пустоте, в медитативном равновесии. Во время этой медитации он достиг

седьмого бхуми бодхисаттвы, т. е. прошел путь с первого бхуми до седьмого, полностью устранив из ума все омрачения. На самом деле, следуя путем сутры, невозможно достичь подобного результата. 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 всего лишь за несколько часов достиг реализаций, которые обретаются лишь в результате добродетелей, накапливаемых за два неисчислимых эона.

Таковы достоинства преданности Учителю. Постарайтесь понять, почему Все Время Плачущему бодхисаттве удалось без практики тантры столь быстро достичь реализаций, а также почему Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь. Основной секрет здесь – в преданности Учителю.

Это было подготовительное учение, или первый смысл тренировки ума. Он очень важен. Благодаря ему последующие смыслы вы поймете гораздо легче. Обычно предварительное учение дается развернуто, но, поскольку прежде я давал вам много подробных учений по Ламриму, сейчас я объяснил 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), все эти учения основаны на коренных текстах Слова Будды, то есть на сутрах. Одним из основных источников этих учений являются рассказы самого Будды о своих прошлых жизнях.

В частности, источником учения о бодхичитте является одна из сутр, в которой повествуется о том, как в одной из прошлых жизней Будда, когда он был близок к состоянию бодхисаттвы, родился в аду и какие условия там способствовали порождению у него бодхичитты. В этой сутре Будда рассказывает, вспоминая одно из своих прошлых воплощений, что много эонов назад он был обычным человеком, даже не был еще бодхисаттвой, но уже был вдохновлен стать им, как вы сейчас. У вас уже есть стремление стать бодхисаттвами, но вы еще ими не являетесь. «На этом этапе в силу проявления одной из неблагих карм я родился в аду», – рассказывает Будда. Это был полуад, где существа должны были тянуть тяжелую повозку по земле, полыхающей огнем.

Когда Будда, предыдущее его воплощение, тянул повозку, он вдруг увидел рядом с собой существо, тоже тянувшее повозку, которое было намного слабее, чем он, и сильно страдало. Когда Будда в том воплощении увидел эти страдания, он не смог их вынести и подумал: «Как мне помочь ему? Он слабее меня и так сильно страдает! Я хочу, чтобы он немного отдохнул, хочу везти еще и его повозку». С сильнейшим состраданием он протянул руку и попытался схватить повозку того страдальца. В силу чистейшего сострадания, которое породилось в его уме, тот, кем был Будда в его прошлом воплощении, мгновенно скончался и переродился в чистой земле.

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

Однажды Будда, давая учение большой группе своих учеников, рассказал следующее: «Когда я был еще бодхисаттвой, я родился сыном одного царя. В то время мне было восемь лет, а моему старшему брату, который был предыдущим воплощением Майтреи, было двенадцать. Майтрея, мой старший брат, тоже был тогда бодхисаттвой.

Как-то раз мы, двое братьев, отправились в лес. В лесу мы увидели одну оголодавшую тигрицу, которая была настолько голодна, что готова была уже сожрать своих детенышей». Младшему царевичу стало тяжело на сердце, и он стал думать о том, как бы помочь этой тигрице. Тогда он спросил своего старшего брата: «Тигрица ведь может убить своих детенышей! Как бы нам помочь ей?» На это его брат ответил: «Мы ей ничем не можем помочь. Тигры питаются мясом, а не травой, а мяса у нас нет». Но для младшего царевича мысль о голодной тигрице была невыносима, и он стал думать, как бы все-таки ее накормить. Он снова спросил своего брата: «А питаются ли тигры человеческой плотью?» «Да», – ответил тот. Затем братья отправились назад во дворец, но на полпути младший царевич сказал: «Мне нужно сделать одно важное дело, ты иди, а я тебя потом догоню».

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

При этом он думал: «Во множестве своих прошлых жизней, побуждаемый себялюбием, я постоянно заботился о своем теле, но все это было бесполезно. Из-за себялюбия я часто терял свое



тело, погибал на полях сражений, но все эти жертвы были напрасны. Сегодня же мне повезло – мое тело может стать источником выживания для этой тигрицы и спасти ее детенышей. Да смогу я в силу заслуг от подношения моего тела довести до совершенства свою практику даяния. Пусть никто из живых существ не страдает, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне, и в силу заслуг, созданных моим подношением, да смогу я достичь состояния будды. Пусть эта тигрица и ее детеныши в будущем станут моими первыми учениками, и да смогу я даровать им нектар Дхармы».

Сделав такое посвящение заслуг, царевич встал перед тигрицей, но тигрица не осмеливалась его тронуть. Видя, что этот ребенок – величайший бодхисаттва, она не решалась даже прикоснуться к нему. Тогда царевич сделал надрез на своем теле и дал тигрице полизать свою кровь. Постепенно она начала есть его тело, он же при этом чувствовал огромное сострадание и непрерывно делал практику тонглен – принимал на себя страдания других и дарил им все свое счастье. При этом никаких страданий от боли он не испытывал. Тем временем его старший брат, не дождавшись возвращения царевича, вернулся на то место и увидел, что его младший брат отдал свое тело на съедение тигрице. Он сильно опечалился.

Той же ночью, когда старший царевич вернулся во дворец, царице приснился сон. Ей снилось, что два оленя зашли в лес и самого молодого оленя убил тигр. Проснувшись, она сказала своему мужу-царю: «Мы должны немедленно найти наших сыновей. Мне кажется, что что-то случилось с младшим царевичем». На следующее утро, когда старший брат вернулся во дворец и встретился с родителями, родители увидели, что младшего брата с ним нет. «Где твой младший брат?» – спросили они. «Он отдал свое тело тигрице, умирающей с голоду», – сказал он. Услышав эту весть, все рухнули на землю, как срубленные деревья. Все стали горевать, тосковать, печалиться.

Тут в небе возник прекрасный юный бог, который спустился к ним и сказал: «Не печальтесь, я – ваш царевич. Не бойтесь доброты, она никогда не принесет дурных результатов. Благодаря тому что я поднес свое тело тигрице, сейчас я обрел столь прекрасное тело и, кроме того, завершил накопление большого количества благих заслуг. Не волнуйтесь обо мне, волнуйтесь о себе. Вы под властью своего себялюбия с безначальных времен и до сих пор обманывали себя. Боритесь со своим себялюбием и

развивайте 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». Эта джатака является одним из основных источников учения о тренировке ума.

## **2.2. Абсолютная и относительная бодхичитта: порядок их порождения**

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

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

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 традиции Кадампа, сначала объясняется, как зародить в себе абсолютную бодхичитту, а потом – как зародить относительную бодхичитту. В подобной последовательности учения излагаются только тем ученикам, у которых есть большие задатки для обретения мудрости, постигающей пустоту, и уже есть определенный опыт бодхичитты. Подобным ученикам сначала указы-

вают на абсолютную природу феноменов. А потом благодаря постижению абсолютной природы им уже гораздо легче породить относительную бодхичитту.

Почему нам так трудно произвести обмен себя на других? Основная причина этого заключается 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, любим свое «я». Из-за цепляния за истинность собственной личности порождается себялюбие. По этой причине ученикам с очень высокими умственными способностями мастер сначала объясняет абсолютную природу феноменов, абсолютную бодхичитту, устраняющую цепляние за истинность, и лишь вслед за этим он объясняет им относительную бодхичитту. Если бы в подобной последовательности учение давалось всем, в этом был бы большой риск: вместо того чтобы принести пользу, учение могло бы принести вред тем, кто не способен правильно его понять.

Мудрость, познающая пустоту, подобна драгоценному камню, лежащему на голове змеи. Это сравнение также относится к абсолютной бодхичитте. Если вы не сумеете ловко взять драгоценный камень с головы змеи, вместо того чтобы получить драгоценность, вы рискуете потерять свою жизнь.

В тантре говорится о четырех видах учеников. Лучший вид учеников называется «ученик, подобный драгоценности». В наше время таких учеников практически нет, кроме, может быть, одной или двух исключительных личностей. Только ученик, подобный драгоценности, имеет возможность достичь состояния будды за одну жизнь, в противном случае это невозможно. В тантрах объясняются качества ученика, подобного драгоценности. Говорится в частности, что такой человек, родившись на свет, с раннего детства уже наделен огромным состраданием, невероятно стабильным умом и высокими умственными способностями, большой проницательностью. К примеру, такой ученик может постичь смысл текста, прочтя его один или два раза, а также запомнить этот текст наизусть. Таким был Атиша.

Атиша был учеником, подобным драгоценности. Когда ему было три года, он мог всего лишь раз прочесть какой-либо текст и тут же его запомнить. Преданность Духовному Наставнику у ученика, подобного драгоценности, просто необычайна. Вместе с тем он очень внимателен. Даже если у него и возникают омрачения, они, подобно надписи на воде, не задерживаются в его

уме, тут же исчезают. Если у вас от рождения есть подобные качества, значит вы – ученик, подобный драгоценности, как Атиша, который еще в детстве достиг мастерства в философии. Подобных учеников трудности и проблемы только закаляют, делают сильнее. Если у вас есть все эти качества не в результате медитации в этой жизни, а от рождения, как отпечатки, идущие из прошлых жизней, значит вы – ученик, подобный драгоценности.

Второй и третий виды учеников, которые называются «подобный синему лотосу» и «подобный лотосу», я не буду описывать. А самый низший ученик называется «сандаловым». Сейчас большинство практикующих как раз являются сандаловыми учениками. Подобные ученики добры, когда они находятся рядом с Духовным Наставником. Но, находясь далеко от Наставника, они ведут себя точно так же, как и обычные люди. Их преданность не очень стабильна. Они изменчивы и непостоянны, как бумага. Таким ученикам трудно породить в себе сострадание, зато гнев, зависть и прочие омрачения возникают у них непроизвольно. Привязанность у таких учеников не написана на воде, она словно высечена в камне. Ее очень тяжело устранить, она долго не проходит, нужно тереть и полировать этот камень, чтобы избавиться от надписи, но и после этого надпись остается. Внимательность у них очень слаба. Они не помнят, что делали всего лишь час назад, и легко забывают учение. Все это характеристики сандалового ученика.

Проверьте сами, какой вы ученик: драгоценный или сандаловый. Очень важно осознавать, кто вы есть на самом деле. Если вы действительно ученик, подобный драгоценности, тогда скажите: «Геше Тинлей, сначала дайте мне учение об абсолютной бодхи-читте, а потом – об относительной. Сначала дайте мне учение о махамудре». Если вы действительно ученик, подобный драгоценности, то, познав пустоту посредством махамудры, всех остальных реализаций: преданности Учителю и т. д. – вы сможете достичь очень легко. Познав пустоту напрямую, вы задумаетесь: «Я достиг этой реализации, потому что мой Духовный Наставник дал мне бесценное учение о пустоте». Тогда у вас возникнет невероятная преданность Учителю.

А потом вы подумаете о том, что эта мудрость породилась благодаря вашему человеческому телу, и осознаете драгоценность своей человеческой жизни, также вы задумаетесь о непостоянстве и смерти – и все эти реализации будут у вас возникать за од-

но мгновение. Поэтому люди, которые медитируют на махамудру и дзогчен, одновременно проходят тот же путь, им приходится это делать – другого выхода все равно нет. Они не отказываются от этого, они порождают бодхичитту уже через реализацию ясного света. Итак, махамудра, дзогчен и абсолютная бодхичитта в качестве начальных учений предназначены для учеников, подобных драгоценности.

Линг Ринпоче (не старший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV, а предпредреинкарнация этого Линга Ринпоче, которого считали Ямантакой в человеческом теле) был известен как держатель учения лоджонг. Так что многие учения по лоджонгу, тренировке ума, также основаны и на его комментариях. Здесь в своем комментарии Пабонгга Ринпоче говорит: «Согласно традиции предыдущей реинкарнации Линга Ринпоче сначала я буду объяснять, как породить относительную бодхичитту». Что касается абсолютной бодхичитты, он объясняет эту тему отдельно в разделе об особом проникновении в суть вещей, повествующем о том, как породить мудрость. Там эта тема объясняется не в сжатой форме, а очень подробно и развернуто.

Прежде всего, в этом разделе объясняется, что такое объект отрицания в Мадхьямаке Прасангике, в чем разница между объектом отрицания в Прасангике и более низших философских школах. Первым делом необходимо четко понять, что такое объект отрицания, и только после этого дается учение о том, что такое пустота. Если вы начнете отрицать что-то, не имея четкого представления об отрицаемом объекте, то вы рискуете впасть в нигилизм. Кхедруб Ринпоче говорил: «Самое сложное в пустоте – это первое распознавание объекта отрицания на личном опыте». Нужно понять на собственном опыте, в чем разница между объектами отрицания в Мадхьямаке Прасангике, Мадьямаке Сватантрике, Читтаматре, а также в ранних школах – Саутрантике и Вайбхашике.

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

Все логические рассуждения, которые используются для отрицания объекта отрицания, такие как рассуждение о единственном и множественном, о четырех альтернативах, о взаимозави-

симом происхождении, о единстве и раздельности, о возникновении из существующего или несуществующего – все эти логические обоснования освоить не так-то трудно. Все они очень интересны.

Что касается темы пустоты, вас не должны удовлетворять размытые, расплывчатые учения о ясности, природной чистоте. Подобные учения, наоборот, введут вас в заблуждение. Например, вы собираетесь ехать в Москву, где вам нужно попасть в определенный дом. Для того чтобы найти в Москве этот дом, важно знать, на какой станции метро он находится, на какой улице, каков номер дома, корпус, 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, вам предстоит узнать еще много разных подробностей.

Получив эту информацию, вы уже без волнения и беспокойства, без каких-то завышенных ожиданий или страха попасть не туда, куда вам нужно, просто идете к своей цели: сначала приезжаете на станцию метро, потом находите улицу, дом и т. д. В противном случае у вас может сложиться весьма размытое представление о пустоте. Это как если бы вам сказали: «Когда окажешься в Москве, иди сначала направо, потом налево, и увидишь там большой белый дом». В Москве много белых домов. Имея лишь такую информацию о месте назначения, вы наверняка заблудитесь и впадете в панику. Вы увидите сначала один белый дом, потом другой, третий, вы запутаетесь и спросите у Духовного Наставника: «Я видел два белых дома. Какой из них мне нужен?»

Четкая терминология, касающаяся темы воззрения, пустоты, была установлена не самим Дже Цонкапой, она исходит от Наргарджуны и великих мастеров индийского монастыря Наланда. Если вы посмотрите на все те труды о пустоте, которые были написаны в прошлом выдающимися мастерами, то увидите, насколько много этих комментариев и насколько они обширны и глубоки.

Что касается абсолютной бодхичитты, лучший способ учить о ней – делать это через подробное учение о пустоте. В особенности раздел «Ламрим Ченмо», который касается випашьяны, особого проникновения, является хорошим базовым учением для постижения пустоты, закладывает надежный фундамент для этой реализации.

Я не могу научить вас за один день, как породить в себе абсолютную бодхичитту, и Пабонгка Ринпоче, автор комментария к тексту о семи смыслах тренировки ума, тоже не начинает объяс-

нение с темы абсолютной бодхичитты, а говорит: «В соответствии с традицией предшествующего Линга Ринпоче сначала перейду к объяснению темы относительной бодхичитты».

### 2.3. Преимущества порождения бодхичитты

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

Если вы хотите *отблагодарить Духовного Наставника за гоброту*, то лучший способ это сделать – породить бодхичитту. Именно этого я и жду от вас. Духовный Наставник ждет, что вы породите бодхичитту, именно с этой целью он дает вам все 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 бодхичитту. Я вовсе не рассчитываю на то, что один из моих учеников станет буддой в этой жизни, достигнет реализации ясного света и иллюзорного тела. Но я ожидаю, что по крайней мере один из моих учеников станет бодхисаттвой.

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

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

Лучшим способом *накопления заслуг* тоже является порождение бодхичитты. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит, что все заслуги, которые вы создаете без бодхичитты, подобны семени бананового дерева – это дерево один раз принесет плоды, а потом увянет, засохнет. Что же касается заслуг, создаваемых с мотивацией бодхичитты, они подобны семени дерева исполнения желаний, которое будет плодоносить вплоть до достижения вами Пробуждения. Эта карма будет приносить плоды вновь и вновь.

Самый *краткий путь к достижению Пробуждения* – через порождение бодхичитты. Помните о том, что все великие бодхисаттвы прошлого достигли состояния будды, развив бодхичитту. В настоящем происходит то же самое, то же будет и в будущем. Итак, бодхичитта – это мать всех будд и бодхисаттв. С какой бы точки зрения вы на это ни взглянули, вы придете к выводу: «Для меня самое подходящее – это бодхичитта. Я буду тренировать свой ум на пути средней личности, а также на пути низшей личности именно для того, чтобы ее породить». Тогда ваши начальные и промежуточные уровни практики станут общими практиками, объединяющими в себе начальный и высший, продвинутый уровни мотивации, либо промежуточный и высший уровни. Таково краткое изложение преимуществ бодхичитты.

Бодхичитту невозможно развить только лишь в медитации. Сначала вы будете возвращать в медитации определенные чувства, но потом вам нужно будет применять служение другим на практике. Все великие мастера прошлого, породившие бодхичитту, сделали это благодаря своим практическим поступкам.

Духовный Наставник моего Учителя Пенанга Ринпоче – Тувё Чёпен Ринпоче – тоже, как говорят, развил бодхичитту, заботясь о каком-то больном человеке. Тувё Чёпен Ринпоче был одним из величайших бодхисаттв современности. Он передал все свои учения по бодхичитте Пенангу Ринпоче. Те небольшие знания о том, как породить бодхичитту, и та небольшая доброта, которой я обладаю сейчас, – всем этим я обязан доброте Пенанга Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы.

У Тувё Чёпена Ринпоче было много учеников. Однажды он сбежал из монастыря, потому что ему не хотелось учить других. Он говорил: «Если у меня нет бодхичитты, зачем мне становиться учителем?» Он ушел высоко в горы, стал вести аскетический образ жизни и практиковать. В этот момент у него была одна мысль: «Либо я умру, либо разовью бодхичитту». Он медитировал на все



учения, готовил основы для порождения бодхичитты. Сначала нужно взрастить бодхичитту, потом развить в себе понимание пустоты, потом практиковать ясный свет – такова правильная последовательность.

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

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

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

Ринпоче долго шел, провожая больного в знак почтения, как провожают высокого гостя, потому что он понимал, что это воплощение его Духовного Наставника. На прощание больной ска-

зал ему: «Да, ты добр, но одной доброты недостаточно. Тебе пора развивать мудрость». Это означает, что он посоветовал ему медитировать на пустоту. С этими словами больной ушел. Тувё Чёпен Ринпоче смотрел ему вслед. Когда он уже ушел на большое расстояние, Ринпоче вдруг увидел, что тот постепенно растворился в воздухе.

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

Породить бодхичитту – это самое трудное дело. Но когда вы сможете породить ее, после этого достичь остальных реализаций будет уже легко. Когда у вас появится спонтанная бодхичитта, вы сможете увидеть всех божеств: Манджушри, Авалокитешвару... Вы сможете напрямую общаться с ними, задавать им какие-то вопросы, получать учения и непосредственно получать у них посвящения. Все мы застреваем на этапе порождения бодхичитты: сталкиваемся со своей неспособностью породить бодхичитту. Мы страдаем от болезни эгоцентризма, себялюбия.

С этим себялюбивым, эгоцентричным умом тантра превращается в яд. Почему тантрические учения всегда передавались в строгом секрете? Будда не давал этих учений открыто, он передавал их ограниченному кругу людей. Он говорил, что тантра предназначена только для тех, у кого есть бодхичитта. В коренном тексте Ваджрапани задают вопрос: «Кто подходит для получения тантрического посвящения?» Ваджрапани очень строго и категорично отвечает: «Только те, кто породил бодхичитту». В наши дни тантрические учения даются для того, чтобы учение тантры не исчезло из нашего мира преждевременно. Тантра дается тем, у кого есть хотя бы некоторый уровень отречения и бодхичитты, хотя бы какое-то понимание пустоты. Конечно, и

эти люди не подходят для практики тантры, но это некое подобие подходящих сосудов для тантры.

Поймите, что основная причина отсутствия в наше время подходящих сосудов для тантры как раз и заключается в эгоцентризме, в себялюбии. Какую бы практику вы ни делали с себялюбием, с эгоцентризмом, она превращается в яд. Точно так же и тантра превратится в яд, если вы будете заниматься ею с эгоцентризмом. Себялюбие – это самый сильный яд. Итак, сегодня вам необыкновенно повезло, потому что вы получаете учение, целью которого является разрушение себялюбия.

## 2.4. Два метода порождения относительной бодхичитты

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

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

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

### 2.4.1. Метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи<sup>1</sup>

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

Раньше у детей всегда было чувство благодарности, поэтому у них возникали любовь и сострадание к родителям. Сейчас даже эта традиция пришла в упадок. Подчас дети не испытывают сострадания даже к своим родителям. Когда человек не хочет отблагодарить за доброту даже своих папу и маму, его ум становится совершенно пустым. Такой человек не способен чувствовать любовь и сострадание. В результате, я на сто процентов уверен, такой человек никогда не будет счастлив, даже если у него будет миллион долларов. Потому что его ум совершенно сух, нездоров, ему нечем питаться. А настоящее питание, способное насытить наш ум, – это пища любви и сострадания.

Если не говорить обо всех живых существах и вести речь лишь об этой жизни, о вашем отношении к родителям, чем сильнее ваше желание отблагодарить их за проявленную к вам доброту, тем больше вы чувствуете к ним любви и сострадания. Такова наша психология. А желание отблагодарить за доброту является следствием размышления об их доброте к вам. Сначала непрактично размышлять над тем, что все живые существа были к вам добры. Для начала я советую вам вспомнить о доброте своих родителей. Поймите, что вы не были с рождения такими, какими являетесь сейчас. Родившись, вы не пошли на следующий день зарабатывать деньги. Тогда вы не могли даже самостоятельно

---

<sup>1</sup> Семь пунктов этого метода таковы: признание всех существ своими матерями; памятование об их доброте; развитие желания отблагодарить их за доброту; любовь; сострадание; ответственное решение (высший помысел, тиб. *lhag bsam*); как результат анализа предыдущих пунктов – порождение бодхичитты. – *Прим. ред.*

есть. Это правда. Если у вас есть дети, вам легче это понять, потому что вы знаете, что дети постоянно требуют заботы и внимания. Точно так же заботились о вас ваши родители – постоянно, непрерывно. Итак, у вас множество оснований думать о доброте ваших родителей к вам.

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

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

Один китайский журналист написал в китайской прессе, что в Китае есть диктатура. Его стали преследовать, и ему пришлось покинуть страну. Он рассказывал эту историю Его Святейшеству Далай-ламе, когда встречался с ним в Дхарамсале. Этот журналист рассказывал, что, пока он находился в бегах и не достиг границы с Тибетом, у него было много проблем, никто не хотел ему помогать. Он ожидал, что, когда он вступит на тибетскую территорию, проблем будет еще больше, потому что китайцы совершили много злодеяний в Тибете. Он подумал: «Я – китаец, кто мне будет помогать там? Скорее всего, меня встретят враждебно». Он не ожидал ни малейшей поддержки на территории Тибета. Но, как рассказывал этот журналист, когда он достиг Тибета, произошло нечто неожиданное: тибетцы проявляли к нему невероятное гостеприимство, они говорили: «Пожалуйста, переночуйте у нас. Мы не имеем богатой пищи, чтобы вас угостить, но

мы поделимся тем, что есть». На следующее утро, когда он отправился дальше, ему дали с собой провизии в дорогу.

Тогда он почувствовал вину за то, что китайцы сотворили с Тибетом, с его жителями. Он видел, что эти люди настолько чисты, что после китайского вторжения у них не осталось обиды на китайцев. Такое отношение у тибетцев сложилось благодаря их знанию о том, что все живые существа были нашими матерями, даже китайцы. Сейчас китайцы им вредят, но раньше они все равно были их матерями. Только по этой причине тибетцы так относятся ко всем.

Когда китайский журналист достиг Дхарамсалы и встретился с Его Святейшеством, он плакал, рассказывая об этом. Он сказал, что собирается написать книгу о тибетском народе и о том, как тибетцы его принимали. Он говорил, что его принимали так радушно не в одном доме – везде, куда бы он ни приходил, куда бы ни просился на ночлег.

Тибет считается чистой землей Авалокитешвары. Поэтому те люди, которые рождаются на этой территории, с младенчества имеют какие-то чувства любви и сострадания. У них есть талант к этому. А у людей, которые рождаются в Бразилии, есть талант к футболу. Русские, наверное, рождаются с талантом к шахматам. Они уже рождаются с шахматной доской. Так и у большинства тибетцев есть талант к любви и состраданию.

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

Для начала нужно открыть свой ум. В настоящий момент вы мыслите очень узко, считаете, что нужно быть добрым только к тем, кто проявлял по отношению к вам доброту в этой жизни. Размышляя узко и только в рамках этой жизни, нам будет очень сложно развить любовь и сострадание ко всем живым существам. Сначала мы должны устранить узость своего мышления.

Когда посредством логических умозаключений мы доказываем себе, что существует не только эта жизнь, что за ней следуют другие жизни, наш ум расширяется, а сердце становится больше. Если посмотреть с этой перспективы, то мы говорим о бесчисленных предыдущих и последующих жизнях. Когда мы принимаем в расчет безначальную цепь предыдущих жизней и последую-

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

В этом отношении буддизм утверждает, что наше существование безначально, поскольку функциональные объекты зависят от причин. Почему? Потому что первый объект в нашем рассмотрении тоже зависит от причины. Например, зависит ли от причины первое мгновение вашего сознания? Если оно возникло беспричинно, получается, что оно независимо. Если оно независимо, значит оно неизменно. Если же оно зависело от причины, то это уже не первый момент сознания. Это означает, что нечто существовало до этого момента. Для меня это доказательство является очевидным, очень ясным. Если вы тщательно его проанализируете, для вас оно станет таким же очевидным. Когда я услышал это объяснение от своего Учителя в первый раз, мне было в нем не все ясно, я не мог его понять. Но чем больше я думал над этим объяснением, тем больше убеждался в том, что у него нет альтернативы. Материя и ум существуют с безначальных времен.

Дигнага доказал существование предыдущих жизней через наличие непрерывного потока ума. Первый момент данной цепочки – доказательство, что у любого существа была предшествующая жизнь. Первая часть доказательства звучит так: «Без причины нет результата». Это очень логично.

Буддийская логика разворачивается следующим образом: если бы нечто возникало без причины, оно должно было бы быть везде. Возьмем, к примеру, желтый цветок. Если бы он существовал без причины, то желтые цветы росли бы везде. Почему в каком-то месте их нет? Желтые цветы растут в определенном месте, потому что именно там были семена этих цветов, которые проросли. Дождь падает везде, но желтые цветы произрастают лишь там, где были семена. Если бы основой желтых цветов не являлись их семена, то, где бы ни выпал дождь, везде бы появлялись желтые цветы. Таково логическое рассуждение. Если бы нечто было возможно без причины, не основывалось бы ни на чем, это нечто присутствовало бы везде. Если это нечто не зависит от причины, мы не смогли бы дать объяснение, почему оно присутствует в одном месте и отсутствует в другом. Очевидно, что, если результат есть только в определенном месте, это связано с тем, что ему предшествовала причина.

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

Первый из семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи подразумевает развитие убежденности в том, что не может быть результата без причины. Науке это тоже хорошо известно. Это универсальная теория, ее никто не создавал. Этот закон природы открыл Будда. Так было в прошлом, так есть сейчас и так будет в будущем – это никогда не изменится.

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

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

Например, эта чашка начала разрушаться с первого момента своего возникновения. Но, глядя на нее, мы не замечаем этого. Мы воспринимаем ее поток, протяженность. Мы не думаем о ее разрушении. Когда ученые исследовали этот момент, они пришли к такому же выводу: чашка состоит из частиц, которые постоянно меняются, движутся. Мы же воспринимаем только грубый, поверхностный уровень, поэтому нам этих изменений не видно.

Буддизм говорит о ежесекундном разрушении с позиции логики, а наука основывает свои выводы на эксперименте. Ученые видят тонкие изменения объектов через микроскоп.



Вернемся к нашей теме. Следует понимать, что любой функциональный объект, претерпевая постоянные изменения, зависит от причин. Если некий объект независим от причин, это значит, что он постоянен, неизменен. Если бы сознание не зависело от причин, оно было бы неизменным, как пространство. Мы бы не смогли ничего чувствовать: ни боли, ни счастья. Боль, счастье – все это меняется. Иногда вы летаете от счастья, иногда плачете – все это зависит от изменений, происходящих в уме. Так происходит лишь потому, что сознание зависит от причин. Какова причина, таков результат. Когда ваше мышление достоверно, вы счастливы. Когда омрачения властвуют над вашим умом, вы страдаете. Существует много взаимозависимых факторов, условий, влияющих на состояние вашего ума. Но в буддизме утверждается не только зависимость сознания от причины, но и то, что у сознания есть субстанциональная причина<sup>1</sup>. В этом не приходится сомневаться.

Доказательство непрерывности сознания строится следующим образом: рассматривается первый момент сознания ребенка в утробе матери. Мы убеждены в том, что этот первый момент сознания не может существовать без причины. Теперь мы ищем причину первого момента сознания ребенка в утробе матери. Эта причина должна быть феноменом. Если нечто не является феноменом, оно не может послужить причиной феномена. Итак, мы знаем, что один из феноменов является причиной первого момента сознания ребенка в утробе матери.

Далее логика развивается так же, как в одной известной игре. Если вы загадаете имя любого популярного человека, я задаю вам пять вопросов, чтобы по вашим ответам на них сделать вывод, какого именно человека вы имеете в виду. Например, вы задумали Билла Клинтона. Мой первый вопрос будет: «Этот человек с Запада или с Востока?» Вы ответите: «С Запада». Таким образом, весь Восток отсекается, остается Запад. Дальше я спрашиваю: «Он из Америки или из Европы?» «Из Америки». Таким образом, мы играем с логикой и очень легко получаем правильный ответ. Я так играл много раз. Затем я спрашиваю: «Это политик или деятель культуры?» «Политик». «Политик прошлого или настоящего?» «Прошлого». Таким образом, развивая логическую цепочку, мы приходим к определенному человеку. Посредством ясной логики вы можете сделать вывод, что этот человек – Билл Клинтон.

---

<sup>1</sup> Субстанциональная причина (тиб. *nyer len*, санскр. *urādāna*) – причина, полностью переходящая в результат. – *Прим. ред.*

Такова структура логики: она все режет на более мелкие куски, пока не приходит к конкретному кусочку, который является ответом.

Подобно разделению территории на Восток и Запад, которое мы использовали в игре для сужения круга поиска, существует два вида феноменов: функциональные (непостоянные) и нефункциональные (постоянные) феномены. Очевидно, что нефункциональные, постоянные феномены не могут послужить причиной чего-либо. Значит, всю эту группу мы устраним. Когда вы начинаете искать некий феномен, вы должны искать его во всей общности феноменов. Далее вы начинаете эту общность делить на группы, какие-то группы отсекаете, а какие-то оставляете. Таким образом, вы придете к правильному ответу. Нельзя объяснить наличие предшествующей и последующей жизни прямым ответом: «Прошлая жизнь есть, потому что...» Доказательство наличия предшествующих жизней является косвенным.

Умозаключение звучит так: *первый момент сознания ребенка, находящегося в утробе матери, происходит от предыдущего момента того же сознания, поскольку это сознание*. Логика такая: если что-то является сознанием, оно должно происходить от сознания. Как можно это доказать? Если вы сможете обосновать, что сознание может являться результатом только сознания, далее будет нетрудно доказать, что сознание ребенка – результат его предыдущей жизни.

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

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

Правильно будет рассуждать так: мы рассматриваем феномены и нефеномены. Нефеномены не могут быть причиной сознания, поскольку не существуют. Таким образом, у нас остаются только феномены. Далее мы разделили всю совокупность феноменов на две части: они бывают функциональными и нефункциональными, постоянными и непостоянными. Постоянные феномены не функционируют, поэтому не могут являться причиной чего-либо. Это очевидно, и вряд ли кому-либо придет в

голову, что наше сознание может происходить от постоянного феномена.

Далее рассмотрим непостоянные феномены. Может возникнуть предположение, что причиной сознания является один из непостоянных феноменов – форма, материя. Например, возможно ли, что причиной сознания является ДНК? ДНК отвечает за хранение и передачу от родителей детям генетической информации. Если ДНК – причина сознания, значит предыдущей жизни нет. Если сумеете доказать происхождение сознания из ДНК, я соглашусь, что буддийская теория реинкарнаций ошибочна. Буддизм не догматичен; он, подобно науке, ищет истину.

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

Итак, возвращаемся к анализу формы как возможной причины сознания. Причиной сознания ребенка должна быть некая форма, имеющая отношение к ребенку. Какая-то посторонняя материя едва ли могла бы выступить в этом качестве. Из всех видов формы мы выбираем ту, которая имеет отношение к ребенку: ДНК, гены и все в этом роде. Поскольку все это является причиной тела ребенка, мы допускаем, что это одновременно и причина его сознания. Логика опровержения этого допущения такова: форма не может быть субстанциональной причиной сознания, поскольку, если бы материя являлась субстанциональной причиной сознания ребенка, это сознание было бы материальным. Почему? Поскольку субстанциональная причина (а в данном случае мы предположили, что это материя) всегда переходит в результат.

Например, глиняная кружка. Что является ее субстанциональной причиной? Глина. По сути, это означает следующее: была куча глины, которую определенными действиями трансфор-

мировали в кружку. Но субстанция остается по сути той же самой – это глина. Субстанциональная причина имеет продолжение в виде конечного результата. Вам следует это знать.

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

Поскольку субстанциональной причиной чашки является глина, соответственно, чашка должна быть глиняной. Если субстанциональной причиной сознания ребенка являются гены или ДНК, то сознание ребенка должно состоять из генов или ДНК, то есть из некоей материи. Но в сознании нет материи. Если бы сознание было материальным, то из него было бы очень просто изъять такие качества, как гнев, привязанность. Их можно было бы просто вырезать, устранить хирургическим путем, как больной орган. Но такую субстанцию, как гнев, убрать невозможно. Итак, на сто процентов становится ясным, что никакая материя, в том числе ДНК или гены, не может быть субстанциональной причиной сознания. Клетки родителей являются субстанциональными причинами тела ребенка. Ваше тело – это результат объединения генов ваших родителей, и эту комбинацию генов вы передадите потом вашим детям.

По той же причине, по которой форма не может быть причиной сознания, составные факторы тоже не могут стать причиной сознания.

Итак, мы остались с феноменом сознания. Если мы говорим о сознании как о причине, у нас остается две альтернативы: либо это некое сознание, которое мы получили от своих родителей, либо это предшествующий момент нашего сознания. Только две альтернативы, других здесь нет.

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

Буддийская логика берет начало из достоверного опыта, поэтому логические обоснования – это не просто слова. Здесь может быть приведена аналогия с горшком из глины. Допустим, у нас есть глина, из которой мы сделали горшок. В тот момент, когда возник горшок, кучка глины перестала существовать. Гли-

на стала глиняным горшком. Здесь говорится о том, что субстанциональная причина не может существовать одновременно с ее результатом. Когда возникает результат, самой причины в той форме, в которой она была, уже нет. Глина перестала быть просто глиной, но она продолжает свое существование в виде результата – глиняного горшка. Таким образом, буддийская логика утверждает, что если сознание ребенка происходит от сознания матери, то в момент возникновения сознания ребенка сознание матери должно перестать существовать. Поскольку оно является субстанциональной причиной сознания ребенка, оно прекращает существовать аналогично куску глины, прекратившему существование в тот момент, когда из него был сделан горшок. Очевидно, что, даже если у матери рождается пять детей, ее сознание продолжает существовать. Это доказательство того, что сознание матери не является субстанциональной причиной сознания ребенка.

Таким образом, остается только один вариант: *первый момент сознания ребенка является следствием предшествующего потока того же сознания*. В тот момент, когда возникает первый момент сознания в утробе матери, предшествующий момент сознания автоматически перестает существовать, это не вызывает вопросов – здесь нет никакого противоречия. Никто не сможет опровергнуть эту теорию. Если вы скажете, что первый момент сознания ребенка в утробе матери является следствием сознания матери, то здесь ко многому можно будет придраться, возникнет много логических противоречий. Если вы станете утверждать, что это следствие работы генов, материи, то здесь тоже можно увидеть огромное количество противоречий.

Таким образом, если первый момент сознания в утробе матери является результатом предшествующего момента того же сознания, это умозаключение подтверждает факт, что до этого была предыдущая жизнь. А сознание вашей предыдущей жизни тоже является результатом предшествующего ему потока сознания. Так, каждый момент сознания – следствие собственного предыдущего момента. Именно поэтому мы говорим, что предыдущая жизнь есть. Соответственно, если нечто – сознание, то каждый его момент должен проистекать от предыдущего момента. Такова логика. Если бы мы нашли какую-то другую причину сознания, она вступила бы в противоречие с логикой. Таким образом, через данную причинно-следственную цепочку вы можете утверждать на сто процентов, что предыдущая жизнь существует.

К примеру, я вижу здесь желтый цветок, но я не видел его предшествующего момента. Мне не нужно видеть, что было его причиной. Достаточно видеть сам этот цветок, чтобы на основании логики сделать умозаключение, что его причиной был другой желтый цветок. Возможно, тот цветок приехал к нам из Азии. Люди, у которых отсутствует логика, при виде желтого цветка считают, что это сиюминутное явление – то, что возникло сейчас. Они думают, что сам желтый цветок и является своим началом. Но цветок не мог возникнуть из самого себя.

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

Таким образом, у нас не остается никаких вариантов, кроме одного: первый момент сознания должен иметь свою причину, и этой причиной должно быть сознание – другого варианта нет. Если каждый момент сознания произошел из причины, то не может быть самого первого момента сознания. Всегда что-то существовало до него. Наш ум склонен думать, что есть начало, но в действительности его нет.

Даже у материи не может быть начала, потому что все материальное зависит от причины. Кто-то говорил мне, что у ученых есть теория большого взрыва, с которого все началось. Но я не знаю, насколько это верно. Кроме того, в этой теории есть два противоречия. Одно из них – закон сохранения массы и энергии, который гласит, что невозможно ничего нового создать и ничего до конца уничтожить. А если верить в теорию большого взрыва, то получается, что мы должны признать возможность создания чего-то принципиально нового в этой Вселенной. Но если, говоря о большом взрыве, ученые имели в виду только лишь нашу Солнечную систему, тогда действительно можно вести речь о большом взрыве. Эта Солнечная система возникла из предшествующей солнечной системы, та возникла из предыдущей. Получается, что все равно начала нет.

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

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

Итак, грубую материю вы можете раздробить на кусочки, но полностью уничтожить ее не сможете. Отдельные ее частички все равно будут продолжать существование. Так же и ум продолжается бесконечно, так как нельзя заставить его перестать существовать. Именно поэтому Дигнага в заключение своего труда говорит о том, что ум продолжает существование после смерти. В буддизме эта теория была известна более чем за два тысячелетия до того, как ее открыли в науке. Ваш ум рождается в различных телах, и в будущих жизнях вы будете считать себя животным или человеком в зависимости от того, в каком теле родитесь.

В буддизме об эволюции жизни и подобном говорится не как об отвлеченной теории, которую просто любопытно было бы узнать. Мы исследуем эти темы ради того, чтобы суметь породить любовь и сострадание – с этой целью излагаются все эти вещи. Научные открытия не предназначены для развития любви и сострадания. Но все буддийские теории служат одной цели: порождению любви и сострадания. Это весьма интересная особенность. Когда вы понимаете эту взаимосвязь, в вашем сознании что-то раскрывается.

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

Тогда возникает следующий вопрос: живых существ бесчисленное количество, предыдущим жизням тоже нет числа. Как же все живые существа могли быть нашими матерями, если их неисчислимо количество? Ответ таков: возьмем категорию «все живые существа» и категорию «животные», животных тоже бесчисленное множество. Невозможно сосчитать животных, потому что их очень много. Даже если взять все микроорганизмы в вашем теле, которых мы тоже относим к категории животных, их тоже невозможно сосчитать. Категория бессчетного множества животных все же входит в категорию бессчетного количества всех живых существ как меньшая. Точно так же, несмотря на то что всех живых существ бессчетное количество, эта категория включена в бесчисленное множество наших предыдущих жизней как меньшая.

А если один за другим все живые существа будут становиться буддами, то все-таки наступит тот момент, когда они все станут буддами. Но если вы будете вести обратный отсчет: «Это моя предыдущая жизнь, это моя предыдущая жизнь...», то не наступит момент, когда вы сможете точно сосчитать все свои прошлые жизни и найти самую первую. В буддизме говорится, что такого момента не наступит, потому что начала не было.

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

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



Когда вы посмотрите с этой точки зрения, вы поймете, что все живые существа были вашими матерями и *были в равной степени добры к вам*. Между ними нет никакой разницы. Все испытывают одни и те же чувства: *все хотят счастья и не хотят страдать*. Всем им всегда не хватает счастья, и все они постоянно страдают. Когда вы смотрите на живых существ, имея все эти постижения, вы видите, как им не хватает счастья и как они страдают. На этом основании у вас должно появиться к ним равностное отношение. Вы искренне пожелаете каждому из них счастья и избавления от страданий.

Желание, чтобы все существа стали счастливы, называется любовью. Желание, чтобы все они освободились от страданий, называется состраданием. Благодаря медитации на семь пунктов причинно-следственной взаимосвязи у вас развивается в итоге высший помысел, или сверхнамерение<sup>1</sup>. Вы думаете: «Какой лучший способ помочь живым существам? Лучший способ помочь им – это самому стать буддой». В этой ситуации у вас нет другого выхода: вам нужно стать буддой, чтобы обрести силу и способность помочь всем живым существам. Для того чтобы привести их всех к состоянию безупречного счастья, вы должны помочь им породить в себе причины счастья, то есть мудрость, познающую пустоту.

Но для того чтобы достичь не просто освобождения, а полного Пробуждения, одной мудрости, познающей пустоту, недостаточно. Для этого нужна бодхичитта. А значит, вам нужно помочь им породить бодхичитту.

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

Если перед вами стоит такая задача, а вы – обычный человек, у вас нет бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, как же вы можете им помочь? У живых существ множество разных предрасположенностей, наклонностей, разный склад характера. Если вы не обладаете всеведущим умом, как вы можете рассчитывать на то, чтобы им помочь? Поэтому, чтобы действительно помочь живым существам – освободить их от причин страданий и привести к состоянию полного счастья, совершенно необходимо са-

---

<sup>1</sup> Тиб. *lhag bsam* – означает принятие на себя ответственного решения привести к Пробуждению всех существ. – *Прим. ред.*

мому достичь Пробуждения, т. е. состояния будды. Действительно убедившись в этом путем анализа, вы придете к единственному выводу: «Да, это правда: чтобы помочь всем существам, я действительно должен достичь состояния будды». Когда у вас появляется стремление достичь этого состояния, чтобы им помочь, это называется относительной бодхичиттой.

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

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

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

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

Но затем, после того как вы начнете практически анализировать, как это возможно, вы поймете, что такой подход непрактичен. Ведь если вы станете буддой раньше других, у вас будет больше сил, больше способностей помочь им. Будучи обычным

человеком, вы не сможете оказать им большую помощь. Когда вы породите желание как можно раньше достичь состояния будды таким образом, у вас также возникнет желание вступить на путь практики шести парамит.

Бодхичитта подобна лодке: сама по себе, без паруса, лодка не может сдвинуться с места, не может плыть. Сама по себе лодка – это бодхичитта, а парус этой лодки – шесть парамит. Это очень интересное сравнение. Недавно я прочел один текст по лоджонгу, где приводится это сравнение. Без паруса шести парамит лодка вашей бодхичитты не сможет плыть по волнам. Но сначала у вас должна появиться лодка бодхичитты, а только потом вы можете натянуть на нее парус шести парамит, чтобы лодка пересекла океан сансары и чтобы вы достигли состояния будды.

Некоторые люди могут слушать и думать: «Я приехал на этот ретрит с другими целями, у меня есть свои мирские интересы; вместо того чтобы помочь мне решить мои проблемы, Геше Тинлей предлагает мне заняться решением проблем всех живых существ». На самом деле лучший способ решить собственные проблемы – это решить проблемы других. Поскольку наш ум очень ограничен, он не способен это понять. Экономисты, если они умны, в результате анализа приходят к выводу, что помощь другим – это косвенная помощь самому себе.

Разумный эгоизм гораздо лучше глупого эгоизма. Хорошие предприниматели, например фабриканты, создают у себя на фабрике хорошую систему, обеспечивающую эффективный труд, они платят хорошие зарплаты. Когда производство идет хорошо, они платят премии, тем самым обеспечивают успех всему предприятию, решая проблемы рабочих. Когда человек получает хорошую зарплату, он гораздо эффективнее делает свою работу. Поэтому помощь другим в данном случае – это косвенная помощь своей компании. Это соответствует буддийской теории. Хотя экономисты не слушали буддийских учений, они пришли к тому же выводу в результате анализа: если хотите получить хорошие результаты, вы должны делать что-то хорошее для других.

Начиналась же экономическая теория с мирских концепций: утверждалось, что для получения большой прибыли нужно на всем экономить, тратить как можно меньше. Позже экономисты поняли, что это глупо. Они пришли к выводу, что чем больше ты вкладываешь, тем больше тебе возвращается. Но это надо делать не глупо, а искусно, умело. Одних затрат тоже недостаточно, нужно тратить в правильное время, в правильной ситуации, правильное количество.

Такова же буддийская практика, применять которую следует в нужное время, в нужной ситуации. А если вы все время говорите всем: «Я люблю тебя больше, чем себя! Пожалуйста, заведи меня все, что хочешь! Я тебе все отдам», это очень глупо. Допустим, экономисты объявили, что чем больше тратишь, тем больше получаешь прибыли. А какой-то глупый бизнесмен, услышав это, вышел на улицу со всеми деньгами и раздал их все. Это глупо. Так, в духовной практике, да и в любой духовной области, сначала вы должны хорошенько изучить вопрос, узнать его во всех подробностях, а лишь потом приступать к осуществлению своего проекта.

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

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

## 2.4.2. Метод обмена себя на других

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

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

Эти учения по тренировке ума базируются на втором методе – на методе обмена себя на других, а не на семичастном методе причинно-следственной взаимосвязи. Надо сказать, что из этих двух методов более продвинутым и более мощным является второй метод – обмен себя на других. Если вернуться к истории с братьями-царевичами, младшим из которых был Будда Шакьямуни в его прошлой жизни, а старшим – Будда Майтрея, оба они зародили бодхичитту. Но если Будда Шакьямуни породил 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 обоих братьев была бодхичитта, у них была разная степень силы любви и сострадания.

Метод обмена себя на других – это драгоценный метод. Поскольку Будда Шакьямуни в его предыдущем воплощении, зарождая бодхичитту, освоил метод обмена себя на других, он не

мог выносить вида страданий других существ. Поэтому младший царевич и отдал свое тело тигрице, а старший брат не был на это способен. Я передаю вам слова моего Учителя.

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

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

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

Вслед за первым положением идет второе – это *размышление об ущербности себялюбия*. Себялюбие является основным препятствием, не позволяющим вам добиться обмена себя на других. Поэтому для того, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять об ущербности и порочности себялюбия. Будьте внимательны: в самих этих формулировках содержится много существенных наставлений. К примеру, слово «препятствие» здесь имеет большое значение. Главным препятствием для обмена на других является себялюбие, поэтому, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять о порочности себялюбия.

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

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

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

Других живых существ вы рассматриваете как своих врагов, которые вредят вашему временному счастью: «Они – мои соперники». На самом деле соперники не вредят вам. Это ваш ум думает, что они вам вредят. Так у вас возникает привязанность к категории своих друзей, гнев на категорию своих врагов, а посторонних вы вообще игнорируете: вам совершенно безразлично все, что бы с ними ни происходило. В результате из-за разде-

ления, которое произвел ваш ум, и гнев, и зависть, и все омрачения возникают у вас непроизвольно. Таков механизм мышления, движимого эгоистической мотивацией. Если мы не пытаемся изменить себя, то практически постоянно воспринимаем других людей именно через призму своего эгоизма и никак иначе. Поэтому все омрачения возникают у нас сами собой.

Если бы мы посмотрели на людей с умом, который заботится о других, 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, это вам невдомек, потому что у вас нет заботы о других. Эгоистический механизм мышления работает у вас бесперебойно.

Если же у вас есть забота о других, если вы любите их, то, как только видите каких-то живых существ, вы сразу понимаете, как им не хватает счастья. Тогда у вас возникает любовь к ним, т. е. желание: «Пусть они будут счастливы», так же спонтанно, как постоянное ваше стремление: «Пусть я буду счастлив».

Почему вы желаете счастья себе? Потому что для вас очевидно, что вам не хватает счастья. Но желать себе счастья – это не любовь. А желать счастья другим – это любовь. Итак, когда у вас в уме забота о других, когда с этой заботой вы воспринимаете живых существ, вы видите их именно в аспекте того, как им недостает счастья. Как только вы замечаете это, у вас непроизвольно рождается любовь к ним: «Пусть они будут счастливы! Что бы мне сделать такое, чтобы они стали счастливыми?» Таков основной механизм: вы заменяете себялюбие заботой о других.

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, заботящимся о других, вам легко увидеть, как они страдают, и, соответственно, у вас порождается чувство: «Пусть они освободятся 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 в вашем уме действует соответствующий механизм, которым руководит себялюбие.

Итак, нам нужно попробовать изменить этот механизм и постараться смотреть на живых существ с заботой о них. Тогда у вас изменится даже отношение к тараканам: вам совершенно не захочется их убивать, 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, просто тихо бегают в уголках вашей квартиры. Если вы будете чутко относиться к другим, то вам не захочется убивать даже тараканов.

#### **2.4.2.1. Уравнивание себя с другими**

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»), который многие из вас ежедневно читают.

(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 – первый пункт, который называется уравнивание себя с другими. Здесь, как говорит автор, вам нет необходимости обдумывать множество разных причин для уравнивания себя с другими. Основная причина, над которой следует думать, такова: так же, как вы хотите счастья и не желаете даже малейшего страдания, так и все остальные, они чувствуют то же самое. Даже крошечное насекомое не хочет испытывать и самого мелкого страдания.

#### **Равные права на счастье**

Точно так же, как вы имеете право на счастье, имеют его и все остальные живые существа. Поэтому было бы очень неразумно уничтожать их счастье ради своего собственного. Пусть будут счастливы все. А ради своего личного счастья я никогда не причиню вреда ни одному живому существу. Если уж создавать какие-то причины для счастья, то я буду создавать причины для всеобщего счастья, потому что у всех нас одни и те же чувства.

Пока наш ум очень предвзятый, пока самое главное для нас – это «я», мое личное счастье, благополучие других живых существ нас никак не волнует. Это мы должны изменить, уравнив 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.

Думайте так: «Я – всего лишь один человек, а других большинство». Кто важнее: один человек или большинство? Несо-



мненно, большинство важнее, чем один, – это тоже закон природы. Если брать единицу и множество, то множество важнее единицы. Итак, если я пока еще не могу считать других важнее себя, по крайней мере, я должен поставить себя и их в равное положение. Постарайтесь научиться воспринимать всех существ равностно, потому что без этого равностного подхода вы не сможете породить бодхичитту.

### **Начните со своей семьи**

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

Например, муж не должен думать: «Я здесь главный, а жена предназначена для того, чтобы делать меня счастливым. Ее бог создал для того, чтобы она мне готовила» – это ваше дурацкое эгоистическое объяснение. Бог не создает человека, человек рождается из-за кармы. Поэтому не думайте, что кто-то существует ради того, чтобы вы были счастливы. В свою очередь, жена не должна думать: «Муж предназначен для того, чтобы все для меня делать. Бог создал моего мужа, чтобы он покупал мне шубы и все остальное» – это тоже неверный подход.

Когда бодхисаттвы смотрят на эгоистичных людей, они видят, как те глупы, и чувствуют огромное сострадание к ним. Поэтому самый первый фундамент, который вы должны заложить в свой ум, – это чувство равноственности с другими. «Точно так же, как я хочу быть счастливым и не хочу страдать, и все остальные живые существа хотят быть счастливыми и никто не хочет страдать, поэтому пусть все будут счастливы», – такое суждение должно стать для вас основополагающим. Итак, все мы обладаем одними и теми же правами.

В буддийском обществе, в особенности в Тибете, у мужа и жены, как правило, равные права. Я убедился в этом на примере своих родителей. Мой отец никогда не провозглашал себя главой семьи, и моя мать никогда не пыталась стать подобной американским феминисткам, то есть отстаивать права женщин. Для жен-

щины быть феминисткой тоже нехорошо, потому что феминизм разрушает гармонию в семье. Другая крайность – быть такой покорной женой, как индийские жены, которые говорят: «Мой муж – бог, мой муж – это все, я – ничто» – и соглашаются со всем, что бы он ни делал. Это тоже ошибка, потому что тем самым вы можете избаловать своего мужа.

Для мужа и жены важно иметь равные права. Тот, кто сделал ошибку, должен это признать. Если дело касается области, в которой один из них специалист, значит 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, например касающиеся бизнеса, решал мой отец. Это называется равноправие.

Что касается телевизора, муж не должен говорить: «Я – глава семьи, поэтому я и определяю, какую программу мы будем смотреть». Как решит большинство, так и должно быть – это демократичный подход. Помните, что настоящая демократия не приносит проблем.

Так, начиная со своей семьи, старайтесь затем распространить подобный подход на то общество, в котором вы живете. Здесь тоже не повторяйте все время «я-я-я». Пусть вас заботит счастье всех вокруг. Если вы что-то делаете или говорите, делайте это ради того, чтобы порадовать или сделать счастливыми окружающих. Говорите слова, которые были бы полезны для всех, причем непредвзято.

### **Обезьяньи игры**

Чем занимается большинство людей в своей повседневной жизни? Когда кто-то сделает вам хотя бы чуточку добра, вы тут же приписываете его к категории своих друзей: «О, какой хороший человек», – думаете вы об объекте привязанности. А того, кто хоть немного поступил с вами нехорошо, вы тут же относите к категории своих врагов – это объект вашего гнева, вторая корзина. А тех, кто никак к вам не относится – не помогает и не вредит вам, вы причисляете к категории посторонних. Что касается посторонних, их страдания для вас неважны, а их радости тоже вас никак не трогают. Зато если страдают существа, которых вы записали в категорию своих врагов, вы радуетесь: «О, какие хорошие новости». Так поступаете не только вы. И в Америке, и в Тибете – везде менталитет у людей одинаков: им привычны такие эгоистичные игры сансары.

Не следует воспринимать своих друзей как каких-то очень близких вам и важных для вас людей, своих врагов – как каких-то отвратительных, а посторонних воспринимать как далеких. Пора бы нам уже перестать играть в обезьянью игру, заниматься раскладыванием фруктов по трем корзинам. Из-за этой дурацкой сансарической игры мы создаем столько проблем самим себе и другим.

Поскольку мы очень активно играем в эту игру, мы постоянно возвращаемся в сансаре и создаем много негативной кармы. Тот, кто в прошлом году был вашим другом, в этом году немного навредил вам – и вы переводите его в категорию своих врагов. Это значит, что в этом году вы больше не можете на него смотреть, не хотите видеть его лицо. Тот, кто был вашим злейшим врагом в том году, в этом году немного вам помог – и вы переводите его в категорию своих друзей. Теперь он уже ваш лучший друг, вы не можете обойтись без него, вы скучаете. Так, подобно обезьяне, вы перекладываете фрукты из одной корзины в другую. Из-за этого у вас возникает столько концепций, столько омрачений и вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь. Даже к моменту смерти вы не закончите эту работу по сортировке фруктов по корзинам, поэтому вы будете продолжать эту игру в бардо. В бардо вам предстоит провести лишь короткое время, но и там вы успеете завести друзей и врагов и начать сортировать их по разным категориям.

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

А если вам кто-то нравится, вы, наоборот, преувеличиваете его достоинства. Все, что делает этот человек, кажется вам превосходным. Даже если этот парень или девушка появится в каком-то уродливом одеянии, в каком-то рванье, вы скажете, что это очень модно. Это всего лишь ваше представление, проекция. Если нам что-то нравится, мы наделяем этот предмет большой силой своих представлений и преувеличиваем все его положительные стороны. Поэтому разным людям нравятся разные вещи, причем у некоторых предпочтения весьма странные. Вначале им что-то понравилось, и они начинают приукрашивать, создавать собственный образ этого предмета. Именно из-за своих ложных представлений и интерпретаций мы делим людей на категории, испытываем к одним привязанность, а к другим отвращение и из-за этого создаем большое количество негативной кармы. Мы не способны породить бодхичитту именно по этой причине: мы не можем развить равностный ум.

Мудрые люди думают следующим образом: «Мы называем друзьями тех, кто нам помогает. При этом не обязательно помогать именно сегодня. К помощи относится и то, что было сделано в прошлом, и то, что будет сделано в будущем. Эти мои друзья помогают мне в настоящем, зато в прошлом они были моими врагами и вредили мне. Это действительно так. А в будущем они опять могут стать моими врагами и вредить мне. Они помогают мне только в настоящем. С другой стороны, мои враги в прошлом мне помогали. Лишь в настоящем из-за каких-то обстоятельств они начали мне вредить. Они неправильно воспринимают меня, видят меня в демоническом свете. Но в будущем они вновь станут моими друзьями и будут мне помогать. В таком случае какая разница между друзьями и врагами?»

Делить людей на друзей и врагов могут только маленькие дети. Это детский образ мышления. Мудрый человек, глядя в настоящее, прошлое и будущее, говорит: «В настоящем этот человек мне навредил, но в прошлом он помогал и, возможно, еще поможет в будущем. Зная об этом, как я могу считать его своим врагом? Враги же, когда вредят мне, оскорбляют, клеветуют, тем самым учат меня терпению – это очень полезно. А это значит, что даже с позиции настоящего времени друзья и враги в равной степени добры ко мне. В прошлом и те и другие были ко мне добры, сейчас и те и другие добры ко мне, в будущем и те и другие будут снова проявлять доброту. Один проявляет доброту, обслуживая меня, кормя меня. Второй добр ко мне потому, что учит меня терпению. Тогда зачем мне делить людей на друзей и врагов?»

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

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

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

### **Виды равностности**

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

Существует два вида равностности. Первый заключается в том, что вы пытаетесь уравнивать в своем восприятии друзей и вра-

гов, а второй – в понимании, что необходимо в равной степени приносить всем им благо. Так вот, равностность, которую вы порождаете, используя метод обмена себя на других, предполагает больший акцент на желании принести всем существам равное благо. Первая равностность – когда вы пытаетесь уравнивать в своем восприятии друзей и врагов – характерна для обоих методов порождения бодхичитты – как для семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, так и для обмена себя на других. Но вторая равностность – равностность принесения равного блага другим – характерна только для второго метода, обмена себя на других.

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

### **Привычные механизмы ума, противоречащие равностности**

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

Например, два человека находятся рядом, при этом у одного из них уже накоплен в сознании богатый позитивный материал, связанный с Дхармой, а у второго человека такого материала мало. Допустим, если кто-то третий упомянул при них имя некоего Олега, эти два человека по-разному отреагируют на это имя. «А-а-а, Олег! – подумает один из них. – Что он там делает? Чем он занимается?» И в его сознании сразу вспыхнет мирское отношение к Олегу: «Раньше он говорил обо мне такие-то неприятные вещи». Таким образом, одно лишь слово «Олег» уже активизирует в сознании этого человека большое количество негативных мирских концепций и эмоций. Это тоже аналитическая медитация, но она негативная.

А другой человек, в сознании которого накоплен богатый материал Дхармы, при упоминании имени Олега или при упомин-

нении фразы «матери живые существа» тут же почувствует любовь и сострадание к этому человеку или к этим людям. Он подумает о том, как Олегу не хватает счастья, как он все время страдает. У тех, кто достиг определенных навыков в медитации на бодхичитту, лишь при одном упоминании о живых существах в уме возникают сильные чувства любви и сострадания, а также бодхичитта – и все это благодаря наличию богатого материала для размышления.

Для того чтобы механизм нашего сознания изменился, стал гораздо менее негативным и более позитивным, для нас важно научиться забывать негативные темы и помнить больше позитивных тем для медитации. Это очень важно. Сколько бы плохого люди вам ни сделали, просто забудьте об этом. Пусть этот вред, причиненный вам, будет подобен мгновенно исчезающим письменам на воде. Попытайтесь понять, что тот вред, который вам причинен, – всего лишь эхо ваших собственных действий, совершенных в прошлом. Поэтому автор текста «Семь смыслов тренировки ума» говорит: «Обвиняй во всем одно». Он имеет в виду как раз то, что на самом-то деле никто во внешнем мире не причиняет вам вреда. Все негативные воздействия, которые вы испытываете, – не что иное, как результат ваших собственных вредоносных действий. Далее мы обсудим это более подробно.

Итак, запомните это. Попытайтесь забывать чужие ошибки как можно быстрее. Пускай проступки других людей будут как бы написанными на воде, но не высеченными на камне. Когда ошибки других отпечатываются в вашем уме, словно на камне, это признак вашего скверного характера.

Допустим, если вы сделали что-то плохое бодхисаттве, но спустя несколько дней раскаялись, пришли и сказали: «Ой! Простите меня, пожалуйста, я был неправ», бодхисаттва спросит: «О чем речь? Что такое произошло? Что плохого ты сделал? Я не помню». Такое отношение действительно свойственно бодхисаттвам – они легко забывают о плохом. В восприятии бодхисаттвы все негативные действия других по отношению к нему как бы написаны на воде.

Вы так же легко забываете о доброте других, как бодхисаттва забывает о недостатках других. Если через несколько дней после того, как другой человек сделал вам что-то хорошее, он придет к вам и скажет: «Разве ты не помнишь, как я был добр к тебе? Почему ты не отвечаешь мне такой же добротой?», вы с недоумением спросите: «А что хорошего ты мне сделал?»

Мы слишком легко забываем чужую доброту – таков ошибочный механизм работы нашего сознания в данный момент. Вы умеете забывать добро, но не умеете забывать негативные моменты. У вас прекрасная память в отношении причиненного вам вреда. Вы запоминаете даже какие-то мелочи. Они отпечатываются в вашем уме, и вы помните все вплоть до года, месяца, дня, минуты, секунды, когда вам был причинен даже незначительный вред. Это неправильная стратегия, которой в данный момент придерживается ваш ум. Именно из-за этой ошибочной стратегии негативные эмоции возникают у вас произвольно.

Подробнейшая инструкция изменения этой стратегии и преобразования своего ума существует только в буддизме. Ни в одной другой духовной традиции нет настолько подробных наставлений по этому поводу. Конечно, во всех религиях и духовных традициях говорится о важности доброты и сострадания, но полная и целостная система наставлений о том, как достичь этого, есть только в буддизме, и в этом его уникальность. В христианстве тоже существует это учение, но там нет подробных комментариев на этот счет, не объясняется механизм действия этого учения.

Иисус Христос тоже говорил, что нужно забывать вред, причиненный другими: «Когда ударят тебя по левой щеке, подставь правую». Это очень глубокое учение, то же самое, что в буддизме. Но в христианстве подробно не объясняется взаимосвязанность всех этих вещей, поэтому последователи Христа не имели возможности это глубоко изучить. Сам Иисус был бодхисаттвой, он все это прекрасно знал. Но его последователи не получили должного обучения, поэтому неправильно расставили акценты. Они уделяли слишком много внимания строительству храмов, обращению людей в свою веру и недостаточно внимания уделяли вопросам тренировки ума. Это ошибка не Христа, но его последователей.

Основная причина, почему это я говорю, – я хочу, чтобы вы поняли, насколько важен богатый материал для размышления. Чем больше в вашем сознании материала по Дхарме, тем проще вам будет стать хорошим практиком. Конечно, одного лишь материала недостаточно. Вы станете хорошим практиком в том случае, если будете размышлять над ним, если начнете внимательнее относиться к себе. Поэтому для порождения равностного отношения ко всем живым существам имеет большое значение тот материал, который вы накапливаете в своем сознании. У вас должна войти в привычку следующая вещь: легко забывать ошиб-



ки и недостатки других, а также вред, причиненный вам, и помнить о том добре, которое вам сделали люди. Это стратегически важный подход, старайтесь развить его в себе.

Проанализировав этот вопрос, вы действительно поймете, насколько глупо копить обиду за причиненное вам зло, потому что эта обида – память о вреде, который вам причинили, – делает вас еще более несчастными. Если бы память о причиненном вам вреде делала вас счастливыми, тогда у вас были бы какие-то основания помнить о нем. Но злопамятность лишь усугубляет ваши негативные эмоции, заставляет вас страдать, поэтому лелеять ее действительно глупо. Это очередная старая привычка, которую вам предстоит изменить.

Для того чтобы избавиться от какой-то привычки, в первую очередь следует увидеть ее недостатки. Тогда постепенно ваше отношение к ней начнет меняться, она уже не будет доставлять вам никакого удовольствия. При очередном возникновении этой привычки вам будет становиться не по себе. Вы подумаете: «Ну вот, зачем у меня опять возникло это чувство?» – и постараетесь как можно меньше ему поддаваться, тогда оно будет появляться все реже и реже.

Вам также не будет доставлять никакого удовольствия слушать о том, как люди злословят: «Такой-то сказал о тебе то-то, а она сказала...» Вы будете останавливать людей: «Нет, не продолжайте, я не хочу этого слышать».

Некоторые люди очень странные. Им, наоборот, доставляет какое-то удовольствие собирать о себе сплетни: «Ну, еще расскажи, что про меня эти говорят, а что те». Они могут попросить друга: «Иди послушай, что они там обо мне говорят, а потом мне расскажешь». Какой в этом смысл? От собирания сплетен вы только расстраиваетесь. Вместо того чтобы засылать шпионов во вражеский стан, чтобы они разведали, что там о вас судачат, даже если вам кто-то начнет говорить об этом, просто остановите этого человека: «Я не хочу это слышать».

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

Не пускайте в свой дом разный мусор – закрывайте двери. Когда кто-то стучится, посмотрите, кто там. Если друг, тогда открывайте. Всех остальных не надо пускать, тогда дом будет чистым. Если коров, собак, свиней – всех пускать в дом, то он, ко-

нечно, будет грязным. Точно так же вы в свой ум пускаете всех – собак, свиней. Потом ум становится грязным и вы не можете спать. Поэтому я даю вам совет: закрывайте ум. Слушайте только хорошие вещи, а относительно прочего примите решение: «Это меня не касается».

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

Я все время так поступал и в итоге приучил себя к этому, поэтому я все время очень счастлив. Для меня практика Дхармы – это не тяжкий труд, а естественный образ жизни. Процесс изменения мышления происходит естественно. Если вы почитаете наставления Будды Шакьямуни и Шантидевы, то увидите, насколько они практичны. Они делали акцент на практике, связанной с изменением собственного мышления, с превращением себя в более глубокого, открытого и мудрого человека. Это главное, и на этом делается основной упор. Эти советы действительно практичны. Чтобы использовать их, вовсе не обязательно становиться буддистом, потому что гораздо важнее стать хорошим человеком.

### **Необходимость правильной стратегии для развития равностности**

Когда вы разовьете равностность, желание приносить равное благо всем живым существам, вам будет гораздо проще добиться обмена себя на других, поэтому равностность столь важна. Для того чтобы развить равностный ум, применяются девять обоснований. Шесть из них основаны на относительной достоверности, а три – на абсолютной. Все эти положения очень полезны, каждое из них создает определенный механизм, способствующий порождению бодхичитты.

Бодхичитту нельзя породить путем самовнушения. Если вы будете твердить себе: «Я должен ее породить», от этого бодхичитта у вас не появится. Точно так же вы не можете заставить себя

полюбить своего врага, внушая себе: «Я должен полюбить своего врага. Должен! Просто обязан!» Так можно прийти и до самоистязания, потому что вы не в состоянии полюбить своего врага, как бы вы себе это ни приказывали, даже если периодически вы будете хлестать себя плеткой за то, что не способны никого полюбить. Многие люди занимаются такой медитацией – они сидят весь день напролет и твердят: «Любовь, любовь, любовь. Я должен полюбить своего врага. Если я не люблю его, я не смогу считать себя хорошим человеком». Так «медитировать» очень тяжело. Медитация, связанная с самоистязанием, с насилием над собой, вообще непродуктивна.

Для достижения реализации бодхичитты нужно применять различные механизмы. Если вы создаете правильную стратегию в своем сознании, когда этот механизм заработает, вы естественным образом полюбите врага, даже сами того не желая. Вы увидите много оснований для того, чтобы любить своего врага. Даже если вы сознательно будете препятствовать развитию этого чувства, вы все равно полюбите его, потому что этот механизм станет для вас естественным. Иногда по отношению к некоторым людям или вещам, даже если вы запрещаете себе любить их, в вашем сердце все равно разгорается любовь, потому что механизм уже запущен, он работает. Все складывается так, чтобы вы полюбили.

Итак, этот механизм, или стратегия вашего мышления, имеет очень большое значение, так что старайтесь постоянно помнить об этом. Вы не найдете всех этих наставлений в книгах. Это я говорю вам, опираясь исключительно на свой небольшой опыт.

Если вы будете размышлять над этими положениями, ваше отношение к людям будет меняться естественным образом. У вас появится непроизвольное желание приносить равное благо всем живым существам. Даже если я объясню какому-то демону, злобному духу или чудовищу, как работает принцип порождения равенности, если он обратит свой ум к Дхарме и получит учение, даже у него появится желание в равной степени приносить благо всем живым существам. Даже кровожадный людоед способен измениться. Почему же вы не можете измениться?

Прежде чем начать перечислять все эти сущностные положения, необходимо объяснить, насколько важен этот механизм, чтобы вы были внимательны и соотносили эти положения с необходимостью создания определенной стратегии. Иногда у тибетских учителей встречается один недостаток: они дают много информации, много материала, положений, классификаций, но

не объясняют, как применять это на практике, как на основе всего этого материала создавать механизм преобразования своего ума. Поэтому ученики получают много информации, но совершенно не меняются. Я сам тоже, когда учился в университете, переставал интересоваться темой, если мне не объясняли ее практическое назначение и механизм действия. А когда я видел механизм, мне действительно становилось интересно учиться.

В противном случае ваши знания – не более чем теоретическая информация. Например, какой толк от того, что вы знаете и можете перечислить планеты: «Вон там Марс, там Юпитер». Ведь от того, знаете ли вы о них или нет, совершенно ничего не меняется, потому что это знание никак не связано с вашей жизнью. Но если вы знаете, как эти планеты связаны с вами, как они могут повлиять на вашу жизнь, тогда вам захочется узнать о них более подробно.

В будущем, какое бы образование вы ни получали, чему бы ни учились, в первую очередь вы должны понимать, насколько эти знания применимы в вашей жизни и полезны, как с их помощью вы можете изменить свою жизнь и самого себя к лучшему. Только с таким подходом следует получать какие-то новые знания, потому что это практически значимо. Итак, настоящая практика – это когда вы меняете свою жизнь, делая ее более глубокой, практичной, доброй, и сами становитесь с годами все лучше. Таковы результаты вашей практики. Если вы не замечаете в своей жизни таких результатов, это означает, что ваша практика неэффективна и что вы делаете что-то неправильно.

### **Девять обоснований для развития равенности**

Итак, из шести *относительных* обоснований порождения равенности существуют три обоснования с точки зрения других и три – с точки зрения вас самих. Сначала я объясню три обоснования *с точки зрения других*.

По какой причине нам следует приносить равное благо всем живым существам? Первая причина состоит в том, что все существа в равной степени хотят счастья и не хотят страдать. Это правда. С этой точки зрения между вашими друзьями, врагами и даже крошечными насекомыми нет никакой разницы, потому что все они хотят быть счастливыми и никто из них не хочет даже малейшего страдания. Если их всех объединяют одни и те же чувства, как вы можете проводить между ними различия: хотеть делать что-то хорошее для одной группы и не хотеть помогать другой? Это весьма неразумно.

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

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

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

Если у вас сильна концепция друзей и врагов, вам трудно это изменить, тогда подумайте о том, что ваши друзья раньше были вашими врагами, а враги – друзьями и они еще будут вашими друзьями в будущем, поэтому друзья и враги равны. Нам пора бы уже отказаться от этого детского восприятия людей: если вам кто-то причинил временный вред, то он плохой; если кто-то временно вам помог, значит он уже хороший. И те и другие были

добры к вам, поэтому нет никакого смысла проводить между ними жесткую грань. Тот, кто был вашим другом в том году, сегодня ваш враг. Тот, кто ваш враг сегодня, через год станет вашим другом. Никакой определенности в отношении друзей и врагов в сансаре не существует. Подобные размышления уравнивают в вашем сознании друзей и врагов. Затем подумайте о том, что и те и другие в равной степени хотят счастья и не хотят страдать, и сделайте вывод: «Действительно, мне стоит стремиться в равной степени помогать им».

Достоверные размышления на этот счет принесут вам огромную практическую пользу. В будущем, если вы захотите серьезно медитировать на Ламрим, вам следует медитировать именно так. Выполняя медитацию формально или неформально, просто перечисляйте в уме все эти пункты и после размышления развивайте убежденность в том, что живые существа действительно равны в своем стремлении стать счастливыми и избежать боли, поэтому нужно стараться им помогать в равной степени. Когда у вас породится эта убежденность, сосредоточьтесь и как можно дольше пребывайте в ней. Вместе с этой убежденностью в вашем сердце появится равное отношение к друзьям и врагам. После этого пребывайте в однонаправленном сосредоточении на чувстве равности.

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

Но реализация – дело нелегкое. Для тренировки ума не существует какого-то одного наставления. Для этого вам нужно получить множество наставлений, разнообразных инструкций, потому что вам предстоит избавиться от большого количества омрачений и реализовать много благих качеств ума. Например, в гимнастике недостаточно делать только какое-то одно упражнение, потому что у вас много разнообразных групп мышц. Чтобы накачать мышцы – реализоваться в гимнастике, вам придется проделать комплекс упражнений, предназначенных для разных групп мышц. Мнение, что одного или двух положений для медитации достаточно, является ошибочным.

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

Лама Цонкапа говорил: «Ученому может навредить чрезмерное знание Дхармы. Но сколько бы знаний ни было у медитирующего йогина, они пойдут ему на пользу. Он должен все время стремиться к накоплению знаний о Дхарме. Благодаря этому он станет искусным в медитации». А если вы обретете искусность в медитации, ваша медитация станет по-настоящему эффективной. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы не умеете рубить деревья, вы можете сто раз ударить топором по дереву, но вместо того чтобы срубить его, вы сломаете топор. Но если вы знаете, как правильно рубить, пяти-шести ударов топором будет достаточно, чтобы свалить дерево». В медитации, как и везде, важна искусность, навык, мастерство. Мастерство возникает на основе знаний, мудрости. Поэтому медитация, лишенная знания Дхармы, подобна судорожной рубке дерева, в результате которой вы искромсали топором весь ствол, но дерево так и не срубили.

Второе обоснование, почему нам нужно стремиться в равной степени помогать всем живым существам, заключается в том, что все существа подобны десяти больным. Для меня этот пункт очень эффективен. Если вы врач и к вам пришли десять больных, разве вы можете дать лекарства лишь тем троим из них, кто вам улыбнулся? А другие больные пришли с нахмуренными лицами, в этот момент им не до смеха, им больно. Неужели вы, только из-за того что вам не понравились их мрачные лица, откажетесь их лечить? Это было бы неумно, неискусно.

Точно так же все люди, которые окружают вас, страдают от болезни своих омрачений. Независимо от того, улыбаются ли они вам, говорят ли вам что-то приятное, все они одинаково страдают от своей болезни. А некоторые из них не могут улыбаться, не в состоянии вежливо разговаривать, потому что они страдают от болезни омрачений сильнее, чем другие. Сейчас быть веселыми и любезными им не под силу. Как вы можете сказать: «Я не хочу помогать этим людям»? Итак, необходимо воспринимать их всех как десять больных и развивать к ним чувство равенственности вне зависимости от того, улыбаются они или нет. Хвалят они вас или нет – неважно. Самое главное, что все они страдают от болез-

ни омрачений. Пожелайте: «Пусть все, включая и меня тоже, освободятся от болезни омрачений». Но ваше пожелание не должно быть таким: «Я сам свободен, а вот они пускай освободятся» – не какое-то возвеличивание себя и жалость к другим. «Пусть все мы освободимся от болезни омрачений» – это тоже уравнивание. Попробуйте выучить все эти положения наизусть.

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

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



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

Осознавайте себя лишь временным гостем в обществе, подобным пассажиру в вагоне метро. Допустим, когда вы едете в метро и кто-то в этом вагоне вам улыбнулся, вы называете его «мой друг», а кто-то другой нахмурился, и вы говорите о нем «мой враг» – это же глупо. Зачем делить людей на друзей и врагов, принимая решение помогать одной группе и не помогать другой? Это более чем глупо, потому что на следующей станции метро либо вы выйдете из этого вагона, либо выйдут они. Вы пробудете вместе еще очень недолго. Точно так же все мы подобны сухим листьям, которые кармический ветер согнал в одну кучу в небольшом уголке. Этот уголок называют Омском, Уфой или Новосибирском. Вы пробудете вместе там, в этом углу, очень недолго. Непонимание этого и деление людей на своих и чужих – очень глупо. Следует понимать, что, как только изменится направление кармического ветра, он рассеет всю эту кучу листьев, и вам будет тяжело встретиться снова.

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

Рождение заканчивается смертью. И ваши близкие умрут, и вы умрете. Это не трагедия. Настоящий кошмар – это вращение в сансаре под властью своих омрачений. И у вас, и у всех живых существ есть один и тот же кошмар – это болезнь омрачений. Когда вы будете думать об этом кошмаре применительно к себе, у вас появится отречение. Когда же вы будете думать об этом кошмаре применительно к другим живым существам, у вас появится чувство любви и сострадания. Не забывайте об этом положении.

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

Второе обоснование с точки зрения самого себя звучит так: «Я должен приносить равное благо живым существам, в равной степени помогать им, потому что все они были одинаково добры ко мне». Это правда. Все живые существа когда-то были вашими матерями, близкими друзьями. Вы не можете сказать ни об одном человеке, ни об одном существе, что оно добрее к вам, чем другие. Все живые существа были в равной степени к вам добры. Отличается только период времени. Как я вам говорил, один человек вам дал сто долларов вчера, а второй – сегодня. В чем различие между ними? Лишь во времени, когда это произошло, но вовсе не в глубине их доброты к вам. Бодхисаттва всегда воспринимает всех существ как в равной степени добрых к нему.

Итак, думайте об этом, и тогда естественным образом у вас появятся равностные чувства ко всем существам. Размышляйте об этом во время медитации либо неформально, в повседневной жизни. Каждый раз, когда видите какого-то человека или другое существо, говорите себе: «Все они были в равной степени добры ко мне. Почему же я выделяю одних и пренебрегаю другими?»

Прежде чем привести третье обоснование необходимости равностного подхода с точки зрения самого себя, мы задаем гипотетическим вопросом: «Если все живые существа были в равной степени добры ко мне и поэтому всех их надо любить, то, следуя этой логике, все живые существа в равной степени вреди-

ли мне и были моими врагами, и поэтому их всех в равной степени нужно и ненавидеть. Разве не так?»

Ваш ум так устроен, что, когда вы станете по-настоящему, серьезно медитировать, во время медитации обязательно заговорит ваш негативный ум и выдвинет вам примерно такие возражения. В этом случае не следует давить в себе эти мысли: «Не думай так! Я запрещаю тебе так думать!», потому что под давлением ваша медитация будет становиться все хуже и хуже. Постарайтесь разрешить свои сомнения, объяснить себе ситуацию четко и ясно, тогда все сомнения прекратятся сами собой.

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

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

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

Кроме того, когда они вредят вам, они это делают из-за своих омрачений, из гнева. А гнев не имеет под собой достоверной основы. Когда люди находятся во власти гнева, они вредят даже себе. Почему же они не могут навредить другим? Считайте, что ви-

новат во всем именно гнев. Когда кто-то напился водки и ругается, вы слышите ругань не этого человека, это водка ругается в нем. Если мудрого человека станет бранить пьяный, мудрец не обидится на пьяную ругань. Он скажет: «Это в нем говорит водка. Завтра он проспится и снова придет в себя». А глупец, услышав оскорбления пьяного, вступит с ним в спор или полезет в драку.

Бодхисаттвы, видя людей, которые в гневе что-то делают или говорят, воспринимают это подобным же образом: будто бы в данный момент говорит или делает что-то не сам человек, а его гнев. Поэтому именно гнев они обвиняют в происходящем. Шантидева сказал: «Из-за того это не имеет власти. Из-за власти этого тот не имеет силы. Мудрые, правильно это проанализировав, не гневаются на живых существ». Что это значит? Из-за гнева живые существа не имеют над собой власти, из-за власти гнева живые существа беспомощны. Мудрые люди правильно это анализируют и благодаря этому не испытывают ненависти к живым существам. Это очень глубокое учение.

Вам тоже следует так поступать: когда кто-то, напившись водки, говорит вам грубости, оскорбляет вас, проанализируйте эту ситуацию и поймите, что все дело в выпитой человеком водке. Это она заставляет его говорить и делать все эти вещи. Тогда вам будет легко не испытать гнева на пьяного. Я, например, не обижаюсь, когда пьяные люди говорят мне что-то неприятное. Я просто смеюсь в ответ, потому что знаю, что в них говорит водка. Это, кстати, легкая практика.

Если вы хотите практиковать ее, отправляйтесь в какой-нибудь бар, где полно пьяных, и наблюдайте там за поведением людей. Если кто-нибудь из них будет к вам приставать, говорить какие-то глупости, в это время вы просто не теряйте внимательности, осознанности и продолжайте анализировать происходящее. Вместо того чтобы разгневаться на этих людей, вы почувствуете сострадание к ним. Они говорят столько разных ужасных глупостей. Даже если они накинутся на вас и станут говорить: «Ты – дурак!» и так далее, вы просто улыбнетесь в ответ, не чувствуя ни малейшего гнева. Это хорошая практика. Нет никакого смысла в том, чтоб гневаться на этих людей, потому что вполне очевидно, что они говорят это под воздействием водки.

Когда обретете некоторый опыт в такой практике, отправляйтесь в то место, где люди могут сказать вам неприятное, но уже не под воздействием водки, а под воздействием гнева. В принципе, механизм гнева работает точно так же. Для такой практики вам не нужен большой дамару, нет необходимости учиться на

нем играть, и в колокольчик звонить не надо. Это исключительно работа со своим сознанием. В Тибете многие великие йогины практиковали так. Сначала они занимались чисто формальной аналитической медитацией, а потом им необходимо было проверить свои достижения на опыте. Чтобы проверить качество своей медитации, они отправлялись в места, способствующие порождению разнообразных эмоций, и пытались уже на месте применять противоядия.

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

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

Второе обоснование необходимости равностного подхода заключается в том, что все живые существа подобны иллюзиям. И друзья, и враги – в точности как иллюзия, как отражение луны в озере. Их существование иллюзорно, они лишены какого-либо самобытия. Таким образом, первое обоснование, которое я привел, – «потому что они пусты от самобытия» – дается с точки зрения пустоты, абсолютной истины. А второе – что их существование подобно иллюзии – дается с точки зрения относительной истины. Друзья и враги существуют, но их существование подобно иллюзии, подобно отражению луны в воде. Нам кажется, что луна опустилась в озеро. Но никакой луны там нет – это лишь иллюзия. Так же подобны иллюзии наши друзья и враги.

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

Но при этом нельзя сказать, что вашего друга нет. Ваш друг существует просто номинально, как название, присвоенное основе для этого обозначения. Он существует подобно команде «Спартак».

Когда одиннадцать футболистов бегают взад-вперед по полю, вы говорите, что играет «Спартак». Но кто из них «Спартак»? Вам кажется, что вот на этом участке поля бегают некий плотный, единый «Спартак», но в действительности это всего лишь одиннадцать отдельно взятых футболистов. Ни один из них не является «Спартаком». А «Спартак» – это всего лишь наименование, присвоенное основам для обозначения, то есть одиннадцати игрокам, их дублерам, их тренеру, помещению, которое занимает этот футбольный клуб, администрации этого помещения.

Если один из этих игроков забил гол, вы кричите: ««Спартак» забил гол!», и фанаты орут в восторге, бросают вверх свои кепки. Если у них спросить: «Кто забил гол?», они скажут: «Да "Спартак" же забил гол!» «А кто такой "Спартак"? Вот этот игрок под одиннадцатым номером "Спартак"?» – «Нет, это никакой не "Спартак"», – ответят они. Но ведь забил гол именно он, больше никто другой. Его можно тоже исследовать, и мы поймем, что забила гол на самом деле его нога. Но его нога – это же не он. А когда мы исследуем в свою очередь ногу, то поймем, что забила гол передняя часть ноги. Это немного поколеблет самосущий образ «Спартака» в голове у этого футбольного фаната, и он отмахнется: «Не задавай мне глупых вопросов, дай насладиться игрой». А что же случилось на самом деле? Произошел контакт между двумя частицами, в силу которого мяч влетел в ворота. Из-за этого люди кричат «гол», говорят о победе и радуются.

Они говорят об этом так, будто от этого гола зависит жизнь некоторых людей. Если «Спартак» забьет гол, жизнь этих людей станет осмысленной. А если не забьет, то их жизнь станет сущим кошмаром. Тогда они будут крушить телевизор, выбросят его с балкона, а некоторые даже совершат самоубийство. Все это происходит из-за цепляния за самобытие.

Вы цепляетесь за самобытие не в области футбола, вы фанаты в других областях. В этих сферах вы ведете себя абсолютно так же, как фанаты «Спартака» на стадионе. В эти моменты попытайтесь понять, что все имеет иллюзорное существование. Все существует подобно иллюзии. Будда сказал: «Когда безоблачной ночью луна отражается в воде, кажется, что в воду проникла сама луна, но на самом деле луны в воде нет. Постарайтесь понять, что точно так же существуют и все феномены. Они не являются пол-

ной галлюцинацией, но их существование подобно иллюзии». Как вы воспринимаете все вещи в настоящее время? Вы воспринимаете их самосущими. Это ошибочное сознание. Дело в том, что это ошибочное восприятие будет присутствовать в вас вплоть до достижения состояния будды. Все вещи будут являться вам как истинно существующие вплоть до самого Пробуждения. Подобная видимость ошибочна, потому что вещи не существуют так, как вы их воспринимаете.

Поэтому каждый раз, когда у вас случаются какие-то неприятности или когда ваш ум от чего-либо возбужден, когда вы в тревоге, просто вспомните об этом учении, подумайте: «Хотя я пока не могу ясно осознать и постичь напрямую то, что все вещи лишены истинного существования, об этом говорил Будда. Всеведущий Будда сказал, что вещи существуют не так, как мы их воспринимаем, что их существование подобно иллюзии. Поэтому я тоже попытаюсь воспринимать вещи именно так». Следует доверять словам Будды. Тогда, даже если у вас будет только вера, а ясного постижения пустоты еще не будет, концепции у вас ослабеют, их станет меньше.

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

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

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

Необходимо обладать равностным отношением ко всем живым существам, стремиться принести всем равное благо, потому что друзья и враги, я и другие подобны этой горе и той горе. Нет никакой самосущей «этой» и самосущей «той» горы. Мы даем обозначение «эта гора» или «та гора» в зависимости от того, где мы находимся и с какой точки зрения на это смотрим.

Если вы находитесь на одной горе, вы называете ее «эта», а другую называете «та». Если же вы перейдете на ту гору, для вас она сразу станет «этой», а первая гора – «той». Точно так же ваши друзья и враги подобны этой горе и той горе. Какая между ними разница? Зачем цепляться за них как за самосущих, плотных, конкретных друзей и врагов? Поэтому следует в равной степени стремиться помогать им всем.

### **Уравнивание себя с другими**

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

Согласно буддизму нет страданий «своих» и «чужих». Шантидева говорил, что, когда в подошву вашей ноги впивается колючка, вы вытаскиваете ее рукой, несмотря на то что рука – это не нога. Страдает нога, а мы убираем колючку рукой, потому что эти страдания касаются всего тела. Точно так же страдания других и свои – это страдания живых существ. «Если ты помогаешь другим, то косвенным образом помогаешь себе, потому что ты зависишь от других» – это слова бодхисаттвы.

На следующем этапе вы уравниваете себя с другими. На это вы реально способны, это базовая практика, которую вы можете и должны выполнять. Равностность чрезвычайно важна для зарождения драгоценного ума бодхичитты.

Затем, когда в повседневной жизни вы начинаете действовать, руководствуясь позицией: «Я важнее всех, другие гораздо менее значимы, чем я», старайтесь изменить свою позицию, размышляя о том, что все живые существа так же, как и вы, хотят счастья и не хотят страдать, поэтому вы и они в равной степени имеете право на счастье. Следовательно, вы находитесь в равном положении с ними. В итоге вы придете к выводу: «Я и другие жи-



вые существа имеют равное значение, равную важность». Таким образом вы уравниваете себя с другими. Если вы, даже не дойдя до обмена себя на других, просто уравниваете себя с другими, вы почувствуете огромное умиротворение.

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

Вы начинаете рассматривать других и себя: «Почему я считаю себя важнее их? Почему я думаю так, будто они менее важны, чем я? Никакой объективной причины для такого представления нет». Поэтому важно думать о том, что все мы испытываем одни и те же чувства, в равной степени хотим счастья и не хотим страдать.

Иногда во время медитации вы можете заниматься следующей визуализацией. Визуализируйте себя как третье, незаинтересованное лицо, затем представляйте всех живых существ с одной стороны, а себя – с другой. Допустим, справа вы представляете всех существ, а слева – себя, при этом вы также присутствуете как наблюдатель. Беспристрастно, объективно рассмотрите, кто важнее: вы или все остальные. В настоящий момент ваше «я» ради собственного счастья готово использовать всех живых существ. Это правильно или нет? Вы – всего лишь один человек, а другие – большинство. Кто важнее? Что более мудро: пожертвовать счастьем большинства ради одного человека или счастьем одного человека ради счастья всех? Если это мое «я» не способно пожертвовать своим счастьем для других, как минимум, я должен уравнивать свое «я» с другими. Как только ваше эго станет вылезать и говорить: «Я важнее!», осадите его: «Нет-нет, другие точно так же важны, как и я», таким образом сразу пытайтесь уравнивать себя с другими.

Допустим, вы сидите в компании своих друзей, смотрите телевизор, и ваша рука уже тянется к пульту дистанционного управления, чтобы переключить на другой канал. Поймите себя на этом и задайтесь вопросом: «Что здесь важнее: мое желание что-то смотреть или желание большинства людей, которые смотрят сейчас эту передачу?» Вы поймете, что у всех одинаковые права. Если в этот момент вы поймаете себя за руку и не позволите себе совершить тот же самый глупый поступок, который рань-

ше вы все время совершали, это значит, что вы меняетесь к лучшему. Схватите себя за руку и не позволяйте своей руке сделать то, что она хочет. Это практика Дхармы.

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

Я расскажу вам историю о том, как геше Бэн стал духовным практиком. Раньше он был бандитом. Он был таким свирепым и влиятельным бандитом, что все этого Бэна боялись. Он убил столько народу, столько всего украл, что одно лишь его имя приводило людей в ужас. Но он не понимал, что поступает неправильно. Он думал, что именно так и нужно жить. Точно так же, как тигр, который грызет оленя, не понимает, что он убивает, он думает: «Я это делаю для того, чтобы выживать. Это мой образ жизни».

Однажды, когда Бэн был на вершине горы, он встретил там одну старуху. Старуха спросила у него: «Кто ты?» Он сказал: «Я – Бэн». Тут же старуха упала и умерла. Бэн был невероятно потрясен этим. Он подумал: «От одного лишь упоминания моего имени у людей случаются сердечные приступы и они умирают. Получается, что я хуже, чем самый вредоносный дух. Моя человеческая жизнь прошла совершенно впустую. Я иду по неверному пути. Я не должен дальше так поступать». Затем он пообещал себе больше никогда не воровать и никому никогда не делать зла. «А теперь, – сказал он, – я должен найти Духовного Наставника, потому что я совершил столько неблагих действий». Он встретил одного геше традиции Кадампа, получил от него учение и стал практиковать Дхарму. Потом он стал известен как геше Бэн и сделался объектом всеобщего уважения, пользовался большим

почетом. В первой половине его жизни люди боялись и избегали его, а во второй половине жизни люди искали встречи с ним.

О геше Бэне рассказывают такую историю: однажды в обществе еще нескольких монахов геше Бэн проводил ритуал, читал молитву, после чего люди сделали им подношения и угостили их рисом и йогуртом. Но йогурта было мало, а человек, который разливал его по мискам, первым монахам налил очень щедро. А поскольку геше Бэн был среди последних, увидев это, он подумал: «О, наверное, мне не достанется йогурта». Как только у него возникла такая мысль, он моментально ее поймал. Когда человек, разливающий йогурт, дошел до него, он закрыл свою миску рукой и сказал: «Спасибо, я свой йогурт уже съел». Это действительно практика Дхармы, причем очень действенная. Если вы будете практиковать, как геше Бэн, тогда в вашей практике будет большой, видимый прогресс.

Вы же продолжаете читать мантры, думая при этом о каких-то посторонних вещах, при этом вообще не меняете своего образа мышления. Вы читаете молитву в течение одного часа в день и делаете практику, а потом, когда заканчивается час вашей практики, вы быстренько всю свою духовность прячете в большую коробку, запираете в ящик всю свою бодхичитту, отречение, мудрость постижения пустоты и убираете на антресоли. А сами продолжаете жизнь обычного человека, абсолютно ничем не отличаясь в своем поведении от других. Когда они гавкают, вы гавкаете в ответ. В этом случае вам никогда не добиться прогресса.

Расскажу вам еще одну историю о геше Бэне. Истории рассказываются для того, чтобы вы могли взять пример с этого мастера и поступать 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 спонсор. На следующее утро геше Бэн очень красиво расставил подношения на своем алтаре, а потом придумался и сказал себе: «Обычно я не ставлю такие красивые подношения на алтарь, почему сегодня я это сделал? А, потому что сегодня ко мне придет мой спонсор. Он увидит все эти подношения и скажет: «О, какие красивые подношения ты ставишь на алтарь!» – и даст мне еще больше денег. Ах, вот оно, мое эго, оно всегда обманывает меня! Опять в мой ум проникли восемь мирских дхарм!» После чего геше Бэн зачерпнул горсть песца, пепла и швырнул этот пепел в подношения, сказав: «Вот тебе, мое себялюбие, и вот вам, восемь мирских дхарм, я швыряю это вам в лицо!» В это время его увидели Индра и Брахма и сказали друг

другу: «В этом мире появился один духовный практик, который зашвырнул пригоршню песка прямо в лицо своему себялюбию и восьми мирским заботам» – и они преисполнились к нему уважения.

Делать красивые подношения – это практика Дхармы. Но загрязнять свои подношения, посыпать их золой и песком – это тоже практика Дхармы. Все зависит от мотивации. Если мотивация неправильная, то все ваши красивые подношения не будут практикой Дхармы. Если вы будете загрязнять свои подношения с неправильной мотивацией, и это не будет практикой Дхармы. А с правильной мотивацией, что бы вы ни делали, все становится практикой Дхармы. Так что все зависит от мотивации. Но в особенности все определяет один из этих двух факторов: забота о других или себялюбие. Поэтому неизменно поддерживайте в уме заботу о других. Итак, эта история имеет глубокий смысл, подумайте о нем.

#### ***2.4.2.2. Порочность себялюбия***

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

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

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

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

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

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

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

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

Не обвиняйте в своих бедах других людей. У нас есть такая привычка – чуть что, сразу другие виноваты: она виновата, он виноват, они виноваты, злые духи виноваты. На самом деле нам нужно понимать, что основной виновник всех наших проблем – это наш себялюбивый ум. Иногда человек занимается негатив-

ной медитацией, а потом говорит: «Геше-ла, мне злой дух спать не дает». Это неправильно. Это не злой дух, а ваше себялюбие не дает вам спать.

Однажды в Тибете один человек пришел к йогину, который занимался медитацией в горах. Человек сказал, что ему мешает жить злой дух, который поселился в его доме. «Я принес балин<sup>1</sup>. Бросьте в него этот балин, чтобы он ушел». Йогин спросил у человека, действительно ли он хочет, чтобы балин был брошен в лицо злему духу. Тот ответил утвердительно. Йогин, прочтя молитву, бросил балин в лицо этому человеку. Отсутствие сострадания, эгоизм – это наш злой дух. Куда бы мы ни пошли, повсюду он ходит с нами.

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

(62)

*Хроническая болезнь себялюбия –  
причина всех нежеланных страданий.  
Благословите меня, осознав это,  
обвинить во всем, погавить и уничтожить  
чужовищного демона себялюбия.*

В этой строфе из «Лама Чодпа» 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 ее симптомами. Поэтому, если уж вы хотите обижаться на кого-то, обижайтесь на себялюбие и сделайте все, чтобы уничтожить этого демона, обитающего в вашем уме. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит: «Все страдания сансары берут начало в себялюбивом уме». Из этого следует, что любые страдания, которые вы испытываете в сансаре, вплоть до мельчайшего дискомфорта, являются результатом себялюбивого ума.

Вы весьма осторожны с такими источниками радиоактивного излучения, как Чернобыль, вы стараетесь держаться подальше от этих мест. Но это не так уж и опасно. Эти вещи могут заставить

---

<sup>1</sup> Балин (санскр., тиб.: gtor-ma) – ритуальное подношение из муки и других ингредиентов. – *Прим. ред.*

вас заболеть и даже умереть, но из-за радиации вы не попадете в низшие миры. Шантидева говорит: услышав о том, что в каком-то месте началась эпидемия, люди проявляют невероятную осторожность, чтобы не заразиться! Себялюбие же – худшая из эпидемий, но с ней мы почему-то неосторожны. Мы очень опасаемся каких-то мелочей, но по-настоящему крупных неприятностей не боимся.

Друкпа Кюнле, великий тибетский йогин, остановившись переночевать в одном из монастырей Тибета, заметил, что монахи этого монастыря очень строго блюли какие-то мелкие обеты, боясь их нарушить, но с основными монашескими обетами были крайне беспечны. Например, они не считали, что себялюбие – это плохо. Все их ссоры и споры были основаны на себялюбии: «Я хочу сидеть на более высоком месте, не хочу сидеть ниже тебя!» Им казалось, что в ссорах и спорах нет ничего дурного.

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

Когда на пути им попадались маленькие лужицы, Друкпа Кюнле начинал кричать: «Ой, монахи, осторожно – не наступите в эти лужи! Смотрите – вода, вода!» При этом он сам преувеличенно осторожно обходил эти лужи, чтобы ни капля воды не попала на его одежду. Через каждую маленькую лужицу он очень высоко прыгал. Вскоре они дошли до реки, и в эту реку Друкпа Кюнле вошел, распевая песни, словно и не заметил воды. Насвистывая и глядя по сторонам, он вошел прямо в воду. «Почему ты поступаешь так странно? – спросили его монахи. – С маленькими лужицами ты был чересчур осторожен, хотя там воды-то было совсем немного. Чем они могли тебе повредить? Но в большую реку ты зашел прямо по горло». «Именно так вы практикуете Дхарму», – ответил йогин.

Подумайте, сколько раз уже наше себялюбие ввергало нас в низшие миры. Никакие внешние враги не способны на это. Враги могут уничтожить ваше тело, но они не могут ввергнуть вас в низшие миры. Однако себялюбие на это способно. В прошлом мы множество раз рождались в аду, в мире голодных духов, в мире животных – и все это из-за нашего себялюбия. Из-за него мы гневались на других, привязывались к другим. Стремясь завла-

деть желанными объектами, мы убивали, воровали и совершали множество разнообразных дурных поступков. Итак, все страдания низших миров являются следствием негативной кармы. Если вы проанализируете, то поймете, что вся эта негативная карма является следствием себялюбия. Если вы любите других, заботитесь о них, 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. В наши дни тоже происходят войны, государство нападает на государство – все это из-за себялюбия. Если взять проблемы отдельных семей, то все разлады, ссоры, дисгармония 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 ум, который заботится о других.

Если бы все, включая руководителей государств, вместо того чтобы заботиться о себе, любить себя, заботились бы о других, если бы в семьях было то же самое, если бы члены семей, вместо того чтобы любить себя, любили бы других и заботились о них, неужели возникли бы все эти конфликты? Забота о других 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 своем уме заботу о других, мира и спокойствия вокруг него станет больше. Разоружение не приведет нас к миру и гармонии. Но если хотя бы один человек зародит в себе заботу о других и уменьшит себялюбие, то мира в нашем мире станет больше ровно настолько.

Себялюбие – самый настоящий *демон*. Внешние демоны, духи не приносят такого уж большого вреда, но наше себялюбие является настоящим вредоносным демоном. Оно превращает вас в демона, пробуждая негативные эмоции. Если вы, когда одержимы негативными эмоциями, посмотритесь в зеркало, то увидите в зеркале отражение лица демона. Вы так любите смотреться в зеркало, но взгляните в зеркало хотя бы раз в тот момент, когда находитесь под властью гнева и себялюбия, и вы увидите в зеркале дьявольское отражение, испугаетесь и убежите.

В текстах по тренировке ума также говорится о том, что себялюбие – это не просто источник всех ссор, конфликтов, себялюбие подобно великому *мяснику*, потому что оно уничтожает жизненную силу освобождения. Почему мы не можем достичь освобождения? Из-за себялюбия. По природе наш ум чист.



В природе ума нет никаких омрачений. Но мы не способны пребывать в чистом состоянии ума из-за своего себялюбия. Оно как мясник, который убивает покой нашего ума. Когда в уме прекращается себялюбие, вы обретаете огромный покой. Но оно лишает вас покоя, как только возникает.

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

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

Далее говорится, что себялюбие – это *вор*. Вы не хотите, чтобы вор забрался в ваш дом, потому что знаете, что он украдет у вас самое ценное. Однако вы все время жалуетесь, что у вас нет того или этого, потому что в ваш дом постоянно лезит вор-себялюбие, который все время крадет у вас самые ценные вещи. Себялюбие мгновенно уничтожает всю позитивную карму, которую вы создаете, то есть крадет ваши заслуги. Сколько благой кармы было напрасно растрачено ради временного счастья! Именно из-за себялюбия вам вечно всего не хватает, потому что оно постоянно ворует ваши заслуги и ваши благие качества ума.

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

Поймите, что себялюбие хуже самого ловкого вора. Вы даже не замечаете, как оно ворует у вас. Что могут у вас украсть обычные воры? Они могут украсть часы или магнитофон, но это не

настолько ценно. Себялюбие же ворует у вас такие достоинства ума, которые приносили бы вам счастье жизнь за жизнью. Итак, скажите своему себялюбию: «Ты – худший вор. Из-за тебя мне все время не хватает счастья». Каждый раз, испытывая недостаток счастья, говорите себе: «Это из-за себялюбия».

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

Именно оно заставляет вас ожидать чего-то невозможного от объекта, того, что он вам никогда не сможет дать. Себялюбие *обманывает вас*. Многие люди строят совершенно нереальные планы. Кто заставляет их строить эти планы? Их себялюбие. Именно оно выставляет все так, будто они с легкостью смогут достичь огромного результата. Из-за себялюбия они строят нереальные, недостижимые планы, затрачивают много усилий на их реализацию, но все безрезультатно.

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

Итак, заставить людей витать в облаках очень легко. У меня бы это получилось довольно быстро, потому что мне помогало бы себялюбие. Если бы с того момента, как я приехал в Россию, я бы решил 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 пообещал бы вам передать особую медитацию, которая научит вас летать и тому подобное, просил бы лю-

дей развесить по городу плакаты с моими портретами, с рекламой, и вокруг меня собралась бы огромная куча учеников. Но какой в этом смысл? Легко заставить людей воспарить в облака, заставить их летать, потому что ваше себялюбие согласилось бы со всеми этими учениями, такие учения были бы ему приятны.

В течение первого года, когда я приехал в Россию, на мои лекции приходило человек 80-90, ну, самое большее – сто, но и они не очень-то заинтересованно меня слушали. Во всем этом виновато себялюбие. Итак, очень важно, чтобы вы не позволяли своему себялюбию мешать своей духовной практике. Как только эгоцентризм вмешается в вашу духовную практику, можно будет сказать определенно, что никакого результата она не принесет.

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

Этого духа было очень трудно укротить. В то время в горах Тибета медитировал один геше традиции Кадампа. К нему пришли люди и попросили его: «Пожалуйста, подчините этого вредоносного духа». Тогда этот геше ответил: «У меня нет достаточной силы для того, чтобы подчинить такого могущественного вредоносного духа, но я попытаюсь сделать все, что смогу». 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 гневными божествами, указывали гневными мудрами на этого духа. Но дело в том, что этот дух в своей прошлой жизни провел длительный ретрит по Ямантаке и имел способность превращать свое тело в тело божества Ямантаки. Когда ламы приходили укротить духа, сцеплялись их

себялюбия, и в итоге побеждало то, что было у духа. И тот и другие использовали неверные методы. Они пытались подчинить противника с помощью методов себялюбия.

А этот геше не стал показывать в сторону духа гневными мудрами, не стал делать огненной пуджи. Он сделал очень простое подношение, после чего сел на подушку, погрузился в медитацию на любовь и сострадание, пригласил к себе этого вредоносного духа и сказал ему: «Пожалуйста, не вреди всем этим невинным существам. Если причинение вреда другим доставляет тебе радость, пожалуйста, вреди тогда мне. Вреди мне, но не вреди ни одному другому живому существу, потому что они, подобно тебе, хотят счастья и не хотят страдать». Когда геше произнес эти слова, вредоносному духу стало неудобно, он почувствовал смущение, увидев тот драгоценный ум, который породил в себе геше.

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

Говорится, что с безначальных времен и до сих пор себялюбие постоянно приносило нам страдания. В будущем, если мы не избавимся от себялюбия, нашим страданиям не будет конца. Короче говоря, как сказано в коренном тексте, во всем обвиняй одно – себялюбие и цепляние за истинность. Цепляние за истинность и себялюбие считаются единым целым. Несмотря на то что они различны: цепляние за истинность – это представление о «я» как о самосущем (о самобытии своего «я»), а себялюбие – это любовь к своему «я», забота о себе, у них один и тот же объект – это «я». Как сказано в учении лоджонг, все наши страдания и недостатки происходят из глубоко укоренившегося чувства: «Я дол-

жен быть счастливым». Когда вы утверждаете: «Я должен быть счастливым», в это время «я» воспринимается вами как самосущее – это и есть цепляние за истинность.

Подобного «я» не существует вообще. Относительное «я», то есть просто номинально существующее, сейчас вы вообще не воспринимаете. Итак, именно наше врожденное, природное чувство «я должен быть счастлив» проявляется таким образом: «Мне нужно это, мне нужно то, я должен быть счастлив, мне должно быть хорошо». Каждый раз, когда вы чувствуете нечто подобное, в 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, чтобы потом отбросить его, потому что это будет не что иное, как плод ваших фантазий. Вашей мишенью должно стать именно это врожденное чувство. Итак, сейчас вы уже касаетесь настоящей своей болезни, подошли к самой ее сердцевине. Это по-настоящему тяжело, потому что к своей болезни вы уже привыкли. Ведь она была с вами столько жизней!

В тексте, который написал один великий мастер, приводится диалог между себялюбием и умом, заботящимся о других. Этот диалог очень полезен. Ум, который заботится о других, говорит: «Ты, себялюбие, лишено прочной основы, поэтому когда-нибудь я устрану тебя из ума». Себялюбие с усмешкой отвечает ему: «Все, от духовных наставников до учеников, критикуют меня и хотят меня устранить. Тем не менее, я всех контролирую, в том числе духовных наставников. Когда вы делаете наставнику подношение, он улыбается – это признак того, что он находится в моей власти. Это значит, я его контролирую. Если вы говорите ему: «О, ваше учение такое интересное, вы такой великий мастер!», в ответ он улыбается. Это тоже признак того, что он в моей власти. Учеников подчинить очень легко. Большинство из них занимается практикой. Но почему они делают эту практику? Потому что я прошу их практиковать, чтобы они укрепили меня. Почему они читают так много мантр? Чтобы устранить препятствия, т. е. факторы, препятствующие себялюбию. Они читают мантры, чтобы защитить меня. А если будешь давать им учения, то убедишься, что их интересует не то учение, которое полезно для них, а то, которое недоступно. Если предложить им на выбор сутру или тантру, они выберут тантру, потому что их контролирую я. Из-за того что они хотят стать буддами очень быстро, я подчинило их себе. Сначала я еще не было таким сильным, но, когда они начали

заниматься практикой тантры, я стало божеством. Теперь они говорят: «Я – божество». Многие люди практикуют Дхарму. Но каких результатов они достигают? Они не достигают никаких результатов, потому что подчинены мне. В особенности я обрело силу во времена упадка. Если я контролирую даже тех людей, которые следуют Дхарме и говорят, что я плохое, что уж говорить об остальных людях, даже не знающих о моих недостатках. Их-то я вообще легко могу держать в своей власти. Они думают, что я их лучший друг, поэтому с ними мне совсем просто».

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

Себялюбие знает, что оно лишено прочной, достоверной основы. Ахиллес был очень силен, но у него было одно уязвимое место – его пятка. Если бы люди знали эту его тайну, его можно было бы убить в любой момент. Точно так же, несмотря на то что себялюбие и цепляние за это обладают невероятной мощью, у них есть одна ахиллессова пятка, и, поразив ее, вы способны уничтожить себялюбие, каким бы мощным оно ни казалось, будь оно даже огромным, как гора.

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

Итак, будьте осторожны с себялюбием. Запомните этот диалог, для меня он стал очень хорошим советом, и вас он тоже может многому научить. Этот диалог, как зеркало, показывает нам, как себялюбие нас обманывает.

Не только ваша, но и моя мотивация тоже связана с себялюбием. Поймите, что в начале духовного пути им пронизано все. Позже вы будете постепенно освобождаться от себялюбия, и тогда ваша практика станет чистой. Что такое мирская дхарма? Мирская дхарма – это любая деятельность, смешанная с себялюбием.

Понимая это, я должен быть очень осторожен, когда даю вам учение. А вы будьте осторожны, делая практику. Я понимаю, как себялюбие может обмануть меня, когда я даю учение, а вы долж-

ны понимать, как оно обманывает вас во время вашей практики, в особенности тантрической. Йога божества должна стать противоядием от себялюбия, противоядием от корня сансары, она не предназначена для того, чтобы питать и укреплять этот корень. Поэтому я подробно объяснял вам, что означает йога божества. Как только вы поймете, где можно ошибиться, памятуя об этом, вы закроете перед себялюбием все двери, и оно не сможет вам навредить. Таким образом, думайте о порочности себялюбия, и каждый раз, когда оно делает попытку одержать верх над вами, моментально принимайте меры, чтобы его устранить.

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

А когда себялюбие, допустим, внушает мужчине, что он храбрый, смелый, и мужчина привязывается к этой идее, после этого, стоит кому-то назвать его трусом, он тут же вспылит: «Как ты смеешь называть меня трусом?!» Интересно, что, если мужчине сказать, что он некрасив, это не заденет его, он только улыбнется и ответит: «Ну да, ты прав». Но у него невидимая рана привязанности к идее собственной храбрости, соответственно, если назвать его трусом, ему будет больно. Эту невидимую рану создало его себялюбие.

Для меня не имеют значения ни красота, ни храбрость, но мое себялюбие создало в моем уме невидимую рану привязанности к тому, что я хороший учитель. Если вы скажете мне, что мои лекции неинтересны, я разозлюсь: «Как вы смеете так говорить?! Все же говорят, что они очень интересны!»

Таким образом, исследовав этот вопрос, вы поймете, что себялюбивый ум создает в нашем сердце невидимую рану и, когда люди касаются ее своими словами или действиями, у вас возникает болезненное ощущение. Иногда это приводит к депрессии.

Если ваша мотивация основана на себялюбии, что бы вы ни делали целый день, с утра до вечера у вас будут спонтанно, непроизвольно возникать негативные эмоции. Таков этот механизм. Не желая злиться, вы, тем не менее, вынуждены злиться. Даже если вы не хотите привязываться, вам приходится привязываться. Ваш Духовный Наставник говорит вам: «Сегодня ни к

чему не привязывайся». Но если вы выходите на улицу под влиянием себялюбия, волей-неволей вы привязываетесь, у вас нет иного выбора. Таков этот механизм.

Сейчас я приведу вам наглядный пример того, как это работает, основанный на эксперименте, на опыте. Возьмем, к примеру, двух женщин. У одной из них нет никаких знаний о Дхарме, при этом она очень себялюбива. А другая женщина знает Дхарму, и в ее уме развита забота о других. Однажды их обеих пригласили на вечеринку.

Как готовится к вечеринке эгоистичная женщина? У нее себялюбивая мотивация, то есть она думает только о своем «я-я-я»: «Сегодня я пойду на эту вечеринку, там я должна быть самой красивой, тогда все будут обращать на меня внимание больше, чем на других. Ради этого я покрашусь, надену очень красивую одежду, чтобы в ней привлекательно выглядеть и чтоб люди на меня смотрели». С такой мотивацией она готовится к вечеринке, совершая при этом стратегическую ошибку, потому что в качестве стратегии она выбрала себялюбие.

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

Когда вы смотрите на окружающих людей, вы легко можете узнать среди них тех, у кого сильное себялюбие, потому что эти люди не могут естественно себя вести, они все делают слишком нарочито, искусственно. К примеру, они идут, задрав нос, при этом никогда не смотрят себе под ноги. Они смотрят только куда-то вверх. Это проявление себялюбия.

Так вот, себялюбивая женщина проходит мимо толпы парней, которые что-то обсуждают между собой и смеются. У нее моментально возникает неверная проекция, она думает: «Наверно, они смеются надо мной. Возможно, они говорят обо мне что-то плохое». Она сразу истолковала происходящее на свой манер, неверно истолковала и завязала с этими ребятами спор.

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

Когда себялюбивая девушка пришла на вечеринку, среди гостей она увидела свою подругу, которая выглядела более привлекательно, чем она. На ней было больше украшений, нарядное платье, и на нее смотрело больше людей. Какова произвольная



реакция себялюбивой девушки? Очевидно, поскольку ее мотивация – себялюбие, при виде подруги у нее сразу возникает вопрос: «Почему сегодня она более красива, чем я?» Когда есть себялюбие, такой вопрос непременно возникнет. Это вопрос себялюбия. Вслед за ним появляется зависть. Если ум переполнен себялюбием, вы будете завидовать даже собственному брату или сестре, вы даже рискуете позавидовать своему Духовному Наставнику.

Зависть – это когда вам невыносимо видеть, как другие счастливы. Когда возникает зависть, она лишает вас покоя. Это ваше себялюбие лишило вас покоя, потому что зависть возникла из-за него. Такие эмоции делают вас некрасивыми. Поскольку вас переполняют сильный гнев и зависть, ваше лицо искажается, краснеет, багровеет. С вас слетает вся косметика, тут же осыпается макияж. Из ушей у вас просто идет пар. Музыка вам неприятна, общество, в котором вы находитесь, вам невыносимо. Каждый раз, когда вы при этом открываете рот, это очень опасно для окружающих, потому что из вашего рта вылетает куча отравленных стрел.

Да, эта история обо всех нас. Когда мы слышим историю о себялюбивой девушке, нам кажется, что она ведет себя очень глупо. Но, когда мы сами сталкиваемся с такими же обстоятельствами и когда в нашем уме сильно себялюбие, мы ведем себя абсолютно так же, как она, сами того не замечая. Итак, этот пример должен стать для вас зеркалом. То, как странно под влиянием себялюбия ведет себя девушка из этого примера, отражает ваше собственное поведение в аналогичных обстоятельствах. В итоге этой девушке уже невыносимо оставаться на вечеринке, она уходит. Ее себялюбие настолько вывело ее из равновесия, настолько лишило ее спокойствия, что она бежит из общества людей, уже не в силах там оставаться.

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

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

Когда вы краситесь из себялюбия, вы накладываете слишком много косметики и это уродует вас. А когда вы краситесь с заботой о других, вы чуть-чуть подкрашиваетесь. Итак, если вы немного подкраситесь, чтобы порадовать других людей, сделать их счастливыми, это тоже практика Дхармы. Само по себе нанесение макияжа не является ни позитивным, ни негативным действием, его результат зависит от вашей мотивации.

Когда эта девушка выходит на улицу, побуждаемая заботой о других, она думает: «Сегодня я не позволю себялюбию завладеть своим умом. Я посвящаю все действия своих тела, речи и ума счастью других людей». Выходя на улицу с таким настроем, вы двигаетесь очень естественно, без напряжения. Далее та же самая ситуация: вы проходите мимо группы парней, которые смеются, обсуждая что-то между собой. Первая мысль, которая у вас возникает: «Они смеются, значит, им хорошо». Вы машете им рукой и говорите: «Привет, ребята». При этом не может возникнуть ни единого повода для ссоры.

Вы приходите на эту вечеринку, и там среди гостей замечаете свою подругу, которая красивее вас, на ней больше украшений, и на нее больше людей обращает внимание. Какова будет ваша произвольная реакция? Она зависит от вашей мотивации. Поскольку вашей изначальной мотивацией был ум, который заботится о других, увидев свою подругу, вы произвольно воскликнете: «О! Моя подруга сегодня так счастлива! Она такая красивая! Как здорово!» Из-за заботы о других такой будет ваша произвольная реакция. Помните, что первый вопрос, который в такой ситуации произвольно задает себялюбие: «Почему она красивее меня? Почему все смотрят на нее, а не на меня?» Но если ваша изначальная мотивация – забота о других, вы думаете: «Обычно у моей подруги тяжелая жизнь, у нее много проблем. Сегодня же она выглядит такой счастливой. Как это замечательно! Пускай она всегда будет так же счастлива. Счастье так редко и так ненадолго посещает людей, что весьма неразумно завидовать этому мимолетному счастью».

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

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

Это не догма. Проведите эксперимент, и вы убедитесь в этом на собственном опыте. Сходите пару раз на вечеринки. В первый раз идите туда с себялюбием, а во второй раз – с заботой о других, и посмотрите, что будет.

Итак, лицо той девушки засияло от радости и в этот момент она была самой прекрасной женщиной в этом доме, потому что забота о других делает нас прекрасными. Так называемая харизма, или очарование, – это не что иное, как следствие заботы о других. Внутренняя красота – это следствие заботы о других. Когда эта девушка говорила что-то, из ее рта словно вылетали цветы, поэтому всем было интересно слушать ее. Она наслаждалась приятной музыкой, пища казалась ей вкусной. Итак, на этом простом примере вы можете четко увидеть, что *себялюбие – это источник всех негативных эмоций, а ум, который заботится о других, – источник всех позитивных эмоций*. Если вы до глубины души прочувствуете это, само по себе это чувство станет для вас значимым достижением. С вами произойдут большие перемены.

Итак, первое и второе положения – это темы для медитации. Почти все положения в учении о тренировке ума предназначены для медитации. Если вы начинаете свою медитацию с уравновешивания себя и других, после того как вы поразмышляете об этом и обретете некое чувство равенности, вы продолжаете медитацию, думая об ущербности себялюбия, о том, что с безначаль-

ных времен оно обманывало нас, что это самый настоящий вор и мясник.

Ваша медитация должна стать искусной. Например, у вас есть друг, и вы уверены, что он очень хороший человек. Затем кто-то приводит вам много фактов того, как ваш друг обманывает вас у вас за спиной. Когда у вас уже достаточно материала, вы с ходу приступаете к аналитической медитации. Вы делаете выводы: «Ага, понятно, значит, это он сделал то-то и то-то. В прошлом году наша компания потеряла много денег, как выясняется, это из-за его происков. Кроме того, я помню, что однажды в прошлом году я открыл свой бумажник и недосчитался такой-то суммы. Теперь я вспомнил, что в тот момент в комнате никого не было, кроме него. Теперь понятно, куда делись деньги. Только он мог их украсть. Оказывается, он к тому же и вор! В таких-то обстоятельствах, когда нас обманывали, за этой аферой тоже стоял он».

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

При одном лишь упоминании о себялюбии у вас должно появляться чувство сильнейшего отвращения. Когда некто вызывает у вас отвращение, если вы вспомните о нем во время обеда, у вас возникнет тошнотворное чувство. Это означает, что этот человек действительно вам надоел. Такое же чувство у вас должно вызывать воспоминание о себялюбии. Если вы обедаете тихо, спокойно, никого не трогаете и вдруг кто-то из присутствующих скажет: «Себялюбие», вы отшатнетесь: «Ой! Не надо, не говорите этого слова, а то меня тошнит. У меня пропадает аппетит даже при упоминании себялюбия». Если себялюбие вызывает у вас подобные ощущения, значит вы настоящий практик лоджонга. Не важно, старший вы ученик или новый, если вы дойдете до такого уровня, значит вы практикуете успешно.

Поэтому Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара, или Вступление на путь деяний бодхисаттвы» говорит: «Когда кто-то из окружающих вас людей причиняет вам какой-то вред, вы чувствуете злость, раздражение. Но по сравнению с тем вредом, который причинили вам омрачения, этот человек не причинил вам никакого вреда. Так что, если уж хотите на кого-то обижаться, обижайтесь не на людей, а на свои омрачения». Итак, с сильным чувством негодования вы думаете: «Тебя, себялюбие, я никогда не прощу».

Что касается других существ, с чего бы вам их не прощать? Они – ваши добрые матери. Помните, как сказано у Шантидевы: «Если я сделаю своим врагам какое-то добро, они быстро станут моими друзьями и будут в ответ мне помогать. Но сколько бы я ни ублажал свои себялюбие и омрачения, они по-прежнему будут вредить мне и никогда не отплатят мне добром». Вот в чем разница между внешними врагами и омрачениями. Поэтому никогда не дружите с себялюбием и омрачениями – они всегда будут только вредить вам. Это худшая отравка. Шантидева говорит, что самое ужасное в этих трех мирах – омрачения, в особенности себялюбие.

Итак, если уж вам и стоит чего-то бояться, бойтесь именно себялюбия. Если вы на что-то решите разгневаться, то гневайтесь на него. Таким образом, развейте в себе сильную убежденность, что себялюбие – это яд, источник всех ваших страданий, злейший из ваших врагов. Примите решение: «Отныне я никогда не буду дружить с себялюбием и никогда не позволю ему одержать надо мной верх». Решимость здесь очень важна. Пребывайте несколько минут в однонаправленном сосредоточении на этой решимости. Пока вы будете пребывать в такой однонаправленной медитации, вы будете устранять препятствия к обмену себя на других, то есть устранять себялюбие. Тем самым вы также будете устранять препятствия к порождению бодхичитты, то есть себялюбие.

Не думайте, что заниматься аналитической медитацией на любовь или ущербность себялюбия – это значит что-то выдавливать из себя, насильственно заставлять себя думать о том, что себялюбие вредоносно и от него следует избавиться. Если только лишь бездумно повторять слова, которые я вам сказал во время учения, пытаясь внушить себе: «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», вы уподобитесь маленьким детям. Это не аналитическая медитация. В аналитической медитации следу-

ет применять те же самые навыки, ту же искусность, что вы привыкли применять в аналитических медитациях на негативные эмоции, например на порождение гнева.

Как вы занимаетесь аналитической медитацией, когда смотрите телевизор? Вам не приходится произносить много слов. Вы сидите, смотрите телевизор. Вдруг к вам приходит ваш знакомый и мимоходом говорит: «А твой друг Слава все еще распускает о тебе слухи...» Больше он ничего не сказал, но этого было достаточно, чтобы у вас уже включилась аналитическая медитация. Телевизор вам не мешает. Дети, которые носятся туда-сюда, тоже не беспокоят вас. Вы не сидите в позе медитации, но при этом у вас отличная концентрация. Ваши глаза не закрыты, но вы не видите экрана телевизора, на который смотрите. Вы не говорите своим детям: «Не шумите, вы мешаете мне медитировать на гнев». В этот момент вам никто не помешает. Вы однонаправленно начинаете анализировать: «В такое-то время он сказал обо мне то-то и то-то». Ваши уши уже не слышат, глаза не видят, все сосредоточено исключительно на ментальном анализе.

Значит, у вас есть способности к медитации. Но в духовной области вы их не применяете. А в негативной аналитической медитации вы – самые настоящие эксперты: когда вы сосредоточены на объекте гнева, никто не может вам помешать. Итак, постепенно в своем уме вы подбираете факты, а на основе фактов сами по себе возникают основные положения медитации. Причем в негативной медитации у вас все проходит весьма гладко. Вы не говорите: «Ой, я забыл тут один важный момент: однажды он, кажется, навредил мне, но я не помню» – такого у вас не бывает. Все факты память услужливо подбрасывает вам один за другим. Вы еще не успели обработать один факт, а память уже поставляет вам другой. Без малейшего перерыва сплошным потоком льются факты. У вас великолепная память. Вы прекрасно помните даже тот вред, который этот человек причинил вам десять лет назад, вы помните точную дату, все обстоятельства того события с мельчайшими подробностями.

Это происходит, потому что вы весьма бдительны по отношению ко всему негативному, но, когда дело касается позитивных вещей, вы теряете бдительность. Поэтому все позитивные темы вам нужно вспоминать и специально заучивать. Если бы я стал учить вас тому, как медитировать на гнев, процесс обучения шел бы очень легко. Я бы дал вам лишь одно положение для этой медитации, на следующий день вы бы уже безусловно медитирова-

ли на гнев. Но сколько бы я вас ни учил позитивной медитации, сколько бы я ни давал вам позитивного материала, у вас по-прежнему большие трудности, вы думаете: «Ну вот, я снова забыл эту тему... Это положение забыл обдумать». Итак, используйте для духовной практики, для позитивной аналитической медитации те навыки, которые вы обычно применяете в негативной аналитической медитации, порождая гнев и прочие негативные эмоции.

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 лопнуть от гнева. Из-за этого вы сами становитесь несчастными и делаете несчастными всех окружающих. Здесь тоже себялюбие играет не последнюю роль. Оно помогает вам четко запоминать весь негативный материал, все негативные моменты. В этом деле у вас есть хороший помощник – себялюбие, которое является также влиятельным помощником президента вашего ума. А президент вашего ума – это неведение.

С другой стороны, все позитивные моменты вы забываете очень легко, потому что вашему себялюбию это не нужно и оно быстренько стирает все файлы с этой информацией из вашей памяти. Сейчас я вбиваю в память вашего компьютера информацию о том, как заниматься аналитической медитацией на ущербность себялюбия и так далее. Я четко перечисляю все пункты этой медитации, все темы. Но уже в следующий момент или через недолгое время, когда вы отсюда уйдете, себялюбие сотрет эту информацию из памяти вашего компьютера.

Итак, когда вы начнете искусно заниматься аналитической медитацией на порочность себялюбия, у вас возникнет сильное негодование, возмущение, направленное против него, и вы скажете: «Я никогда не позволю себялюбию одержать над собой верх».

Чем более эффективной становится эта ваша медитация, тем более вы бдительны уже в своей повседневной жизни. Как только себялюбие возникнет у вас, вы моментально сможете его распознать, поймать: «А, это опять ты мешаешь мне!» – и сразу противодействовать себялюбию. Когда вы обретете способность в своей повседневной жизни моментально применять противоядия от себялюбия, будете способны встретить его в штыки, это означает, что вы занимаетесь настоящей практикой Дхармы. Когда ваша медитация на ущербность себялюбия станет эффективной,

все неблагоприятные обстоятельства в вашей повседневной жизни станут для вас благоприятными, они будут давать реальные возможности бороться со своим себялюбием.

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. В результате таких медитаций мой ум наполнился Дхармой, себялюбие сильно поуменилось и я обрел невероятный покой ума. Живя среди скал, я иногда просто пил чай и думал о том, что на вдохе я принимаю на себя страдания всех живых существ, а на выдохе отдаю им все благо и счастье, и меня охватывал такой потрясающий покой, что сейчас, вспоминая те годы, я думаю, что это было самое драгоценное время моей жизни.

Когда я жил в горах, я довольно часто забирался высоко, где были только пещеры, потому что медитация в хижине, где я жил, не доставляла мне полного удовлетворения. Мне хотелось испытать, что это такое по-настоящему, а для этого нужно было забраться в пещеру и медитировать там. Поэтому некоторое время я жил и в настоящих пещерах.

Интересно получается: чем беднее ты живешь, тем сильнее становится твоя духовная практика. Поэтому то, о чем говорили мастера традиции Кадампа, это правда: «Не радуйся богатству, радуйся бедности. Богатство увеличит омрачения, а бедность – это украшение духовного практика». Это особые наставления. Там, в горах, для того чтобы достать воды, мне приходилось идти целый час, а это очень большое расстояние. Но мне это не доставляло никаких проблем, даже ходьба была для меня практикой Дхармы. Там обитало много диких зверей. Но когда я действительно пытался любить, заботиться о других больше, чем о себе, пытался подражать бодхисаттвам (я не бодхисаттва, но я пытался вести себя как бодхисаттва), ни один дикий зверь не мог навредить мне.

Один раз я забрался в пещеру, которая, как мне потом рассказали, считается населенной множеством вредоносных духов, и стал там медитировать. Но я не почувствовал никакого влияния духов. Я мирно, спокойно там спал. Если ты заботишься о других, не может быть, чтобы тебе причинили вред какие-то духи, – это правда. У меня не было там ни одного кошмарного сна, я не слышал ни одного зловещего звука. На самом деле я так хорошо поспал, что проспал и проснулся утром уже довольно поздно. Я говорю это для того, чтобы придать вам вдохновения. Не для того



чтобы продемонстрировать, что я такой великий йогин. Я не бодхисаттва, а лишь подражаю бодхисаттве.

Как некоторые люди, насмотревшись фильмов о кунг-фу и вдохновившись боями, начинают потом изображать драки, как в фильмах, – точно так же и я веду себя как бодхисаттва. Но, с другой стороны, как мне сказал мой Учитель, если ты ведешь себя как сумасшедший, ты рискуешь в один прекрасный день стать сумасшедшим. Если же ты подражаешь бодхисаттве, то рано или поздно ты им станешь. Поэтому я, надеясь, что когда-нибудь стану бодхисаттвой, стараюсь вести себя как бодхисаттва. И вам я советую то же: не подражайте сумасшедшим йогинам, подражайте лучше бодхисаттвам. Подражая сумасшедшим йогинам, когда-нибудь вы превратитесь в сумасшедшего йогина. Ведите себя как бодхисаттва, тогда когда-нибудь вы станете бодхисаттвой по-настоящему.

Я подробно объяснил, каким образом невежество и себялюбие омрачают наше сознание и усиливают страдание. Я обосновал это утверждение с разных точек зрения. Надеюсь, что вследствие моих объяснений у вас появилась хоть какая-то убежденность в том, что ваш настоящий враг – себялюбие. Итак, для практики тренировки ума первая важнейшая вещь – узнавание своего истинного врага. Это ваша цель, мишень, в которую вам следует целиться. Занимаясь духовной практикой, вам нужно устранить причину ваших страданий, то есть себялюбие и цепляние за истинность.

Приведу пример из медицины. Если врач хочет вылечить пациента от какой-то болезни, сначала он проведет диагностику, чтобы понять, чем его пациент болен. Если он не понимает, в чем кроется основная болезнь, а пытается лечить лишь симптомы, он никогда не вылечит человека от болезни. Распознать симптомы легко, но для выяснения истинной причины болезни иногда требуется много времени, много обследований. Если, проведя различные обследования, вы наконец выяснили, какова основная причина болезни, считайте, что вы уже наполовину вылечили больного. Поставить правильный диагноз – это уже половина лечения. Так и 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 создают все ваши проблемы, беды и все омрачения, то можете считать, что провели половину необходимого лечения.

В противном случае ваша духовная практика будет проходить таким образом: ваша мишень находится в одной стороне, но вы

стреляете в противоположную сторону. Во имя шести йог Наропы, во имя тантры вы выпускаете стрелу в обратную сторону от вашей мишени. Тогда причина вашей болезни – 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 высоком троне. Пока вы не можете совсем выгнать их из своего сердца, но, по крайней мере, вы можете сбросить их с трона и не позволять им там сидеть. А вы, наоборот, все время их приглашаете и усаживаете на троне как можно выше. Конечно же, они с радостью садятся на трон. Если вы все время говорите о себе: «Я такой-то, у меня такие-то замечательные качества и т. д.», это верный признак того, что вы позволили своему себялюбию занять высокий трон в своем сердце. Не успеваете вы, проснувшись утром, открыть глаза, как тут же возникают мысли о себе: «Мне надо то-то... У меня есть такой враг...»

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

Ваша практика Дхармы заключается в том, что вам нужно заменить себялюбие умом, который заботится о других. Это нелегко. Убедившись в порочности себялюбия, вы переходите к медитации на третье положение.

#### ***2.4.2.3. Преимущества ума, который заботится о других***

Третье положение – это размышление над преимуществами ума, заботящегося о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других. Структура этого заголовка имеет очень глубокий смысл, потому что уже в самой его формулировке указан механизм. Если бы я просто сказал вам: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других», то в этой фразе не был бы указан механизм, как это работает. Но когда я формулирую фразу иначе: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других», здесь вы видите механизм, видите, что размышления над каждым обоснованием преимуществ ума, который заботится о других, создает вам благоприятные условия для осуществления обмена себя на других.

Для того чтобы реализовать обмен себя на других и породить бодхичитту, самое благоприятное условие – это ум, который заботится о других. В нашем уме уже есть и себялюбие, и забота о других. Но в настоящий момент себялюбие ведет себя очень активно, потому что мы считаем, что оно играет для нас 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 себялюбие премьер-министром. Из-за себялюбия все остальные министерские посты заняты омрачениями. Причем не только министры, но и чиновники, и мелкие чиновники, и даже самые мелкие чиновники находятся под влиянием омрачений. Как же в таком царстве может быть покой? Это царство сансары, где система управления совершенно извращена. Что бы вы ни делали в рамках такой системы, страдание будет преследовать вас неотвязно. Вам все время будет не хватать счастья, потому что вся система неверна. Поэтому лучший способ решить свои проблемы – изменить систему управления в царстве своего ума. В коммунистическую эпоху много говорилось о революции. О революции говорится и в условиях демократии. Нашему уму тоже требуется революция. Но что такое настоящая революция? Сначала нам нужно произвести революцию в системе своего сознания.

Поскольку в нашем уме в настоящий момент функционирует ущербная система, мы постоянно страдаем. Мы страдаем с безначальных времен, потому что у нас никогда не было свободы. Мы много всего говорим о свободе. Но та свобода, о которой чаще всего говорят, – не настоящая. Подлинная свобода – это ум, полностью свободный от омрачений. Мы любим ругать своего президента, говорить, что пора бы уже сменить его, тогда все наши проблемы кончатся. Ну, хорошо, его сменит кто-то другой. Но пока в вашем уме есть омрачения, ваши проблемы не кончатся. Итак, самое главное, что следует изменить, находится внутри вас. Сменить президента страны или премьер-министра – не столь важно и не столь значимо для нас.

Приведу следующий пример. Один безрукий и безногий человек с большой раной на лице лежал на улице, и на его рану слетелось множество мух. Мимо проходил человек и увидел, что мухи просто замучили бедного страдальца. Прохожий подумал: «Если я сгоню мух с его лица, я освобожу его от этих мучений». Он разогнал мух, слетевшихся на рану калеки. Тогда безногий и безрукий человек сказал: «Почему ты вредишь мне?» «Как это

врежу? – удивился тот. – Наоборот, я же тебе помогаю». «Это не помощь, – ответил калека. – Те мухи, которые сидели у меня на лице, уже наполовину набили себе брюхо. Теперь ты согнал их и на их место слетятся голодные мухи, которые будут есть меня больше. Мою ситуацию не улучшишь, сгоняя мух с моего лица. Если ты хочешь помочь мне по-настоящему, помоги мне вылечить рану».

Итак, смена президента и тому подобное не исправит положения, потому что на смену нынешнему придет другой, еще более голодный президент. Поэтому главное, что нам поможет, – излечение раны омрачений. А кто станет президентом – уже не так важно, президент – это одна из голодных мух. Так что не стоит слишком совать свой нос в политические дела: «Если мы сменим президента, мы будем счастливы...» Все эти разговоры – 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, полюбите их больше жизни,*

*даже если они проявят ко мне враждебность.*

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

Почему в настоящий момент в нашем уме произвольно возникают негативные эмоции, в чем заключается механизм? Почему позитивные состояния ума не возникают так же спонтанно? Потому что весь механизм нашего мышления выстроен на неведении. Из-за неведения возникает себялюбие, из-за себялюбия – все остальные омрачения. Так это колесо ветряной мельницы начинает вращаться в определенную сторону. Если мы не изменим

сам механизм, если будем пытаться вручную повернуть его вспять, у нас ничего не получится. Один или два дня вы еще сможете толкать колесо ума в обратном направлении, но, как только отпустите руки, колесо опять закрутится в привычную сторону.

Во всех религиях говорится о необходимости быть хорошим человеком, но одно из достоинств буддизма заключается в том, что в нем, как ни в одной другой религии, дается подробнейшее учение, объясняющее механизм работы нашего ума и объясняющее, как изменить этот механизм. Именно тренировка ума – одно из самых драгоценных учений буддизма. Все попытки стать хорошим человеком, не имея такого учения, подобны попыткам вручную заставить колесо ветряной мельницы вращаться в противоположную сторону. На какое-то время вы его удержите, но скоро устанете, и, как только отпустите, оно закрутится в ту же сторону, что и раньше.

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

Итак, не изменив механизм работы ветряной мельницы, невозможно вручную заставить ее лопасти вращаться вспять. А механизм изменяется так: в первую очередь нужно заменить себя-любие умом, который заботится о других. Эту важную замену обязательно нужно произвести. В настоящий момент начинайте уже осуществлять эту замену на собственном опыте, делая так, чтобы ум, заботящийся о других, стал работать активнее и чтобы себя-любие все больше теряло силу. Так вы увидите на личном опыте, каковы результаты такой замены.

Пройдет, скажем, год с тех пор как вы занялись этой практикой, и, оглянувшись назад, вы поймете, как сильно вы изменились за это время. Тогда вы на личном опыте убедитесь в величии учения Будды, в том, что это не просто теория, но очень практичное учение. Когда ум, заботящийся о других, станет у вас активным, это принесет счастье вам, а также окружающим вас людям и всем живым существам. Это невероятное достижение, мощное

лекарство, которое излечивает вашу болезнь и устраняет страдания других. Ум, который заботится о других, – это сокровище, исполняющее и ваши желания, и желания других. Когда вы начнете заботиться о других, вам уже не придется беспокоиться о своем «я». Говорить «я-я-я» вам просто не будет никакой необходимости, потому что ваше счастье придет к вам само.

Шестьдесят третья шлока «Лама Чодпа» – «Забота о моих матерях...» – очень мощное положение для медитации о преимуществах заботы о других. Любое, даже мельчайшее счастье, которое вы испытываете в сансаре, является следствием заботы о других. Наше будущее счастье также возникнет в зависимости от ума, который заботится о других. Себялюбие не может принести нам счастье – это невозможно. Ум, который заботится о других, является не только источником всякого счастья, он также источник всех благих качеств ума.

Если вы вместо себялюбия начнете культивировать ум, заботящийся о других, в уме начнут спонтанно порождаться все благие качества. Вы можете проверить это на своем повседневном опыте. К примеру, вспомните историю о двух девушках.

Если в качестве базы в уме вы заложили заботу о других, вам будет нетрудно порадоваться за удачу и счастье даже своих врагов. Вы подумаете: «Как хорошо, что сегодня мой враг счастлив, что у него все хорошо! Обычно у него столько проблем, а сейчас он радуется. Пусть он всегда будет таким же счастливым». Но с себялюбием невозможно радоваться счастьем врага. Пока вам это кажется невозможным: «Как же я могу радоваться счастьем моего врага?» Но это лишь потому, что вы смотрите на этот вопрос с точки зрения себялюбивого ума. Или, например, когда вы слышите о том, как некоторые мастера традиции Кадам заботились о своих врагах больше, чем о себе, даже если те плохо обращались с ними, вам это кажется нереальным. На самом деле все возможно и не так труднодостижимо, если вы знаете, как заложить этот фундамент, и если не совершите дебютную ошибку.

Работа нашего ума сильно напоминает механизм шахматной игры. В шахматах, совершив дебютную ошибку, будет уже очень трудно исправить ситуацию на доске. Если же с самого начала вы сделаете верный ход, все будет складываться в вашу пользу. На самом деле шахматы были изобретены буддийским монахом. Белая часть доски символизировала позитивный ум, а черные фигуры означали негативный ум. Для того чтобы белый ум мог одержать победу над темным, негативным умом, нужно было вы-

строить правильную стратегию: построить игру так, чтобы она привела к победе белых. Короче говоря, объясняя все это, я пытаюсь сказать вам, что ум, который заботится о других, является основой всех остальных достоинств.

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

Скажите себе: «Лучший способ для меня соблюдать мои обеты, соблюдать чистую нравственность – это все время порождать в уме заботу о других». Если вы будете держать в чистоте свои обеты, то жизнь за жизнью вы будете обретать безупречную драгоценную человеческую жизнь, потому что причиной ее обретения является чистая нравственность, а чистую нравственность вам поможет соблюдать ум, заботящийся о других. В буддизме считается, что профилактика гораздо легче, чем собственно устранение негативных эмоций, когда они уже проявились. Тогда бороться с ними либо очень тяжело, либо слишком поздно.

Здесь можно привести аналогию с игрой в шахматы. Когда проблема на доске уже возникла, то есть ваше положение стало неблагоприятным, изменить эту ситуацию весьма тяжело. 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». Так он предотвращает и все свои будущие проблемы. Точно так же важно предотвращать негативные эмоции еще до их порождения. На этом этапе предотвращать их очень легко. Следует понимать, в чем состоит профилактика, и поступать так, как советовал мастер школы Кадам геше Бэн: «Если мне на колени упадет змея, я моментально отшвырну ее от себя, зная, что она

ядовита и может меня укусить. Так же, как змею, я изгоняю себя-любие, стоит ему лишь возникнуть в моем уме». Поступайте таким же образом.

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

Он также говорил: «Я все время слежу за своим умом с копьём в руке. Стоит в нем возникнуть себялюбию, как я моментально пронзаю его этим копьём. Это моя основная практика. При этом я все время активизирую ум, который заботится о других. Я постоянно охраняю этот ум, подобно телохранителю». Это очень важные слова, они означают, что геше Бэн был великим практиком тренировки ума.

Итак, самый действенный способ соблюдать обеты – это следить за своим умом, не позволяя себялюбию возникнуть. Но если все же оно появится, нужно сразу отследить это и понять, что себялюбие – самый настоящий мясник, который убивает все наши обеты. Это источник всех наших негативных эмоций, это яд, который разрушает наше счастье и лишает покоя всех вокруг. Оно подобно дикому слону. Мы боимся бешеных слонов, но самым настоящим диким, безумным слоном является себялюбие, живущее у нас в сердце. В потоке нашего ума как бы стоит только один стул. Если этот стул занимает себялюбие, то ум, заботящийся о других, не может на него сесть, поскольку наш ум так устроен, что в нем не могут одновременно появиться две мысли.

Когда в уме уже есть себялюбие, одновременно с ним не может появиться забота о других. Желая породить заботу о других, в первую очередь следует устранить себялюбие. Старайтесь, чтобы на стуле вашего ума постоянно сидел ум, который заботится о других. Тогда он станет активным, и позитивные мысли – любовь, сострадание, сорадование – будут возникать произвольно. Таков механизм тренировки ума.

Вы способны выполнять эту практику. Что касается отрицания объекта отрицания в медитации на пустоту, на это вы пока не способны, потому что вы еще не понимаете, что такое объект отрицания, пока для вас это недостижимо. Но практика тренировки ума для вас вполне доступна. Для этого не нужно сидеть в позе медитации и пытаться на что-то там медитировать. Вы можете заниматься этой практикой, как это делали мастера традиции Кадампа, в своей повседневной жизни, во время любого из своих занятий. Теперь, получив эти наставления, вы уже обрели



стратегию. Вы можете отличить хорошую стратегию от плохой, правильный дебют от ошибочного. Духовная практика начинается с дебюта. Если вы сделаете правильный дебют, то в середине игры вам будет уже нетрудно полностью искоренить свои омрачения.

Итак, для того чтобы ум, который заботится о других, занял ключевое положение в вашем уме, следует постоянно размышлять о преимуществах заботы о других. Поймите это и скажите себе, что такой ум подобен драгоценности, исполняющей желания. Этот ум исполнит все ваши временные желания. Кроме того, благодаря заботе о других вы сможете достичь состояния будды. Поэтому и долговременное благо тоже приходит благодаря уму, заботящемуся о других. Все позитивные мысли возникают в уме благодаря заботе о других. Посредством такого ума вы сможете отблагодарить за доброту всех матерей живых существ. С заботой о других в уме вы сможете отблагодарить своего Духовного Наставника за его доброту к вам. Это действительно лучший способ отблагодарить Духовного Наставника.

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

Геше Потова был выдающимся практиком сутры и великим тантрическим йогином. В конце своей жизни он сказал своим ученикам: «Я, старый монах, всю жизнь изучал сутру и тантру и практиковал их. В итоге, когда уже состарился, я обнаружил, что в буддизме есть только две практики. Первая практика – изгнание из ума себялюбия и цепляния за истинность, а вторая практика – возвращение ума, который заботится о других. Никакой третьей практики в буддизме нет. Если вы нашли некую третью практику, то вы совершили ошибку».

Первая из этих практик – устранение себялюбия и цепляния за самость, т. е. источника наших страданий с безначальных времен и по сей день. Чтобы помочь нам устранить эти два фактора, Будда дал множество подробных учений об отречении и мудрости, познающей пустоту. Эти учения предназначены для устранения себялюбия и цепляния за истинность. А для возвращения ума, заботящегося о других, нужны учения о бодхичитте.

Вторая основная практика в буддизме – развитие и возвращение ума, который заботится о других. Для того чтобы помочь нам

возрастить в себе заботу о других, Будда дал подробные учения о бодхичитте. Этот ум – источник всякого счастья. Даже если в вашем уме совсем чуть-чуть заботы о других, у вас становится ровно на столько же больше счастья. Какое бы счастье или удовольствие мы сейчас ни испытывали, даже самую мельчайшую радость, нужно понимать, что и она является следствием ума, заботящегося о других.

Поэтому геше Потова сказал, что четыре класса тантр являются ответвлением учения об уме, который заботится о других. Почему мы практикуем тантру? Вы не стремитесь достичь состояния будды, чтобы расслабиться и отдохнуть после этого. Для того чтобы ум, заботящийся о других, укрепился в нас, мы и практикуем тантру. Вы говорите: «Если для достижения Пробуждения потребуется три неисчислимых зона, я готов пойти на это. Но чтобы помочь живым существам как можно быстрее, я должен стать буддой как можно раньше. Если я стану буддой даже немного быстрее, за это время я смогу помочь многим». Такая мотивация подходит для практики тантры. Тантру следует практиковать из сострадания, здесь требуется большее сострадание, чем в практике сутры. И будды, и бодхисаттвы – все они родились из ума, который заботится о других. Развитие такого ума – существенная практика буддизма. А тантра – лишь ответвление этой практики. Если бодхисаттва станет буддой на мгновение раньше, в это мгновение он сможет помогать существам значительно эффективнее. Учения тантры были преподаны именно для тех бодхисаттв, которые из чувства великого сострадания хотят достичь состояния будды как можно быстрее.

Если же вы стремитесь заниматься этими практиками ради собственного счастья, с эгоизмом думаете: «Я буду практиковать махамудру, шесть йог Наропы, дзогчен и очень быстро стану буддой, наконец буду кем-то особенным. Жизнь в городе приносит много проблем, а вот когда я отправлюсь в нирвану, там-то я от всего этого отдохну» – такой подход к тантре совершенно неверен. В этом случае вы впустую тратите свое время. Поэтому мастер традиции Кадампа сказал, что если вы думаете, что в буддизме существует некая третья практика, значит вы не поняли буддийское учение.

Вся практика Ламрима должна базироваться на этих двух практиках. Практика начального и среднего уровней по Ламриму предназначена для устранения препятствий к порождению ума, заботящегося о других, к порождению бодхичитты (т. е. для устранения себялюбия) и создания некоего фундамента – благо-

приятных условий для порождения бодхичитты. Развитие заботы о других является благоприятным условием для реализации бодхичитты. Итак, начальный и средний уровни практики Ламрим – это фундамент для порождения стабильного ума, заботящегося о других, и для устранения себялюбия. И шаматха, и випашьяна, и бодхичитта – все это предназначено для устранения себялюбия и взращивания ума, который заботится о других.

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

Некоторые из моих учеников уже много раз слышали это высказывание мастера Кадам геше Потовы, но каждый раз, слушая его заново, старайтесь рассматривать его под каким-то другим углом зрения, так, чтобы эта история коснулась вашего сердца. Когда вы слушаете это учение вновь и вновь, оно должно все прочнее укореняться в вашем сердце, чтобы в будущей жизни, когда вы вновь услышите учение о бодхичитте, это зерно проросло и благодаря этому вы реализовали бодхичитту гораздо легче.

А для того чтобы развить в уме заботу о других, важно *думать о доброте живых существ*. Когда вы забываете о доброте других, забота о других не возникает в вашем уме, поэтому памятование о доброте других невероятно важно. Из-за себялюбия вы легко забываете о том добре, что вам сделали другие живые существа, зато очень долго помните причиненный ими вред. Таков механизм, на котором построено себялюбие.

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

Когда они были вашими матерями, они были к вам необычайно, невероятно добры. Конечно, множество раз с вами происходила подобная ситуация: вы рождались, допустим, детенышем обезьяны, и приходил охотник, и ваша мать-обезьяна, чтобы за-

щитить вас, закрывала вас своим телом и подставляла себя под стрелы охотника. Столько раз ваши матери жертвовали собой, чтобы вас защитить! Так и все живые существа с безначальных времен миллионы раз жертвовали своей жизнью ради спасения вашей жизни. Это невероятная доброта.

Например, если в трудную для вас минуту, когда вам плохо, кто-то заботится о вас, находится рядом с вами ночь напролет, кормит, утешает вас, это вас трогает. Вы думаете: «Этот человек ко мне очень добр». Представьте себе, что ваша мать с момента вашего рождения и вплоть до зрелого возраста непрерывно заботилась о вас. Когда вы заболели, ваша мать, будь на то ее воля, предпочла бы заболеть вместо вас, лишь бы вы были здоровы. Каждое живое существо именно так заботилось о нас.

В практике обмена себя на других существует созерцание доброты существ. Это особое положение, которого нет в других медитациях, заключается в том, что, даже когда живые существа не были вашими матерями, они были к вам необычайно добры.

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

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

Сидя в одиночестве, думайте о чем-то позитивном. Например, о доброте живых существ. Когда вы вспоминаете о доброте других, естественным образом вы чувствуете внутреннюю близость

с ними. Каким бы жестким и черствым ни был ваш ум (он может быть даже каменным – как говорят, «каменное сердце»), если вы будете постоянно размышлять об этом, постепенно ваш ум начнет меняться. Он станет мягче, в нем начнут зарождаться любовь и сострадание. С другой стороны, каким бы крепким ни был ваш ум, если кто-то, например ваша жена, все время будет говорить: «Этот человек тебе так навредил, так навредил. Он такой плохой. Почему ты до сих пор с ним общаешься?», то постепенно вы почувствуете на себе эффект этих слов. Даже если вы дадите себе обещание: «Я никогда не испытаю гнева на этого человека», рано или поздно вы волей-неволей начнете на него раздражаться.

Сейчас вы обрели человеческое рождение. На вас есть вся эта одежда, вам легко достаются еда, проживание, учение – всем этим вы обязаны доброте других живых существ. Не принимайте это как должное. Например, сейчас мы используем этот зал. Благодаря чьей доброте мы имеем возможность здесь находиться? Те люди, которые построили этот дом, тоже проявили к нам доброту.

Пища тоже не появляется у нас на столе из ниоткуда, не возникает на тарелке чудесным образом. Для того чтобы собрать эту пищу, обработать ее, нужно затратить много усилий, и множество живых существ умерло в процессе ее изготовления.

Напоминайте себе: «Благодаря доброте живых существ сегодня я имею крышу над головой, у меня есть одежда, пища, учение. Я буду пользоваться этим ради того, чтобы практиковать Дхарму, чтобы в будущем отблагодарить всех существ за их доброту». Если вы будете все время об этом помнить, ваш ум будет постоянно находиться в состоянии покоя, умиротворения. Это я вам гарантирую.

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

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

Теперь необходимо задуматься над причинами, по которым нам следует 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. Итак, первая причина: ум, который заботится о других, подобен земле, пригодной для взращивания достоинств ума, поэтому следует заботиться о других.

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

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

Геше Лангри Танга 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. Существо и есть та самая драгоценность исполнения всех желаний, благодаря которой вы достигаете Пробуждения. Без них вы не смогли бы практиковать даяние, нравственность, терпение. Практике терпения Духовный Наставник может научить вас лишь теоретически, но все практические навыки да-

ют вам те существа, которые находятся рядом с вами. Они – объекты накопления заслуг. Не стоит думать лишь о том, как хорошо быть рядом с Учителем. В этот момент вы находитесь с другими людьми, так воспринимайте их как сокровища, исполняющие желания.

Ум, который заботится о других, также возникает в зависимости от других живых существ. Без них вы не смогли бы породить этот ум – источник всякого блага и счастья. Итак, Шантидева говорит: «И живые существа, и будды были очень добры к вам, их роль в достижении вами Пробуждения очень значима. Если будды указывают вам путь, то живые существа учат вас по нему следовать. Поэтому и будды, и живые существа были в равной степени к вам добры». Следовательно, как говорит Шантидева, было бы весьма неразумно почитать будд и игнорировать живых существ.

Никогда нельзя точно сказать, кто кому помогает. Может быть, это не я помогаю вам, читая лекции, а вы делаете мне благо, стимулируя меня читать больше буддийских текстов, больше изучать Дхарму. Кто знает, кому из нас наше общение приносит больше пользы? Когда вы кому-то помогаете, всегда думайте так: «Может быть, передо мной бодхисаттва». Один мой друг, ринпоче, когда ему было двадцать лет, был вынужден прочитать множество текстов, чтобы дать наставления одному монаху. Монах, который попросил его об учении, приходил три дня, а после перестал приходить. Мой друг пошел искать монаха. Найдя его, он попросил снова приходить на занятия: «Может быть, тебе они и не приносят пользы, но для меня это полезно, поскольку я вынужден готовиться к наставлениям и читать много текстов. Пожалуйста, приходи на мое учение ради меня». Поэтому Миларепа говорил своим ученикам: «Я добр к вам, и вы также добры ко мне, каждый получает пользу».

Если сможете, постарайтесь научиться воспринимать всех живых существ как будд, как это делали мастера традиции Кадампа. В этом плане учителя Кадампы обращали внимание на потенциал живых существ. Все существа по своей природе обладают потенциалом (природой) будды. Это подобно драгоценности, покрытой грязью. Пока ваша драгоценность исполнения желаний вся облеплена грязью, поэтому 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 буддами, вы не сможете высокомерно к ним

относиться. 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?

В Тибете есть много историй о том, как Ваджрайогини являлась людям в облике старухи, чтобы помогать им. Поэтому вы не можете судить о том, кто из окружающих вас живых существ – будда, а кто – не будда. Поскольку вы не можете определить, кто из них – обычный человек, а кто – будда, который специально явился к вам, чтобы учить вас терпению, самое лучшее – это относиться к ним с равным уважением, почитать их как самого Будду.

Никогда не вешайте ярлыки на людей: «Этот – хороший, а тот – плохой...» Будда сказал: «Только тот, кто обладает таким же всеведением, как я, может понять, кто есть кто». В противном случае вам не понять, кем по сути являются окружающие вас люди. Они подобны пеплу: невозможно определить, есть ли под ним еще горящие угли. Поэтому самое лучшее – вообще не выносить никаких суждений о людях: «хорошие» они или «плохие». Если вы станете осуждать кого-то, но ошибетесь в своих негативных оценках, то вы создадите тяжелую негативную карму. Если же вы, напротив, будете считать всех хорошими людьми, а они окажутся плохими, то никакой негативной кармы вы тем самым не создадите.

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

Если вы можете, подобно наставникам традиции Кадампа, научиться воспринимать живых существ как будд, то это замечательно. Если же вы на это не способны, по крайней мере, старайтесь не судить о людях, старайтесь воспринимать их как драгоценность исполнения всех желаний, потому что именно благодаря им вы накапливаете заслуги. Если вы увидели одно живое существо, значит перед вами одна драгоценность исполнения жела-



ний, а если к вам подошло второе существо, то перед вами уже две драгоценности. В этом зале множество драгоценностей исполнения желаний, а вы их не используете. Вместо этого вы пытаетесь извлечь что-то из объектов, которые ничего не могут вам дать. Вы пытаетесь надоесть молока из рогов коровы. Какое молоко вы сможете получить из 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, постоянно заботящиеся лишь о себе». Посмотрите на результаты, и станет все очевидно. Ваш жизненный опыт тоже показывает, чего вы можете достичь с помощью себялюбия. В результате оно создает вам еще больше беспокойства, депрессий, страхов. Все это – плоды исключительно вашего себялюбия. Это сделали не другие живые существа.

А если вместо себялюбия вы будете культивировать ум, который заботится о других, тогда не только другие, но и вы сами станете невероятно спокойны и счастливы. Итак, поистине мудрым является тот, кто заботится о других больше, чем о себе. Мы все долго учились и получили уже так много знаний, но до сих пор ничего не поняли, потому что заботимся лишь о себе. Если вы все еще заботитесь о себе, это означает, что вы до сих пор нецивилизованный человек, ваш ум зажат, закрыт, вы достойны сострадания.

Но с того момента, как в вас начнет крепнуть ум, заботящийся о других, когда начнет ослабевать себялюбие, вы будете приближаться к мудрости. Вы станете объектом поклонения всех будд, всех богов и людей. Итак, просто посмотрите на эти два результата: каких результатов достигают будды и бодхисаттвы путем заботы о других и каких результатов все это время достигали вы, заботясь только о себе. Увидев эти результаты, вы исполнитесь сильной решимости: «Отныне я перестану быть дураком. Я избавлюсь от себялюбия и взращу в себе ум, который заботит-

ся о других». Далее вы обращаетесь за благословением к буддам и бодхисаттвам: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я мог обменять себя на других». Если выполняете эту медитацию через садхану «Лама Чодпа», ваше обращение заключено в этих строках: «Словом, существа, подобные детям...»

Эти строки следует знать наизусть. Произнеся их, представьте, что из Поля заслуг, которое вы визуализировали перед собой, исходит желтый свет, благословляет вас, придает вам сил для того, чтобы осуществить обмен себя на других.

Все те комментарии, которые я даю сейчас, также являются комментариями к той части садханы «Лама Чодпа», которую раньше я не объяснял. Эта аналитическая медитация должна выполняться в контексте практики Гуру-пуджи (Лама Чодпа). Читая садхану «Лама Чодпа», когда вы доходите до раздела «Осуществление обмена себя на других через медитативную тренировку ума по семи причинно-следственным пунктам», 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 Сенгье, говорил: «Когда я начинаю делать практику Гуру-пуджи, она у меня занимает весь день». Эта практика невероятно обширна, в нее входит все: и Ламрим, и тантра, и тонглен – все практики включены в садхану «Лама Чодпа».

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

В свое время я не давал вам комментариев ко второй части «Лама Чодпа», посвященной Ламриму. Те учения, которые я даю сейчас, по сути являются комментариями ко второй части этой садханы. Итак, те из вас, кто в своей повседневной жизни читает эту практику, – невероятно удачливые люди. Во время слушания этих комментариев смысл текста для вас немного проясняется, и

вы начинаете понимать то, что читаете. Каждое положение медитации, которую я вам даю, изложено в садхане «Лама Чодпа», причем в красивой стихотворной форме.

#### **2.4.2.4. Обмен себя на других**

Это четвертое положение. Обмен себя на других заключается в следующем: как ранее вы считали себя важным и игнорировали других, так, осуществив эту практику, вы будете игнорировать себя и считать других важными. Это радикальное изменение образа мышления.

Когда кто-то спросил у Дромтонпы, в чем различие между Дхармой и мирскими делами, Дромтонпа ответил: «То, что противоположно мирскому образу мышления, – это Дхарма». Он имел в виду, что настоящая практика Дхармы – игнорирование самого себя и забота о других – это нечто совершенно противоположное мирскому образу мышления. «То, что противоположно Дхарме, – сказал он, – это мирское мышление».

Мирское, или обывательское, мышление сводится к тому, что «я – самый важный, только я-я-я должен все иметь». Все в нашем обывательском обществе предназначено для того, чтобы это наше «я-я-я» стало счастливым, получило хорошее образование и затем процветало. Но сколько бы мы ни твердили «я-я-я», сколько бы ни заботились о своем «я», мы не достигаем никаких результатов, наоборот, становимся еще более омраченными и подавленными. Несмотря на наши грандиозные усилия, наши проблемы до сих пор не решены. Если и дальше следовать по тому же пути, пути эгоизма, проблемы никогда не решатся, они будут лишь усугубляться. Следуя путем эгоцентризма, мы уже перепробовали все средства.

Посмотрите, к каким только методам ни прибегают сегодня люди в нашем мире. Все, что делают американцы, все, что делает Буш, все, что делает Путин, – все эти методы знакомы и нам, мы уже испробовали их, и они не решили наших проблем. С безначальных времен по сей день мы применяли даже еще более изощренные, хитроумные методы, чем сейчас используются в этом мире, но и они не решили наших проблем. Потому что ошибочна сама теория, из которой мы исходим. Решать проблемы путем себялюбия – все равно что принимать яд. Что с этим ядом ни делай, даже если попытаться изменить его цвет или его форму, сущность его все равно останется ядовитой. Даже если вылепить его в форме Будды и съесть, он по-прежнему будет ядом.

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

(65)

*Самовлюбленность – причина пороков,  
а любовь к матерям – основа всех достоинств;  
благословите меня сделать сердцем своей практики  
йогу обмена себя на других.*

Это вывод, заключение. После детального анализа вы придите к выводу, что себялюбие открывает врата во всякое страдание, а забота о других открывает врата во всякое счастье. Будды и бодхисаттвы пожертвовали собой во благо других, они непрерывно желали лишь одного – помогать всем существам. Посмотрите, чего они достигли в результате! Они не хотели собственно-го освобождения от страданий, но их собственные страдания полностью прекратились.

Будда сказал: «Даже крошечное насекомое, если породит в себе соответствующую устремленность, может стать буддой». «Почему же я, человек, не могу осуществить обмен себя на других? Несомненно, я на это способен. Да смогу я выполнять йогу обмена себя на других и да станет она практикой моего сердца! Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы сделать йогу обмена себя на других своей сущностной практикой». Это сердечная практика всего буддизма. Именно благодаря йоге обмена себя на других вы станете бодхисаттвой. Здесь вы порождаете сильную решимость заняться практикой йоги обмена себя на других и визуализируете, как из Поля заслуг исходит желтый свет, который благословляет вас на выполнение этой йоги.

После того как вы поймете, что обмен себя на других возможен, сразу начинайте его осуществлять. У вас должна быть внутренняя решимость: «Я обменяю себя на других. Я знаю, что сначала я смогу это сделать лишь ненадолго, может быть на пять минут, а потом этот настрой исчезнет». Но все равно вы должны твердо решить для себя, что сделаете для этого все возможное. Вначале вам будет страшно: «Как же я буду жить дальше, если у меня не будет себялюбия, если я совершу обмен себя на других?» Но можете об этом не беспокоиться, себялюбие не оставит вас надолго. Оно уже стоит наготове и ждет, как собака, поджидающая, когда ей кинут кусок мяса.

Во время практики важна твердая решимость, которая постепенно будет отдалять вас от себялюбия. Именно чувства любви и сострадания должны побуждать вас к осуществлению этого обмена. С великим состраданием думайте о страданиях других как о более серьезных, более тяжелых, чем ваши. Думайте о том, что счастье других гораздо важнее, чем ваше собственное. Это единственный путь, следуя которому вы можете освободиться от страдания.

Вы не можете поменяться местами с другими. Скорее, йога обмена себя на других – это переоценка ценностей. К примеру, возьмем две горы. Вы находитесь на одной из них. Поскольку сейчас вы находитесь на этой горе, вы заботитесь о ней и пренебрегаете второй горой. Первая гора, на которой вы сидите, – гора вашего «я», а вторая гора – гора других. Обмен себя на других можно сравнить с тем, что вы сходите с одной горы и взбираетесь на другую гору. Вы переходите с горы своего «я» на гору других, то есть начинаете воспринимать все события с точки зрения других. При этом вы как бы отдаляетесь от эгоистической точки зрения. Раньше точкой отсчета у вас было «я»: «Я хочу этого, хочу того, мне не хватает этого». Теперь, перейдя на другую гору, вы делаете точкой отсчета других – другим нужно то, другим нужно...

Если бы вам предоставилась возможность пожаловаться Будде, увидев его напрямую, то в этой ситуации вы бы сказали: «Будда, пожалуйста, сделай что-то, чтобы помочь этим живым существам. Как они страдают! У них столько проблем и боли! После смерти я хотел бы переродиться в том месте, где существа больше всего нуждаются в моей помощи».

Итак, обмен себя на других означает, что если раньше вы все пропускали через свое «я-я-я», начинали все со своего «я», то теперь вы в первую очередь думаете о других. Другие встают для вас на первое место. Если вы узнаете о том, что кто-то раздает подарки, в первую очередь вы спросите: «Всем ли эти подарки достались?» У вас не возникает вопроса: «Достанется ли это мне?» Натренироваться в подобном мышлении возможно.

Некоторые перерожденцы-ринпоче с самого детства обладают такой заботой о других, что, например, когда они вместе со своим окружением идут куда-то в гости и там им подают еду, сначала эти дети-ринпоче проверяют, всем ли досталась еда, и лишь потом начинают есть сами. Это тоже признак заботы о других, но очень мелкий признак.

Обмен себя на других подобен гамбиту в шахматах. Смысл его состоит в том, чтобы сделать маленькую уступку, но выиграть матч. Если вы хотите освободиться от сансары, вы не сможете сделать это, не жертвуя собой во имя других. Все бодхисаттвы прошлого достигали совершенного счастья через почитание других больше себя, через самопожертвование. Все сансарные методы дают вам маленькую временную победу, но при этом создают постоянные, бесконечные проблемы.

В своей повседневной жизни, когда теряете что-то, постарайтесь мысленно это отдать, потому что в конечном счете, поступая подобным образом, вы будете без труда обретать желаемое.

Я расскажу вам о том, как практиковал Будда. Услышав эту историю, вы поймете, что буддийская практика – это не сидение в позе медитации, а изменение образа мышления. Будда рассказывал истории о своей жизни, потому что хотел, чтобы мы следовали его примеру. Эти истории очень полезны.

Однажды Будда, будучи еще бодхисаттвой, родился принцем. Он был добрым, бескорыстным, всегда стремился помочь другим. Однажды его отец, король, увидел его несчастным и спросил о причине его печали. Принц ответил, что, гуляя по городу, он видел много бедных и нищих. «Очень мало кто живет так, как мы», – сказал он и попросил у отца разрешения практиковать щедрость, потому что только это может сделать его счастливым. Отец согласился, но с условием, что принц не отдаст драгоценность, исполняющую желания. Кроме этой драгоценности, принц отдавал людям все, что бы они у него ни просили.

Однажды пришел старик – он был посланцем вражеского королевства – и попросил драгоценность, исполняющую желания. Принц ответил, что не может отдать ее, потому что обещал отцу не отдавать ее никому. Старик сказал: «Если ты не отдашь мне драгоценность, то ничего другого мне не нужно» – и ушел. Принц догнал его, умоляя принять любой дар, за исключением драгоценности, на что старик ответил, что ему больше ничего не нужно. Тогда принц решил отдать драгоценность, исполняющую желания, но попросил старика уйти как можно быстрее, иначе его накажет король. Их разговор кто-то подслушал и немедленно доложил королю. Тогда король позвал принца и спросил, где драгоценность, исполняющая желания. На что тот ответил, что отдал драгоценность старику, который очень сильно ее просил. Король рассердился и наказал своего сына, отправив его в изгнание на двенадцать лет в горы, где жили только дикие звери.

Принц сказал жене, что ей будет лучше остаться, поскольку с ним ей придется нелегко, ведь он заботится о других больше, чем о себе. «Если случится так, что у меня попросят отдать тебя, я отдам и тебя, потому что я стремлюсь к совершенству щедрости», – сказал он. Жена ответила, что пойдет вместе с ним и разделит его трудности.

По пути они встретили человека, который обратился к принцу со словами: «Принц Тиме Гендун, я слышал, что ты отдаешь все, что бы у тебя ни просили. Отдай и мне что-нибудь». Принц ответил: «У меня остались только жена, дети и мое тело. Что тебе нужно?» (Во времена, когда Будда был бодхисаттвой, он практиковал именно так, поэтому и достиг Пробуждения.) Человек попросил принца отдать ему своих детей. Будда отдал ему детей, наказав им служить этому человеку так же, как отцу, и сказал, что в один прекрасный день они снова встретятся. Его дети тоже обладали высоким уровнем реализации и знали, что это их практика.

Практика заключается не только в медитации, но и в уменьшении своего эго, в развитии заботы о других, в том, чтобы сделать свой ум сильным, а сердце – большим. Дети ответили: «Отец, ты наш Духовный Наставник. Что ты скажешь, то мы и сделаем». Принц сказал им: «Молитесь, чтобы мы встретились снова». Отдав детей, принц и его супруга продолжили свой путь.

Вскоре им встретился другой человек, который тоже обратился к принцу с просьбой о даре. Принц Гендун сказал, что у него остались только жена и собственное тело. «Что из этого ты хочешь получить?» Человек попросил у принца глаза, потому что был слеп. Тогда принц Тиме Гендун отдал свои глаза. У бодхисаттвы был высокий уровень реализации, поэтому, когда он вложил свои глаза в глазницы слепого, тот стал видеть. А слепой принц и его жена двинулись дальше.

Наконец, в образе простого человека перед ними явился Индра и попросил у принца жену. Принц сказал: «Забирай». Жена спросила: «Как же ты пойдешь один, если ты слеп?» Принц ответил: «Не волнуйся за меня. Когда я спрашивал тебя, сможешь ли ты выполнить все, о чем я тебя ни попрошу, ты мне обещала. Я прошу, чтобы ты пошла с этим человеком». Но через некоторое время Индра в своем божественном облике вернулся с женой бодхисаттвы и сказал ему: «На самом деле не нужна мне твоя жена. Я тебя проверял. Ты – настоящий бодхисаттва». Из-за того что принц отдал свои глаза, у него во лбу появился третий глаз.

Они поднялись в гору, где жили только дикие животные. Ночью звери стали приходить к их жилищу. Жена испугалась, а принц, сказав жене, что он готов отдать животным свое тело, погрузился в медитацию. «Если вы хотите мое тело, если это принесет вам радость, пожалуйста, ешьте его», – так думал принц с любовью и состраданием в сердце. Но дикие животные почувствовали его доброту и притихли. Тогда принц стал учить зверей не убивать друг друга: «Ешьте только тела тех, кто умер собственной смертью, но не убивайте живых. Для вас голодная смерть будет лучше убийства. Смерть сама по себе не страшна. Если вы пожертвуете собой ради других, в следующей жизни вы получите лучшее перерождение», – такое учение бодхисаттва давал животным.

Так он учил зверей на протяжении двенадцати лет, и они были счастливы. Через двенадцать лет принц сказал, что ему пора возвращаться к людям и помогать им. Звери были опечалены и спросили: «Кто же теперь будет помогать нам? Кто откроет нам глаза, ведь глаза мудрости закрываются быстро?» «Помните то учение, которое я вам дал, оно оставит ваши глаза открытыми».

Когда принц и его супруга возвращались обратно, им на встречу вышел старик, который забрал детей принца, и вернул их отцу с матерью. Эти новости распространились до окружения короля. Министры пришли к королю и сказали: «Ты изгнал сына, но по пути он отдал все, что у него осталось. Это находится за пределами нашего понимания». Тогда король понял, что драгоценность, исполняющая желания, – всего лишь камень и что ради этого камня он изгнал своего сына. Со слезами на глазах он сказал: «Я хочу видеть своего сына. Он – мой Духовный Наставник». Когда отец и сын встретились, король увидел, что у принца нет глаз, но вместо них появился третий глаз. Тогда он слез со своего слона, сделал простирание перед принцем и сказал: «Из-за того что я находился во власти неведения, я ценил камень больше, чем тебя. Прости меня».

Вскоре принц стал королем и начал давать учение о том, как заботиться о других больше, чем о самом себе. Все стали поступать согласно его учению, и в королевстве воцарились мир и гармония: не было необходимости в полиции, не было эпидемий и болезней.

Для того чтобы обменять себя на других, очень важно начать пренебрегать собой так же, как вы сейчас пренебрегаете другими, думая: «Другие для меня не имеют значения, их страдания



меня не волнуют». Когда вы произведете обмен себя на других, как раньше пренебрегали другими, вы начнете пренебрегать собой.

Наставники традиции Кадампа советовали пренебрегать своим себялюбивым «я» так же, как пренебрегают домом покойника. Когда хозяин дома мертв, его дом находится в запустении, никто о нем не заботится. Именно так следует пренебрегать своим себялюбивым «я». Это трудно осуществить, но, несомненно, вы на это способны. Чем глубже ваше знание и понимание философии, чем глубже вы способны анализировать, тем реалистичнее будет для вас достижение этой цели. Не бойтесь. Вы станете гораздо счастливее, научившись так жить. Это невероятный гамбит. Хороший шахматист не боится пожертвовать фигурой во время игры, потому что в итоге он выиграет от этого. Осознав это, вы станете мудрым эгоистом.

Вначале научитесь быть мудрыми эгоистами. Позже вы придете к пониманию того, что быть эгоистом вообще не обязательно. Просто трудитесь на благо других, и тогда собственное счастье придет к вам само собой, вам не придется беспокоиться о себе. Поэтому, как говорит Его Святейшество Далай-лама XIV, сначала постарайтесь стать мудрыми эгоистами. Пока все мы – глупые эгоисты. Став мудрыми эгоистами, т. е. заботясь о других, вы сами получите благо – вы должны это знать.

Как поступает мудрый президент страны? Когда он помогает другим, он делает это не из сострадания. Мудрый президент знает: если он будет заботиться о своем народе, о своих избирателях, а не просто копить деньги, тогда у него будет шанс победить на следующих выборах. Зная об этом, он проявляет заботу о гражданах своей страны. В данном случае он мудрее, чем глупый президент, которого волнует лишь собственная сиюминутная выгода. Хотя и тот, и другой президент – эгоисты, первый из них – мудрый эгоист.

Вы будете становиться все счастливее по мере того, как ваше сострадание будет возрастать. Вы поймете, как работает этот механизм. Когда ваше сострадание станет еще сильнее, даже ваш мудрый эгоизм исчезнет. Вы поймете, что «я» – это одиночка, а других большинство, счастье большинства гораздо важнее, чем счастье одного человека. По этой причине вы сможете произвести обмен себя на других. Скажите себе: «Я один, других большинство – кто важнее? Что мудрее: пожертвовать счастьем большинства для эгоистичного счастья одного человека или жерт-

вовать счастьем одного ради счастья большинства? Несомненно, большинство важнее». В результате, думая только о счастье других, вы сами будете гораздо счастливее, чем раньше. Когда ваше сострадание окрепнет, постепенно вы сможете жертвовать ради других даже своим телом, это не будет представлять для вас трудности. Сейчас это тяжело, потому что у вас не хватает сострадания.

Когда вы обмениваете себя на других, поначалу держите это в тайне, не следует сообщать об этом другим. Пусть это намерение окрепнет у вас внутри. Как говорится, когда маленький огонек доброты выставишь на улицу, порыв ветра может задуть его. Но когда огонь станет ровным и стабильным, когда загорится дерево, можно спокойно выставить его на ветер, и тогда ветер будет лишь раздувать пламя еще сильнее. Поэтому вначале важно скрывать от людей свою доброту, не выставляя ее напоказ. Не говорите своему соседу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Услышав такое, сосед будет довольно потирать руки: «Ну и дурак. Посмотрим теперь, что будет».

Когда ум, который заботится о других, установится прочно и станет активным, ваше сострадание будет возрастать день ото дня и вы будете все время думать о доброте живых существ. Скажите себе: «С безначальных времен и до сих пор я только и делаю, что принимаю доброту от других. Поэтому я должен отблагодарить их за доброту. Существа испытывают чудовищные страдания в сансаре, поэтому в любой момент, когда им потребуются мои тело, речь или ум, я буду готов отдать их. Если в будущем потребуются, чтобы кто-то пожертвовал своей жизнью для спасения всех остальных, я буду готов пойти на это». Мысленно готовьте себя к этому. Пока не нужно в реальности совершать такие поступки, но внутренне готовьтесь к этому. Иногда делайте это в своем воображении. Шантидева сказал: «Пока у вас еще не укрепилось сострадание, не жертвуйте своим телом ради других». Но в своем воображении вы можете это визуализировать подобно тому, как делаете в практике тонглен.

Сейчас я объясню, как выполнять небольшую медитацию. Сначала подумайте о том, как страдают живые существа в аду: какие мучения они испытывают в горячем аду, в холодном аду. Когда-то все они были вашими матерями, были очень добры к вам. Они молят вас о помощи. Созерцая страдания матерей – живых существ, вы порождаете сострадание к ним: «Да будут они свободны от страданий!» После этого вы эманлируете из свое-

го тела множество других тел. Вы представляете, что из вашего сердца исходит много-много других тел, таких же, как ваше. Эти тела отправляются в ад. В своем воображении вы отдаете в качестве подношения каждое из этих тел каждому живому существу в аду.

Подумайте: «Во множестве своих предыдущих жизней я пожил их тела. Сейчас я подношу им свое тело, чтобы отблагодарить их за их доброту». Представьте следующее: когда обитатели ада получают ваше тело, их страдания прекращаются, очищается вся их неблагая карма. Думайте, что в силу получения этой жертвы – вашего тела – они достигли всех духовных реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела.

Сейчас я объясняю вам тайный механизм. В силу того что вы желаете другим достижения духовных реализаций, вы сами обретете эти реализации гораздо быстрее. А здесь вы желаете существам всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, то есть всех реализаций Ламрима и тантры. Во множестве предыдущих жизней мы всегда думали только о себе: «Я хочу то, мне нужно это». В результате мы ничего не достигли. Бодхисаттвы желают только того, чтобы другие стали буддами. Некоторые бодхисаттвы даже совершенно искренне не желают достигать Пробуждения. Они делают такое посвящение заслуг: «Пусть в силу моих заслуг все живые существа станут буддами. Пусть я никогда не достигну Пробуждения, но пусть все живые существа достигнут его». Они действительно так молятся. Но происходит обратный эффект – они достигают безупречных реализаций.

Его Святейшество Далай-лама XIV объясняет, что это происходит примерно так: если вы падаете с обрыва вниз, как бы вы ни сопротивлялись падению, вы упадете. Если вы желаете счастья всем существам, волей-неволей вам придется стать буддой. Храните этот секрет в своем сердце. Это называется сущностное наставление. Не думайте, что сущностное наставление – это что-то такое тайное, эзотерическое. Сущностное наставление – это то, что открывает ваш ум. То, что по-настоящему трогает, меняет ум, а не то, что дают в темной комнате после странных мистических ритуалов. Поэтому когда Духовный Наставник дает сущностное наставление, держите этот совет в своем сердце.

Возвращаемся к нашей визуализации. С сильнейшей заботой о других в уме вы отдаете свои тела всем существам ада. Каждо-

му существу вы дарите свое тело. При этом вы чувствуете огромную радость: «Сегодня мне предоставилась возможность отблагодарить всех обитателей ада за их доброту!»

Затем вы визуализируете страдания голодных духов и представляете, что жертвуете свое тело каждому существу мира голодных духов. Делайте ту же самую визуализацию, только в отношении голодных духов. Вы желаете, чтобы в силу этого подношения все они достигли реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом иллюзорного тела и ясного света.

Потом вы делаете то же самое по отношению ко всем животным. Затем – ко всем существам бардо, ко всем людям, к примеру жителям Уфы, Москвы, всего мира, а также по отношению ко всем обитателям других миров. Представляйте, что, когда они получили в дар ваше тело, их временные страдания утихли и все они достигли духовных реализаций.

Иногда, кстати, очень полезно визуализировать следующее: вы подносите свое тело всем людям и оно становится их слугой – приносит им воду, омывает их тело, стирает их одежду. Вы делаете все, что они хотят, исполняя любые их желания. Здесь такой же механизм: если вы будете визуализировать, что вы – слуга всех существ, вы, наоборот, родитесь царем Дхармы, царем всех трех миров. Если же вы используете людей ради собственной выгоды, ради своего счастья, вы, наоборот, родитесь низжайшим из всех, неполноценным, безруким или безногим. Так работает механизм кармы. Скажите: «Да стану я источником счастья для всех существ, да стану я их слугой». Как говорил Шантидева в «Бодхиচারья-аватаре»:

*Да стану я пищей для живых существ во времена голода;  
Да стану я водой для жаждущих;  
Во времена эпидемий пусть я стану лекарством;  
Для тех, кто хочет пересечь реку, пусть я стану мостом;  
Подобно этому, пусть я стану любимым предметом,  
Исполняющим желания живых существ,  
И пусть я утолю их страдания.*

Очень хорошо представлять, что вы стали слугой всех существ и всеми силами служите им, удовлетворяя все их нужды. Вы должны понимать: «Я встретился с Дхармой, а они лишены Дхармы. Поэтому у них мало шансов в будущем стать счастливыми. Да смогу я хоть как-то принести им счастье». В Тибете многие мастера, когда медитировали на бодхичитту, после такой визуализации специально шли в город, подавались в услужение каким-то людям и тем самым помогали им.

Это настоящая буддийская практика. Чтобы она стала более глубокой, необходимо получать наставления по философии. Без философии это только эмоции, а эмоции ненадежны. Сейчас, когда я даю вам это учение, вы не чувствуете уверенности в этих словах, но, когда вы будете знать глубинные причины, философские обоснования, у вас появится внутренняя уверенность, а затем она станет нерушимой, как гора. Это не так трудно. Вы сможете любить других больше, чем себя. Если ваш ум откроется, это будет приносить вам радость.

Итак, на основе четвертого положения об обмене себя на других выстраивается пятое положение, которое касается практики тонглен. Это так называемая практика принятия и отдачи, сопро-вождаемая визуализацией.

#### **2.4.2.5. Тонглен**

Пятое положение – выполнение практики *принятия и отдачи* на основе йоги обмена себя на других. Здесь мы начинаем с *принятия на себя страданий других посредством порождения сострадания*. Несмотря на то что сама практика тонглен, принятия и отдачи, базируется на дыхании, то есть выполняется на вдохе и выдохе, для начала не связывайте ее со своим дыханием. Сначала просто старайтесь породить в себе сострадание и мысленно принять на себя страдания других. Сейчас я объясню, как выполнять это во время сессии медитации.

После медитации об уравнивании себя с другими, для того чтобы выполнять практику тонглен, сначала представьте себе живых существ, которые мучаются в горячих адах. Но эти существа в вашем восприятии должны быть не просто какими-то существами, они должны быть вашими матерями. Старайтесь видеть их как своих матерей живых существ, которые испытывают страдания в горячем аду. Поскольку вы занимаетесь практикой обмена себя на других, вы смотрите на них не как некое незаинтересованное постороннее лицо. Их ситуация, их страдания должны быть настолько близки вам, будто вы сами испытываете все эти страдания, то есть вы чувствуете сильную связь с этими страдающими существами.

Вы размышляете над тем, как существа страдают. Объект сострадания – это живое существо, которое испытывает страдания. Наш ум так устроен, что, когда мы видим страдания какого-то существа, если при этом у нас есть к нему чувство близости, мы естественным образом почувствуем сострадание, то есть захотим

освободить его от страданий. Таково естественное свойство нашего ума.

Возьмем, к примеру, самого ужасного человека в мире, у которого вообще нет сострадания. Допустим, я искусными методами заставляю его почувствовать близость к какому-то человеку, доказав ему, что раньше этот человек был к нему очень добр, заботился о нем, – и в силу всех моих убеждений он почувствует душевную близость к этому человеку. А затем я расскажу ему, что сейчас этот человек сильно страдает. Так, постепенно выражение лица самого жестокого человека в мире начнет меняться, из его глаз потекут слезы, и он скажет: «Этот человек не должен так страдать. Что бы мне сделать, чтобы помочь ему освободиться от этих страданий?» Это называется сострадание. Если даже самому злему человеку в мире, даже вредоносному духу или демону объяснить, что чувствует тот, кто проявлял к нему доброту, даже самые злобные существа смогут почувствовать сострадание – такова природа ума. Если они могут, почему не можете вы?

Прежде всего, следует понимать, что такое объект и аспект сострадания. Узнав об этом, вы поймете, что для порождения сострадания вам нужен объект сострадания. Этот объект – страдающее существо. Итак, для начала этот объект должен предстать перед вашим умом. Но какими обычно являются вам живые существа? Они воспринимаются вами либо как привлекательные, либо как непривлекательные объекты. Вы не воспринимаете их как существ, испытывающих страдания. Именно поэтому, когда мы видим живых существ, мы порождаем к ним либо привязанность, либо гнев, потому что мы воспринимаем либо объекты привязанности, либо объекты гнева. Другие практически никогда не воспринимаются вами как объекты сострадания.

Если бы они предстали перед вами как объекты сострадания, тогда естественным образом благодаря созерцанию объекта сострадания возник бы и аспект, то есть сострадание к нему. Бодхисаттвы, которые долгое время обучаются состраданию, совершенствуются в нем, воспринимают любое живое существо как объект сострадания или любви, именно поэтому они все время чувствуют любовь и сострадание. У вас в повседневной жизни постоянно порождаются чувства гнева или привязанности, потому что все существа воспринимаются вами как объекты этих негативных эмоций, либо они вызывают у вас нейтральные чувства, то есть вы воспринимаете их как посторонних.

Как видите, в этом учении нет никаких догм, это настоящая наука об уме, подлинная психология. Когда вы четко уясните для

себя все эти доводы, вам будет легко практиковать. В противном случае я сам не смог бы заниматься практикой, довольствуясь одними догмами. Это противно моему характеру. Поэтому я по-настоящему ценю такие учения, как Ламрим и учение по тренировке ума, а также такие учения, как шаматха. А те учения, которые включают в себя множество визуализаций, я практикую несколько неохотно, если честно. Я не пренебрегаю ими полностью, но все же делаю их чуть-чуть скрепя сердце. Вот с учениями Ламрим, в частности с лоджонгом, я согласен на все сто процентов. Я просто с головой погружаюсь в них и делаю это очень уверенно, без каких-либо сомнений, без смятения, все здесь мне предельно ясно. Когда я размышляю над этими учениями, во мне рождается 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 много существенных наставлений, поэтому не забывайте их. Если вы будете читать книги по Ламриму или лоджонгу, вы не найдете там этих наставлений. Только если вы прочтете сразу множество комментариев к этим текстам, то может быть, вы сможете собрать из огромного количества комментариев одно-два существенных наставления. Мой Духовный Наставник Пенанг Ринпоче говорил мне, что можно искать такие существенные наставления, которые вы сейчас слышите, с огромным мешком золота, но ни за какое золото таких наставлений не купишь.

Теперь для того, чтобы освоить объект сострадания, чтобы приучить к нему свой ум, сначала визуализируйте перед собой существ, страдающих в горячем аду. Думайте о них как о матерях живых существах, которые были невероятно, необычайно к вам добры. Думайте о том, что сейчас они страдают в аду, где невыносимо жарко. Они страдают не год, не два, некоторые из них страдают в аду миллионы и миллионы лет. Если вы случайно сунете палец в огонь, представьте, как вам будет больно, а у них все тело горит так, что становится неотличимым от пожирающего его пламени. Подумайте, по какой причине они сейчас родились в аду. Возможно, они в течение множества своих предыдущих жизней были вашими матерями и для того, чтобы спасти вас, помочь вам, были вынуждены создавать негативную карму. Они создавали ее из-за вас, а в результате этого сейчас родились в аду. Если вы будете думать в этом направлении, тогда даже тот факт, что они родились в аду, будет как-то связан лично с вами. Это не будет неправдой: действительно, какое-то количество живых существ

сейчас находится в аду из-за вас, потому что они были вынуждены создать негативную карму, чтобы в свое время помочь вам.

Например, как в истории с мясником. Мясник не хотел забивать животных, но ему приходилось делать это, потому что у него была семья. Он был вынужден убивать, чтобы прокормить своих детей. Он говорил: «Я знаю, что это негативная карма, и не хочу убивать, но мне нужно кормить семью».

Итак, думайте в таком направлении и размышляйте над тем, как эти существа страдают в горячем аду, мучаются от жара. Их тело горит на пластинах из раскаленного железа, они извиваются от боли, взывая о помощи. Если вы задумаетесь об этом, у вас произвольно возникнет мысль: «Если я не помогу им, кто еще им поможет? Пусть эти существа освободятся от своих страданий. Я умоляю, прошу, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне. Я всего лишь один человек, и я не представляю никакой важности, поэтому пусть страдания всех существ, которые сейчас мучаются в горячем аду, созреют во мне». После этого вы мысленно принимаете на себя их страдания. Медленно делая вдох, на вдохе вы втягиваете в себя через правую ноздрю черное облако страданий существ в горячем аду вместе с причинами их страдания, то есть вместе с их омрачениями и неблагой кармой. Проникнув в вас, черное облако страданий встречается с черным сгустком в вашем сердце.

В виде черного сгустка в сердце вы представляете свое себялюбие. Когда черное облако страданий существ в горячем аду соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия, они взаимно уничтожаются. Почему они исчезают от этого соприкосновения? Для вашего себялюбия невыносимы ощущения страдания, поэтому, когда оно соприкасается с невыносимыми, чудовищными страданиями существ ада, оно не выдерживает и погибает. Страдания других становятся противоядием от себялюбия, особенно когда вы принимаете их на себя из сострадания.

Продолжайте это делать, развивая в себе сострадание, вбирайте, принимайте на себя их страдания в виде черного облака. При этом думайте так: «Если бы я, один человек, принял на себя и перенес эти страдания вместо них, а они освободились от этих мук, как бы это было замечательно – избавить от страданий столько существ! Мои матери живые существа, которые уже так долго страдают, пусть, наконец, вздохнут свободно. Они страдают в горячем аду, наверное, миллионы лет без малейшей передышки. Это ужасно».



В комментарии Пабонгки Дэчена Нингпо к «Семи смыслам тренировки ума», в отличие от многих других текстов, практика тонглен объясняется очень подробно. Сначала вы концентрируетесь таким образом на существах в горячем аду, делаете эту практику по отношению к ним, потом вы концентрируетесь на тех, кто находится в холодном аду.

Здесь приводится такое важное наставление: когда вы визуализируете страдания существ, например, в горячем аду, думая об их страданиях, вы при этом приговариваете: «Ниндже». «Ниндже» – это тибетское слово, которое означает сострадание. Когда вы обдумываете их страдания и одновременно говорите слово «ниндже, ниндже» – сострадание, сострадание, то здесь возникает механизм взаимозависимости. Словами вы побуждаете свое внутреннее состояние сострадания, а своими мыслями вы побуждаете вербальное проявление сострадания. Такой метод помогает вам усилить чувство сострадания.

Есть еще одна интересная инструкция, о которой я прочел в одном тексте по тренировке ума, лоджонгу. Когда вы медитируете на бодхичитту, например в данной практике тонглен, визуализируя существ, страдающих в аду, в первую очередь вы должны осознать, что они были вашими матерями. Для того чтобы усилить это осознание, есть такой метод: вы прикладываете один палец правой руки к своей правой ноздре, зажимаете ноздрю, а вторым пальцем вы зажимаете ухо и, держа пальцы в таком положении, непрерывно повторяете: «Мама, мама, мама». Тогда у вас потекут слезы из глаз и быстрее появится осознание, что живые существа были вашими матерями. Я не знаю, как работает этот механизм и почему именно такой метод помогает усилить чувство близости к другим, но считается, что здесь есть взаимозависимость.

Нет никакого вреда в том, чтобы попробовать этот метод, наоборот, это очень полезно. Тантрические жесты – это хорошо, но этот жест имеет особое значение. Он поможет вам осознать, что живые существа – ваши матери. Великие бодхисаттвы, используя разные техники, в том числе и эту, достигли осознания того, что живые существа были их матерями. Когда вы визуализируете живых существ, страдающих в горячем аду, с таким жестом повторяйте вслух «мама, мама, мама», чтобы постепенно привыкнуть к чувству близости к ним, 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 это повторится, тем больше он будет тянуться к ней и чувствовать, что она – его мама. Почему мы не можем воспользоваться подобным же методом? У этого ребенка нет никаких оснований считать чужую женщину своей матерью, тем не менее, он зовет ее «мама». У нас же есть очень веские основания для осознания, что все живые существа были нашими матерями. Поэтому, приучая себя таким образом, мы, несомненно, сможем испытать ко всем такие же чувства, как к матери.

Когда вы разовьете чувство близости к живым существам, страдающим в аду, как к своей матери, вы быстро сможете почувствовать сострадание к ним. Так же, как если в костер из сухого хвороста вы плеснете немного бензина и чиркнете спичкой, пламя моментально запылывает. Сейчас вам тяжело породить сострадание, потому что ваши поленья промокли и у вас нет топлива. Поэтому, как бы вы ни пытались разжечь огонь сострадания, он не разгорается. Таким образом, разжигая огонь сострадания, важно подогреть его словесными выражениями, такими как «сострадание, сострадание, сострадание».

Когда ваше сострадание разгорается сильнее, у вас зарождается сильная решимость. Вы не просто желаете существам избавления от страданий, вы уже говорите: «Да смогу я сам освободить их от страданий. Да смогу я освободить их от всех страданий сансары и от причин страдания». А причины их страданий, как вы помните, – это их омрачения, себялюбие и цепляние за это, а также отпечатки их негативной кармы. «Пусть все их омрачения и отпечатки негативной кармы проявятся во мне вместе с их страданием», – думаете вы, принимая на себя на вдохе страдания и источники страдания живых существ.

Когда вы вдыхаете страдания живых существ и причины их страданий в форме черного облака, это облако уничтожает ваш собственный источник страдания, то есть цепляние за это и омрачения. Так вы представляете, визуализируя снова и снова тот же самый процесс.

Затем вы мысленно обращаетесь к живым существам, страдающим в холодном аду, и делаете ту же визуализацию. Потом вы обращаетесь к тем, кто обитает в мире голодных духов. Вы размышляете о том, как духи страдают от голода, жажды и страха. Также вы осознаете, что эти существа вам не чужие. Представьте, что ваша мать в этой жизни попала в мир голодных духов и страдает там. Как бы вы почувствовали себя, если бы это про-

изошло? Все остальные существа абсолютно такие же в этом отношении – все они были вашими матерями и были к вам необычайно добры.

Потом вы 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, болезней, а также от большого количества омрачений. Они совершенно теряются, не знают, что им делать. Итак, породите к ним сильное сострадание, думая о том, что они – ваши матери, и затем принимайте их страдания на себя, то есть делайте то же самое, при этом повторяя «ниндже, ниндже, ниндже» – «сострадание, сострадание, сострадание» в отношении всех людей.

Потом вы применяете тот же самый метод при визуализации существ из мира полубогов – асуров, затем в отношении обитателей мира богов. Применяйте это ко всем, вплоть до бодхисаттв десятого бхуми. На десятом бхуми у бодхисаттв уже нет страданий, но в их сознании все еще есть факторы, препятствующие всеведению. Эти препятствия вы тоже принимаете на себя. Вы думаете: «Я принимаю на себя все факторы, препятствующие достижению всеведения, у этих великих бодхисаттв, чтобы они стали буддами как можно раньше и смогли принести благо бесчисленному множеству живых существ. Я могу забрать только их препятствия к всеведению, потому что страданий у них 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 следует чувствовать единство вашего Духовного Наставника и Будды. Если Будда проявляет себя в обычной форме, это еще не означает, что он обычен. Когда Будда Майтрея явил себя Асанге в облике большой собаки, у которой половина тела уже была в виде огромной раны, где копошились черви, это не означало, что сам Будда Майтрея был таким. Поэтому Пабонгка Ринпоче в своем комментарии советует: «В отношении своего Духовного Наставника и Будды не делайте такую визуализацию, не принимайте на себя их страдания, омрачения и препятствия».

В этом комментарии отмечается, что некоторым людям трудно принять на себя страдания других. Если вам трудно даже представить это, значит ваш ум очень слаб. Тогда вам нужно начинать с практики, которую я сейчас объясню. Если же, принимая на се-

бя страдания других, вы чувствуете радость, не ощущаете никакого дискомфорта или страха, то вам не надо делать эту визуализацию, поскольку она подобна первой ступеньке лестницы.

Итак, если у вас возникли трудности с мысленным принятием чужих страданий, начните с визуализации собственных страданий, которые падут на вас завтра, и ваши завтрашние страдания в процессе практики тонглен примите на себя сегодня. Потом пожелайте, чтобы страдания, которые вы испытаете в следующем месяце, проявились у вас сегодня. Вы делаете эту практику принятия на себя собственных будущих страданий также на вдохе и выдохе. Потом вы думаете о своих страданиях, которые ожидают вас в пожилом возрасте: «Если эти страдания падут на меня сегодня, то сейчас я молод, крепок, здоров, поэтому я смогу их вынести. Что же будет, когда я стану старым и немощным? Мне будет очень тяжело справиться с ними тогда. Так пусть же они созреют и проявятся во мне сегодня». Потом вы желаете, чтобы те страдания, которые вам придется испытать в следующей жизни, проявились уже сегодня, чтобы в следующей жизни вы обрели более благоприятное рождение.

Далее вы думаете: «Пусть во мне проявятся страдания моих родителей в этой жизни, потому что мои отец и мать были необычайно добры ко мне». Вы хорошо помните их доброту к вам, 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 на друзей и даже на своих врагов.

При этом вы думаете: «В этой жизни этот человек считает меня своим врагом». Когда делаете эту практику, не говорите: «Я считаю его врагом», скажите: «Он считает меня своим врагом». Это важный момент. Вы со своей стороны не чувствуете никакой враждебности к этому человеку. «В этой жизни он считает меня своим врагом, тем не менее, во множестве своих прошлых жизней он был невероятно добр ко мне, он много раз был моей матерью, а я – его ребенком. Если бы он вспомнил об этом сейчас, он бы бросился мне на шею». Таким образом принимайте на себя страдания своих врагов.

На следующем этапе практики тонглен вы принимаете на себя страдания всех живых существ. Выполняя эту практику, переходите к последующим ее этапам, когда уже освоите предыдущие, тогда ваше чувство сострадания будет возрастать.

Как здесь объясняет Пабонгка Ринпоче, практику тонглен (точнее не всю эту практику, а только принятие на себя чужих страданий) можно выполнять тремя различными путями:

1. Первый способ практики я объяснял ранее, он заключается в принятии на себя страданий других, начиная с обитателей горячего ада, холодного ада и так последовательно до обитателей высших миров.

2. Второй способ – последовательное расширение круга тех, чьи страдания вы принимаете. Вы начинаете выполнять эту практику с принятия собственных будущих страданий (от завтрашних и до тех, что ожидают вас в будущих жизнях), потом принимаете страдания ваших родителей, родственников, соседей, друзей, потом врагов, затем уже берете на себя страдания всех живых существ.

3. Третий способ выполнения этой практики таков: начните с места, где вы живете. На вдохе принимайте на себя страдания, допустим, жителей всей Москвы, потом – всей России, потом – всего мира, потом – других бесчисленных миров и вселенных: вы берете на себя страдания всех их обитателей.

Когда вы будете впитывать в себя все эти страдания в виде черного облака, как я объяснял, иногда у вас будет зарождаться чувство огромного блаженства, когда это облако входит в вас и соприкасается с себялюбием внутри. Иногда будет возникать, напротив, чувство страха и паники. Все эти переживания, как здесь говорится, хорошие знаки. Это признаки вашего успеха в практике. А если нет никакого блаженства, никакого страха и паники, значит вы делаете практику неправильно и в вашем уме вообще ничего не происходит. Если возникает чувство дискомфорта – это тоже хорошо, это значит, что вы раздражаете свое себялюбие этой практикой. Точно так же, как если вы находитесь в парилке и не потеете, это означает, что в парилке слишком холодно. Когда в сауне чуть-чуть тепло, это не сауна. Вам надо добавить жару, иначе сауна не принесет вам пользы. Когда же вы чувствуете, что вам жарко, вас бросает в пот и становится немного трудно дышать, это настоящая баня, настоящая парилка. А если всего этого нет, то это не русская баня, а, наверное, японская или турецкая.

После таких подробных объяснений вам придется выполнять практику тонглен. Как сказано в комментарии Пабонжки Ринпоче, с подобными размышлениями, даже если вы не способны в действительности принять на себя страдания других, вы все рав-

но накапливаете неисчислимые, невероятные заслуги. Будда сказал: «Если бы один человек занимался практикой щедрости в течение сотни лет, за это время он бы облагодетельствовал большое количество людей. А если бы второй человек из чувства великого сострадания пожелал, чтобы все живые существа освободились от страданий, кто бы из этих двух накопил больше заслуг?» Его ученик Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Верно».

Причина в том, что второй человек пожелал, чтобы все существа освободились от страданий, поэтому он накопил заслуги, соизмеримые с числом живых существ. Поскольку существ бесчисленное количество, то он, соответственно, накопил бы неисчислимые заслуги. Итак, океан может высохнуть, гора может разрушиться, но Будда никогда не обманет. Поэтому, если вы будете даже просто в визуализации принимать на себя страдания существ (а ведь вы при этом не просто желаете, чтобы они освободились от страданий, – в своем воображении вы принимаете на себя их страдания, то есть это еще более сильное сострадание), подумайте, сколько заслуг вы накопите такой практикой.

Если в повседневной жизни вы не можете уделить медитации много времени, тогда занимайтесь практикой тонглен (принятия и отдачи) на ходу, когда куда-то едете или что-то делаете. Я сам так делаю, это очень полезно. Например, когда я еду в метро, там мне никто не мешает, все очень тихо себя ведут. А если вы в Индии сядете в поезд и попытаетесь там практиковать Дхарму, это окажется 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 практиковать очень удобно. Люди едут и даже не смотрят на вас, все читают газеты, никто даже не улыбается.

Когда я только приехал в Россию и стал ездить в метро, сначала я заходил в вагон и всем улыбался. Люди смотрели на меня с удивлением: «Что за странный человек, нарядился в какие-то чудные одежды, да еще смеется надо мной». Но если ваши попутчики в метро не улыбаются, в этом для вас есть преимущество, потому что вы можете спокойно практиковать Дхарму. Если же они улыбаются вам в ответ и заговаривают с вами, тогда вы можете побеседовать с ними и помочь им открыть ум, установить с ними какую-то кармическую связь – это тоже полезно. Любая ситуация хороша. Самое главное, что ваше метро – это то место, где можно заниматься практикой. Это замечательно! Вы практикуете в метро?

Поскольку вам все время приходится ездить в метро, вы можете там заниматься практикой тонглен. Иногда вы можете посмотреть на людей, которые вместе с вами едут в метро, и подумать о том, как они страдают. Их страдания написаны у них на лицах: их беспокойства, страхи, депрессии, сомнения, муки из-за того, что они не получают желаемого, из-за того, что они не способны никому доверять. Поскольку их мучают все эти вещи, у них хмурые лица, им не хочется улыбаться. Почувствуйте сострадание к ним, но в метро не надо громко кричать «мама, мама, мама», а то они решат, что вы сошли с ума. Про себя, мысленно повторите: «Мама, мама, мама».

Теперь вторая часть практики тонглен: *даяние другим счастья посредством порождения любви*. Здесь вы делаете то же самое, что и раньше: сначала визуализируете живых существ в аду, концентрируясь на том, как им не хватает счастья. Находясь в горячем аду, они не могут достать пищу, не могут принять холодный душ, они вынуждены постоянно страдать от этого жара. Подумайте: «Пусть мои матери живые существа будут счастливы жизнь за жизнью! Пусть они обретут безупречное счастье, то есть полностью освободятся от своих омрачений! Пусть они обретут объекты третьей и четвертой благородных истин (пресечение омрачений и мудрость, напрямую познающую пустоту) и, помимо этого, великую бодхичитту».

В этой медитации все надо делать в правильной последовательности. Сначала мы последовательно визуализируем всех существ во всех шести мирах, концентрируясь на их страданиях, порождаем к ним сострадание и поочередно принимаем на себя все их страдания. Когда мы закончили с этой визуализацией, мы представляем, что черное облако их страданий соприкоснулось с нашим эгоизмом внутри, они взаимоуничтожаются и в результате этого соприкосновения наше тело наполняется светом и нектаром. Затем, когда мы переходим к последовательной медитации на даяние живым существам счастья, мы концентрируемся сначала на обитателях горячего ада, потом – холодного ада, сосредоточившись уже на том, как им не хватает счастья. Каждый раз, осознав, 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 существам, обитающим в горячем аду. Вместе со счастьем, заслугами и всякими благами вы отдаете им пищу, холодный душ, и в особенности вы даете им безупречное счастье и

мудрость, то есть объекты третьей и четвертой благородных истин, а также желаете, чтобы они зародили в себе бодхичитту. Поймите, что, если вы будете желать другим людям реализовать бодхичитту, это станет причиной того, чтобы бодхичитта быстрее породилась у вас самих. Таков механизм кармы. Если вы желаете зла другим людям, то сами испытаете негативные результаты.

Таким образом, когда все это счастье и благо, пресечение омрачений и мудрость, познающая пустоту, а также бодхичитта выходят из вашей левой ноздри в виде сияющего белого облака, вы представляете, что это облако достигает всех существ, страдающих в горячем аду. Сначала оно утоляет их временные страдания, холодным душем обрушивается на них. Затем вкусная еда приносит им умиротворение – вы даете им и это тоже. После этого вы представляете, что из светлого облака нисходит на них, подобно драгоценности исполнения желаний, все самое хорошее, все блага. Когда свет касается существ, страдающих в аду, вы визуализируете, что лучи света даруют им драгоценную человеческую жизнь, встречу с подлинным Духовным Наставником. Как и вы, они получают учение и благодаря практике порождают отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. В результате они полностью освобождаются от сансары и достигают состояния будды. Почувствуйте это. Помните, что, желая реализаций и прочих благ другим, тем самым вы создаете причину, чтобы то же самое случилось с вами.

Подобным образом представляйте, что на выдохе вы дарите все счастье и благо живым существам в остальных мирах. Например, обитателям холодного ада исходящее с вашим выдохом светящееся облако дарит горячее солнце и освобождает их от страданий от холода, а остальное все то же самое. Голодным духам вы дарите пищу, животным даете мудрость. Людям вы дарите желанные объекты пяти органов чувств, чтобы они, наконец, получили то, что хотят, и испытали удовлетворение. Основное страдание людей – страдание от неполучения желанных объектов, а также страдание от расставания с объектами желания.

Что касается полубогов, асуров, то основное их страдание – от зависти. У них нет покоя, они все время конфликтуют между собой. Вы дарите им этот покой, способность радоваться за других. У богов самое главное и единственное страдание – это страдание от старения и умирания. Когда боги приближаются к смерти, вся их благая карма, которая ввергла их в рождение богом, истощается, и они умирают, испытывая чудовищные страдания.



На начальном этапе вы тренируете себя именно таким образом, выполняя принятие и даяние по отдельности. Сначала вы принимаете на себя страдания, а потом уже отдаете все свое счастье и благо другим живым существам. Потом, когда вы достигнете в этом некоего профессионализма, 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 очень быстро. За то время, что занимает один вдох, вы должны 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 не будете тренировать принятие и даяние по отдельности, сразу у вас эта практика не получится.

(66)

*Итак, благородные милосердные Учителя,  
благословите меня, чтобы все кармические скверны  
и страдания моих скитающихся матерей  
ныне созрели во мне  
и в силу даяния им моих радостей и добродетелей  
все живые существа обрели счастье.*

Эти строки многие мастера знают наизусть. На самом деле в наше время большинство тибетцев, практикующих согласно традиции Гелугпа, знают весь текст «Лама Чодпа» наизусть. Это минимальное требование. В монастыре даже худшие, самые хулиганистые монахи и то знают наизусть этот текст. А что касается строфы 66, эти строки многие мастера в прошлом читали, сопровождая чтение с вдохом и выдохом, практикой тонглен. Они читали мысленно эти строки и делали вдох – выдох. При этом они читали их так, чтобы строки, относящиеся к принятию на себя страданий матерей живых существ, приходились на вдох, а на выдох – завершающие строки о даянии живым существам счастья. Когда вы будете делать эту практику, визуализируйте у себя над головой своего Духовного Наставника и просите его о благословении, понимая, что это сущностная практика буддизма. Просите благословить вас на то, чтобы осуществить эту сущностную буддийскую практику.

Итак, визуализируя своего Духовного Наставника над головой, после просьбы о благословении сначала вы делаете вдох с визуализациями о принятии на себя страданий, потом на выдохе

вы делаете все описанные выше визуализации о даянии живым существам счастья. Кхедруб Ринпоче говорил: «Вдохи и выдохи моего Учителя, ламы Цонкапы, сами по себе являются невероятной практикой. Только своими вдохами и выдохами он достигает гораздо большего, чем тысячи обычных людей достигают за два три года интенсивной медитации». Эти слова Кхедруба Ринпоче указывают на практику тонглен. Именно этой практикой большую часть времени занимался лама Цонкапа. Когда у Цонкапы было свободное время, большую его часть он проводил, выполняя практику тонглен на вдохе и выдохе.

Сейчас я расскажу вам подлинную историю. Одна женщина получила учение по практике лоджонг, но не практиковала его как следует. Слушая учение, она думала: «Да, это верно. Великое сострадание – невероятное качество, рано или поздно я должна буду породить его в себе». Но она была слишком занята, живя в своем городе, погруженная в мирские дела. Она все время думала: «Когда я закончу свою работу, тогда займусь практикой Дхармы». Но мирские дела нескончаемы. Как вы постоянно крутитесь, так и она все время была занята по горло. Тем не менее, отпечаток учения лоджонг остался в ее сознании.

Однажды она скоропостижно умерла. Владыка смерти никого не предупреждает о своем приходе. Конечно, он посылает какие-то знаки, приглашения. Например, заставляет ваши волосы поседеть. Но люди сразу закрашивают седые волосы. Потом вам посылается еще одно приглашение, которое отражается на вашем лице, – на нем появляются морщины. В наши дни в этих ситуациях люди задумываются о пластической хирургии. Все это – приглашения, но они тут же устраняются. После всех этих приглашений владыка смерти неожиданно приходит сам. Подобное же случилось с этой женщиной.

Поскольку во время смерти проявилась одна из ее негативных карм, она родилась в мире полуада. В этом полуаду люди стояли в очереди перед орудием пытки. Это была так называемая боевая чакра, или колесо острых кинжалов. Каждому, кто подходил к нему, это колесо своими кинжалами впивалось в голову. В этот момент, стоя в очереди, она вдруг вспомнила учение по тренировке ума и подумала: «Эти люди, стоящие сейчас со мной, не получали учение по тренировке ума. Я получила это учение, поэтому я должна принять на себя их страдания». Когда она увидела, что другие люди в этой очереди дрожат и кричат от страха и боли, она почувствовала огромное сострадание к ним.

Когда подошла ее очередь, она подумала: «Пусть муки всех этих страдальцев проявятся во мне. Пусть никто из этих несчастных не будет страдать. Сейчас, когда я буду страдать под пыткой, да смогу я принять на себя все их страдания». С сильнейшим состраданием она приняла на себя все страдания других. Когда колесо острых кинжалов коснулось ее головы, от этого прикосновения оно разлетелось на мелкие щепки. В следующее мгновение она переродилась в чистой земле. Почему это произошло? В силу ее великого сострадания. Когда вы жертвуете собой ради блага других, сострадание сжигает ту негативную карму, которая ввергла вас в ад. В силу великого сострадания вы накапливаете огромную благоую карму, которая служит условием для проявления благой ввергающей кармы. Поэтому та женщина моментально родилась в чистой земле.

Делая тонглен, не беспокойтесь о себе. Эта практика сделает вас сильнее, вы накопите больше заслуг и тем самым очиститесь от огромного количества негативной кармы. Если ваше сострадание действительно будет сильным, то вы подумаете даже: «Как было бы здорово, если бы это произошло на самом деле. Если бы действительно все страдания моих матерей проявились во мне, все они освободились бы от своих мучений. Не беда, что мне придется испытать все плоды их неблагой кармы, я готов это вынести, если это поможет мне освободить их от боли». На самом деле это практически невозможно, но если бы это было возможно, только подумайте, как это было бы замечательно.

Во время своей практики каждый день пытайтесь минут по десять выполнять медитацию тонглен, принятия на себя страдания других и даяния им всего счастья. Эта практика очень полезна для вас. Чем бы вы ни заболели, делайте практику тонглен, думая в особенности о тех людях, которые болеют тем же самым, чем и вы. Желайте, чтобы все их страдания от этой болезни созрели в вас, и отдавайте им все свое счастье. Это лучший способ излечения от вашей болезни. В отношении проблемы, которая является для вас самой серьезной, думайте о том, что у других людей проблемы еще серьезнее, чем у вас, и принимайте их страдания на себя. Когда из сострадания вы будете принимать их страдания на себя, ваша депрессия мгновенно исчезнет.

Депрессия – это следствие эгоцентризма, себялюбия. «Я-я-я... У меня эта проблема, у меня та проблема», – подобное мышление лишь усугубляет вашу депрессию.

Если не десять, то, по меньшей мере, пять минут делайте эту медитацию в качестве формальной практики. Что касается не-

формальной практики, когда вы ходите где-то, куда-то едете, перед вами будут появляться объекты. В основном это будут объекты так называемых трех ядов, то есть объекты, вызывающие либо привязанность, либо гнев, либо неведение. В коренном тексте написано: «Три объекта, три яда, три добродетели» – что это значит? Три объекта – это объекты привязанности, гнева и неведения. Когда они предстают перед органами ваших чувств, в вас порождаются три яда, три коренных омрачения, то есть привязанность, гнев и неведение.

Когда у вас возникнут эти омрачения, особенно привязанность, старайтесь сразу подумать о том, как страдают от привязанности другие люди. Скажите себе: «Сегодня, когда во мне возникла эта привязанность, пусть привязанности всех живых существ проявятся во мне». Затем на вдохе примите на себя привязанности всех существ с той же самой визуализацией.

На выдохе вы отдаете всем существам нектар непривязанности. Три яда, возникающие из-за трех видов объектов, с помощью практики тонглен можно преобразовать в три добродетели. Первая добродетель – это нектар непривязанности, или *добродетель непривязанности*. Если у вас появляется гнев, вспоминайте обо всех, кто гневается в данный момент, и с состраданием принимайте на вдохе весь их гнев, тогда у вас возникнет *добродетель сострадания*. Яду неведения противодействует *добродетель мудрости*. Вы принимаете на себя неведение всех существ в форме черного облака, а на выдохе отдаете им мудрость в виде света, то есть понимание того, что феномены существуют не так, как они вам представляются.

В промежутках между медитациями, в постмедитативный период, все время поддерживайте в себе внимательность. Будьте внимательны к состоянию своего ума. Если вы хотите стать практиками Махаяны, вам следует постоянно читать как мантру эти слова из «Лама Чодпа»:

*Итак, благородные милосердные Учителя,  
благословите меня, чтобы все кармические скверны  
и страдания моих скитающихся матерей  
ныне созрели во мне  
и в силу даяния им моих радостей и добродетелей  
все живые существа обрели счастье.*

Я могу вам точно сказать, что сами по себе эти слова, если вы будете их повторять, в данный момент окажут более мощный эффект на ваше сознание, чем любые мантры. Если вы читаете мантры с бодхичиттой, они очень действенны. Но сейчас, пока

вы еще не породили бодхичитту, больше читайте именно эти слова, которые будут способствовать порождению у вас бодхичитты. Я не говорю, чтобы вы не читали мантры, читайте, но основное внимание уделяйте именно порождению бодхичитты.

Почувствуйте, что вам невероятно повезло, что у вас есть возможность услышать это учение сегодня, во времена упадка, когда оно стало такой редкостью и когда так мало людей на нашей земле его ценят. Это учение подходит далеко не всем. Оно не подходит тем, кого интересует эта жизнь, тем, кого интересуют слава, власть и богатство. Таким людям это учение не сможет проникнуть в сердце. Оно будет эффективно только для тех, у кого уже есть зерно этого учения, кто уже слышал его в своих предыдущих жизнях.

Какой смысл в зеркале, когда у тебя нет глаз? Какой смысл в особом учении по бодхичитте, если у вас нет глаза мудрости? Пабонгка Ринпоче говорит: «Это учение нельзя давать тем людям, у которых мало веры и у которых нет правильной преданности Учителю». Именно поэтому учение лоджонг не дается открыто. Я передал его сейчас немного более открыто, чем следует, но ничего страшного. Если вы способны оценить это учение, это означает, что у вас все-таки есть уже некоторое око мудрости.

## 2.5. Абсолютная бодхичитта

Следует понимать, что в учениях лоджонг, или в системах тренировки ума, учение о пустоте изложено в не совсем точной форме, объясняется не подробно, а только кратко, очень обобщенно, потому что в тренировке ума основной упор делается на порождении бодхичитты. Поэтому, если изучать пустоту по текстам лоджонга, существует опасность неправильного понимания этой темы. В тантре основной упор делается на Гуру-йоге, иллюзорном теле и наитончайшем уме (ясном свете), упора на пустоту в тантре тоже нет. Поэтому, если вы попытаетесь понять пустоту на основе тантрических текстов, вам грозит опасность неправильного понимания из-за того, что это учение изложено в них не столь точно. Когда вы читаете эти тексты, тема пустоты кажется вам очень простой, и в итоге вы можете прийти к неверным выводам.

Почему в тантрических текстах нет подробных учений о пустоте? Подразумевается, что воззрение объяснено в текстах сутр и в тантрах нет нужды его повторять. Точно так же в университетских учебниках не повторяются азы тех знаний, которые изу-

чают первоклассники: алфавит, таблица умножения и так далее. Ведь все это мы уже проходили в начальной школе.

Традиции сутры и тантры не различаются в воззрении, или мудрости, познающей пустоту, но различаются с точки зрения субъективного ума, который познает пустоту. В сутре идет речь о грубом уме, познающем пустоту. А в тантре, махамудре и дзогчене говорится о наитончайшем уме, так называемом ясном свете, который познает пустоту. В этом вся уникальность тантры.

Если вы хотите добиться точного понимания пустоты, вам необходимо ознакомиться с трудами Чандракирти, а также читать «Ламрим Ченмо». Лучший текст на эту тему – труд Дже Цонкапы «Ламрим Ченмо», потому что там воззрение изложено очень точно. В знаменитом труде Чандракирти «Мадхьямакааватара, или Введение в Мадхьямаку» тема пустоты разбирается с точки зрения аналитического рассмотрения. В «Ламрим Ченмо», помимо анализа, приведены наставления о том, как медитировать на пустоту, поэтому он является более полезным. Если вы будете изучать труд Чандракирти, уже ознакомившись с учением о пустоте в том виде, как оно представлено в «Ламрим Ченмо», вы поймете его лучше. Вы сможете лучше соединить учение Чандракирти с медитацией.

В коренном тексте по семи смыслам тренировки ума написано: «Развивай абсолютную бодхичитту», далее текст гласит: «После достижения устойчивости передавай тайные учения». Здесь имеется в виду, что ученику можно передавать тайное учение о пустоте, только когда он уже достиг устойчивого понимания учения о пустоте. Это учение называется тайным, потому что понятия его могут далеко не все. Для неподготовленных учеников существует риск впадения в одну из двух крайностей.

Далее в коренном тексте сказано:

*Сосредоточься на том, что все явления подобны сновидению.*

*Исследуй природу нерожденного осознания.*

*Само лекарство самоосвобождается.*

*Сделай сутью пути природу основы всего<sup>1</sup>.*

В этих четырех строках изложено все учение об абсолютной бодхичитте, оно очень напоминает учение дзогчен. Я не уверен, стоит ли давать его вам, но все равно дам. Однако будьте осторожны с такими учениями, как дзогчен или воззрение о пустоте в контексте учения по тренировке ума, потому что эти учения до-

---

<sup>1</sup> Основа всего (санскр. ālaya). – Прим. ред.

ступны для понимания лишь немногим ученикам. Но большинство может неправильно интерпретировать их, потому что эти учения не совсем точны по своей форме, в них мало терминологии, поэтому они кажутся обманчиво легкими.

Допустим, вам кто-то объясняет, как дойти до белого дома. Вам говорят: иди налево, потом направо, потом прямо, потом повернешь за угол и увидишь белый дом. Вам кажется, что это очень простое объяснение. Но на самом деле в нем нет никакой точности, потому что вам не сообщили ни названия улицы, ни станции метро, ни номера дома, ни номера квартиры. А точный адрес знать очень важно. Именно такой точный адрес дает в своих трудах Чандракирти. Итак, хотя дзогчен и тому подобные учения кажутся интересными, так как по форме не столь сложны, они будут полезны лишь тем немногим ученикам, которые способны понять эти учения правильно, остальные же могут в них заблудиться.

Однажды в Индии тибетские монахи, впервые попав в Бомбей, вышли погулять из того дома, где остановились. Они решили: «Нам нужно взять что-нибудь за ориентир, чтобы мы нашли дорогу назад». Они огляделись по сторонам: все дома казались им одинаковыми. Но возле их дома стояла красная машина, и они взяли ее за ориентир. При этом они не спросили ни адреса, ни названия улицы. Они запомнили, что им нужен белый дом, рядом с которым стоит красная машина. Так же обычно поступают люди, которые практикуют дзогчен. Пустота – это нечто ясное, осознающее и неконцептуальное, за пределами всех понятий. Это точно так же, как красная машина около дома. Затем монахи отправились гулять. Возвратившись назад, они не нашли никакой красной машины. Соответственно, они заблудились и не могли попасть домой. Это стало для них уроком, они поняли, что важно знать название улицы и номер дома. Подобно этому, чтобы не заблудиться в учении о пустоте, важно знать терминологию.

До прихода в Тибет Дже Цонкапы тибетцы не уделяли особого внимания терминологии, они говорили: «Терминология так сложна, это для индийских пандитов из монастыря Наланда. Нам, тибетцам, нужна более простая пустота». Но это была ошибка.

Итак, здесь я дам общее учение об абсолютной бодхичитте, не очень подробное. Первая фраза текста геше Чекавы звучит так: «*Сосредоточься на том, что все явления подобны сновидению*». Поскольку внешние объекты пусты от самобытия, их существование подобно иллюзии, подобно сновидению. Во сне вещи кажутся нам существующими со стороны объекта, но ни-

какого объективного существования в них нет. Мадхьямака Прансагика не утверждает, что внешних объектов не существует вообще. Однако она говорит, что нет никаких внешних объектов, которые существовали бы со своей стороны, то есть самостоятельно. Вам кажется, что вещи существуют объективно. Но такого существования в них нет. Во время анализа вы не найдете в них ни единой частицы, которая существовала бы со стороны объекта. Но это не означает, что вещей не существует.

Например, возьмем машину. Если машина существует объективно, т. е. со стороны объекта, то мы должны обнаружить ее в ходе абсолютного анализа. Допустим, я спрошу вас: «Где машина?» Вы покажете на нее пальцем и скажете: «Вот она». Тогда я спрошу: «А где именно эта машина: в верхней или в нижней ее части?» Верхняя часть – не машина. Нижняя часть – тоже не машина. Колеса – это не машина. Вы можете разобрать автомобиль на детали, положить детали и посмотреть, где же среди них машина. Ни в одной детали машины нет, ни одна из них машиной не является. По отдельности эти детали – не машина, но сложенные в одну кучу они тоже не являются машиной. Если эти детали не собраны в определенную форму, то никакой машины там нет. Тогда можно предположить, что машина – это ее очертания, форма. Но очертания машины и ее форма – тоже не машина. Можно, например, нарисовать автомобиль на бумаге, но он не будет функционировать как автомобиль. Где же машина? Ни одна деталь и ни одна частица этих деталей не являются машиной, очертания, форма машины – тоже не машина. Когда вы ищете, анализируете таким образом, вы не находите со стороны объекта никакой машины.

Все буддийские философские школы могут проводить подобный анализ, в ходе которого они не обнаруживают машины. Но что касается того, что следует отрицать, здесь мнения школ расходятся. Ни одна из буддийских школ не отстаивает глупых и полностью ложных утверждений; все они признают, что машина существует, никто из них не станет отрицать относительной истины. Машина существует, это факт. Вы можете ездить на ней, поэтому очень глупо отрицать ее существование. Небуддийские школы, которые отстаивают нигилистические представления, утверждают, что никакой машины не существует, что, если мы не можем ее найти, это значит, что ее вовсе нет. Например, такое воззрение характерно для китайского наставника Хэшана.

Но ни одна из философских школ тибетского буддизма никогда не скажет, что машины не существует. Все они признают



ее относительное существование. Хэшан бы утверждал в наши дни, что машины не существует, потому что ее нельзя обнаружить в ходе анализа.

Хэшан советовал, не обнаружив ни себя, ни внешних объектов в ходе анализа, просто пребывать в этом состоянии отсутствия понятий, концепций. Он говорил, что тем самым вы освободитесь. С точки зрения Хэшана, все концепции, как негативные, так и позитивные, привязывают нас к сансаре, подобно веревкам, поэтому следует освободиться от всех концепций. Это воззрение ошибочно.

Обычно в контексте учения по тренировке ума я стараюсь не уделять много внимания теме пустоты. С другой стороны, если я не объясню эту тему подробнее, боюсь, что люди неправильно истолкуют понятие пустоты.

Что отрицается в медитации на пустоту? Когда вы анализируете объект, вы его не находите. Но если вы не анализируете феномены, они по-прежнему выполняют функции. Машина может ездить, вы можете в нее сесть и уехать, куда захотите. Но когда вы начинаете анализировать, то понимаете, что ни одна деталь машины не является машиной, и в процессе углубленного анализа не находите ни машины, ни себя.

В этом случае относительная и абсолютная истины на первый взгляд кажутся противоречивыми. Анализ абсолютной достоверности все опровергает, то есть в свете этого анализа ничего не существует. В свете анализа относительной достоверности существует все познаваемое. Поэтому вам приходится сделать вывод, что одновременно все существует и ничего не существует. По этой причине некоторые тибетские учителя так и заявляли: «"Я" одновременно существует и не существует, феномены и существуют, и не существуют». Либо они утверждали следующее: «Феномены нельзя назвать ни существующими, ни несуществующими». Кхедруб Ринпоче сказал, что такие заявления противоречивы и свидетельствуют о нечетком представлении о пустоте. Откуда возникают подобные взгляды? Те, кто придерживается этих взглядов, приводят в качестве обоснования то, что феномены нельзя назвать существующими, потому что арьи, находясь в состоянии прямого познания пустоты, не видят относительных феноменов. Они не видят ни машины, ни себя, ни тому подобного. А если этого не видят арьи – существа, постигшие истину, если глубочайшая мудрость не видит относительных объектов, значит их не существует. «Но, с другой стороны, – говорят эти

учителя, – феномены нельзя назвать несуществующими, потому что они – основа сансары и нирваны».

Подобные выводы порождены непониманием того, что две истины – относительная и абсолютная – имеют единую суть. Когда вы поймете, что относительная и абсолютная истины являются единым целым, тогда у вас уже не возникнет никакого противоречия. Если кто-то спросит вас: «Ты существуешь?» – не говорите, что «и существуете, и не существуете». Вы можете прямо сказать, что существуете. Никакой проблемы в этом нет. Я, правда, могу начать дискутировать с вами: «Если ты существуешь, то где ты? Твоя голова – это ты или твой живот – это ты?» На это вы должны ответить, что при подобном анализе «я» найти невозможно, потому что самосущего «я» нет. Когда мы ищем аналитическим путем самосущее «я», если оно в принципе существует, значит мы сможем его где-то обнаружить. Но самосущего «я» нет. Я не согласен с существованием подобного «я».

Тогда возникает следующий вопрос: «Какое «я» ты имеешь в виду, когда говоришь, что существуешь?» Тут нужно ответить, что вы имели в виду номинально существующее «я», всего лишь название, данное этому телу и уму. Такое «я» существует, но его невозможно обнаружить в ходе абсолютного анализа. «Я» не является, ни умом, ни телом, это всего лишь название, присвоенное определенной основе для обозначения. Пока существует эта основа для обозначения, существует и «я». Когда основа для обозначения двигается, вы говорите, что вы движетесь. При этом нет никакого самосущего «я», которое движется. «Я» существует лишь номинально. Поскольку оно существует номинально, оно пусто от самобытия. Но если оно пусто от самобытия, это вовсе не означает, что его не существует вовсе. Поскольку оно пусто, оно имеет только номинальное существование. Именно по этой причине номинальное существование и пустота от самобытия – это единое целое.

В «Сутре сердца» сказано: «Форма есть пустота. Пустота есть форма». Тем самым в этой сутре утверждается, что пустота и форма суть единое целое. Под этой фразой нужно понимать следующее: с одной стороны, номинально существующая форма пуста от самобытия. Пустота формы от самобытия сама по себе и есть номинальное существование. С другой стороны, так как форма пуста от самобытия, она существует просто номинально. Поскольку все феномены пусты от самобытия, существуют номинально, то все внешние феномены подобны сновидению и по-

добны отражению луны в озере. Это просто нечто номинально существующее, лишённое какого-либо объективного существования.

Тем не менее, внешние объекты все-таки есть. В каком смысле мы говорим, что внешние объекты существуют? В том смысле, что они существуют отдельно от вашего ума, что не все является проекцией вашего сознания. Когда вы анализируете внешние объекты и не находите их, нельзя на основе этого приходить к выводу, что внешних объектов, отдельных от ума, не существует. Такой вывод тоже был бы ошибочен.

Почему, например, в школе Читтаматра отрицается существование внешних объектов? Потому что, когда читтаматрины анализируют внешние объекты, они не находят ни единого атома внешних объектов. А поскольку они не могут сказать, что внешних объектов не существует вообще, они говорят, что объекты существуют, но являются проекцией сознания, неотделимы от него по своей сущности. Они заявляют так, потому что не могут понять, что такое номинальное существование. Они не могут понять, как объекты могут существовать просто в силу наименования. С точки зрения читтаматринов, если все существует лишь номинально, тогда камень и золото будут функционировать одинаково, достаточно лишь поменять названия. Но поскольку камень от переименования не становится золотом, они делают вывод, что вещи существуют не просто номинально.

Номинальное существование – это существование в зависимости от простого обозначения мыслью. Но более подробно я не могу сейчас вам излагать воззрения Мадхьямаки Прасангики, потому что у нас нет на это времени. С точки зрения мадхьямиков прасангиков, все существует лишь номинально, однако номинальное существование зависит от достоверной основы для обозначения. Существуют три характеристики достоверной основы для обозначения<sup>1</sup>. На этом мы пока остановимся.

Что касается воззрений Читтаматры, путем абсолютного анализа читтаматрины также не находят ни одного объективно существующего явления или даже частицы. Кроме того, они не верят в неделимые частицы, потому что их анализ показывает, что

---

<sup>1</sup> Три характеристики достоверной основы для обозначения, согласно Прасангике, это: 1) общеизвестность в качестве основы для определенного обозначения, 2) непротиворечие относительной достоверности, 3) непротиворечие абсолютному анализу. – *Прим. ред.*

неделимых частиц нет. Анализ прасангиков приводит к тому же самому. Но поскольку нет неделимых частиц, на основе этого можно логически вывести, что во внешнем мире вы не можете обнаружить ни единого объекта. Даже если вы начнете делить субатомные частицы, элементарные частицы, вы все равно не найдете там ничего неделимого. Итак, когда вы ищете внешние объекты, вы ничего не находите.

Но читтаматрины не утверждали, что феноменов не существует вообще, потому что отрицание существования феноменов противоречит нашему обыденному восприятию. В отличие от прасангиков, они не могут сделать вывод о номинальном существовании вещей и поэтому приходят к следующему выводу: «Все объекты являются проекциями нашего сознания». Никакого выбора им не остается, поэтому они утверждают, что объект и субъект пусты от сущностного различия. Но это не означает, что феноменов не существует вообще. Это означает, что субъект не существует отдельно от объекта, поэтому любой «внешний» объект – всего лишь проекция сознания. Поскольку объект – это проекция сознания, он не существует отдельно от познающего его субъекта. Я даю вам суть того учения, которое сам недавно получил в Индии.

Итак, читтаматрины утверждают, что все феномены – лишь проекции ума. Если задать уточняющий вопрос: «Что это за проекции ума, какого рода?», они ответят, что это всего лишь проявление кармических отпечатков. Из-за ваших кармических отпечатков, ранее оставленных в сознании, перед вами предстают различные феномены, соответствующие проявлению вашей кармы. Если вступить в диспут с читтаматринами на эту тему, то в ходе диспута читтаматрину рано или поздно придется признать, что все объекты, которые видите вы, другие люди не видят. Они придут к этому выводу, потому что им приходится утверждать, что объекты, которые видите вы, – это проявление вашей индивидуальной кармы.

Например, тот Геше Тинлей, которого видите вы, – это проявление вашей кармы, тот Геше Тинлей, которого видят другие, – это проявление их кармы. Олег, который видит Геше Тинлея, не видит того Геше Тинлея, который был проявлением кармы Андрея. Во время диспута читтаматринам трудно защищать этот постулат, потому что это утверждение не имеет под собой достоверной основы. Но читтаматринам приходится утверждать это, потому что, отказавшись от постулата о нераздельном существовании объекта и познающего субъекта, они не смогут вооб-

ще обосновать существование феноменов, потому что постичь принцип номинального существования они не могут.

Одна из подшкол Мадхьямаки – Мадхьямака Сватантрика – утверждает, что феномены лишены истинного существования, однако существуют в силу собственных характеристик. Поскольку сватантрики признают существование собственных характеристик, на основе этого постулата они могут установить существование феноменов. Что такое собственные характеристики? Возьмем, к примеру, два объекта: веревку и змею. Мадхьямака Сватантрика утверждает, что и змея, и веревка имеют номинальное существование, но не просто номинальное. Если бы они имели просто номинальное существование, тогда между основой для обозначения «змея» и основой для обозначения «веревка» не должно быть никакого различия.

Но сватантрики говорят: «Сколько бы вы ни называли веревку змеей, она никогда ею не станет, потому что у веревки отсутствуют собственные характеристики змеи. В змее же есть собственные характеристики змеи, поэтому, когда вы даете этой основе обозначение «змея», она функционирует как змея. Если же вы исследуете каждую часть змеи, выясняя, где там все-таки змея, вы не найдете никакой змеи, потому что она не имеет истинного существования. Но это не означает, что змеи не существует. Это значит, что змея существует условно (относительно), то есть существуют собственные характеристики змеи». Итак, змея существует в силу собственных характеристик, но также она существует номинально, т. е. на пятьдесят процентов она существует в силу собственных характеристик, а на пятьдесят процентов имеет номинальное существование. Итак, поскольку змея существует зависимо, она пуста от истинного существования.

Но с точки зрения Мадхьямаки Прасангики собственные характеристики тоже необходимо обнаружить в ходе анализа. Если они существуют, значит их можно найти. Поскольку их мы также не находим, прасангики утверждают, что достоверная основа для обозначения – это не собственные характеристики. Они видят большую разницу между собственными характеристиками и достоверной основой для обозначения. Подумайте об этом сами.

Сейчас мы не будем слишком углубляться в тему пустоты, поскольку это тема требует отдельного обсуждения. Следует отметить, что все учения о пустоте обязательно должны основываться на коренных текстах Нагарджуны и Чандракирти.

Итак, в тексте по тренировке ума сказано: «Сосредоточься на том, что все явления подобны сновидению».

Есть такая история. Одной женщине приснилось, что она родила сына и была очень счастлива, а потом в том же сне она потеряла сына и была убита горем. Проснувшись, она поняла, что нет того, от чего можно было бы радоваться и испытывать горе. Таким же образом нужно воспринимать все феномены.

Вторая строка гласит: «*Исследуй природу нерожденного осознания*». Под этим имеется в виду, что тот субъективный ум, который познает отсутствие самобытия всех феноменов, сам по себе тоже пуст от самобытия. Когда вы ищете сознание, вы его не обнаруживаете. Исследуйте нерожденную природу своего ума, и вы не найдете его. Это не означает, что ума не существует, это означает, что ум пуст от самобытия.

Третье утверждение: «*Само лекарство самоосвобождается*». Здесь под лекарством имеется в виду познание пустоты от самобытия. За пустоту от самобытия также не следует цепляться как за нечто истинно существующее. Здесь говорится, что само по себе противоядие от омрачений – познание пустоты от самобытия – также пусто от самобытия. Дело в том, что, когда мы познаем пустоту от самобытия, концентрируемся на ней, возникает опасность цепляния за пустоту как за нечто истинно существующее, самосущее. Если возникнет подобное цепляние, вера в самобытие пустоты, тогда лекарство превращается в яд. Итак, нужно понимать, что мудрость, познающая пустоту, – это лекарство от омрачений, которое само по себе тоже пусто от самобытия. Поэтому здесь говорится о том, что лекарство самоосвобождается (если переводить буквально, «освобождается на собственном месте»).

На самом деле это не так трудно понять, просто здесь терминология сложная. Если отбросить эту сложную формулировку и говорить упрощенно, то можно сказать так: «Лекарство, то есть мудрость, познающая пустоту, само по себе пусто от самобытия». Для того чтобы выразить эту мысль, они облекли ее в такие слова. В буквальном переводе: «Само лекарство освобождается на своем же месте». Если люди неправильно поймут, что под этим имеется в виду, они истолкуют это превратно, создадут кучу интерпретаций на основе этой фразы.

Некоторые учителя по-разному интерпретируют какие-то мелкие моменты, дают собственные толкования деталям учения и тем самым все больше усложняют его. Пустота сама по себе достаточно сложна, но нельзя сказать, что она чересчур трудна, почти непостижима. Она не так уж и сложна, но они эту тему еще больше запутывают своими сложными комментариями. Ес-

ли учитель понимает пустоту и использует четкую терминологию для объяснений, а ученик наделен пронизательным, острым умом, не догматичен и постоянно ищет реальность, тогда ученик действительно сможет понять реальность феноменов, для него это будет не так уж и трудно. Так что нельзя сказать, что эта тема сама по себе чрезмерно сложна. Я это говорю, потому что сам изучал пустоту, основываясь на учениях Дже Цонкапы.

Если бы я родился после ухода Нагарджуны и Чандракирти, но перед рождением Дже Цонкапы, мне было бы нелегко разобраться в теории пустоты. Но после того как лама Цонкапа дал учение о пустоте, а также после комментариев его ближайшего ученика Кхедруба, мне как-то особо и постигать нечего, тема предо мной как на ладони. Мне нужно просто прочитать, что написали они. Они проанализировали эту тему во всех подробностях.

Я читал труды Нагарджуны («Шестьдесят размышлений о срединном пути»), слушал комментарии к ним Его Святейшества Далай-ламы, а потом обсуждал с друзьями этот труд и пришел к выводу, что после изучения трудов Дже Цонкапы у меня нет особого вдохновения читать Нагарджуну. После учения Дже Цонкапы я не открою у Нагарджуны ничего принципиально нового. Кроме того, если я буду читать только Нагарджуну, не ознакомившись с трудами Цонкапы, мне будет трудно понять, что Нагарджуна имеет в виду. Лама Цонкапа прояснил учение Нагарджуны.

Труды Нагарджуны труднее для изучения не потому, что он был неправ, а потому, что труды Нагарджуны и Цонкапы писались в разное время. Нагарджуна был древним ученым. Он писал свои работы, когда у людей был совершенно другой менталитет, другие способности. Лама Цонкапа – это тот же Нагарджуна, в их воззрениях нет никакой разницы. Возможно, это тот же поток ума. Но Цонкапа писал свои труды в Тибете в XIV–XV веке, и он писал так, чтобы тибетцам было легко понять.

Может быть, некоторые из моих комментариев кажутся вам более легкими и доступными, чем книги Дже Цонкапы, но вовсе не потому, что я лучше понимаю предмет, а потому, что я больше ориентируюсь в учении на ваш менталитет. Я смотрю как бы с вашей точки зрения.

Последняя строка гласит: *«Сделай сутью пути природу основы всего»*. Итак, под природой основы всего в данном случае имеется в виду познание пустоты. Это означает, что сущностная практика должна заключаться в постоянном поддержании осо-

знания пустоты от самобытия. Это познание пустоты от самобытия вы должны постараться удерживать в себе. Во время сессии медитации вы пытаетесь анализировать и развить в себе убежденность в том, что все феномены пусты от самобытия, а в постмедитативный период вы поддерживаете в себе осознание того, что все вещи подобны иллюзии, то есть существуют совсем не так, как они вам представляются.

Когда у вас много проблем, трудностей, постарайтесь остановиться и понять, в чем заключается ваша проблема, где она? Если вы займетесь анализом проблемы, вы поймете, что самой по себе проблемы не существует. Это все лишь преувеличение, созданное вашим умом. Какая-то основа для обозначения проблемы есть, но в большей степени это то, что вы сами создали своим умом. Вы преувеличили ситуацию.

Возьмем двух людей: один человек понимает пустоту, а другой нет, и вот они сталкиваются с одной и той же проблемой. Допустим, возникла ссора или они потеряли какое-то имущество. Тот человек, который не понимает пустоту, говорит: «Какой ужас! Я потерял свой дом, я все потерял», будто бы он потерял нечто самосущее, какой-то самосущий враг отнял у этого человека самосущее имущество. Так человек воспринимает эту ситуацию. Но тот, кто понимает пустоту, знает, что в пустом доме невозможно ничего украсть или потерять. Конечно, основа для обозначения может перемещаться туда-сюда, но при этом все воспринимаемое нами – результат нашей кармы.

Если у вас достаточное количество заслуг, все желаемое будет приходить к вам само. Даже если вы будете раздавать все свое имущество, оно все равно будет к вам возвращаться. Так же как в свое время царь Тиме Гендун раздал все, что он имел, другим, но все это к нему вернулось. Так что карма – странная вещь, но именно так работает ее механизм. Поэтому никогда не цепляйтесь за вещи. С одной стороны, они пусты от самобытия, с другой стороны, они непостоянны. Если у вас они есть, пользуйтесь ими, но если у вас их нет – это не так важно, потому что, имея благие заслуги, вы легко обретете желаемое. Таким образом, если вы будете размышлять о пустоте в какой-то сложной, проблемной ситуации, то эти размышления станут каплей холодной воды, упавшей в кипящее молоко вашего ума: молоко тут же успокоится.

Немного размышляйте о пустоте. Думайте о том, что вещи существуют не так, как они вам являются, и вы тоже существуете не так, как себя воспринимаете и оцениваете. Даже если тысяча



человек будет вас обзывать так и эдак, вы просто можете пребывать в осознании пустоты и думать: «О ком это они говорят?» О вашем самосущем «я». Но вы не имеете самосущего бытия. Они говорят так, потому что не понимают, что такое номинально существующее «я». Они называют так ваше самосущее «я», которого нет. Они критикуют и осуждают самосущее «я»: «Он такой, он сякой, он ужасно поступил», но того, о ком они говорят, нет вообще. Ваше тело существует не так, как вы его воспринимаете, явления окружающего мира тоже существуют иначе, чем вам представляются.

Просто пребывайте в отсутствии концепций. Пусть это не совсем неконцептуальная медитация, не совсем медитация на пустоту, но постарайтесь просто подольше удерживать осознание того, что феномены существуют не так, как вы их видите. Тогда ваши концепции начнут стихать. Если вы будете пребывать в таком состоянии, у вас начнет уменьшаться количество концепций, и постепенно ум будет проясняться. Тогда в вашем уме наступит покой.

Кто лишает нас покоя? Наши собственные мысли, концепции. Наш ум подобен пруду, а мысли подобны палке, которой мутят воду в этом пруду. От этого вода приходит в волнение, и очень много грязи всплывает на поверхность. Из-за этого у вас возникает много беспокойства, тревога, бессонница – все это результат вашей мыслительной деятельности. Попробуйте медитировать на пустоту подобным образом. Это будет полезно для вас, поможет вам решить свои проблемы.

## ТРЕТИЙ СМЫСЛ: ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ В ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

### ОПАСНОСТЬ УТРАТИТЬ ИНТЕРЕС К ДХАРМЕ

Эти советы и наставления очень полезны в повседневной жизни. В особенности, как говорил Пабонгка Ринпоче в своих комментариях, в наши времена упадка особенно полезен третий смысл тренировки ума – учение о превращении неблагоприятных условий в духовный путь.

Когда вы начинаете интересоваться Дхармой и пытаться практиковать ее, в вашей жизни появляются разнообразные препятствия для практики. Основная причина, по которой на вашем духовном пути встает столько препятствий, заключается в том, что у вас не хватает заслуг. А заслуг не хватает, потому что в

прошлой жизни вы создали много негативной кармы и она отягощает вас. В этой ситуации тому или иному обстоятельству или условию легко стать серьезной помехой для вашей практики. Именно по этой причине, когда вы начинаете интересоваться Дхармой, в вашей жизни появляется множество препятствий. Когда у вас возникают препятствия, вам начинает грозить опасность утратить интерес к Дхарме.

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, полагая, что они принесут вам счастье. Но на самом деле эти методы лишь добавляют вам омраченности. Возможно, вначале они вам чуть-чуть помогут, но в конечном итоге только прибавят вам проблем. Многие люди вначале интересуются Дхармой, но позже, встретив на пути какие-то неблагоприятные обстоятельства, теряют интерес к ней. Даже если они знают Дхарму, но не применяют учение о том, как превращать все неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, в результате они теряют интерес к Дхарме.

Далай-лама говорит, что духовная практика должна становиться еще прочнее, когда наступают трудности. А для многих людей с наступлением трудностей практика Дхармы отлетает, и они бегут за получением новых знаний. Это неправильный подход. Напротив, когда у вас возникают проблемы, ваше знание Дхармы должно укрепляться. Не будьте узколобым при встрече с трудностями. У людей вообще есть дурная склонность: когда наступает трудность, появляется проблема, их кругозор сужается.

Препятствием к практике Дхармы могут стать не только болезни, страдания, проблемы, бедность. Также очень большим препятствием для практики может быть чрезмерный успех в жизни, когда у вас все складывается хорошо. Успешно идет бизнес, много денег – и люди забывают о Дхарме, они думают, что богатство – это нирвана. На самом деле это худшее, что можно себе представить, потому что в такой ситуации вам действительно очень трудно повернуться к Дхарме.

На эту тему рассказывают одну историю о Духовном Наставнике и его ученике. Ученик искренне практиковал, в итоге умер и переродился в другом месте. Духовный Наставник специально переродился там же для того, чтобы продолжать помогать своему ученику. Таковы отношения между Учителем и учеником: Учитель жизнь за жизнью продолжает нести ответственность за своего ученика. Поскольку ученик в своей предыдущей жизни ис-

кренне практиковал Дхарму, в следующей жизни благодаря накопленным заслугам дела у него стали идти очень успешно. Но его благополучие стало препятствием, мешающим ему повернуться к Дхарме. Его Учитель все ждал и ждал, когда же ум ученика повернется к Дхарме, но этого не происходило. Во всех мирских начинаниях он процветал.

Тогда Учитель стал думать: «Что бы мне такое сделать, чтобы обратить его ум к Дхарме?» Он понял, что необходимо сделать так, чтобы дела ученика перестали идти успешно, нужно сделать из него неудачника. Он так все подстроил, что благополучие его ученика рассыпалось. Когда дела у него пошли плохо, люди перестали его уважать, дети стали презирать его. Однажды его собственный сын и невестка выгнали его из дома, сказав: «Ты теперь ни на что не годен, убирайся». Он был вынужден поселиться в полуразвалившейся лачуге. Сидя там, он думал: «Всю жизнь я только и делал, что копил богатство, но в результате остался с пустыми руками. Если бы вместо накопления материальных благ я копил богатство добродетели, сейчас бы я был совершенно в другом положении. В итоге я не подготовился к смерти. Даже если бы сейчас я захотел готовиться к смерти, копить богатство добродетели, то я не знаю, как это делать».

Как только он задумался об этом, его Духовный Наставник постучался к нему в дверь. Открыв дверь, тот человек увидел на пороге своего дома скромного монаха, очень мудрого, и сказал ему: «Почему же ты не приходишь раньше, когда у меня было столько добра, столько богатств, которые я мог бы тебе поднести? Теперь мне нечего тебе предложить». Тогда монах сказал: «Я всегда прихожу в положенное время. Мне не нужны богатые подношения, дай мне что-нибудь из того, что имеешь сам».

Если кто-нибудь скажет вам такие необычные, глубокие слова, что-то вроде «я всегда прихожу вовремя», вы должны сразу понять, что перед вами не обычный человек. Вы можете кое-что понять о человеке по его словам, по тому, как он говорит. В буддизме есть предписание, называемое «четыре опоры». Первая из них гласит: «Не опирайся на человека, опирайся на его слова». Это означает, что внешне он может выглядеть как угодно: в богатых одеждах, сидящим на высоком троне, – но это не критерий. Критерием здесь, скорее, служит то, о чем он говорит. Вторая опора: «Опирайтесь не на сами слова, а на их смысл». Третья опора: «Опирайтесь не на истолкованный смысл, а на буквальный». И четвертая опора: «Опирайтесь не на обычное сознание, а на глубинную мудрость». Это так называемые четыре опоры.

Итак, как только монах произнес те слова, старик поднес ему свой скудный ужин. Монах принял его подношение, а затем спросил: «Ты счастлив?» «Нет», – ответил его ученик. «А хотел бы ты стать счастливым?» – спросил монах. «Конечно, хотел бы». Тогда монах объяснил 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 тебя научу».

Тогда ученик подготовил трон для Духовного Наставника, сделал перед ним простирания и стал получать от него учение о том, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания, то же самое учение, которое сейчас вам даю я. Но этот человек, получив учение, стал практиковать его искренне, а не так, как вы. Он занимался практикой не один, не два дня, он постоянно, непрерывно практиковал в любых ситуациях. В результате через несколько лет он достиг высоких реализаций. Кроме того, у этого человека были сильные отпечатки Дхармы из прошлой жизни, поэтому вам не удастся повторить его пример.

Этот ученик получил от своего Духовного Наставника полное учение по сутре и тантре, практиковал и тантру также. Однажды, когда его невестка принесла ему еду, открыв дверь, она увидела, что вся лачуга, в которой жил старик, залита светом и что он сам в позе лотоса парит в пространстве над полом. Она была потрясена. Тогда все его семейство пришло к нему с раскаянием и попросило у него прощения. «Нет, вы, напротив, были очень добры ко мне, – сказал он своим родственникам. – Если бы не вы, мой ум не обратился бы к Дхарме. Если бы вы прославляли меня и почитали, как прежде, обращались бы за советом, как заработать больше денег, я бы сейчас по-прежнему вращался в сансаре. Но когда вы отказались от меня, бросили меня, мой ум повернулся к Дхарме».

Когда этот старик достиг высоких реализаций, монах сказал: «Я – твой Духовный Наставник из прошлой жизни. Я специально родился в этом месте, рядом с тобой, чтобы укротить твой ум. Я пришел и ради многих других людей, но в основном ради тебя. Но поскольку ты усердно практиковал в предыдущей жизни, в этой жизни дела у тебя шли слишком успешно, потому что у тебя много заслуг. Из-за этого твой ум не мог обратиться к Дхарме. Тогда я специально создал для тебя жизненные препятствия, чтобы ты смог обратиться к Дхарме. Помнишь, при нашей встрече

ты спросил меня, почему я не пришел раньше. А я тогда ответил тебе, что всегда прихожу в положенное время. Положенное время – это как раз то время, когда твой ум повернулся к Дхарме». На основании этой истории вы можете понять: то, что вы считаете своими жизненными проблемами, страданиями, трагедиями и так далее, в действительности вполне может оказаться благословением вашего Духовного Наставника.

Итак, испытывать временные страдания очень полезно, а временное счастье – это обман. К тому же временное счастье будет вводить вас в заблуждение, а значит, воспрепятствует лечению от вашей хронической болезни. Поэтому в древние времена мастера традиции Кадампа 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. Для того чтобы ваш ум прочно повернулся к Дхарме, крайне важно знать, как превращать все неблагоприятные условия в духовный путь. Примите такое решение: «С какими бы неблагоприятными условиями я ни столкнулся, я никогда не отвернусь от Дхармы».

В одной из джатак Будда говорит следующее: «Для того чтобы сохранить себе жизнь, мудро пожертвовать своим богатством и имуществом. Но ради сохранения Дхармы стоит пожертвовать даже жизнью». Если вы будете жертвовать Дхармой ради богатства и имущества, это будет крайне неразумно. Итак, дайте себе слово: «Любой ценой я никогда не отвернусь от Дхармы, что бы в моей жизни ни случилось. Дхарма – это наилучший метод, который устранил все мои проблемы вместе с их корнем. Дхарма – наилучшее лекарство, излечивающее 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». Очень важно иметь такую убежденность. Когда вы слушаете учение о преобразовании неблагоприятных условий в духовный путь с такой убежденностью, это учение становится для вас эффективным.

Существует два способа превращения неблагоприятных условий в духовный путь. Первый способ – это преобразование неблагоприятных обстоятельств в путь *через умственный настрой*. Объяснение этого способа 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. Преобразование посредством умственного настроения относительной бодхичитты**

##### **3.1.1.1. Неблагоприятные обстоятельства**

В вашей жизни могут возникнуть и нередко возникают различные неблагоприятные обстоятельства. Одна из худших жизненных напастей – 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 подавлен, и в такой ситуации вы склонны обвинять в своих проблемах и несчастьях кого-то другого: «Он сделал то-то, поэтому сейчас я страдаю... Это она виновата...» Кроме того, от боли вы становитесь раздражительными, легко можете разозлиться на окружающих. Вообще, когда люди болевают, они чаще раздражаются.

Необходимо помнить, что за рождением неизбежно следуют болезни, старость и смерть. Рано или поздно все мы заболеем – это закон природы, нашего бытия. Наше тело подобно автомобилю, рано или поздно какая-то деталь в нем выйдет из строя. Когда у вас возникнет подобная ситуация, думайте следующим образом: «Все эти болезни имеют свою причину. Основная причина боли – негативная карма. Каким образом создается негативная карма? Ее создают негативные эмоции. А как возникают негативные эмоции? Они рождаются под влиянием себялюбия. Поэтому обвинять во всех своих проблемах нужно именно себялюбие. Если я не хочу так же страдать в будущем, придется что-то делать со своим себялюбием». Так ваши страдания помогут вам понять, что их источником является ваше себялюбие. «Я страдаю. Я не хочу страдать, поэтому я должен весьма осторожно относиться к причине своих страданий – себялюбию».

С другой стороны, подумайте, что любая ваша практика должна сводиться к двум основным вещам. Первая – это осознание того, что ваш главный враг – себялюбие, а вторая – развитие ума, который заботится о других. Что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, в результате вы должны приходиться к двум основ-

ным выводам: что источником всех ваших страданий является себялюбие, а забота о других является источником всего вашего счастья.

Затем подумайте следующим образом: «Как невыносимы для меня эти страдания! Но многие живые существа испытывают гораздо более тяжкие страдания. Некоторые мучаются в аду, и в адских муках их тело неотлично от пожирающего его пламени. Причем они претерпевают эти муки не пять, не десять минут, а многие кальпы. Мои страдания – ничто по сравнению с их страданиями». Когда вы проведете это сравнение, ваше собственное страдание сведется до уровня банальной физической боли. Ментальное страдание утихнет, останется только физическая боль.

Затем следует осознать, что все страдающие в сансаре существа были добры к вам и когда-то они были вашими матерями. Так много существ в данный момент испытывают огромные страдания от болезни! «Сегодня, когда я заболел, когда прохожу через эти страдания от физической боли, да приму я на себя все те страдания от болезни, которые испытывают живые существа! Пусть я смогу, переживая эту боль, освободить их от страданий». Такое должно быть чувство – сильное сострадание к ним. С этим чувством вы вбираете в себя на вдохе все болезни, муки, недуги живых существ в виде черного облака. При этом вы визуализируете, что себялюбие – основная причина ваших страданий – находится в вашем сердце в виде черного сгустка. Это ваш истинный враг, который вредит вам с безначальных времен по сей день. Это настоящий мясник, убийца счастья живых существ и вашего счастья. Это демон, который постоянно вредит живым существам и вам самим. Именно этого врага вы представляете в сердце.

Когда черное облако страданий от болезни всех живых существ входит в вас, оно проникает до самого вашего сердца и соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия. От этого контакта они взаимоуничтожаются. Затем на выдохе вы отдаете нектар счастья и блага всем живым существам в виде белого света. Так каждый раз, когда вы болеете, просто думайте об этом про себя и занимайтесь такой визуализацией на дыхании, на вдохе вбирая в себя страдания всех живых существ, а на выдохе даруя им всевозможное счастье. Эта практика действительно умиротворяет ваш ум. Если вы будете ее выполнять, я гарантирую, что вы сами очень легко выздоровеете. Такое мышление моментально очистит вас от большого количества негативной кармы. Такой ум откроет все каналы в вашем теле.

В вашем теле есть целая система тонких каналов, по которым текут энергии (праны). Благодаря подобному настрою откроется большое количество каналов в вашем теле и энергия потечет должным образом. В настоящее время многие наши каналы заблокированы, зажаты, из-за этого энергии текут неправильно, и возникает дисбаланс, появляются болезни.

Если посредством медитации вы сможете раскрыть в себе эти многочисленные каналы, чтобы энергия текла по ним свободно, вам удастся даже полететь. В нашем теле огромное количество разнообразных каналов. Если все они будут открыты и по ним будет правильно течь особая энергия ветра, прана, тогда вы легко сможете подняться в воздух. Эта практика называется йогой ветра. В Тибете было много примеров достижения реализации в этой практике.

Итак, в самом начале первый шаг – это порождение позитивного настроя ума. Именно такой настрой ума откроет ваши каналы и чакры. Вначале не надо заниматься йогой ветра, потому что это опасно. Например, если в результате ваших занятий один канал с большой силой откроется, а потом вновь блокируется, у вас возникнет дисбаланс. Вначале искусный метод – это порождение любви и сострадания, благих эмоций. Вы увидите, что в вашем теле что-то будет медленно открываться. Тело станет легче. Когда болит поясница – это стресс, это симптом неправильного движения энергий. Если вас интересует медитация, медитируйте на любовь и сострадание, постоянно сохраняйте позитивный настрой ума. Это лучший метод уменьшения своих страданий.

Если, столкнувшись с болезнью, вы будете заниматься мысленным самоистязанием: «Какой кошмар, я болен! Все здоровы, лишь я один ущербный. Только мне плохо! Всегда на мою долю выпадают одни неудачи», от таких мыслей вам станет еще хуже. Постепенное приучение себя к тренировке ума можно уподобить охлаждению кипящего молока. Ваши страдания, депрессии, умственное беспокойство подобны кипящему молоку, а практика преобразования неблагоприятных условий в духовный путь подобна охлаждающему нектару. Когда вы брызгаете две-три капли нектара в кипящее молоко, оно сразу оседает. Итак, если вы научитесь правильно делать эту практику, она будет моментально охлаждать ваш кипящий ум и порождать позитивный настрой, добрые мысли. Когда у вас сильные чувства любви и сострадания, вы просто не чувствуете боли.

Например, футболисты, когда они увлечены игрой, даже падая и разбивая колени, не чувствуют физической боли. Когда ум



находится в позитивном состоянии, он не может одновременно чувствовать боль. Так странно работает наш ум. Ведь боль чувствует именно ум. Когда в нем преобладает некая позитивная мысль, позитивный настрой, ум просто не замечает боли.

Ученые проводили исследования и выяснили, что, когда человек пребывает в позитивном настроении ума, лекарства, которые он принимает, становятся для него чрезвычайно эффективными. Если же человек полон негативных эмоций, дурных склонностей, даже самое сильнодействующее лекарство не помогает ему. Если ваш ум позитивно настроен, даже вода, которую вы пьете, становится лекарством. Ученые признают это. Они говорят, что кристаллическая структура замороженной воды имеет определенный рисунок. Этот рисунок меняется в зависимости от того влияния, которое оказывают на него люди. Если рядом с водой находится человек с негативным состоянием ума, то структура воды становится разрушительной, и пить такую воду вредно для здоровья.

В буддизме вода используется как субстанция для преобразования ее в нектар. Иногда вы можете делать так: берете просто стакан воды, читаете над ним мантры, потом дуете на воду и выпиваете ее. Но главное здесь – уверенность в том, что вода стала целебной, что она благословлена силой вашей мантры. Тогда действительно вода будет функционировать как лекарство.

Например, вы можете делать такую практику: семь раз читайте мантру Будды Медицины **ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА САМУТ ГАТЭ СОХА**, потом представляйте, что из сердец Будды Медицины и всех будд и бодхисаттв вокруг него исходят лучи белого света с нектаром и проливаются в этот стакан воды. Так вода получает благословение, насыщается целительными силами, благословением всех будд и бодхисаттв. Потом вы дуете на воду и пьете ее. Такая вода может стать лекарством.

Если вы заболели и вам пришлось лечь в больницу, не стоит сильно переживать: «Какой ужас! Я лежу в больнице, а все остальные наслаждаются жизнью. Люди отдыхают на пляжах, а я томлюсь на больничной койке». Скажите себе: «Это мой Духовный Наставник указывает мне на то, что я слишком долго блуждаю в сансаре, пора бы уже остановиться и сесть в ретрита». Больница, кстати, отличное место для ретрита. Там вам не приходится готовить себе еду. Духовная практика – это, в первую очередь, практика ума. Для этого не нужно делать какие-то физические упражнения. Вся практику вы можете выполнять в уме. Вы можете практиковать лежа. Поэтому больница – отличное место для ретрита. Спросите врача, долго ли вам лежать в больнице. Если

он скажет: «Две недели», воспринимайте это так, будто Духовный Наставник поручил вам провести двухнедельный ретрит. Скажите: «Отлично! Я не буду тратить время зря. Проведу двухнедельный ретрит в больнице». Итак, проблема болезни превращена в духовный путь. Вы используете это время как лучшее время для ретрита.

В Тибете один геше, побывав в китайской тюрьме, сказал: «Тюрьма – одно из лучших мест для практики». Потом он рассказывал Его Святейшеству Далай-ламе, что, сколько бы китайцы ни били, ни оскорбляли и ни унижали его, он никогда не испытывал ни малейшего гнева, всегда чувствовал лишь доброту по отношению к ним. Когда он попал в тюрьму, он сказал себе: «Я же получал учение по лоджонгу, комментарии к «Ламриму» и «Бодхичарья-аватаре», теперь в моей жизни возникли неблагоприятные обстоятельства, и это означает, что мне пришло время практиковать по-настоящему. Если бы у меня в жизни было все прекрасно, тогда мой ум бы ослаб, как слабеет тело без физической нагрузки».

Поскольку он был так настроен, когда китайцы пытали, били, унижали его, он был сосредоточен на наставлениях Шантидевы о развитии терпения и практиковал терпение. Он также помнил об учениях по тренировке ума и преобразовывал страдания в духовный путь. Он думал о том, что те небольшие страдания, которые он испытывает сейчас, – ничто по сравнению со страданиями в аду. Там боль просто невыносима. «Сегодня же, когда я переживаю эти мучения, пускай во мне созреют и проявятся мучения всех существ, страдающих в аду». Китайцы продолжали истязать и пытать его, а он в это время занимался практикой тонглен на вдохе и выдохе. Это подобно пребыванию в очень жаркой парилке. При этом его ум оставался в состоянии полного покоя.

Как видите, ум играет в наших переживаниях ключевую роль. Когда ум слаб, напуган, боится даже малейшего укола, от легкого прикосновения вы можете отпрянуть в ужасе: «Мне больно, мне неудобно». Например, в сауне, когда вас хлещут вениками, это болезненно, но вы добровольно принимаете на себя эту боль и говорите: «Еще поддай!» Так что истязания в китайских тюрьмах могут быть не так уж и плохи. Ведь в китайской тюрьме нет парилки, где было бы жарко, душно и к тому же вас бы кто-то хлестал.

Один американец, вернувшись домой после поездки в Россию, написал книгу о России. Он написал: «Русские – очень странные люди. То, что является худшей пыткой, для них пред-

ставляется самым большим удовольствием. Например, русская баня настолько раскалена, в ней так жарко, а они там долго сидят, а потом, выбежав оттуда, кидаются в ледяную воду. Так они бегают от парилки к воде и говорят, что им очень приятно: «Какой кайф!» Затем они опять уходят в парилку, ложатся на полку, и их начинают хлестать вениками». Этот американец даже написал, что в парилке русских бьют палками. Мало того, что там невыносимо жарко, душно и этого человека кто-то бьет по спине, так он еще кричит: «Еще сильнее! Давай!» «Так что для русских худшее наказание – это величайшее счастье. Неизвестно, какое еще наказание можно придумать для русских», – писал он.

Еще одна ситуация, которую необходимо трансформировать в духовный путь, – бедность. Когда вы становитесь бедным, разваливается ваш бизнес или не получается найти работу, из-за этого друзья перестают с вами общаться. У вас не хватает денег, чтобы купить то, что вы бы хотели. У вас нет возможности осуществить желаемое. Такие ситуации не стоит воспринимать как кошмар («Только мне одному нечего есть!»), поскольку от подобных мыслей вам становится еще хуже.

Когда такое случается в вашей жизни, кого следует обвинять? Собственный эгоизм. Скажите себе так: «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 ожидать от других какую-то помощь? Из-за своего эгоизма я не копил заслуги. Из-за эгоизма я крал у других их богатство и имущество. Колесо острых кинжалов сегодня обратилось против меня. Я испытываю результаты, аналогичные своим прошлым действиям, поэтому обвинять в своих неудачах я могу лишь свое себялюбие».

Таким образом постарайтесь убедить себя в том, что основным источником всех ваших проблем является ваше себялюбие. «Если я не хочу в будущем испытывать те небольшие трудности, с которыми сталкиваюсь сейчас, если я не хочу иметь больше проблем, я должен быть крайне бдителен в отношении 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, как страдают сейчас те, кто находится в мире голодных духов! Они живут там, допустим, пятьсот лет. За эти пятьсот лет они не выпили ни капли воды, не проглотили ни кусочка пищи, хотя очень хотели пить и есть. «Как они мучаются от голода и жажды! Моя ситуация вовсе не так уж плоха». Если вы сравните собственные стра-

дания с худшими страданиями других, от этого сравнения ваши страдания покажутся вам очень мелкими.

Обычно мы поступаем наоборот. Когда у нас возникает какая-то небольшая проблема, мы сравниваем ее с совсем крошечными проблемами, и в свете этого сравнения наша проблема кажется нам очень большой. Обычно мы разглядываем свою проблему, поднеся ее настолько близко к глазам, что она кажется нам грандиозной. Если свою маленькую проблему вы поставите прямо перед глазами, вы не увидите ничего, кроме нее. Именно так вы и поступаете. Каждый раз, открывая утром глаза, вы видите только свою проблему: «Ой, какой кошмар, какая у меня проблема! В этом мире мне одному нечего есть». Вам привычен такой неверный подход.

Если на фоне этой проблемы вы заболеваете, к тому же вам не хватает денег, тогда ваша проблема разрастается в ваших глазах еще больше. А если еще ваши дети начинают вести себя неподобающим образом, ваша проблема увеличивается в геометрической прогрессии. С таким настроем можно сойти с ума, потому что вам кажется, что все мировые проблемы сосредоточились вокруг вас. Если в таком состоянии кто-то попытается рассказать вам о Дхарме, вы не захотите слушать его, поскольку будете полностью заняты своим страданием.

В этот момент вы не хотите ни любви, ни сострадания, думая только о том, как решить эти временные проблемы: достать деньги и тому подобное. Так происходит потому, что вы не знаете учения о том, как совладать с проблемой. Большей частью мы просто убегаем от трудностей. Трудности подобны тени: если вы от нее бежите, она следует за вами. Такой мирской настрой нужно изменить посредством метода – бодхичитты.

Итак, подумайте о страданиях живых существ в мире голодных духов. Также подумайте о страданиях людей, живущих, допустим, в тех районах, где голод, или в горячих точках: они не могут достать воды, как в Ираке сейчас. Подумайте о том, что они не только не могут достать себе еды, но постоянно боятся за свою жизнь и могут в любой момент ее потерять. Вот это настоящий кошмар.

Вы поймете, что есть много людей, никогда не слышавших о Дхарме, и, когда у них возникают трудности, они даже не знают, как к ним подступиться. «А моя проблема – просто ничто по сравнению с их страданиями. Даже собаки могут найти себе пропитание, разве я, человек, не смогу найти еду?» Собака не думает: «Кошмар! Вдруг завтра мне нечего будет есть!» Она спокойно

спит, отложив на завтра поиски пищи. Глупый человек думает: «Ой, кошмар, у меня этого нет, того нет. Что будет завтра? Что будет через год?» В этой ситуации он поступает хуже, чем собака. Когда кто-то жалуется вам на свои финансовые трудности, скажите: «Собака и то спит спокойно, а завтра утром она встает и идет искать свой хлеб».

Размышляйте в этом направлении, и вы поймете, что вашу человеческую жизнь и особенно жизнь в России кошмаром назвать никак нельзя. Нет работы? Ничего, можно ее найти. «О, работы нет, пенсии не дают, того-этого нет! Мне хуже всех, я жить не могу, я думать не могу!» – если вы будете думать в таком ключе, вы впадете в депрессию. Итак, отодвиньте от себя свое страдание, не стоит слишком приближать его к глазам.

А когда вы посмотрите с некоторого расстояния, вы увидите, насколько мало ваше страдание. Сравните его со страданиями других живых существ, и вы поймете: «О, у меня на самом деле нет никаких проблем. Вот эти живые существа по-настоящему испытывают проблемы. Мое страдание – ничто. Пусть эти существа освободятся от их страданий! Допустим, что касается еды, вчера я поел и сегодня у меня есть еда. А голодные духи пятьсот лет не могут найти ни крошки. Вот кто по-настоящему достоин сострадания! Пусть их страдания от голода и жажды проявятся во мне. Пусть их страдания от неполучения желаемого проявятся во мне. Пусть сегодня это небольшое страдание, переживаемое мной, покроет страдания всех живых существ, которые не могут получить желаемое».

С состраданием к тем, кто мучается от неполучения желаемого, вы вдыхаете в себя все их страдания. От соприкосновения с невыносимыми страданиями ваше эго уничтожается. По крайней мере, думайте, что от вдыхания чужих страданий у вас стало меньше эгоизма. Каждый ваш вдох должен становиться противоположным от вашего эго, должен делать его все меньше и меньше. Каждый раз, когда вы выдыхаете, благодаря дарованию счастья другим в вас возрастает забота о других. Все благо и счастье исходит из вашей левой ноздри в виде белого света – и все живые существа обретают желаемое. Это работает интересным образом: вы желаете, чтобы все существа обрели то, что они хотят, а из-за этого у вас самих будет все, что вы пожелаете. Поэтому отсутствие эгоизма является очень мудрой стратегией.

Когда вы делаете вдох, чувствуйте, что от этого уменьшается, слабеет ваше себялюбие. Делая выдох, чувствуйте, как крепнет ваша забота о других. Важно помнить об этом. Кхедруб Ринпоче

сказал: «В Тибете многие практикуют Дхарму. Некоторые даже проводят по десять лет в горном затворничестве, но вся их практика не идет ни в какое сравнение с одним вдохом и выдохом моего Гуру – ламы Цонкапы». Под вдохом и выдохом он имел в виду именно эту практику. Даже Цонкапа был основным держателем линии учения о тренировке ума, которое прежде было преподано Атишей и передавалось в традиции Кадампа. Несмотря на то что Цонкапа был человеческим воплощением Манджушри, он вел себя как обычный человек. Сначала он породил отречение, потом бодхичитту и так далее, то есть он продемонстрировал прохождения всех этапов пути.

Итак, если вы будете выполнять эту практику должным образом, тогда в будущем простой ваш вдох и выдох будет несравним с многолетним затворничеством тех людей, которые, не зная, как практиковать, сидят в затворничестве с большим эгоизмом. Напомню слова мастера традиции Кадампа геше Потовы о том, что все учение Будды сводится к двум основным практикам – уменьшению себялюбия и взращиванию ума, который заботится о других. Если вы будете практиковать с такой мотивацией, ваш ум успокоится и вам будет гораздо проще найти работу. Тогда все мирские дела будут получаться сами собой.

Даже если вы не обретете желаемого, допустим, не найдете желаемой работы, это тоже благоприятно для вашей практики, потому что напомнит вам о страданиях других и о необходимости практиковать тонглен.

Всю свою жизнь мы хотим чего-то, ради чего-то трудимся, но не получаем всего, чего желали. На самом деле вы многого достигаете, просто забываете о своих достижениях. Вы все время забываете о том, что вам удалось получить, но помните о том, чего вы не получили. Вы получили драгоценную Дхарму, а это невероятная удача. Это драгоценность, которую вы можете нести с собой жизнь за жизнью. Вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Если при этом вы не обрели драгоценность Дхармы, тогда с полным основанием вы можете говорить: «Мне ничего в этой жизни не удалось», и это правда, потому что в этом случае ваша жизнь совершенно пуста.

Даже будучи самым богатым человеком на свете, вы все равно умрете с пустыми руками и ничего не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Поэтому скажите себе: «Если я хочу получить желаемый объект, мне нужно создавать причины для счастья, т. е. накапливать заслуги». Итак, проблема бедности или

неполучения желаемого должна помочь вам породить в себе более добродетельный настрой ума и стремление накапливать заслуги.

Еще одно неблагоприятное условие, которое время от времени возникает в вашей жизни, – это расставание с желанным объектом. Расставшись с желанным объектом, не надо расстраиваться, впадать в депрессию. Поймите, что все встречи заканчиваются разлукой. Также следует понимать, что на этот раз объект расстался с вами, но когда-нибудь вы расстанетесь с объектом. Вам придется расстаться со всеми объектами этого мира, включая ваше тело, и перейти из этой жизни в следующую. Поэтому когда от вас уходит какой-то желанный объект, помните, что это не самая худшая ситуация, ведь пока вы еще не покинули все свои желанные объекты.

Кроме того, постарайтесь осознать, что в данный момент другие люди тоже вынуждены расставаться с дорогими, желанными для них людьми и вещами. Самое тяжелое расставание с желанным объектом – это разлука матери с единственным ребенком. Так что поймите: все люди расстаются с близкими, и многие страдают от этого больше, чем вы. Будьте чуткими по отношению к ним. Ваше страдание от расставания с желанным объектом должно помочь вам стать более сострадательными. Это называется преобразование проблемы в духовный путь. Затем, как я объяснял прежде, с состраданием примите на себя в форме черного облака страдания всех существ от разлуки с желанным объектом. С любовью отдайте им все счастье и все желанные объекты.

Следующая ситуация, которую необходимо трансформировать в духовный путь, – это когда у вас возникает сильнейший гнев, который делает вас несчастным. В таком состоянии, если вы открываете рот и говорите что-либо, то ваши слова ранят окружающих. Тогда, даже если вы будете уговаривать себя перестать гневаться, ваш гнев будет лишь усиливаться и вы не сможете его остановить. В такой ситуации думайте следующим образом: «Гнев является следствием себялюбия. Он возникает из себялюбия, из-за постоянной концентрации на себе. В первую очередь он разрушает мой покой, а затем разрушает счастье других людей. Гнев, подобный яду, возникает из себялюбивого ума, себялюбие – творец гнева. В прошлом я плохо практиковал, поэтому сейчас меня обуревают все эти беспokoящие эмоции: депрессия, гнев и т. п.». Придите к твердой решимости: «Если я не хочу депрессий и раздражения, мне нужно искренне практиковать Дхарму».

Затем подумайте о том, как страдают под влиянием гнева другие существа. Когда возникает гнев, он неминуемо лишает их покоя. Многие 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. Ущерб от гнева просто невероятен! «Пусть мои матери живые существа никогда не чувствуют гнева. Сегодня, когда я разгневан, пусть гнев всех живых существ проявится во мне и пусть они тем самым освободятся от своего гнева. Если только я один буду гневаться, то ничего страшного. Но пусть никто, кроме меня, не испытывает таких разрушительных эмоций, потому что это ужасно».

В этот момент на вдохе примите на себя гнев всех существ. Представляйте своего злейшего врага – свой эгоизм – в виде черного сгустка в сердце. Когда гнев всех существ входит в вас в виде черного облака и соприкасается с черным сгустком себялюбия, они взаимно уничтожаются. От этого ваше тело наполняется светом и нектаром. Вы выдыхаете этот белый свет, представляя, что он наполнен любовью, состраданием, счастьем и он достигает всех живых существ. Вы желаете, чтобы все существа освободились от 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. Эта техника обладает невероятной силой, если вы умеете правильно ее применять.

Лучший способ помочь живым существам – это помочь им породить бодхичитту. Самый большой мой подарок вам, самое большое проявление моей доброты – это учение, которое помогает вам развить бодхичитту. Второй мой подарок – это учение, способствующее развитию мудрости, познающей пустоту. Эти два учения – самые главные. Они называются методом и мудростью, и они подобны двум крыльям, на которых вы сможете пересечь океан сансары и достичь состояния будды.

Итак, вы представляете, что выдыхаете бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и они в форме света распространяются в десять сторон и касаются всех живых существ. В этот момент все существа очищаются от своих омрачений, в них зарождаются бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, они освобождаются от сансары, реализуют весь свой благой потенциал и достигают Пробуждения. Конечно, лишь благодаря вашей визуализации этого не произойдет, но зато эта практика будет благотворна для



вас самих. Кроме того, тем самым вы создаете кармическую связь со всеми живыми существами. Когда вы станете буддой, за счет этой связи вы сможете им помогать, давая учение о бодхи-читте и пустоте.

Если вы разозлились, не надо пить водку, от этого станет только хуже. Не следует 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.

Иногда наш ум находится под полной властью привязанности, это тоже весьма неблагоприятное обстоятельство. В тот момент, когда в вашем уме доминирует привязанность, вам будет невероятно трудно ослабить это чувство просто усилием воли. Когда у вас проявилась сильная привязанность, не надо идти у нее на поводу, то есть не совершайте действий под ее влиянием. Лучше исследуйте, каким образом она возникла, и вы увидите, что она тоже породилась из себялюбия. Из-за себялюбия вы не видите объект отчетливо, вы преувеличиваете его качества. Привязанность вызывает у вас совершенно преувеличенные представления, например, что только этот объект может сделать вас счастливым. Если у вас не будет этого объекта, счастья вам не видать.

Под влиянием сильной привязанности ваш ум приходит к выводу: «Только этот объект сделает меня счастливым и ничто другое. Не хочу ни еды, ни дома, ни машины. Мне нужен только этот объект». Это глупые мысли. Лишь только вы обретете объект привязанности, как ваш ум скажет: «Два дня назад я думал, что этот объект даст мне счастье, теперь я его получил, но счастья так и нет» – и начнет искать новый объект. Такова наша привязанность.

Поймите, что привязанность возникает из-за преувеличения качеств того объекта, который приятен вашему себялюбию. Если себялюбие находит тот или иной объект привлекательным, оно начинает преувеличивать его достоинства до сверхъестественных размеров. Затем оно начинает терзать ваше сознание, твердя, что вам нужен только этот объект, иначе вы не будете счастливы никогда. Итак, скажите себе: «О себялюбие, ты обманываешь меня с безначальных времен и по сей день. По твоей вине, действуя под влиянием привязанности, столько раз я терял свою жизнь!» Действительно, подумайте, сколько жизней мы могли

потерять из-за привязанности на полях сражений. Точно так же бабочки погибают из-за своей привязанности к огню масляного светильника. 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 властью своей привязанности. Затем пожелайте: «Пусть никто из них не испытывает такую сильную привязанность, как я. Пусть та привязанность, которую я испытываю сегодня, покроет привязанности всех живых существ и пусть их привязанность проявится во мне посредством того, что испытываю я. Пусть все они избавятся от привязанности, пусть их ум прояснится».

Затем вы начинаете делать такую же визуализацию, как я объяснял вам раньше. На вдохе вы вбираете в себя привязанность всех живых существ в виде черного облака. Подобной практикой вы можете заниматься даже лежа. Ваша привязанность утомила вас, и вы ложитесь на диван и думаете о том, что другие существа точно так же испытывают привязанность, постоянно истощают себя всякими метаниями, поиском, беготней туда-сюда. Привязанность лишает их покоя. У нас, людей, много времени. Но мы вечно жалуемся на недостаток времени, потому что у нас крадет время наша привязанность.

Настоящая драгоценная жизнь должна быть наделена семью свободами и десятью благими условиями. Если, даже родившись человеком, вы не имеете достаточно времени для практики Дхармы, когда же еще у вас будет время для практики? Дефицит времени – это результат привязанности, которая лишает вас покоя, делает суетливыми. Зачем вам, к примеру, столько работать? Дело в том, что ваша привязанность вынуждает вас хвататься за разнообразные дела, чтобы у вас было и это и то. Ваша привязанность добавляет вам работы: «Я хочу это, я хочу то. У меня нет времени». Из-за привязанности вы покупаете огромное количество одежды. Но тело-то у вас только одно. Зачем вам столько одежды для одного тела? Проанализируйте это сами, и поймете, что основное, что вами движет, – это привязанность.

Итак, когда черное облако входит в вас и соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия в сердце, от этого контакта они взаимно уничтожаются. 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 помогает. Если вы будете отталкивать от себя привязанность, у вас не получится избавиться от нее таким образом. Если же вы будете рассматривать ущербность привязанности, думая о том, как живые существа из-за нее страдают, если вы поймете, что привязанность – это яд, и затем за всех живых существ примете этот яд, то психологический прием сработает так, что ваша собственная привязанность исчезнет. Дело в том, что вы ее воспринимаете как яд, и хотя принимаете ее в себя, но с четким осознанием, что это яд.

Подобная практика применима ко всем положениям Ламри-ма, ко всем этапам пути, начиная от преданности Учителю и кончая союзом блаженства и пустоты. Иногда у вас ослабевает преданность Учителю, становится меньше уважения к нему. Когда в вашем уме возникают сомнения в Учителе или в учениях Дхармы, а также сомнения в Будде, в такие моменты не надо себя ругать, считая, что вы порочны и не годитесь для практики. Моменты сомнений у нас возникают естественно, потому что у нас не хватает заслуг.

Кроме того, следует знать, что подобные мысли провоцирует ваше себялюбие. Оно прекрасно понимает, что ваш Духовный Наставник и его учение постепенно его разрушают, поэтому себялюбие ищет любую возможность заставить ваш ум отвернуться от Наставника. Себялюбие стоит наготове и поджидает любой удобной ситуации. Оно использует даже мельчайшую возможность, чтобы задеть, как-то разбередить вашу рану, потому что оно знает все ваши слабости и пользуется ими. Когда подобное происходит с вами, не впадайте в уныние, не стоит осуждать себя и биться головой об стену. Скажите себе: «Я знаю, что это провокация моего себялюбия. Наверное, моя практика Дхармы стала давать какие-то результаты, и оно испугалось. Оно пытается отравить меня от моего Духовного Наставника».

Как вы знаете, потеря уважения к Духовному Наставнику и потеря преданности Учителю – это тяжелейшая негативная карма. «Мой Духовный Наставник невероятно милосерден, добр ко мне, он все время указывает мне духовный путь. Если я отвращусь в уме от такого человека, то с моей стороны это тяжелейший проступок. В наши дни многие нарушают преданность, отворачиваются умом от своих духовных Учителей. Пусть никто никогда не совершает ничего подобного. Пусть вся негативная карма этих людей, все пороки, связанные с видением недостатков в Духовном Наставнике и неуважением к нему или оскорб-

лением, созреют и проявятся во мне». Здесь применяется тот же самый механизм. Вы вбираете в себя в виде черного облака все нарушения преданности Учителю и т. п., они встречаются с вашим себялюбием и взаимно уничтожаются. На выдохе вы отдаете всем живым существам веру в Духовного Наставника, преданность ему и почтение к нему.

То же самое вы можете выполнять и по отношению ко всем другим практикам. Например, у вас окрепла концепция постоянства. Вы это почувствовали и делаете практику тонглен в связи с этим. Итак, то, что я объяснил в связи с привязанностью, считается одним из самых неблагоприятных условий. Наверное, нет более неблагоприятного обстоятельства, чем привязанность. Не только привязанность, а также то, что я перечислял раньше в качестве примеров неблагоприятных обстоятельств, – считается, что хуже этих ситуаций ничего нет. Если вы способны даже их привнести на путь, значит никакое другое неблагоприятное обстоятельство уже не сможет вам помешать.

В связи с трансформацией неблагоприятных условий в путь дается еще один совет – не следует отказываться от дурной репутации. Например, если о вас ходит дурная слава, у вас плохая репутация, пытайтесь все время поддерживать радость в своем уме. Когда возникают подобные ситуации, не надо стремиться изменить внешние обстоятельства – пускай все идет как идет. Меняйтесь внутри. Какая бы ситуация ни возникла в вашей жизни, делайте так, чтобы происходящее вокруг вас шло вам только на пользу. Это означает, что иметь хорошую репутацию тоже полезно, с ее помощью вы можете помогать другим.

Если же все вокруг осуждают и критикуют вас, это означает, что настали благоприятные условия для вашей практики. Будто бы сами обстоятельства говорят вам: «Пришла тебе пора медитировать». Поэтому, когда подобная ситуация произойдет, скажите себе: «О, как хорошо! Возможно, это благословение моего Духовного Наставника. Возможно, через эту ситуацию Учитель говорит, что мне пришло время заняться интенсивной практикой». Как говорится, не радуйтесь хорошей репутации, а радуйтесь плохой. Хорошая репутация разовьет у вас чувство соперничества с другими, из-за этого возникнет много омрачений. Дурная же репутация будет благоприятствовать жизни в уединении. А именно уединенное место – наиболее подходящее для духовного практика.

Таким образом, какая бы ситуация ни возникла в вашей жизни, старайтесь использовать ее для своего духовного развития.

До встречи с учением по тренировке ума вы думали, что иметь проблемы – это ужасно. Но, получив это учение, вы должны понять, что любые проблемы – вызов для вас. Человек с динамичным умом воспринимает проблему как вызов, настоящие же динамичные существа – это бодхисаттвы.

### **3.1.1.2. Позитивные стороны страдания**

Это очень важная тема. Какие бы неприятности ни возникали в нашей жизни, мы не должны считать их чем-то ужасным и расстраиваться из-за них. Следует понимать, что в любом объекте, как в хорошем, так и в плохом, есть позитивная и негативная сторона.

Теперь у вас есть это драгоценное учение, используйте его в неблагоприятных ситуациях. Если в вашей жизни не будет неблагоприятных обстоятельств, молитесь о том, чтобы они возникли, чтобы вы смогли применить это учение. Но чем больше вы молитесь о том, чтобы встретиться с трудностями и неблагоприятными ситуациями, тем меньше их будет становиться в реальности. А когда вы молитесь о том, чтобы трудностей не было, они как раз таки возникают. Поэтому мастера традиции Кадампа советовали: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям. Временное счастье – это огромный обман, из-за него ты потратишь впустую свою драгоценную человеческую жизнь».

Если в вашей жизни не будет успеха, это тоже благоприятно для вас, потому что неудачи будут напоминать вам о практике Дхармы. Если же вы добьетесь успеха, и это можно использовать во благо, потому что, будучи успешным, вы сможете помогать другим. Итак, есть ли у вас успех в жизни или вас преследуют неудачи – никакой разницы нет: и то и другое для вас хорошо. И в том и в другом есть позитивные стороны, которые вы можете использовать. Вы должны уметь использовать достоинства любой неблагоприятной ситуации, а также извлекать положительные моменты из чего-то благоприятного.

Как говорил Шантидева, без страдания невозможно достичь отречения. Поэтому проявление страдания в жизни – очень позитивный момент. В страдании самом по себе, конечно, нет ничего хорошего, но, если использовать его достоинства, оно напомнит вам о страдательной природе сансары. Ваше страдание напоминает вам, что вы находитесь в сансаре. Те большие страдания, которые вы испытываете сейчас, – это мелочи по сравнению с теми ужасающими муками, которые испытывают

существа в низших мирах. Ваши нынешние небольшие страдания – как предупреждение, сигнал для вас. Они говорят вам: «Будь осторожен. Если ты не проявишь бдительность, то попадешь в низшие миры, и там тебя ждут несравнимо худшие муки». Так что для вас это отличное предупреждение.

Когда страдания проявляются во время нашей человеческой жизни, это замечательно. Почему? Например, в том, чтобы испытывать страдание, будучи животным, нет никаких преимуществ. Вам приходится просто терпеть боль, и ничего хорошего в этом нет. Если симптомы болезни у вас проявились, когда вы находитесь в каком-то глухом, отдаленном месте, где нет ни больниц, ни лекарств, это подобно рождению животным.

Но сейчас ваша ситуация такова, что вы больны и вас поместили в лучшую в мире больницу, где вам сделают диагностику и проведут курс лечения, и в результате вы сможете полностью излечиться от своей болезни. Допустим, вы больны туберкулезом. Но в то время, когда вы лежите в лучшей больнице, у вас не проявляется никаких симптомов туберкулеза. Это плохой признак, потому что из-за отсутствия симптомов вам покажется, что вы здоровы, и вы, игнорируя лечение, будете наслаждаться жизнью, пить вино, загорать до черноты. А если ваше тело чуть-чуть потемнеет, вы будете показывать его всем: «Посмотрите, какой у меня прекрасный загар». Внутри же ваши легкие тем временем приходят в упадок. Те, кто понимает реальную ситуацию, относятся к таким «счастливым» больным с большим состраданием, потому что их временное счастье – обман. Но если в это время проявляются симптомы болезни, это хороший знак. Если у вас проявились симптомы, вы сделаете диагностику и сможете узнать причину своей болезни. Тогда вы наверняка захотите пройти полный курс лечения и полностью выздороветь.

Итак, наше временное страдание – это симптом основной болезни, болезни омрачений. Драгоценная человеческая жизнь – та лучшая в мире больница, в которой вы можете полностью излечиться от болезни омрачений. Подобную человеческую жизнь вы не сможете в будущем обретать снова и снова. Когда у вас есть полное учение сутры и тантры, подлинный Духовный Наставник, который дает вам учение, указывает вам путь, все внутренние и внешние условия соблюдены. Но когда вы обрываете такую совершенную драгоценную человеческую жизнь и при этом не испытываете временных страданий, вы обманываете себя. Поэтому в такой ситуации временные страдания очень полезны. Они будут напоминать вам о том, что вы – в сансаре. Времен-

ные страдания – это симптом, который сделает вас более восприимчивыми к причинам ваших страданий. Поэтому вы должны радоваться временным страданиям и не радоваться временному счастью, в точности как советовали мастера Кадам. Временное счастье лишь породит клеши, а временное страдание поможет вам избавиться от всех клеш. Оно подобно метле, выметающей мусор негативной кармы.

Теперь ваш ум немного открылся, вы понимаете: «Действительно, нет смысла во временном счастье, гораздо больше смысла во временном страдании». Какой бы приятной ни казалась эта жизнь, она подобна переживанию счастья во сне. Шантидева сказал, что, сколько бы мы ни испытывали счастье – сотни лет или одно мгновение, когда мы пробуждаемся от этого сна, и то и другое – всего лишь воспоминание, не более того. Точно так же, предположим, пятьдесят лет своей жизни вы испытывали чувство непрерывного счастья (хоть это и невозможно, но постарайтесь это представить). У вас много денег, самая престижная гостиница России, машина, дача. Но по истечении пятидесяти лет от вашего счастья останутся лишь воспоминания. Вся ваша благая карма истрачена, зато остались огромные запасы негативной кармы. Какой толк в переживании подобного счастья?

Допустим, у вас есть пятьдесят тысяч долларов и вы их тратите. За несколько месяцев вы все потратили, и остались только долги. Мудрый человек не будет счастлив, зная, что погряз в долгах. Итак, временное счастье – это обман. Но если бы вы прожили эти пятьдесят лет в суровых условиях, занимаясь при этом практикой, проходя через лишения и страдания, как Миларепа, конечно, за эти годы вы бы пережили немало проблем, но в итоге достигли бы по-настоящему значительных результатов. Даже ваши страдания пошли бы вам на пользу. В действительности, как сказал Шантидева, если вы знаете, как правильно практиковать Дхарму, тяжелые испытания не причинят вам боли, а принесут удовольствие.

Второе достоинство временного страдания заключается в том, что оно поможет вам умерить гордыню и высокомерию. Когда люди проходят через полосу временного успеха в жизни, если ум их слаб, они становятся гордыми, высокомерными. Высокомерие является одним из основных препятствий к развитию духовных постижений. В духовной практике очень важна скромность и отсутствие гордыни. Когда у вас какой-то небольшой успех, небольшое достижение, выпив немного водки, вы тут же начинаете хвастаться: «Я молодец, такой умный, я все-

го добился». Если у вас в жизни проблемы, что-то не ладится, потерпев неудачу, вы становитесь скромнее и смиреннее: «У меня ничего не получается, потому что я не такой умный. Я – дурак». А осознавать свои недостатки – это полезно.

Но во времена неудач не нужно с головой зарываться в землю, как это делают некоторые люди. Это тоже ошибка. Переживая небольшую удачу, они воспаряют в облака, а при малейшей неудаче тут же закапываются в землю. Это крайности. Люди с сильным, крепким умом вне зависимости от того, удачно у них идут дела или неудачно, всегда остаются на земле. Успех не возносит их в облака, неудачи не заставляют их зарываться в землю.

Атиша сказал, что скромность – это лучшее качество для достижения реализаций. «Сравни высокую гору и пологую равнину. Когда идет дождь, он падает и на гору, и на долину. Но на вершине горы не растет ни трава, ни цветы, ни фруктовые деревья, а долина вся зеленеет. Почему? Хотя дождь поливает все одинаково, вода не задерживается на вершине горы, но стекает в долину, которая находится внизу. Так и на горе высокомерия не вырастут никакие духовные реализации. Духовные реализации могут произрастать только в скромной, смиренной долине». Важно помнить об этом. Итак, скромность, смирение возникают в результате временных проблем и неудач.

Кроме того, когда вы страдаете, в вас просыпается чуткость к другим живым существам. Пережив страдание, вы способны почувствовать, в каком положении находятся другие существа, которые страдают так же. А когда в вас проснется отзывчивость к страданиям других, вам будет гораздо проще породить сострадание. Если у вас самих все прекрасно, вы сидите среди комфорта, роскоши и изобилия и пытаетесь почувствовать сострадание к живым существам, в такой ситуации вам будет нелегко добиться нужного чувства. Поэтому обитатели мира богов, которые переживают необычайное временное счастье, испытывают трудности с порождением отречения и бодхичитты. Если же вы сами страдаете и при этом думаете, что есть те, чьи страдания еще тяжелее ваших, тогда на собственном примере вы почувствуете такое желание: «Пусть никто так не мучится от боли, как я! Пусть даже мой злейший враг никогда так не страдает». Итак, еще одно достоинство страдания состоит в том, что оно помогает вам развить сострадание.

Помимо этого, ваши страдания помогают вам убедиться в законе кармы. Страдание заставляет вас бояться причин



страданий и стремиться к обретению причин счастья. Таковы достоинства, позитивные стороны страдания.

Итак, что означает преобразование неблагоприятных обстоятельств в духовный путь, когда речь идет о страдании? Вы страдаете, но, увидев в страдании позитивные стороны, вы можете развить отречение, сострадание к живым существам, а также отворотиться от себялюбия.

Когда у вас такой подход, страдания перестают быть для вас кошмаром. Напротив, вы воспринимаете страдания как полезную вещь, которую вы можете использовать для продвижения на духовном пути. Тогда ваши страдания станут подобны сауне. Если вы знаете, насколько полезна сауна, вы платите за нее деньги. Если же я запрю вас в сауне в качестве наказания, вы будете ломиться, кричать, что вы умираете там, задыхаетесь: «Геше Тинлей убивает меня! Мне очень жарко». Но если я объясню вам все преимущества сауны, тогда, несмотря на жару, вы будете с удовольствием сидеть в парилке. Через пять минут я постучусь к вам и скажу: «Все, твое время кончилось». «Нет, я же тут сижу только две минуты!» Почему в одной и той же сауне у двух людей совершенно разные чувства? Потому что у них разный подход. Получается, что сам по себе объект не делает вас счастливым и не заставляет страдать. Ключевую роль в вашем восприятии играет ваш подход к ситуации, ваше мышление.

Возможно, вы удивляетесь: «Как можно 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 да еще хлестать друг друга вениками и от этого получать удовольствие?» Если вы измените свой подход, свое мышление, станет возможно все. Что касается жара в парилке, то русские люди больше, чем весь остальной мир, любят, чтобы было жарче.

Один раз в Москве я был в Сандунах. В парилке было ужасно жарко, и я сидел там скорчившись. Я пошел туда по собственной воле, никто меня не затакивал насильно, поэтому было терпимо. Тогда я уже немного знал о преимуществах сауны, но сильной убежденности в них у меня еще не было. Так же, как у вас сейчас есть некоторое понимание преимуществ страдания, но большой убежденности в них еще нет. В это время в парилку вошло четверо мужчин. Один из них проверил воздух пальцем и сказал: «Холодно». В это время я просто сторал 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 около ста, они говорят: «Холодно». Действительно, умственный настрой играет весьма важную роль.

Если подобное возможно, почему мы не можем получать удовольствие от страданий, т. е. использовать свои страдания как сауну, которая является отличным очищением нашей негативной кармы? Вы так любите баню, потому что знаете, что она очищает ваш организм, укрепляет, оздоравливает ваше тело. Так и ваши страдания, если вы научитесь правильно их использовать, словно отличная сауна, очистят большое количество негативной кармы. Они будут по-настоящему укреплять ваш ум, сделают его сильным. Применяя это учение на практике, в неблагоприятной ситуации вы сможете накапливать огромные, невероятные заслуги. Вы будете уменьшать свое себялюбие, и ваша забота о других будет все больше возрастать. Итак, постарайтесь увидеть свои страдания как сауну. Тогда вы научитесь трансформировать неблагоприятные условия в духовный путь.

Не рассматривайте свои страдания как тот человек, который считал сауну наказанием. С таким подходом любое страдание для вас превратится в кошмар.

Но чтобы осознать достоинства страдания, недостаточно одного лишь интеллектуального понимания. Вам необходимо испытать это на собственном опыте.

Бежать от своих проблем – большая ошибка. Когда вы бежите от проблем, их становится все больше и больше, и вам никогда не удастся от них спрятаться. Просто примите эти проблемы и скажите: «Что самое худшее может со мной случиться? Самая неблагоприятная ситуация – это смерть. Но в любом случае однажды мне придется умереть, это неизбежно. Случится это раньше или позже, зависит от результатов моих действий – моей кармы. В худшем случае я умру сейчас, ну и что?»

Нет большей проблемы, чем лишиться жизни. Но если вы потеряете свою жизнь, это еще не конец, у вас есть отпечатки Дхармы в сознании. Кто знает, может быть, вы получите более благоприятное перерождение. Примите любую проблему, посмотрите ей в лицо и постарайтесь понять, что эта проблема – результат ваших собственных действий. Никто другой не создавал ее, никто в ней не виноват. Это подобно эху ваших слов. Если вы кричите в ущелье: «Ты дурак», то и в ответ услышите: «Ты дурак».

Какая бы проблема у вас ни возникала, всякий раз вспоминайте о том, что случившееся – результат ваших собственных

действий. Например, так сложилось, что все вокруг критикуют и ругают вас, никто вас не любит. В такой ситуации скажите себе: «Значит, в своих прошлых жизнях я все время критиковал и ругал людей, я никого не любил и вот теперь испытываю результат своего отношения к людям. Но то, что эти люди не любят меня, не страшно. Главное для меня – любить их и желать, чтобы они были счастливы». Тогда в конце концов они вас полюбят, хотите вы этого или нет. Это произойдет само собой. Тогда вам придется говорить: «Пожалуйста, не любите меня слишком сильно».

Кроме того, вы должны радоваться, когда вас критикуют и ругают. Не радуйтесь, когда вас хвалят и когда вам льстят. Поймите, что критика очистит вас от недостатков, а похвала сделает вас высокомерными.

Атиша, когда поехал в Тибет, в качестве «бесплатной сауны» взял с собой помощника, который имел дурной характер и легко приходил в гнев. Однажды он принес Атише еду в то время, когда тот занимался практикой. Когда Атиша закончил практику, еда уже остыла. Тогда помощник стал ворчать, что Атиша не имеет здравого смысла: «Вместо того чтобы вовремя поесть, он занимается своей глупой практикой». Ученики Атиши очень огорчались из-за того, что помощник ругает их Гуру. Однажды они попросили Атишу сменить помощника, на что тот ответил, что на самом деле это его лучший помощник и что все остальные должны относиться к нему с почтением, поскольку иметь такого помощника для него полезно.

Помимо этого, мастера традиции Кадампа советовали: «Не радуйся богатству, радуйся бедности». Из-за богатства возникает много омрачений, концепций. К примеру, появляется страх потерять свое богатство. Если же вы бедны, вы можете спокойно практиковать Дхарму. Как говорится, бедность – это украшение духовного практика. Если вы уже богаты, вам, конечно, не стоит намеренно становиться бедным, но у вас должно возникнуть ощущение, что вам достаточно того, что у вас есть: «Я не хочу богатства больше, чем у меня уже есть». Если же у вас нет удовлетворенности, ваше богатство лишь разжигает жажду получить еще.

Будучи достаточно состоятельным, скажите себе: «Я хочу использовать свое богатство ради блага всех живых существ». Богатство подобно росе на траве. Если вы не используете его, то оно испарится, как только взойдет солнце. Оно исчезнет в любом случае, используете вы его или нет. Поэтому мудрее использовать его, чем не использовать. Кроме того, говорится, что, если

вы будете крепко держаться за свое богатство, оно станет подобно льду – через несколько мгновений уже растает у вас в кулаке. Когда вы разожмете пальцы, ваша рука будет пуста. Если же вы бросите свое богатство, оно будет подобно семени. Сколько семян вы посеете, столько и вырастет фруктовых деревьев, которые будут постоянно плодоносить. Помнить об этом очень полезно для тренировки ума.

Итак, какая бы в вашей жизни ни возникала неблагоприятная ситуация, она должна напоминать вам о практике Дхармы и о бодхичитте. Также это страдание может напомнить вам о том, что ваш основной враг – себялюбие. Поэтому уменьшайте себялюбие и возвращайте ум, который заботится о других. Тогда будет так, как говорили учителя традиции Кадампа: «Получив это учение, кем бы я ни стал и куда бы ни отправился, везде и всегда я буду счастлив».

### **3.1.1.3. Бдительность**

Далее мастер традиции Кадампа говорит: «После подобного учения я нуждаюсь только в одном – во внимательности. Имея внимательность и памятование, я смогу извлечь пользу из любой ситуации: если я болен, это очень хорошо, и если я здоров, это тоже хорошо, если я богат, это хорошо, но ничуть не хуже, если я беден. Если люди меня критикуют, ругают, это очень хорошо, если они меня хвалят, и это можно использовать во благо. Для меня нет плохих обстоятельств. Но в тренировке ума очень важна внимательность». Для вас внимательность тоже очень важна.

Как говорил Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара»: «Если у вас рана на руке, вы оберегаете свою руку, продвигаясь куда-нибудь в толпе народа. Вы пробираетесь сквозь толпу очень внимательно, лишь бы никто не задел вашу рану. Поскольку вы боитесь боли, вы очень осторожны. Точно так же и даже более осторожно следует обращаться с раной своего ума. Ведь когда ее задевают, боль просто невыносима». Итак, в любой ситуации, куда бы вы ни направлялись, оберегайте рану своего ума так же, как рану на своей руке.

Чтобы таким образом уберечь ум от боли, Шантидева советует развивать бдительность, внимательность. Не позволяйте себе ничего делать неосознанно. Все действия ваших речи, тела и ума должны быть осознанными. У вас нет никакого внешнего врага, который насылает на вас какие-то наказания. Но если ваши тело, речь и ум совершают какие-либо действия неосознанно, невнимательно, тем самым вы сами создаете себе страдания. Поэтому,

как говорит Шантидева, если уж вам и следует чего-то бояться, бойтесь бешеного слона своего ума, то есть негативных эмоций. В особенности бойтесь себялюбия как своего злейшего врага.

Один геше медитировал в горах Дхарамсалы, по соседству со мной. Обычно он одевался очень бедно, в лохмотья. Тут неожиданно он появился на людях в дорогой красивой одежде и горделиво прошел по городу. Люди тут же стали его критиковать: «У этого геше появилась мирская дхарма. Теперь он одевается дорого, чтобы произвести на людей впечатление». Через некоторое время геше опять поднялся в горы, и один друг, который медитировал рядом с ним, спросил: «Почему ты так поступил?» Он ответил: «Каждый раз, когда я спускаюсь в город в бедной, старой одежде, я смотрю на людей и вижу в их глазах уважение. Я чувствую, что из-за этого у меня раздувается эго и нашептывает, чтобы завтра я оделся еще беднее, чем сегодня. Я сразу схватил эту мысль за горло, потому на следующий день оделся очень дорого. Мое эго протестовало: "Не одевайся так. Не надо так идти. Будь скромным, тогда тебя будут уважать"».

Так он практиковал Дхарму. Все это время он только и делал, что боролся со своим эго. Иногда практика заключается в том, чтобы одеваться очень бедно, иногда – в том, чтобы одеваться дорого. Мирская дхарма внутри – от одежды она не зависит. Что бы вы ни делали, если действия становятся противоядием от вашего эго, значит это практика Дхармы. Если ваши действия увеличивают эго, это не практика Дхармы.

Учение Шантидевы и учение лоджонг (тренировки ума) тесно взаимосвязаны. Одна из причин наших несчастий и депрессий заключается в том, что мы не осознаем свои действия на уровне тела, речи и ума. В этом плане у нас нет никакой дисциплины. Наше тело разнузданно делает все, что диктует ему наш ум. Все, что ум ему ни прикажет, тело выполняет беспрекословно. А себялюбие и негативные эмоции могут приказать вашему телу все что угодно, и оно оказывается под властью вашего себялюбия. Например, если себялюбие среди ночи прикажет вам: «Ну-ка иди, купи мне водки», вы послушно подниметесь с кровати, пойдете и купите водку. Так вы становитесь рабом своих негативных эмоций. Шантидева утверждает, что важно осознавать, что делают ваши тело, речь и ум, и не позволять своим негативным эмоциям диктовать вам свою волю.

«Перед тем как совершить какое-либо действие, обязательно проверьте свою мотивацию», – советует Шантидева. Эти учения имеют невероятную практическую пользу в вашей жизни, и

именно в этом заключается сущностная практика буддизма. Для того чтобы заниматься буддийской практикой, вовсе не обязательно петь молитвы и проводить какие-то ритуалы. Повесить четки на шею и, делая всякие странные жесты, что-то там петь или изображать – все это вторично. Шантидева ясно выразил эту мысль: «Если вы не следите за умом, какой смысл в соблюдении такого количества разных обетов?»

Итак, Шантидева учил проверять свою мотивацию перед каждым действием: «Если вы обнаружили, что ваша мотивация негативна, застыньте, подобно дереву». Это хороший совет. К примеру, среди ночи ваш себялюбивый ум приказывает вам: «Ну-ка пойдди, купи мне водки». А вы застыли, как дерево, в спокойном, приятном состоянии ума. Обычно бывает так: когда ваши родители просят, чтобы вы что-то сделали, если вам не хочется этого делать, вы прикидываетесь деревом, застываете. «Ведь я тебе сто раз сказал!» – «Да? Я не слышал». Значит, вы умеете прикидываться деревом, у вас это получается. Когда родители просят вас сделать то, что вы не хотите делать, вы можете застыть, как дерево. Но когда ваши негативные эмоции диктуют вам что-то, здесь вы не умеете прикидываться деревом. Некоторые мужчины поступают так: если родители попросят его о чем-то, он не слушает, но вот если жена скажет: «Сделай то-то», тогда он идет и послушно все выполняет.

В общем, прежде чем совершить какое-либо действие телом, речью или умом, важно осознать, что вы собираетесь делать, и проверить, насколько это действие благотворно. Кроме того, если вы что-то говорите, старайтесь осознавать слова, которые вы произносите. Прежде чем говорить что-то, нужно понять, что вы сейчас собрались сказать. Потому что когда слова вылетят у вас изо рта, уже поздно проверять, была ли уместной ваша реплика. Научитесь не говорить на эмоциях, сразу выпаливая все, что придет вам в голову. Ведь сказанные слова вы уже не сможете забрать назад. Если же вы удержались и промолчали, вы можете сказать то, что хотели, потом в любой момент. В общем, помните об этом совете: не надо сразу говорить все, что вам приходит в голову. Вообще, сказать что-то один раз, но в подходящее время гораздо эффективнее, чем повторять одно и то же тысячу раз. Это мудрый совет.

Если вы используете такие методы в своей семейной жизни, в вашей семье всегда будет гармония. Это хорошие психологические приемы. Для того чтобы применять эти советы, вам не обязательно становиться буддистом. Вы – человек, и эти учения – муд-

рость, которая делает вас лучше, и это главное. Итак, осознанность, внимательность, бдительность очень важны. Никогда не позволяйте уму погружаться в свои фантазии и улетать из-под вашего контроля. Мы совершаем множество ошибок из-за того, что наш ум зачастую парит в каких-то заоблачных высях. Сначала он слишком высоко взлетает, а потом падает. Все эти советы в свое время дали мастера традиции Кадампа, а еще раньше их дал Шантидева. Мне они принесли огромную пользу, и поэтому я передаю их вам.

Итак, сегодня я подарил вам драгоценный бриллиант, не забывайте, не теряйте его. Эти учения – самые сокровенные сокровища моего сердца. Я дарю вам свои сердечные сокровища. Не принимайте их как должное. Используйте их. Не получайте это учение лишь как какую-то интеллектуальную информацию, как некую теорию, потому что в этом случае они будут совершенно бесполезны. Они нужны для того, чтобы вы изменились к лучшему. Не стремитесь стать ученым, это бесполезно. Усмирите свой ум, и вы сами по себе обретете всеведение. Если вы захотите изучить все феномены, то это будет бесконечное занятие, потому что все изучить невозможно. Но если вы обуздаете свой ум и очистите его от омрачений, он спонтанно обретет способность познавать все феномены. Поэтому духовные знания следует применять для того, чтобы научиться практиковать, а не для того, чтобы стать ученым или профессором, – в этом нет никакого смысла.

### **3.1.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолютной бодхичитты**

Когда в вашей жизни возникает много несчастий и трагедий, постарайтесь увидеть их как иллюзию. Например, если тысяча человек вокруг оскорбляет вас, 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 злые слова? В чей адрес они обращены? Постарайтесь это понять.

Вам кажется, что некий конкретный плотный внешний объект говорит вам что-то плохое. К примеру, Дима обозвал вас дураком. Кто этот Дима? В тот момент вам кажется, что некий плотный конкретный Дима говорит вам ужасные слова. Постарайтесь рассмотреть и понять, кто такой Дима. Является ли Димой его тело или его ум? Слово «дурак» произнес его рот, но его рот – не

Дима. Почему же вы жалуетесь, что Дима назвал вас дураком? Предположим, что его рот все-таки Дима, но тогда что именно является Димой: верхнее небо, нижнее небо или язык, верхняя часть языка или нижняя часть языка? Во всем этом вы не найдете ни единого атома, который бы являлся Димой. Тем не менее, вы принимаете решение: «Раз Дима обозвал меня так, завтра пойду и побью его». Рот Димы обозвал вас дураком, а вы на следующий день идете и бьете его по голове. Но разве его голова – это Дима?

Как видите, наш ум настолько глуп, что не может даже настоящему разобраться, кто такой Дима. Дима существует, но не является ни телом, ни умом этого человека. Дима – это всего лишь название, которое дано его телу и уму. Поскольку Дима – просто имя, присвоенное его телу и уму, нет никакого плотного Димы, который существовал бы со стороны объекта. Это подобно отражению луны в озере. Отражение луны кажется настоящей луной, но в действительности в озере нет луны, она лишь отражается на водной глади. Точно так же нет никакого плотного, объективно существующего Димы. Дима существует лишь номинально.

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. Точно так же нет никакого самобытия вещей». Постарайтесь понять, что так существуют и все феномены. Возьмите свое «я», которое этот Дима обозвал дураком, и постарайтесь исследовать, что это такое. Когда кто-то называет вас дураком, в принципе, это можно отнести к вашему уму. Но ваш ум – это не вы. Зачем же расстраиваться из-за этих слов? Когда кто-то говорит, что вы некрасивы, вы расстраиваетесь. Но эти слова имеют отношение лишь к вашему телу, которое тоже не является вами.

Например, если кто-то назовет некрасивым этот цветок, вы не рассердитесь, решив, что к вам лично эти слова не имеют никакого отношения. Но как этот цветок – не вы, так и ваше тело – тоже не вы. Что такое ваше тело? Это одна из основ для обозначения «я», но это не само ваше «я». Когда ваше тело движется, на этом основании вы можете сказать: «Я двигаюсь». Но вы можете это сказать, имея в виду взаимозависимость «я», его номинальное существование, но не самобытие «я».

Хотя у нас нет времени подробно останавливаться на теме пустоты, все же попытайтесь понять, что «я» пусто от самобытия, т. е. существует вовсе не так, как воспринимается вами. Оно предстает перед вами плотной самосущей субстанцией. Точно



так же, когда мы наблюдаем рассвет, нам кажется, что солнце встает из-за горизонта. Но в действительности это оптический обман, иллюзия. На самом деле вертится наша Земля, а вовсе не Солнце движется вокруг Земли. Так и реальное существование вашего «я» не имеет ничего общего с тем, каким оно вам представляется, каким предстает перед вами.

Когда оно воспринимается вами, оно кажется плотным и сосущим. Особенно это чувство реального, плотного «я» обостряется, когда вы находитесь посреди толпы людей и, допустим, я указываю на вас пальцем и громко говорю: «Ты – вор, ты вчера то-то украл из моего дома». В тот момент, когда вы слышите это обвинение, у вас со всей мощью где-то в районе груди проявляется большое плотное «я», и тут же возникает негодование и возмущение: «Как Геше Тинлей может обвинять меня в воровстве? Я вчера весь день спал, я ничего не крал, да как он посмел меня назвать вором!» «Я» сразу становится таким материальным, будто его можно обнаружить в вашей груди, в вашем теле. Но в действительности ваше «я» существует так же, как команда «Спартак».

Три основы для обозначения: тело, речь и ум – все вместе мы именуем «я». Когда люди видят мое лицо, они говорят: «Это Геше Тинлей». Они так привыкли именовать это лицо «Геше Тинлей», но если я применю метод пховы донджук<sup>1</sup> и перенесу свое сознание из нынешнего тела в тело Майи, например, а ум Майи перенесется в мое тело, тогда вы будете называть Майю «Геше Тинлей». Так что тело – это весьма ненадежная основа для обозначения.

Теория пустоты вообще очень любопытна. Она гласит, что феномены существуют, при этом их существование является лишь номинальным. На эту тему можно вести такой диспут. Если все феномены существуют только номинально, как они могут выполнять функции? Если феномены – это нечто номинально существующее, а значит, 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 Мадхьямака Прасангика термином «номинальное существование» называют некое обозначение, тесно связанное с основой для этого обозначения. Несмотря на то что Геше Тинлей

---

<sup>1</sup> Пхова донджук – практика переноса сознания в мертвое тело. – *Прим. ред.*

существует просто номинально, обозначение «Геше Тинлей» тесно связано с основой для этого обозначения, то есть с конкретными телом и умом. Когда тело Геше Тинлея идет, вы говорите: «Геше Тинлей идет», потому что тело является основой для обозначения «Геше Тинлей». При этом нет никакого плотного, самосущего Геше Тинлея. Номинально же Геше Тинлей существует. Он может ходить, видеть, есть, потому что он существует номинально, т. е. взаимозависимо. Он зависит от основы и от обозначения мыслью.

Таким образом, вы можете прикоснуться к номинально существующему геше Тинлею. Если вы коснулись его тела как основы для обозначения, это и означает, что вы прикоснулись к самому Геше Тинлею. Но 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 ничего плотного и существующего со стороны самого объекта.

Ваш ум тоже пуст от самобытия. Итак, самобытия нет ни в чем. С осознанием этого вы пребываете в пустотной сфере абсолютной природы своего ума, понимая, что в пустом доме ничего невозможно украсть и в пустом доме ничего невозможно достичь. Пребывая в абсолютной природе своего ума, все страдания, с которыми сталкиваетесь, вы воспринимаете как проявления пустоты.

Когда возникает гнев, вы понимаете, что он возник из пустоты и растворится в той же пустоте. Что такое гнев? Ведь никакого плотного гнева не существует. Это ваше ясное и познающее сознание, которое встречается с неблагоприятным условием. Если ясному и познающему сознанию не нравится объект, представший перед ним, это состояние неприязни, которое в нем возникает, мы называем гневом. Где же здесь гнев? Когда вы видите абсолютную природу гнева, сам гнев исчезает. Пропадают и объект гнева, и основа гнева. Итак, пребывайте в сфере ума, который является просто ясным, познающим и пустым от самобытия. Все мысли возникают из этого ясного ума, а затем вновь растворяются в том же ясном уме. Как сказал Миларепа, облака возникают из неба, они возникают как часть этого неба, а затем вновь растворяются в той же небесной сфере.

Итак, какая бы негативная эмоция у вас ни возникала, не отвергайте ее, не цепляйтесь за нее. Просто взглядывайтесь 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. Иначе эта практика называется махамудрой или дзогченем. Вкратце это учение сводится к пониманию абсолютной природы ума и к поддержанию осознания абсолютной природы ума. Вообще-то это понять нелегко. О пустоте написаны горы толстых книг. Читая их все, изучая эту тему все глубже и глубже, постепенно вы начнете понимать эту тему. В настоящий момент вы еще не понимаете, что такое пустота, поскольку пока у вас нет правильного представления об объекте отрицания.

Самое трудное в этой теме – это понять, что следует отрицать. А как только вы отчетливо и на собственном опыте распознаете объект отрицания, как говорил Кхедруб Ринпоче, уже в следующее мгновение вы познаете пустоту. Поскольку объект отрицания – это очень сложная для понимания тема, в буддизме существует так много философских учений, поскольку в разных философских системах объекты отрицания разные. Например, школа Срединного пути, Мадхьямака, делится на две подшколы – Сватантрика и Прасангика. Каждая из этих подшкол понимает объект отрицания по-своему. У школы Читгаматра тоже своя интерпретация объекта отрицания. Ранние философские школы буддизма – Саутрантика и Вайбхашика – также имеют свои толкования объекта отрицания, и они отличаются от тех, что приняты в поздних, махаянских, школах.

Поэтому все диспуты, которые ведутся в этих философских системах, в основном основаны на различных толкованиях объекта отрицания. Что касается изложения темы объекта отрицания в Мадхьямаке Прасангике, это толкование является настолько утонченным и острым, что оно подобно лезвию, рассекающему волосок надвое. Поскольку высшее толкование настолько утонченное, пустоту познают лишь немногие из тех, кто практикует буддизм.

Что касается учения о пустоте, принятого в традиции тибетского буддизма, здесь неприменим сектантский подход: нет гелугпинского учения о пустоте, кагьюпинского, ньингмапинского или сакьяпинского. Учение о воззрении во всех четырех школах тибетского буддизма основано на школе Прасангика, то есть на учениях Нагарджуны и Чандракирти. Поэтому в России следует тщательно и глубоко изучать коренные труды о пустоте Нагарджуны и Чандракирти.

«Сутра сердца» – это одна из основ учения о пустоте. Позже я дам комментарий к «Сутре сердца», вместе с которым вы получите объяснительство читать эту сутру каждый день. Если вы будете ежедневно читать «Сутру сердца», понимая ее смысл, это будет приносить вам огромнейшие заслуги. «Сутра сердца» очень короткая, вы можете легко выучить ее наизусть. Когда будете читать эту сутру, можете не волноваться ни за какие препятствия – все препятствия в жизни будут легко умиротворяться.

Если вы в момент смерти представите перед собой Будду и Авалокитешвару и просто прочитаете «Сутру сердца», памятуя о ее смысле, вы можете спокойно перейти из этой жизни в следующую. Это один из лучших способов переноса сознания. Тогда у вас, несомненно, будет 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 неотделим от Будды, т. е. сострадательный аспект Будды проявился в форме Авалокитешвары и дал учение. Будда может легко проявить подобное. Когда Будда сам сидит в медитации, один из аспектов его ума, сострадательный аспект Авалокитешвары, принимает некий материальный облик и дает учение.

### **3.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь через четыре подготовки**

Как вы помните, первый раздел – это превращение неблагоприятных обстоятельств в духовный путь через умственный настрой, который имел два подраздела: через метод и через мудрость. А теперь мы дошли до второго основного раздела основной части – преобразование неблагоприятных условий через четыре подготовки.

Это учение хорошо систематизировано. Когда вы получаете его в таком виде, оно приносит вам больше пользы, чем изложенное непоследовательно, без четкой структуры. Учение следует давать систематично, не как обезьяна, которая прыгает с дерева на дерево и в итоге теряется, не зная уже, каким путем ей следовать. Когда, допустим, вы даете учение, прыгая с темы на тему, в конце вы задумываетесь: «А что же я, собственно, хотел сказать?» Когда вы начинаете с драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти, потом переходите к бодхичитте и пустоте, потом к шести йогам Наропы, так, немного понадергав из каждой темы, в итоге вы думаете: «И к чему я все это говорю?»

Такое учение не является по-настоящему эффективным. Итак, систематичность учения очень важна.

Теперь объясню, каковы четыре подготовки, или предварительные практики, посредством которых вы можете преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь:

- накопление заслуг,
- очищение негативной кармы,
- подношение тормоза вредоносным духам,
- подношение тормоза защитникам Дхармы.

### **3.2.1. Накопление заслуг**

Когда у вас возникает то или иное страдание, старайтесь осознавать, что вы страдаете, потому что не накопили достаточно заслуг. Поэтому те страдания и проблемы, которые вы испытываете, должны порождать у вас сильное желание накапливать благие заслуги. Когда вы не можете найти работу, не можете получить желаемое, не считайте, что это катастрофа, просто скажите себе: «Я понимаю: мне не хватает заслуг», а затем накапливайте заслуги. Например, читайте мантру **ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ**.

Желайте другим счастья – это тоже хороший способ накопить заслуги. Не радуйтесь неудачам и страданиям других людей, поскольку злорадование разрушит все ваши заслуги. Воспитывайте в себе хорошую привычку – радоваться счастьем других, тогда вы накопите заслуги гораздо быстрее. Лама Цонкапа говорил, что лучший способ накопления заслуг – это **с о р а д о в а н и е**. 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 самым ленивым из всех отшельников, которые там сидели. Среди моих соседей было много великих практиков, и они просыпались рано утром. Некоторые из них вставали в три часа утра, а некоторые просыпались в четыре утра. А я просыпался в восемь и ничего не мог с собой сделать. Я не мог вести себя как подобает дисциплинированному практику. Такой уж я по природе и не могу сразу себя изменить, поэтому каждое утро я спал до восьми.

Но что я делал потом? Проснувшись в восемь, я выходил на улицу и смотрел туда, где были домики других практикующих, которые начали медитировать еще до рассвета. Глядя на них, я думал: «Вы все – очень хорошие практики. Вы встали рано утром и сегодня успели уже много сделать для укрощения своего ума. А я в это время спал, но по-настоящему от всей души радуюсь ва-

шим заслугам». Лама Цонкапа всегда говорил: «Если ты сорядуешься заслугам других, то накапливаешь те же самые заслуги, что и они». Это замечательный метод. Поскольку я радовался за них всех, то, наверное, накопил заслуги их всех вместе взятых. Итак, единственное, что вам следует делать, – это, хорошенько выспавшись, затем 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: «О, ты проснулась так рано утром и уже сделала столько практики! Я радуюсь твоим добродетелям от самого сердца». Тогда вы накопите те же самые заслуги, что и ваша жена. А если, увидев, что ваша жена проснулась в четыре утра, вы на следующий день постараетесь проснуться в пол четвертого, чтобы ее обогнать, ваша практика станет лишь пустой тратой времени. Это детские соревнования. Тогда жена начнет просыпаться уже в два часа, чтобы обогнать вас. В духовной практике по-настоящему важным являются 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 изучал, поэтому его практика плоха», – не думайте так. Вообще, очень трудно судить других людей. Будда сказал: «Лишь те, кто обладает всеведением, способны видеть умы живых существ. В противном случае у вас не будет достаточных оснований для оценки успешности чьей-то практики». Поэтому для вас будет лучше вовсе не выносить критических суждений о ком-то, вместо этого можете сделать оптимистичный вывод о человеке: «Наверное, он все делает правильно и сам он хороший человек». Даже если этот человек ошибается в чем-то, вы ничем не рискуете, давая ему такую оценку. У вас о нем хорошее мнение, но, даже если этот человек его не оправдывает, ничего страшного. А если вы сделаете о нем негативные выводы и они окажутся ошибочными, тогда это будет вашим проступком.

У меня такая склонность – считать всех хорошими. Иногда друзья меня упрекают в этом: «Ты всех считаешь хорошими, все для тебя хорошо». Но я не думаю, что в хорошем мнении о человеке есть какой-либо вред. Если принимать в расчет нашу природу, с этой точки зрения все мы очень хороши, потому что у нас есть природа будды и каждый рано или поздно станет буддой. Поэтому мастера традиции Кадампа учились воспринимать всех

живых существ как будд. Все существа подобны наследным принципам, потому что рано или поздно они все станут буддами. Как бы они себя ни вели, правильно или неправильно, рано или поздно они достигнут Пробуждения. Важно культивировать в себе такое восприятие и при этом радоваться за других. Так вы накопите заслуги гораздо быстрее и легче.

Накопление заслуг по-настоящему важно. Какие бы у вас ни возникали проблемы или несчастья, вы должны понимать, что все они возникли в вашей жизни из-за нехватки благих заслуг. Основная причина того, что вы не получаете желаемого, – это недостаток заслуг. Поэтому неблагоприятные обстоятельства, беды, несчастья должны служить для вас напоминанием о необходимости накопления заслуг.

Важно визуализировать перед собой Поле заслуг, а вокруг вас – всех существ и с такой визуализацией делать ваши ежедневные практики, например ежедневную молитву, либо практику Лама Чодпа, либо чтение мантр. Все это делается для накопления заслуг. Каждый день копите заслуги так же, как копите деньги. Не забывайте об этом. Чтобы не забывать о ежедневном накоплении заслуг, важно иметь некие обязательства по практике. Например, вы даете себе обещание каждый день читать столько-то раз определенные мантры: «Я буду ежедневно читать сто раз мантру Авалокитешвары, сто раз мантру Тары» – и потом выполняете свое обещание.

Я дал вам драгоценное учение и не хочу за это никаких наград, кроме одной: я хочу взять с вас обязательство каждый день читать по сто раз мантру Авалокитешвары. Это очень легко – один круг на четках. Но это должно быть регулярно. Для вас это как обет, который вы не можете нарушить. Скажите себе: «Каждый день, что бы со мной ни происходило, даже если я буду болен или очень пьян, я все равно прочту сто раз мантру Авалокитешвары». Ежедневную молитву тоже читайте каждый день. Тем, кто читает «Лама Чодпа», это не обязательно: «Лама Чодпа» – даже более обширный текст, чем ежедневная молитва.

Я помню, мой отец иногда приходил домой очень пьяным и говорил: «Ой, мне надо еще практику делать». Затем он нетвердым голосом читал мантру. Он не мог читать ее как следует, но все равно делал это, чтобы не нарушать своего обязательства. Такая решимость очень хороша. Другие пьяные люди говорят: «А, неважно. Мантра подождет до завтра» – и засыпают. Если вы способны помнить о своем обязательстве даже в пьяном состоянии, значит у вас твердая решимость в уме.

Поскольку вы принимаете обязательства от Духовного Наставника, ваши ежедневные сто мантр принесут вам гораздо больше заслуг, чем в другом случае. Если вы читаете каждый день сто мантр, сколько вы начитаете за месяц? Три тысячи. А за год, два года, три года? К моменту вашей смерти у вас уже будут начитаны миллионы мантр. Это вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Такая практика действительно очень эффективна, она создает невероятные заслуги. В повседневной жизни у вас много работы, но это обязательство вас не обременит, поскольку оно очень короткое. Но регулярность, непрерывность практики – это действительно важно. Я знаю, когда вас переполняют негативные эмоции, вам вовсе не хочется делать свою практику. Но в этот момент проявите силу, твердость характера и сделайте ее.

С другой же стороны, когда вас переполняют какие-то позитивные настроения и вам хочется уйти в ретрит на много лет, осадите себя: «Не торопись, это все эмоции». Мой Духовный Наставник всегда говорил мне: «Путь к Пробуждению очень долг, невозможно пройти его за одну жизнь. Весь этот путь займет многие кальпы, поэтому настраивайся на то, что твоя практика будет длиться жизнь за жизнью». Важно идти по пути медленно, но непрерывно, как хороший марафонец. Марафонцы знают, что расстояние, которое им предстоит пробежать, очень велико, и нужно беречь силы, чтобы не упасть на полпути. Поэтому сначала они бегут медленно, но равномерно. А люди, которые не знают, как нужно бежать марафонскую дистанцию, сначала бегут так же быстро, как русские люди, когда они практикуют Дхарму. Мне приходится их осажать: «Не бегите слишком быстро». Вскоре у них кончаются силы, и они останавливаются.

Важно бежать медленно, но равномерно и непрерывно, поэтому, чтобы поддерживать ритм бега, нужно иметь обязательную практику. В этой жизни старайтесь накапливать заслуги и очищать негативную карму, чтобы породить бодхичитту. Вашей целью должно быть порождение бодхичитты. Это очень трудное достижение, но старайтесь сосредоточиться на нем. Хотя это нелегко, но другого пути все равно нет.

### **3.2.2. Очищение негативной кармы**

Когда вы сталкиваетесь с проблемами и несчастьями, нужно осознать, что они являются результатами негативной кармы. Скажите себе: «Если мне не нравится это страдание, я должен очистить и устранить его причину, то есть негативную карму. То



небольшое страдание, которое я испытываю, является лишь мелким, незначительным симптомом, который сигнализирует мне, что, если я не буду бдительным и осторожным, в будущем меня ожидают гораздо худшие страдания». Подобные болезненные переживания должны побудить вас к осознанию того, что нужно очищать свою негативную карму.

Например, вы выпили яд. Он постепенно начинает действовать, вы чувствуете боль и думаете: «Как я мог выпить этот яд? Как бы мне вывести его из организма?» Точно так же, когда вы испытываете страдание, поймите, что оно является следствием ядовитой негативной кармы. С таким осознанием интенсивно практикуйте очищение негативной кармы с помощью четырех противодействующих сил.

Первая сила – это *сила опоры*. Вторая – *сила раскаяния*, сожаления. Третья сила – это *собственно противоядие* – чтение мантры и прочее. Четвертая сила – *решимость не повторять содеянного*. Итак, с помощью этих противоядий каждый день пытайтесь очищать негативную карму. Это подготовительная практика.

На самом деле практику накопления заслуг и очищения негативной кармы можно делать одновременно. Например, мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ тоже можно использовать для очищения негативной кармы. Читайте мантру с сильным чувством любви и сострадания, тогда вы накапливаете заслуги. К тому же не думайте, что только мантра Ваджрасаттвы очищает негативную карму. С помощью мантры Авалокитешвары вы тоже можете очистить много негативной кармы. Если, сожалея о созданной вами негативной карме, вы вверите себя Авалокитешваре, то есть примете в нем прибежище, – это первая противодействующая сила в очистительной практике. Само сожаление о своих негативных действиях – это вторая сила. Чтение мантры – собственно противоядие, или третья сила. Вы читаете мантру, визуализируя, как из Авалокитешвары исходит свет с нектаром и очищает вас. Наконец, вы твердо обещаете себе больше не совершать таких же поступков в будущем – это четвертая противодействующая сила.

Читая мантру Авалокитешвары с сильным состраданием, вы можете очистить даже тяжелую негативную карму. Подумайте: «Если я не очищу негативную карму, я не смогу породить бодхичитту и достичь Пробуждения. Для того чтобы породить бодхичитту и достичь состояния будды, а затем жизнь за жизнью помогать живым существам, пусть вся моя негативная карма будет очищена в сфере пустоты». При этом у вас должно быть и неко-

торое понимание пустоты, и сильное сострадание. В этом случае вы можете за минуту очистить негативную карму, накопленную в течение калпы. Итак, самое мощное противоядие для очищения негативной кармы – это сострадание, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту.

### **3.2.3. Подношение тормы вредоносным духам**

Кроме того, в таких ситуациях, когда у вас возникают различные проблемы и трагедии, вы должны из сострадания делать подношение тормы 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. Погружение с головой во временное счастье сансары – это вещь опасная. Как будто я нахожусь в самой лучшей больнице, которая только бывает, но вместо того чтобы лечиться, наслаждаюсь временным счастьем. Вы напоминаете мне о том, что я болен. Когда у меня в такой ситуации возникает боль, она напоминает о моей болезни и о необходимости лечения. Итак, вы, вредоносные духи, напоминаете мне о том, что я в сансаре. Вы приносите мне огромную пользу. Так каждый раз, когда меня отвлекает временное счастье, пожалуйста, вредите мне».

Настоящие практики тренировки ума, лоджонга, поступают именно так. Если вы сможете поступить так же – это очень хорошо, а не можете – ничего страшного. Если вы не способны на это, тогда, поднося тормы вредоносным духам, вы просите их: «Не вредите мне слишком сильно, вредите только чуть-чуть». Пока в вашей парилке достаточно жара, вам не нужно еще подливать воды на камни. Но когда вы окрепнете, вам понадобится вода, чтобы подбавить пару. Очень похожая ситуация, верно? Когда вы станете сильными, вам уже будет недостаточно обычных жизненных проблем, потому что они уже не будут оказывать на вас никакого воздействия. Тогда вам нужно будет что-нибудь посильнее, погорячее, и вы, как эти пятеро парней, которые вошли в парилку и сказали: «Холодно», будете подливать воду, чтобы добавить пару.

Вы делаете подношение духам и обращаетесь к ним с такой просьбой: «Мне не достаточно моих проблем, пожалуйста, создайте мне побольше проблем, я хочу научиться превращать их в духовный путь». Но пока вам не обязательно так делать. В настоящий момент, если вы делаете подношение вредоносным духам,

то делайте это из сострадания к ним и просите, чтобы они не вредили никому другому. Когда вы станете сильными, вы уже будете просить их: «Пожалуйста, никому не вредите. Но если вам так уж хочется вредить, то вредите мне».

Это как практика чод: «Если вы хотите съесть мое тело, я подношу его вам». Чод – это то же самое, что тренировка ума. Поскольку у практики чод есть философия, она и становится практикой. Без философии это просто ритуал, просто пение и игра на дамару. Без философии мне этот ритуал не нравится. Когда мне сообщают, что надо уже как-то по-другому бить в барабан, я устаю. Чод, конечно, очень хорошая практика, но больший упор нужно делать на сострадание, на тренировке своего ума. А что касается техники использования дамару, какая разница, пять раз вы в него ударите или шесть на каком-то этапе. Вредоносные духи даже не будут прислушиваться к звукам дамару, их интересует ваше подношение. Если у вас есть понимание пустоты и действительно великое сострадание, вы можете превратить свое подношение в нектар и поднести его им. Именно такое подношение их по-настоящему заинтересует.

Сейчас я расскажу вам одну историю. В Тибете некоторые ламы делали подношения духам в очень дорогих, красивых сосудах, в серебряных чашах, инкрустированных золотом. При этом в ритуалах они использовали дорогие колокольчик и ваджру, красивые дамару. Один йогин медитировал в горах, у него не было ничего дорогого, в чем можно было бы сделать подношение. Тогда он разгрыз грецкий орех и решил сделать подношение в одной из половинок скорлупы грецкого ореха. Он налил туда субстанцию для подношения.

Так получилось, что ламы, которые делали богатые подношения духам, и йогин в горах одновременно сделали свои подношения. При этом был еще один йогин, ясновидящий, который узнал о подношениях лам и отшельника в горах и решил посмотреть, к кому собралось больше духов на подношение. Вначале он подумал: «Наверное, в городе собралось больше духов, потому что там все-таки атрибутика более богатая, более красивые чашки». Но когда началась практика подношения и ясновидящий стал проверять, он увидел, что духи все до единого устремились к той маленькой ореховой скорлупке, потому что субстанция, которая была внутри, силой медитации йогина была превращена в обширное подношение нектара. А внизу, где музыкальное сопровождение было безупречным и придаться было не к чему, при всем обилии ритуалов, дорогих украшений, больших дамару, из-

дававших громкие звуки, не было ни одного духа. Ясновидящий йогин сказал своему другу: «Как видишь, подношение зависит в первую очередь от внутренних качеств самого подносящего». Во время практики важно обращать внимание на то, что происходит у вас в уме.

Я не против чода, я сам им занимаюсь, но делаю эту практику без дамару. Я просто читаю текст и визуализирую. Зачем мне при этом бить в дамару? Я помешаю своим соседям. В то же время я не очень поощряю своих учеников интенсивно заниматься практикой чод. Некоторые люди могут подумать: «Геше Тинлея не интересует чод», но это не так. Меня интересует эта практика, но я не хочу делать ее очередной модой, чтобы у всех вас появились большие дамару и вы все время проводили в разучивании мелодий.

Новые ученики будут восхищенно спрашивать у тех, кто уже давно занимается: «Как тебе удалось научиться так здорово играть на дамару?» – и они будут обращать внимание на звуки дамару, вместо того чтобы принимать Дхарму в свое сердце. А старшие ученики будут, гордясь, отвечать: «Это нелегко, я долго учился». При этом двое-трое старших учеников, которые хорошо научились стучать в дамару, будут соперничать между собой: «Я играю лучше, чем он. А он поет неправильно. Мелодии уже изменились, а он все еще поет на старый лад». Все это игры сансары.

Если же вы будете соревноваться в бодхичитте, отречении, мудрости, познающей пустоту, тогда я буду действительно рад. К примеру, вы скажете: «В своей практике отречения я достиг такого-то уровня. Я полностью отрекся от этой жизни. А ты отрекся от этой жизни?» Вы будете говорить друг другу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе. А ты можешь позаботиться обо мне больше, чем о себе?» Тогда я очень обрадуюсь и скажу: «О, какие у меня достойные ученики!» Вы скажете своему другу: «Я могу тебе отдать все, что ты пожелаешь, а ты способен на это?»... Но вы не станете так говорить, потому что ваше эго этого не допустит: «Не говори так, а то он у тебя сейчас все отберет». Я шучу.

Наверное, кто-то из вас говорил Богдо-гегену, что я не очень интересуюсь чодом, потому что он мне недавно сказал: «Ты обязательно должен интересоваться чодом». Я ему ответил: «Я и так интересуюсь». «А, понятно», – сказал он. «Я, правда, не особенно играю на дамару, – сказал я, – но чодом я интересуюсь». «Хорошо, хорошо», – ответил Богдо-геген. Он, наверное, боится, что я настроен против чода, но я вовсе не против. Когда я принял по-

священие чод и прослушал комментарии к нему, я проделал ретрит по чоду. Тогда мои друзья, другие геше, испугались, что я впадаю в крайность ритуализма. Они подшучивали надо мной: «О, ты теперь уже не геше, ты теперь уже игрок на дамару. Со всем погряз в ритуалах».

У меня очень хорошие друзья, которые медитируют в горах в Дхарамсале. Они мне дали хороший совет: «Что касается тебя самого, не имеет значения, насколько интенсивно ты занимаешься чодом и насколько сильно ты им интересуешься, а вот со своим центром будь осторожнее. Если, вместо того чтобы заниматься внутренними изменениями, твои ученики начнут осваивать внешние ритуальные приемы и техники, тогда есть опасность, что центр перестанет быть полезным. Тогда все твои ученики станут странноватыми йогинами». В этом есть определенная правда. «Если они хотят практиковать, – сказали мне друзья, – пусть практикуют чод раз или два в месяц, но не допускай, чтобы они этим слишком увлекались».

Кстати, именно поэтому в монастырях не разрешено практиковать чод. Этот запрет связан с тем, что начинающие монахи легко увлекаются ритуальной стороной практики. Для того чтобы не сбить их с толку ритуалами, пением, освоением техники дамару, чтобы они не увлеклись и не забыли о том, в чем, собственно, состоит их главная практика, в монастырях не разрешают проведение чода. Я говорю вам об этом, потому что вы как начинающие можете не знать обо всех этих вещах. Чод – очень хорошая практика, но я не хочу, чтобы она превратилась в моду.

Когда Богдо-геген Ринпоче впервые приехал в Москву в сопровождении двух канадских учеников, которые повсюду ходили с чодовскими дамару, никогда не расставались с ними, у меня возникло подозрение, что теперь они насадят эту моду на чод в нашем центре и вообще повсюду. Я вовсе не критикую тех, кто уже знает все ритуалы чода. Но не следует исполнять эту практику только чтобы произвести на людей впечатление. Это большая ошибка. Тем самым вы подпитываете свой эгоизм.

Но с помощью бодхичитты вы действительно можете вдохновить других. Если увидите человека, обладающего бодхичиттой, вы можете воодушевиться его примером, и он достоин того, чтобы простираться перед ним. Вы скажете такому человеку: «Как это здорово, что у тебя есть бодхичитта! Пожалуйста, помоги мне развить ее». Итак, что касается вдохновения, для вас очень важно не очаровываться внешним блеском, какими-то внешними, пусть даже и привлекательными качествами других. Вас должна

вдохновлять только бодхичитта и подобные ей качества ума. Даже если кто-нибудь научится летать, будет висеть в пространстве перед вами, в этом тоже нет ничего особо вдохновляющего. Кхедруб Ринпоче говорил по этому поводу: «Птицы тоже умеют летать – ну что здесь особенного?» Поэтому, если уж вы хотите чем-то впечатлиться, пускай вас впечатляют бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, и отречение.

Ни у Дже Цонкапы, ни у Атиши, ни у Нагарджуны, ни у Чандракирти вы не увидите в руках большого дамару. Они всегда изображаются в простой, скромной позе, но в сердце у них бодхичитта. Так что те из вас, кто практикует чод, должны спрятать свой дамару, не демонстрировать его.

Когда вы занимаетесь практикой лоджонг и она уже начинает давать результаты, вы укрепляетесь в тренировке ума, тогда практиковать чод очень важно. Практика чод подобна подливанию воды на камни в парилке. Ведь предполагается, что эта практика подношения своего тела духам выполняется на кладбищах. Но она предназначена не для всех, а только для практиков высокого уровня.

В тибетском монастыре один монах, который хорошо знал философию и был очень скромным, тайно занимался практикой чод. По ночам он покидал пределы монастыря. Его друг, тоже неплохо разбиравшийся в философии, узнал, что тот куда-то пропадает по ночам, и заподозрил, что его друг делает какую-то тайную практику. Однажды он решил проследить за другом. Этот монах вышел из монастыря, пришел на кладбище, достал дамару, который у него был спрятан, и стал практиковать чод. Он делал настоящую практику чод, поэтому никто не знал, что он практикует. Он это делал втайне. Тогда его друг решил проверить, насколько хороша его практика, и притворился злобным духом, стал пританцовывая, приближаться к нему. Увидев его, монах, не прекращая свою практику, произнес какую-то мантру, взял рисовое зернышко, дунул на него и бросил в своего друга, и тот застыл, не в силах шелохнуться. Он словно окаменел, не мог сделать ни одного движения. Когда монах закончил практиковать, убрал свои принадлежности и собрался уходить, его друг крикнул:

– Не оставляй меня так!

– А, так это ты, мой друг, а я думал, что это вредоносный дух.

– Я не дух, освободи меня немедленно!

Тогда, произнеся мантру, монах снова бросил рис, и его друг смог двигаться. Именно таков настоящий практик чод, он прак-

тикует внутри и вовсе не для того, чтобы превзойти своих друзей в пении. Наоборот, он скрывается от всех. Тот монах давно уже практиковал чод, а его друг даже не знал об этом. Он не спрашивал все время у друга: «Ну, как я пою? Кто из нас лучше поет?» – это детский чод. Так что я советую своим ученикам: «Вы можете делать практику чод, но делайте ее втайне». Ваша практика чод должна уничтожать ваше эго, а не раздувать его. Даже если вы не умеете пользоваться колокольчиком, ваджрой и дамару, это не имеет значения. Суть практики гораздо важнее.

Одного бурятского геше люди попросили сделать подношение сергим, и геше сказал:

– Я не умею делать подношение сергим.

– Пожалуйста, вы же геше, вы должны знать, как это делается.

– Ну, хорошо, тогда принесите то, что хотите поднести в качестве сергим.

Тогда они принесли водку и другие субстанции для сергим.

Обычно, когда люди делают подношение сергим, они используют колокольчик, дамару, очень красиво поют молитвы. Некоторые даже дуют в ганлин, призывая его протяжным звуком духов на сергим. Все это выглядит очень красочно, интересно. Но у геше не было колокольчика и ваджры, не было никаких ритуальных принадлежностей. С помощью тантры Ямантаки он преобразовал субстанцию подношения в нектар, при этом вслух он не пел никаких молитв, а просто сосредоточился и в уме провел все необходимые практики. Затем с сильными чувствами любви и сострадания он призвал всех духов. Он сказал: «Я не знаю ритуала сергим. Я буду лить вам нектар, а вы пейте» – и стал наливать нектар из бутылки. В заключение он сказал им: «Возьмите в качестве примера самих себя и перестаньте вредить другим». Потом он сказал хозяину: «Ну, хорошо, теперь вы можете вынести это на улицу» – и снова ушел в горы. Но хозяин дома, пригласивший геше провести сергим, был неудовлетворен таким ритуалом.

В Тибете есть так называемые хозяева местности – духи. Они довольно могущественны, поэтому часто бывает так, что они начинают вредить тем, кто не успел сделать им вовремя подношение сергим. Поэтому жители этой деревни испугались, что подношение было сделано неправильно и духи остались недовольны. Но в Тибете, кроме того, есть очень много оракулов. Однажды хозяин той местности вошел в тело оракула, и домовладелец обратился к нему с извинениями: «Простите нас, пожалуйста, в

этом месяце мы не смогли по всем правилам ублажить вас подношением сергим. В следующий раз мы постараемся пригласить более компетентного мастера, который проведет ритуал по всем правилам». На это защитник сказал: «Нет, никаких других мастеров нам не надо! Мы хотим только этого геше. Мы никогда еще не пробовали такого вкусного нектара. Пожалуйста, если в следующий раз вы захотите сделать мне подношение сергим, пригласите только этого геше».

Итак, поймите, что хотя в духовной практике ритуал играет определенную роль, я этого не собираюсь отрицать, но ритуал – это как соль в пище. Когда вы находитесь в обществе монахов, тогда нужно уметь пользоваться ритуальными принадлежностями, знать, как проводятся ритуалы, делать это по всем правилам. В общине это одно из правил. Но с точки зрения индивидуальной практики ритуалы не играют особой роли. Большинство йогоинов делают вид, что вообще не знают никаких ритуалов. Возможно, вы уже успели убедиться в этом. Даже выдающиеся геше, которые живут в крупнейших тибетских монастырях, порой делают вид, что не знают ни одного ритуала. Я говорю это для того, чтобы вы правильно расставляли акценты.

Мы остановились на четырех подготовительных практиках и уже обсудили три них. Эти четыре подготовки важны для того, чтобы научиться действительно превращать неблагоприятные условия в путь. Если у вас не хватает заслуг, вам будет трудно превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь. Кроме того, чтобы тренировка ума была эффективной, важно очищение негативной кармы. Чем больше негативной кармы вы очистите, тем сильнее будет ваш ум. Только с сильным умом вы сможете трансформировать неблагоприятные условия.

Если вы научитесь превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, это будет означать, что вы умеете получать удовольствие от своих страданий. А если человек получает удовольствие от страданий, то на пути его духовной практики уже не может встать ни одно препятствие. Если даже в трудные времена человек счастлив, значит в хорошие времена он тем более будет счастлив. Это путь великого счастья. Научившись превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, вы будете рады оставаться в сансаре, помогая живым существам. Один бодхисаттва сказал: «Мы хотим стать буддами для того, чтобы помогать живым существам. Но даже пока мы не будды, мы уже трудимся на благо существ. Как я рад совершать деяния будд!»



### 3.2.4. Подношение торма защитникам Дхармы

Четвертая подготовка – это подношение торма защитникам Дхармы и просьба к ним о помощи. Вам достаточно иметь трех защитников Дхармы, таких как Каларупа, Махакала, Палден Лхамо. Те из вас, кто делает практику Ямантаки, по сути, каждый день делают подношение торма защитникам, потому что подношение включено в садхану. У вас дома должна быть баночка на алтаре, в которую нужно положить сушеные фрукты, печенье и держать закрытой. Пусть стоит в течение года в качестве подношения. Каждый год меняйте свое торма. Во время подношения торма визуализируйте, что именно эта основа превращается в нектар, обширнейшее подношение.

Вы просите защитников Дхармы способствовать вашему успеху в духовной практике: «Да смогу я увидеть во всех неблагоприятных условиях путь к Пробуждению, как это сделали все будды и бодхисаттвы прошлого! Да смогу я породить в потоке своего ума драгоценную бодхичитту! Да смогу я помогать живым существам телом, речью и умом всякий раз, когда я вижу, слышу или думаю о них». Это должно быть вашей основной молитвой во время подношения торма защитникам Дхармы. Не просите их: «Пусть я буду счастлив, пусть у меня все будет хорошо, пусть все мои желания исполнятся».

Те, кто не делает садхану Ямантаки, все равно должны иметь какое-то торма у себя дома на алтаре. Поставьте баночку с подношением или купите халву в закрытой упаковке, она может простоять как раз год. Вы благословляете это торма мантрой ОМ А ХУМ три раза, визуализируете, что эта субстанция превратилась в обширное подношение нектара.

Затем вы делаете подношение защитникам Дхармы и просите их: «Пожалуйста, уничтожьте мое эго». Основная суть этого действия в том, чтобы попросить защитников об уничтожении вашего эго и себялюбия. В обширной садхане Ямантаки есть такие слова: «Растопчи врага, уничтожь его, чтоб ни пылинки от него не осталось». Под этим врагом имеются в виду вовсе не какие-то внешние враги (Дима, Алеша или Андрей-дурак). Иногда вам кажется, что, произнося эти слова, вы просите божеств и защитников уничтожить своих внешних врагов. Но это ошибочное понимание, ведь подобное мышление несовместимо с практикой Махаяны. Не являясь практиком Махаяны, как такой человек может быть практиком тантры? Под злейшим врагом здесь подразумевается ваше себялюбие. Оно не только ваш заклятый враг, но и враг многих живых существ.

Итак, вы делаете подношение торма защитникам Дхармы и просите их уничтожить ваше эго. Как они могут помочь вам ослабить эго? Ваш эгоизм подобен всаднику, который скачет верхом на коне праны, или энергии ветра. Когда энергия ветра, на котором едет ваше себялюбие, становится менее активной, соответственно, затихает активность и вашего себялюбия. А защитники Дхармы способны оказать некоторое воздействие на эту 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 уникальные способы использования энергий, перемещающих наши омрачения. Тантрические методы, такие как йога ветра, блокируют движение тех энергий, которые заставляют циркулировать наши омрачения. В тантре говорится, что корнем сансары являются не только омрачения, но и те праны, которые являются опорой для этих омрачений, – они тоже привязывают нас к сансаре. Когда энергия ветра, подобная коню, останавливается, омраченный ум не может перемещаться, без этого коня он не активен.

Один великий тибетский йогин, знаток медитации, все время спрашивал разных мастеров: «В чем корень сансары?» Все отвечали ему одно и то же: «Корень сансары – это невежество». Но йогина почему-то не полностью удовлетворял этот ответ. Однажды он отправился к одному великому практику тантры Ямантаки и спросил его: «В чем корень сансары?» Тот ответил: «Корень сансары – это энергия ветра, которая является опорой для наших омрачений». Тут же из глаз йогина полились слезы. Поскольку у него был мощнейший отпечаток практики тантры, этот ответ оказался для него особенно действенным. Он получил подробное учение по тантре, стал практиковать ее, а также занимался медитацией на йогу ветра и достиг высоких реализаций.

Итак, с помощью четырех подготовительных практик – накопления заслуг, очищения негативной кармы, подношения торма вредоносным духам и подношения торма защитникам Дхармы – мы можем преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

Если это учение вам полезно, 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 вам проблемы. Если у нас нет проблем, мы становимся слабыми. Проблемы должны стать для нас хорошим тренером. Тело без тренировки становится слабым, подверженным разным болезням. Когда же мы понимаем всю важность

тренировки, мы просим своего тренера: «Пожалуйста, разбудите меня рано утром и тренируйте меня, ругайте, подгоняйте меня». А в тренировке нашего ума самыми добрыми мы можем считать вредоносных духов, а также людей, причиняющих нам вред.

Под вредоносными духами не имеются в виду буквально какие-то духи. Ваша жена или муж могут стать вредоносными духами, но в хорошем смысле – ведь они вредят вашему эгоизму, а не духовной практике. Поэтому вы просите их: «Пожалуйста, продолжайте вредить моему себялюбию». Когда ваше себялюбие становится больше, раздувается, они сразу атакуют его. Если, к примеру, кто-то скажет вам: «Ты стал более эгоистичным», это же прекрасно, что вам так сказали. Вы должны ответить: «Спасибо, вы как мое зеркало. Я забыл об эго, и оно выросло». Поэтому очень важно, чтобы вам кто-то об этом напоминал.

Настоящие друзья по Дхарме должны из сострадания указывать друг другу на недостатки. Но никогда никого не критикуйте из гнева, только из сострадания. Если вы из сострадания не критикуете своего друга по Дхарме, кто же еще выскажет такую конструктивную критику? Скажите другу: «Отныне каждый раз, когда я буду замечать у тебя недостатки, я буду из сострадания сообщать тебе об этом. Только пойми меня правильно. Ты тоже поступай так со мной. Каждый раз, когда мое эго будет увеличиваться, если я буду совершать какие-то ошибки, из сострадания указывай мне на них. Критикуй меня, но лучше, если мы будем наедине, не надо это делать в присутствии большого количества людей, шепчи мне на ушко». Я шучу.

Мы обсудили третий смысл тренировки ума, который называется «Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь», и переходим к четвертому смыслу.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ СМЫСЛ: ОБЪЕДИНЕНИЕ ВСЕЙ ПРАКТИКИ В ОДНОЙ ЖИЗНИ**

### **4.1. Практика пяти сил**

Чтобы интегрировать всю практику в одну жизнь, следует практиковать в течение всей жизни с помощью пяти сил. Если вы знаете, что это за силы и как их применять, тогда вы сможете не только объединить всю практику в одной жизни, но и в течение одного дня выполнять интегрированную практику. Каждый день помните об этих пяти силах и старайтесь включить в них всю свою практику.

Когда мы занимаемся практикой тренировки ума, для нас не должно быть различий между сессиями и периодами между сессиями. Напротив, для нас особое значение приобретают периоды между сессиями. Во время сессии у нас больше внимательности, поэтому омрачения меньше отвлекают нас. Однако в периодах между сессиями мы попадаем в такие же ситуации, как обычные люди. Поэтому в учении о тренировке ума существует особый раздел наставлений о пяти силах, который предназначен для того, чтобы мы могли сделать каждый день своей жизни значимым.

Первая сила – это сила намерения. Вторая – сила «белых зерен». Третья – это сила умиротворения, или раскаяния. Четвертая – сила привычки, или ознакомления. Пятая – сила молитвы. Эти силы должны составлять вашу практику в повседневной жизни. Чтобы ее выполнять, вам не обязательно говорить «ХУМ», «ПЭ» и все такое прочее. Эта практика тесно связана с философией, а также с настроением вашего ума. Если вы сможете выполнять практику пяти сил в повседневной жизни, интегрируя в нее всю свою практику, то через месяц вы обнаружите в своем уме огромные перемены. Итак, практика пяти сил совершенно необычайна. Получая это учение, будьте внимательны, потому что, упустив даже одну деталь, вы на самом деле упустите гораздо больше.

#### **4.1.1. Сила намерения**

Первая важнейшая сила связана с вашим намерением. Как мы привыкли просыпаться в своей повседневной жизни? Мы просыпаемся уже с эгоистичными намерениями: «Мне нужно это, мне нужно то», или «Сегодня я сделаю то и это», или «Я проявлю строгость, буду ее ругать». Из-за подобных эгоистичных намерений любая ваша активность в течение дня, даже если вы будете читать мантры, не имеет отношения к практике Дхармы. Потому что каждое действие, которое вы совершаете в течение всего дня на уровне тела и речи, основано на эгоистичных намерениях. Из-за такой мотивации, куда бы вы ни направлялись, где бы ни оказывались, везде вы будете легко впадать в гнев, испытывать другие омрачения, такие как зависть и тому подобное, потому что основанием всему этому является эгоизм. Почему у нас так легко возникают омрачения? Они проявляются из-за одной дебютной ошибки при пробуждении. А если у вас есть эгоцентричная мотивация, даже получение учений или посвящений, даже практика тантры не имеет никакого отношения к Дхарме и становится лишь средством усиления вашего эго.

Некоторые люди утверждают, что они практикуют буддизм уже 18 лет. По их словам, за это время они прочли множество мантр. Но когда такой человек говорит о чем-то, послушайте его внимательнее и увидите огромное эго: «Я! Я читал эти мантры. Я завершил практику этого божества. Ты – новичок. Ты мало знаешь о Дхарме в отличие от меня. Ты должен уважать меня, потому что я знаю больше». Все эти ошибки являются следствием одной дебютной ошибки – неизменение намерения, или мотивации. Многие практикуют Дхарму, но даже не слышали о том, что такое пять сил и как практиковать их, как интегрировать их в повседневную жизнь. С большими глазами они читают мантры, звонят в колокольчик, стучат в дамару. Такой подход ошибочен и догматичен.

Даже если у вас нет колокольчика и ваджры, это не страшно. Самое главное – должно измениться ваше намерение. Изменить свой образ мышления – вот что действительно важно. А чтобы изменить его, для начала нужно изменить намерение, это дебютный ход. Вместо эгоцентричного намерения ваши действия должны побуждать забота о других. Необходимо совершить такую замену одного намерения другим, понимая, какой вред причиняет вам себялюбие и каким образом забота о других становится источником вашего счастья.

Приложите усилия к тому, чтобы просыпаться по утрам не так, как свиньи. Свиньи, не успев проснуться, тут же думают о еде. Они бегут к холодильнику, открывают его, смотрят, что там осталось вкусенького. Иногда мы просыпаемся как бизнесмены, которые первым делом думают: «Какие операции я должен проверить сегодня? Какую прибыль я сегодня получу?», то есть беспокоятся лишь о деньгах. Если, проснувшись, вы сразу думаете об этом, значит вы не духовный практик, а бизнесмен от Дхармы.

О чем необходимо в первую очередь напоминать себе по утрам? «Мне очень повезло, что сегодня я еще жив. В этом мире многие люди, которые еще вчера были живы, сегодня уже умерли. Причем некоторые из них моложе меня. На самом деле нет никакой причины, по которой в отличие от всех этих людей я должен жить. Я мог бы умереть точно так же, как и они. Я нахожусь в той же самой ситуации: каждое мгновение я могу умереть».

Это словно какой-то безумец играет с вами в русскую рулетку. В магазине его пистолета патроны расположены через один. Он стреляет в каждого, и все, кому достается пуля, умирают. Вы-

живают лишь те, кому выпадает холостой выстрел. Но каждый момент вас поджидает опасность, что вам достанется пуля. Мы точно так же каждый день играем в русскую рулетку, и нам пока еще повезло – мы не погибли, но однажды в процессе этой игры мы обязательно погибнем, и в этом не приходится сомневаться. Осознание непостоянства является весьма необходимым фундаментом для порождения бодхичитты и всех прочих реализаций, без него невозможно добиться успеха в практике.

Во вторую очередь следует напомнить себе, что сейчас у вас есть необычайно драгоценная человеческая жизнь: «Сегодня мне повезло, что пока еще я не потерял эту драгоценную человеческую жизнь. Рано или поздно я, несомненно, ее утрачу». Подобное мышление и называется практикой Дхармы.

Обычно нам в голову приходит довольно много странных мыслей. Вместо этого первым делом важно породить правильное намерение. На самом деле более удачный перевод – не «сила намерения», а «сила решимости». С самого утра, с осознанием непостоянства и драгоценности человеческой жизни, с желанием сделать свою жизнь значимой, нужно себе сказать: «Лучший способ сделать мою жизнь значимой – это поддерживать в уме заботу о других». Преисполнитесь такой решимости: «Сегодня я не позволю себялюбию завладеть моим умом. Сегодня я как можно лучше буду поддерживать в себе заботу о других».

У мастеров традиции Кадампа был такой обычай: когда они просыпались, одевались и повязывали пояс, на поясе они завязывали специальный узелок, который должен напоминать им о борьбе с себялюбием и поддержании в уме заботы о других. Такое у них было напоминание. Это тоже важный дебютный шаг. Если вы ошибетесь в утреннем дебюте, т. е. позволите себялюбию взять верх над умом, который заботится о других, значит вы проиграли на весь оставшийся день. Весь день в вашем уме и в поступках будет больше негативного, чем позитивного.

Поскольку шахматы были изобретены буддийским монахом, мы можем провести аналогию между правилами шахматной игры и игры позитивных и негативных мыслей в нашем уме. В шахматах обычно бывает так, что если вы совершили ошибку в дебюте, то потом, как бы внимательно вы ни играли, вы проиграете эту партию. В дебюте вашей жизни столь же важна сила намерения: *«Сегодня я не позволю себялюбию одержать надо мной верх. Сегодня в моем уме будет преобладать забота о других»*. С раннего утра породите сильную решимость: «До конца своей жизни я буду стремиться к тому, чтобы не давать себялюбию одержать

победу над своим умом и чтобы культивировать заботу о других. В особенности я постараюсь, чтобы так было сегодня в течение всего дня». Чем сильнее будет у вас эта решимость, тем на более длительный период в вашем уме сохранится забота о других. Таким образом, по утрам вы порождаете намерение: «Я буду неразлучен с умом, заботящимся о других, вплоть до достижения состояния будды». Решимость здесь очень важна.

С заботой о других вы можете даже готовить еду. Тогда ваша стряпня превратится в махаянскую практику. Даже накладывать макияж следует с заботой о других.

Итак, если вы действительно заинтересованы в практике Дхармы, вам просто необходимо делать все это в своей повседневной жизни. А для этого нет необходимости сидеть в какой-то строгой медитативной позе и т. п. Вы можете лежать или сидеть в любом положении. Самое главное – то, что происходит в уме. Следуя такому же механизму, посредством которого обычно себялюбие овладевает вашим умом, вы можете поместить свой ум под влияние заботы о других. Происходит это медленно и постепенно.

В давние времена в Бурятии или Туве (я точно не знаю) жил один мастер, который хорошо знал философию. Он никогда не сидел в позе медитации, а чаще всего лежал. Так же лежа он встречал гостей. Однажды его ученики сказали: «Сегодня приедет ваш спонсор. Пожалуйста, немного посидите с ним как положено». На что мастер ответил: «Пускай приезжает. Зачем мне для этого сидеть?» Спонсор пришел, а мастер продолжал лежать, общаясь с ним.

Затем, когда спонсор ушел, один ученик подошел к нему и сказал: «У меня есть к вам одна просьба». «Хорошо, – ответил мастер. – Что же ты хочешь?» В это время он тоже лежал, читывая мантры. «Когда вы читаете молитвы, пожалуйста, встаньте. Почему вы делаете это лежа?» – взмолился ученик. Вместо ответа мастер спросил: «Если я лежа убью блоху, накоплю ли я тем самым негативную карму?» Ученик ответил: «Конечно, накопите. Чтобы убить блоху, не обязательно сидеть в медитативной позе». «Тогда почему я не могу лежа создавать позитивную карму?» Как видите, состояние ума гораздо более важно. В уме того мастера была богатая философия, поэтому он не просто лежал, а развивал любовь и сострадание.

Для того чтобы вашим умом овладело себялюбие, вам вовсе не надо сидеть в позе медитации и ждать, когда это произойдет. Вы можете просто лежать, отдыхать и быть расслабленным – это

происходит с вами спонтанно. Вы открываете глаза – и у вас тут же возникают себялюбивые намерения. Исследуйте механизм возникновения себялюбия в вашем уме и примените те же самые навыки для порождения ума, который заботится о других.

Почему себялюбие возникает у вас спонтанно? Потому что у вас сильная вера в то, что себялюбие – это источник вашего счастья. При этом вы считаете, что ум, заботящийся о других, не помогает вам. В глубине души вы уверены, что забота о других не решит ваших проблем. Поэтому важно размышлять над учением о преимуществах заботы о других и об ущербности себялюбия. Эти учения тесно связаны с темой пяти сил.

Попытайтесь понять секрет себялюбия, почему оно на самом деле причиняет вам ущерб. Если вы познаете все тайны себялюбия, у вас естественным образом возникнет отчуждение от него. Можно привести такой пример: вы считаете некоего человека своим лучшим другом. Не успев утром открыть глаза, вы первым делом вспоминаете о нем и начинаете думать примерно следующее: «Он сделает мне то, и это он для меня сделает». От мыслей о том, что он полезен для вас, он и становится близок вашему уму.

Тут к вам приходит один знакомый и сообщает по секрету, каким образом тот ваш друг на самом деле тайно вредит вам, как в прошлом он много раз вас обманывал. Когда вы слышите об этом впервые, вы не особенно доверяете этой информации. Но затем, чем больше вы об этом думаете, тем больше у вас появляется сомнений и подозрений на этот счет. Даже когда у вас возникло только сомнение, все равно у вас уже гораздо меньше начинает активизироваться концепция, что этот человек – ваш друг. Потом вы узнаете больше о его кознях и в конечном итоге говорите: «Я не хочу больше думать об этом человеке и даже имени его не хочу больше слышать». Когда-то вы не могли прожить ни минуты без мысли о нем. А теперь, узнав о его тайных проделках, вы не выносите даже звука его имени. Так работает механизм человеческого ума. Вы можете воспользоваться им, чтобы отдалиться от себялюбия.

«Как же я мог так приблизить к себе эту хроническую болезнь, из-за которой возникают все другие болезни?» – старайтесь размышлять так об ущербности себялюбия. А затем вспомните о достоинстве ума, который заботится о других.

На основе эгоизма невозможно развить доброту. Вы можете быть добрым минутой, но лишь только кто-то немного уязвит ваше эго, вы моментально впадете в гнев. Итак, ваша любовь к другим людям быстро превращается в гнев, если она основана на себя-



любии. Если ваша любовь не основана на заботе о других, вы считаете человека своим, потому что он делает вам много хорошего. «Он мой!» – вот такая у вас любовь, собственническая. Эта обусловленная любовь легко может превратиться в гнев.

Если же ваша любовь основана на чувстве, что другой человек точно так же, как вы, хочет счастья и не хочет страдать, в этом случае, даже если он скажет вам что-то грубое и неприятное, ваша любовь к нему не изменится, потому что она основана не на ваших, а на его чувствах. Даже если он скажет вам что-то неприятное, он по-прежнему будет хотеть счастья и не хотеть страдать, поэтому основание вашей любви останется прежним. Разве имеет значение, как он обходится с вами? Любезен он или груб – никакой разницы нет. Когда человек говорит вам что-то грубое, в этот момент он еще более несчастен, а потому больше достоин сострадания.

Когда вы будете развивать убежденность в достоинствах заботы о других, у вас все больше будет укрепляться мысль, что это настоящая драгоценность, исполняющая все желания. Именно такой драгоценный ум породил всех будд и бодхисаттв. Это самое лучшее из всех лекарств, лучший друг, лучший защитник. Он спасает и вас, и всех живых существ от страданий и причин страданий. Забота о других – это истинная Дхарма. Если она у вас есть, значит в вашем сердце есть Дхарма. Если же у вас сильно себялюбие, значит у вас есть только то, что полностью противоположно Дхарме.

Какую бы мантру вы ни начитывали с эгоцентризмом, это ваше занятие совершенно бесполезно. Но если с заботой о других в уме вы не будете читать мантры, а ляжете спать, все будды и бодхисаттвы окружают вас заботой как члена благородной семьи. Когда в вас укрепится этот ум, вы станете объектом поклонения людей и богов, потому что будете источником счастья для всех существ. В коренном тексте сказано, что если тот, кто только что стал бодхисаттвой, заболел и нет лошади, чтобы везти его колесницу, то все будды впрягутся вместо лошадей. Став бодхисаттвой, вы станете надеждой всех живых существ. Итак, поймите: для того чтобы сделать человеческую жизнь по-настоящему значимой, необходимо уменьшать себялюбие и все время возвращать в уме заботу о других. Такова настоящая практика, и другой практики нет.

Кроме того, ум, который заботится о других, постоянно приносит вам счастье. Если в вашем уме есть забота о других, любую ситуацию вы можете превратить в духовный путь, и это произой-

дет произвольно. Если же ваш ум находится под властью себялюбия, тогда никакую неблагоприятную ситуацию вы не способны превратить в духовный путь. Вполне очевидно, что первая сила, сила намерения, связана с уменьшением себялюбия и заменой его умом, заботящимся о других. Это сущностная практика. Откровенно говоря, когда вам удастся осуществить эту замену, даже если вы сидите в самом дальнем ряду, занимаете самое низкое положение, самое скромное место, на вас все равно обратит внимание человек, обладающий оком мудрости, и будет почитать вас больше, чем себя.

Итак, для того чтобы разрешить свои проблемы, достичь духовных реализаций, вам вовсе не обязательно бегать туда-сюда, много суетиться и развивать какую-то бурную деятельность. О самых главных вещах я вам сказал.

Иногда вы начинаете практиковать Дхарму, находясь в восторженном, экзальтированном состоянии: «Недавно я получил новое посвящение! Мне дали новую практику! Сейчас я буду ее выполнять и через несколько месяцев превращусь в необычное существо. Ко мне придет сиддхи, я стану необычным, научусь летать. Тогда все жители Москвы будут видеть меня, пролетающего в небе, и говорить: «О, какой великий йогин!» Они будут простирались предо мной». Все это глупости. С безначальных времен мы уже испробовали все эти методы, но они не разрешили наших проблем.

Ньюэйджевские теории – это ерунда. За безначальное количество наших прошлых жизней мы использовали все эти теории и все равно не решили своих проблем. Напротив, наши проблемы усугубляются, поскольку нам не удается понять, какова та мишень, куда нам следует стрелять. Мишень – это наше себялюбие. В него нужно стрелять, а не взращивать его еще больше. Скажите себе: «Сегодня благодаря доброте моего Духовного Наставника я понял, кто мой истинный враг, кого мне следует бояться. Я должен бояться своего себялюбия – это худшее, что у меня есть».

Например, как вы реагируете, когда на ваши колени заползает змея? Вы знаете, что она ядовита. Поэтому, пока она не успела ужалить вас, вы мгновенно, одним движением отбрасываете ее от себя как можно дальше. Вы не начинаете ее уговаривать: «О змея, пожалуйста, уползай от меня». Вы мгновенно отбрасываете ее, потому что знаете, что она очень опасна. Но себялюбие гораздо опаснее ядовитой змеи. Змея может разлучить ваш ум с телом, но не может ввергнуть вас в низшие миры. А себялюбие не только разлучает тело и ум, но и может ввергать вас в низшие

миры на целые кальпы. Поэтому, как только заметите, что вашим умом овладевает себялюбие, отбросьте его от себя, как ядовитую змею, – одним движением, мгновенно, резко. Ведь оно, лишь возникнув, моментально, как яд, пропитает ваш ум, и вслед за ним начнут возникать другие омрачения. Моментально вышвырнуть себялюбие из своего ума – такое намерение вам следует развивать по утрам. Если это вам под силу, следуйте в таких ситуациях примеру учителей Кадампы.

Это трудная, но очень действенная 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 этого учения вы проснетесь и первым делом вам на ум придет первая сила – сила намерения (то есть вы сразу породите правильное намерение), тогда весь день у вас пройдет совершенно по-новому. Ваши соседи удивятся вашему поведению. «Что случилось с нашим соседом? – спросят они. – Он стал совершенно другим человеком».

В сутре «Царь самадхи» сказано: «Чем больше человек занимается анализом, тем сильнее пребывает на объекте анализа его ум, поскольку на нем сосредоточиваются все силы его мысли». То же самое применимо к развитию заботы о других: чем больше вы сосредоточены на решимости породить заботу о других и чем сильнее становится ваша решимость, тем ближе вашему уму забота о других и тем дольше вы можете пребывать в этом состоянии. Когда вы будете порождать в себе силу решимости, необходимо подкреплять решимость определенными логическими доводами, философией, иначе она не будет достаточно сильной. Все время просите Учителя давать подробные наставления о преимуществах ума, который заботится о других. Когда вы снова и снова будете получать подобные учения, сначала они будут оставаться у вас только в голове, потом медленно начнут проникать в ваше сердце, и это будет подобно реализации.

Когда вы порождаете в себе заботу о других, мысленно представляйте, что вы отдаете другим все свое счастье. Даже если вы не можете фактически пожертвовать своим счастьем ради других, хотя бы представляйте это. Если вы делаете это на уровне воображения, польза будет, но она будет меньше, чем если бы вы сделали это в реальности. Таким образом, старайтесь развить сильную решимость: «Да смогу я когда-нибудь в реальности пожертвовать своим счастьем ради счастья других».

По утрам, когда вы культивируете силу намерения, развивайте следующую мотивацию: «Пусть при каждом удобном случае,

как только мне предоставится такая возможность, я смогу пожертвовать своим мелким счастьем и удобством ради счастья других. Пока я еще не способен пожертвовать большим счастьем, но маленьким точно смогу. В будущем же, подобно буддам и бодхисаттвам, да смогу я отдать ради счастья других все, что имею. Да смогу я сделать подношение, подобное тому, что сделал царевич, предыдущее воплощение Будды, поднеся свое тело голодной тигрице».

Если вы настроите себя на это, то в течение всего дня, где бы вы ни ходили, куда бы ни смотрели, вы будете смотреть на всех с любовью и состраданием. Какое бы живое существо вам ни встретилось, думайте в первую очередь о том, как бы ему помочь, а не о том, как бы использовать его ради собственного счастья. Стремиться использовать других ради собственного счастья – это себялюбивый подход. Человек и так достаточно страдает, ему всегда не хватает счастья, а вы, вместо того чтобы помочь ему, думаете, чем бы он мог быть вам полезен.

Когда вы хотите что-то сказать, говорите с бодхичиттой или с любовью и состраданием, чтобы принести пользу другим. Даже если вы ругаете кого-то, ругайте ради их пользы. Думайте так: «Если я буду их ругать, то они почувствуют ко мне неприязнь. Но ничего страшного, пускай они недолюбливают меня, я же хочу им помочь». С такой мотивацией можете говорить даже резкие, жесткие слова. Вы жертвуете хорошим отношением к себе этого человека для того, чтобы ему помочь. Так же иногда Духовный Наставник поступает со своими учениками: из сострадания он ругает их.

Какая бы мысль ни возникла в вашем уме, она должна быть не о своем «я», а о том, как бы помочь другим живым существам. В основном думайте о том, как существам не хватает счастья и как они страдают, тогда в вашем сердце постоянно будут порождаться любовь и сострадание.

Вначале сила намерения играет очень важную роль. Какое бы действие вы ни совершали, будет ли оно позитивным или негативным – зависит от вашего намерения. Намерение – это направление. Когда вы запускаете ракету на Луну, вы задаете ей правильное направление. В духовной практике такой выбор правильного направления и есть намерение. Если вы перевернете ракету, тогда, вместо того чтобы лететь на Луну, она пробуревит землю. Итак, первый ваш шаг – это удостовериться, что ваша ракета летит в нужном направлении. Это очень важно. Если выбранное вами направление верно, даже один маленький шаг

уже приблизит вас к цели. Если же вы идете в противоположном направлении, то, чем быстрее вы движетесь, тем больше удаляе-тесь от пункта назначения. Поэтому на начальных этапах прак-тики Дхармы намерение играет ключевую роль.

#### 4.1.2. Сила белых зерен

Под «белыми зернами» здесь имеется в виду накопление бла-гих заслуг. «Для того чтобы породить бодхичитту, мне нужно ко-пить заслуги», – вот что следует сказать себе. Для этого, по сути дела, нужно постоянно читать мантры, семичленную молитву, делать подношения, выполнять садхану Ямантаки – все эти дей-ствия, а также многие другие вы совершаете для того, чтобы по-родить бодхичитту, ослабить себялюбие, взрастить заботу о дру-гих. Вы делаете это именно с такой целью, а вовсе не с мыслями: «О божество, пожалуйста, одари меня высокими достижениями, дай мне магические силы!»

Как я уже говорил раньше, приводя слова геше Потовы, каж-дая практика сутры и тантры должна быть связана либо с умень-шением себялюбия, либо с развитием ума, который заботится о других. «Если вы практикуете с какой-то третьей целью, то это не практика Дхармы», – сказал он. Геше Потова был великим йоги-ном тантры и великим практиком лоджонга – настоящим бодхи-саттвой, и он дал поистине великолепный совет. Следуя ему, вы будете понимать, зачем вы делаете все ваши обязательные прак-тики. Но чтобы осуществить это, важно накапливать заслуги.

Например, вы выполняете тантру Ямантаки. Ее также следует практиковать для уменьшения себялюбия и увеличения заботы о других. Кроме того, следует понимать, что сила мантр огромна, когда вы читаете их с правильной мотивацией – мотивацией бо-дхичитты. Итак, для того чтобы породить в своем сердце бодхи-читту (а бодхичитта – это очень большое и вовсе не легкое дости-жение), нужно накопить огромные заслуги и очистить много негативной кармы.

Все великие мастера прошлого достигли реализаций, делая упор именно на эту вторую силу, силу очищения негативной кар-мы и накопления заслуг, другими словами, практикуя нёндро<sup>1</sup>. Все это они делали ради порождения бодхичитты. Несмотря на то что лама Цонкапа был Манджушри в человеческом теле, он как бы притворялся, что достиг реализаций лишь благодаря вы-

<sup>1</sup> Нёндро (тиб. sngon 'gro) – подготовительные, или основополагающие, практики. – Прим. ред.

полнению практики прибежища, простираний, подношения мандалы. В коренных текстах говорится: «Когда плод созреет, он упадет сам». Точно так же, когда наш ум созреет в ходе практик нёндро, реализации придут сами собой. Если же плод еще не созрел, его очень трудно заставить упасть. Это как, например, фурункул на теле: пока он не созрел, его удалить трудно. А когда он созреет, выдавить его будет уже легко.

В повседневной деятельности не позволяйте своим телу, речи и уму пребывать в нейтральном, праздном состоянии. Старайтесь уделять как можно больше времени духовной практике на уровне тела, речи и ума. На уровне речи читайте мантры, в уме больше думайте о счастье других, телом же делайте простираения или подношения мандалы. В этом заключается вторая сила. Если вы будете постоянно делать практику тонглен, принятие и даяние, то эта практика сама по себе является накоплением заслуг.

### **4.1.3. Сила умиротворения**

Третья сила – сила умиротворения, или раскаяния. В данном контексте сила умиротворения означает, что вы не позволяете себялюбию возникнуть в своем уме, будто бы все время поджидаете с молотком наготове. Как только возникает себялюбие, вы его тут же крушите. В этом и заключается ваша практика. Она очень трудна, но невероятно действенна. Как только себялюбие или даже намек на него появляется в вашем уме, старайтесь моментально искоренять его. В противном случае, если вы позволите себе находиться некоторое время под воздействием себялюбия, оно обретет такую силу, что моментально за ним последуют все прочие омрачения, и вы проиграете. Итак, не позволяйте себялюбию занимать стратегически важную позицию в вашем уме.

Те же закономерности видим и в шахматах: как только вашему противнику удастся занять стратегическое положение на доске, это означает ваш неизбежный проигрыш. Постарайтесь ему помешать, пока не поздно. Если он уже занял эту позицию, то через несколько ходов он поставит вам мат. В шахматах вашего ума такая же ситуация: как только себялюбие возникнет в вашем уме, сразу уничтожайте его, не позволяя занять стратегическую позицию. Такова стратегия борьбы с омрачениями. Если у вас ее нет, вы не сможете побороть омрачения, они окажутся сильнее вас.

Например, возьмем один только гнев. Без той стратегии, что я вам описал, вы не сможете справиться со своим гневом. Он будет

приходить, уничтожать все на своем пути и уходить. А вы, находясь под воздействием гнева, даже не будете этого замечать. Лишь когда гнев утихнет, вы станете говорить, что гнев ужасен и вы хотите его побороть. Такова реальная ситуация, в которой мы находимся. Никто из нас не любит омрачений, все хотят освободиться от них. Но мы не знаем, как бороться с омрачениями, потому что не знаем стратегии, техники и метода для этого. С другой стороны, стратегия наших омрачений очень хороша. А она основана на себялюбии. Омрачения заключают ум, заботящийся о других, в тюрьму. Заботе о других никогда не удастся занять доминирующее положение в нашем уме, она все время отстает на целый порядок.

Можно привести еще такой пример. Когда собака-воровка пытается проникнуть в ваш дом, вы подстерегаете ее у самых дверей, бьете палкой по спине и отгоняете от дома. Вы же не позволяете ей войти в вашу кухню, съесть там все, что она найдет, стащить со стола мясо. Вы не ждете, когда она наестся досыта, чтобы потом вежливо попросить ее удалиться. Как только бродячая собака появляется возле вашего дома и пытается проникнуть в дверь или влезть в окно, вы тут же ее прогоняете. Допустим, вы смотрите телевизор и краем глаза видите, что эта собака что-то разнюхивает около вашего дома. Вы же не говорите: «Я сейчас досмотрю эту передачу, а потом ее прогоню». Даже если передача очень интересная, вы тут же хватаете палку и бежите отгонять собаку. Но какой вред может принести вам эта собака? Разве что она украдет у вас кусок мяса, не более того. Но вы, тем не менее, остерегаетесь такой собаки. С другой стороны, себялюбие – это очень опасная собака-воровка, которая ворует все ваши заслуги. Оно не только ворует, но и много гадит в доме вашего ума, устраивает там большой беспорядок.

Это уже столько раз происходило с вами в прошлом, вы просто не помните. Собака себялюбия много раз проникала в ваш дом и устраивала там погром, и лишь потом вы начинали за ней убирать. Сколько трудностей вы создали себе тем самым! Если бы вы просто ее не пустили, скольких проблем бы удалось избежать! Вы же пускали ее, даже приглашали: «Входи, пожалуйста», в результате ваш дом сделался очень грязным. Потом вы начали причитать: «Как трудно! Я не могу так жить!» С самого начала не надо было пускать собаку-себялюбие в ваш дом. Посмотрите, большинство ваших проблем вы создали себе сами, пустив ее в дом. Вы ведь знали, что эта собака – воровка, что не надо бы ее пускать, но вы смотрели телевизор... Иногда мы даже помогаем этой

собаке себялюбия безобразничать у нас: мы забываемся, начинаем с ней играть. Потом вдруг обнаруживаем, что в нашем доме ужасный хаос.

Помните о примере, который приводили учителя традиции Кадампа, и как только эта собака покажется в ваших дверях, даже если вы смотрите телевизор, отвлекитесь и постарайтесь поскорее ее прогнать. Например, если вы в присутствии других людей уже почти начали себя хвалить, пытаясь своей «духовностью» произвести на других впечатление, поймав себя на этом, удержитесь в последний момент, схватите себялюбие за шею: «А-а, глупое! Опять ты хочешь обманывать других людей: я выполняю такую-то практику, у меня появились такие-то знаки реализации». У всех есть эта проблема, поэтому нужно следить за собой, ловить себя на этом. Если вы замечаете, что у вас есть такая проблема, значит вы мудры. А если вы даже не замечаете этого в себе, значит вы пока еще не понимаете.

Итак, пока еще себялюбие не овладело вашим умом, пока еще только оно одно поднимает голову, его достаточно легко уничтожить. Но как только его начинают сопровождать другие омрачения, становится поздно. Как только себялюбие овладевает умом, оно начинает строить свои грандиозные планы, и постепенно на доске вашего ума появляются другие фигуры, другие омрачения. Тогда уже для вас практически нереально что-либо изменить. Когда в уме сильно проявились себялюбие и другие омрачения, даже если в этот момент сам Будда придет к вам и скажет: «Не привязывайся к этому объекту», вы просто отмахнетесь от него со словами: «Уходи. Мне это необходимо, без этого я не могу жить! Только это даст мне счастье».

Основным препятствием к спонтанному проявлению заботы о других в вашем уме являются негативные эмоции, поэтому старайтесь очищать и умиротворять их. Важно все время быть внимательным, постоянно следить за своим умом, замечая, какая в нем сейчас присутствует мотивация. Если она позитивна, приступайте к действию и старайтесь сделать как можно больше. Если же мотивация негативна, что вам делать с ней? Пресечь, задавить ее невозможно. Самое главное – за ней не следовать. Просто не следуйте за ней и все, тогда она, подобно надписи на воде, вскоре исчезнет сама.

Если же вы последуете за одной негативной мыслью, то возникнет волна негативных мыслей. Здесь приводится такой пример: вы не сумеете остановить волны руками. Вместо этого вам нужно осознать, что волны появляются из-за ветра. Если вы хо-



тите, чтобы волны прекратились, вы должны изменить направление ветра. В данном примере волны символизируют следование за своими концепциями, мыслями. Это очевидно, и, применив этот пример к собственному опыту, вы можете понять, как работать с негативными эмоциями.

Если у вас возникнет одна негативная мысль и вы начнете ее развивать: «Он сделал то-то, она сделала то-то», тем самым вы создадите целую цепочку этих негативных мыслей, будете продолжать обмусоливать в своей голове: «Как мне поступить в такой ситуации? Что мне нужно им сказать? Что они сделают? Может быть, они поступят так-то». Так вы будете думать целую ночь и из-за этого не сможете уснуть. В таких ситуациях вы сами себе не даете спать, следуя за своими концепциями. Когда негативная мысль возникает, не следуйте за ней, застыньте, как дерево.

#### **4.1.4. Сила привыкания**

Четвертая сила – сила привыкания, или ознакомления. К чему мы должны себя приучить? Старайтесь неизменно приучать себя к двум видам бодхичитты – к относительной и абсолютной бодхичитте. А чтобы привыкнуть к относительной бодхичитте, нужно приучить свой ум к заботе о других. Это очень важно. Каким образом мы приучаем свой ум? Если один раз в вашем уме возникнет забота о других, вы почувствуете от этого покой и счастье. В следующий раз вам будет уже чуть легче породить в себе ум, заботящийся о других. Этот ум будет становиться все ближе и ближе вам. Точно так же, как курение: если вы выкурите сигарету, то через некоторое время вам захочется выкурить еще одну, потом еще и еще. Потом у вас появится привычка.

Можно приучить себя ко всему, и благодаря привыканию все становится возможным. Великие бодхисаттвы прошлого вначале были такими же людьми, как и мы. А затем благодаря доброте своих учителей они поняли, что себялюбие – это корень всех страданий, а ум, который заботится о других, – корень всякого счастья. Они все время, постоянно приучали себя к уму, который заботится о других, в силу чего любовь и сострадание стали возникать у них непринужденно. Эти чувства так окрепли в их уме, что, даже когда им приходилось жертвовать своим телом ради других, они не чувствовали ни малейшей боли. Для них это было все равно что подарить другим какие-то овощи.

Если вы, допустим, приучили себя к тому, что счастье других – это ваше счастье, то, когда другие счастливы, вы будете еще счастливее.

Например, сравним привычку к водке и привычку к соку. Водка неприятна на вкус, кроме того, вредна для здоровья. Тем не менее, вы пьете ее по привычке. Сок же вкусный и полезный. Но предположим, что вы привыкли к соку. Хотя механизм привыкания во всех случаях одинаков, в то же время есть и такие факторы, как «вкусный и полезный», «невкусный и неполезный». Таким же образом сравним себялюбие и заботу о других: привычка может возникнуть либо к одному, либо к другому. Но в результате анализа влияния, которое оказывает на наше сознание забота о других в отличие от себялюбия, мы поймем, что во временном отношении ум, заботящийся о других, дарит нам счастье, пробуждает в нас мудрость, делает счастливыми не только нас, но и других и при этом не создает нам проблем.

С другой стороны, как водка изначально неприятна на вкус, так и себялюбие изначально беспокоит вас. Точно так же, как после водки у вас на следующее утро наступает похмелье, головная боль, так и себялюбие создает вам много проблем. Под его влиянием вы не можете накапливать заслуги. Вы и сами становитесь несчастными, и делаете несчастными других. Проанализировав это, вы поймете, что себялюбие – вовсе не то, что вам нужно.

Сейчас в вашем уме есть два ящика: один ящик Дхармы, а другой – мирской, обывательский ящик. Ваша ошибка состоит в том, что во время учения вы открываете ящик Дхармы и складываете в него все то учение, которое получаете. Затем, когда учение заканчивается, вы запираете этот ящик на два замка. Выйдя на улицу, вы даже не задумываетесь о том, что вам надо бы открыть опять этот ящик Дхармы. Вы открываете уже привычный для вас обывательский ящик и вытаскиваете из него инструменты, которыми пользуетесь на улице, в повседневной жизни. Если бы у меня было ясновидение и я мог бы видеть всех вас, когда вы выходите после учения на улицу, то я бы увидел, что вы ничем не отличаетесь от всех остальных людей – точно так же используете инструменты из обывательского ящика. А ящик Дхармы у вас на тот момент надежно заперт на два замка. Иногда вы пользуетесь своими обывательскими инструментами даже активнее, чем простые обыватели. Используя их, вы причиняете боль и себе, и другим людям. Вы не решаете с помощью этих инструментов свои проблемы, а лишь усугубляете их. В результате у вас наступает депрессия, вы не можете спать.

Мы только хотим воспитать в себе ум, который заботится о других, но не создаем для этого правильной стратегии. Сок заботы о других мы кладем в ящик Дхармы и запираем его на два замка

ка, а потом забываем, куда положили ключ. Когда же начинаем испытывать жажду, мы говорим: «Ой, мне нужно срочно чего-нибудь выпить!» Может быть, вы и хотели бы выпить сок заботы о других, но не знаете, где ключ. Даже когда вы находите ключ, вам трудно отпереть этот ящик. А другая рука, когда начинает искать, чего бы попить, всегда натывается только на водку себялюбия. Вы говорите себе: «Ладно, сегодня я выпью это, а с завтрашнего дня я начну пить сок». Это и есть стратегическая ошибка. Поэтому стратегия у вас должна быть такая: даже если бы вы захотели выпить водку себялюбия, вы не можете ее найти. Когда вы начинаете шарить руками вокруг себя, ваши руки находят только сок заботы о других. Поскольку вас мучает жажда, вам нужно выпить этот сок. Таким образом ваш ум начнет привыкать к заботе о других.

Что же для этого важно сделать? Важно иметь один ящик вместо двух. У вас не должно быть отдельного ящика для Дхармы. Складывайте инструменты Дхармы в тот же самый ящик, которым пользуетесь в повседневной жизни, потому что именно им вы привыкли пользоваться. Как вы можете, получая Дхарму, складывать в этот ящик какие-то новые инструменты, если ваш ящик полон? Поэтому вам не остается ничего другого, кроме как выгаскивать какие-то инструменты, противоположные тем инструментам Дхармы, которые вы получаете, и вместо них складывать на образовавшееся место инструменты Дхармы. Надо производить постоянную замену. Например, выбрасывать инструмент концепции постоянства и вместо него класть в этот ящик осознание непостоянства. Привычный инструмент, конечно, будет пытаться вернуться в ваш ящик. Вы будете выбрасывать его, а он будет возвращаться. Но тогда выбрасывайте его снова. Вам приходится прилагать усилия, чтобы затолкать инструменты Дхармы в свой повседневный ящик, но мирские инструменты, как бы вы их ни выбрасывали, возвращаются сами собой.

Например, сейчас, когда я читаю здесь лекции, в это место не могут проникнуть ваши омрачения. Защитники Дхармы не пускают их сюда. Но они ждут вас снаружи, за дверью, и переговариваются между собой: «Надо же, что же теперь будет? Они теперь нас к себе обратно не пустят». «Не беспокойтесь! Мы же знаем их с безначальных времен. Они наши старые друзья. Сколько бы ни давал учение Геше Тинлей, когда он уйдет и они выйдут с учения, мы преподнесем им цветочки, и они опять примут нас к себе». Я, конечно, шучу, и все не совсем так, но в моей шутке есть смысл.

Таким образом, старайтесь менять свои обывательские инструменты на инструменты Дхармы, чаще использовать в повседневной жизни инструменты Дхармы, и тогда вы будете становиться сильнее день ото дня. Начните с себялюбия. Выбросьте из ящика себялюбие и замените его заботой о других. Если это удастся вам хотя бы до какой-то степени, если вы добьетесь успеха в этом, то осуществить все остальные замены будет довольно легко. Трудно выбросить из этого ящика себялюбие и очень трудно удержать в нем заботу о других. Но если вам удастся удержать ее там хотя бы на пять минут, за эти пять минут, подобно пчелам, слетающим на мед, все другие позитивные эмоции и благие качества ума сами слетятся в ваш ящик.

Когда вы получаете учения и они накапливаются у вас в голове, это подобно складыванию их в отдельный ящик Дхармы. А затем, когда они уже постепенно проникают в ваше сердце, вы словно начинаете складывать их в свой основной ящик, которым вы пользуетесь обычно. Так вы начинаете производить замену: вытаскивать из ящика обычные обывательские инструменты и заменять их инструментами Дхармы. Поэтому очень важно снова и снова слушать учение о преимуществах ума, который заботится о других.

Геше Чекава сказал: «Несмотря на то что наш ум сейчас полон пороков, у нас уже сейчас есть одно великое достоинство: ум делает то, чему его научили. Если вы научите его добродетели, он будет поступать добродетельно». Если вы будете пытаться обучить правильным поступкам камни и деревья, они не смогут извлекать из этого пользу. Если же вы обуздаете дикого слона и научите его правильным действиям, он будет целиком вам послушен, станет исполнять вашу волю. Но для этого слона нужно долго тренировать. Точно так же, если вы приучите свой ум к заботе о других, она будет постоянно порождаться в вашем уме. Вместо того чтобы непрестанно думать о своем «я», вы начнете все время думать о том, как другие люди страдают и как им не хватает счастья.

Некоторые могут подумать: «Если я всегда буду думать об этом, я сам стану несчастным». Но это неправда. Настоящее страдание никогда не вызовет у вас депрессию. Вы захотите освободить существ от страдания, при этом у вас не будет подавленности. Если же вы с цеплянием за эго думаете, например, о страдании своих детей, тогда это вас расстраивает, наступает депрессия: «Кошмар! Мои дети болеют, моим детям плохо!» Все это

следствия эгоцентризма. Когда же у вас чистая любовь и сострадание, ваш ум неизменно остается в покое.

Постарайтесь что-нибудь сделать, чтобы помочь страдающему человеку. Зачем попусту расстраиваться, страдая вместе с ним: «Кошмар! Он страдает!»? Шантидева сказал: «Если вы не можете ничего изменить, что толку беспокоиться и расстраиваться?» Люди страдают из-за своих омрачений. Я пытаюсь им помочь, но они меня не слушают, соответственно, я не смогу решить их проблему без их участия. Но пусть благодаря нашей встрече, нашему общению в будущем я смогу по-настоящему им помочь. Такие мысли не вызовут у вас депрессии. Вы станете лишь более активным.

Если бы кто-то стал принуждать меня вырабатывать привычку к негативным состояниям ума, негативным эмоциям, мне было бы очень тяжело. Потому что негативные эмоции имеют природу страдания, и от этого я становился бы более несчастным. Мне бы пришлось заставлять себя испытывать негативные эмоции, например, гневаться. Когда вы понимаете это, вам становится тяжело порождать негативные эмоции. Итак, если кто-то вам скажет: «Тебе нужно привыкнуть к позитивному мышлению, к позитивным эмоциям», это для вас намного проще, потому что это приносит вам счастье.

Возьмем двух людей. Один из них очень добрый и позитивный, а второй – с дурным характером, полный негативных эмоций. Если бы кто-то сказал первому человеку: «Тебе сегодня весь день нужно приучать себя к общению с этим негативно настроенным парнем», то первому человеку было бы тяжело выносить проявления негативных эмоций второго. Если вы преобразуете в путь общение с таким человеком, это другое дело, в противном случае будет тяжело. Находясь в естественном состоянии ума, вы предпочтете общение с добрым человеком. Позитивные и негативные эмоции подобны этим двум людям. Гораздо легче приучать себя к позитивным эмоциям, чем к негативным. Почему сейчас у нас возникают трудности с порождением позитивных эмоций? Потому что мы уже сильно привыкли к негативным эмоциям. Кроме того, мы постоянно действуем по стратегии себялюбия. Когда ваши поступки основаны на ней, приучать себя к позитивным эмоциям весьма трудно.

Никто не скажет: «Я не люблю позитивных эмоций». Вам нравятся позитивные качества ума, но вы не можете породить их в себе из-за того, что сейчас у вас неправильная стратегия. Это ни-

какая не догма, это наш собственный опыт. Поймите, что сейчас вам трудно породить в себе позитивные качества и эмоции, но у вас нет неприязни к ним. С другой стороны, сейчас вам неприятны негативные эмоции, но при этом они постоянно появляются в вашем уме. Никто не скажет: «Сегодня у меня такой сильный гнев, поэтому я счастлив». Это означает, что гнев и другие негативные эмоции никому не нужны, но из-за стратегической ошибки они возникают произвольно.

Итак, все зависит от силы привычки. Если вы приучите себя к уму, который заботится о других, постепенно любовь и сострадание укрепятся в вашем уме и станут сильнее. На каком-то этапе вы сможете с такой же легкостью отдать другим свое тело, как вы отдали бы овощи. Сила привычки может сделать легким что угодно. Когда Его Святейшество Линг Ринпоче, Учитель Его Святейшества Далай-ламы, садился верхом на лошадь, он ставил в стремя одну ногу, и за тот промежуток времени, когда он садился на лошадиную спину и ставил в стремя вторую ногу, он успевал проделать аналитическую медитацию на весь Ламрим. Итак, все реализации – лишь вопрос привыкания, освоения. А если вы приучите себя к Ламриму, то вы можете за одно краткое мгновение провести полную медитацию на весь Ламрим. Этому действительно стоит изумляться и говорить, как это прекрасно.

В шахматах тоже возможны такие чудеса. Например, шахматист может приучить себя к игре вслепую и развить свой навык до способности играть вслепую с сорока пятью противниками одновременно. При этом он запоминает ходы каждого из своих противников. Такой шахматист не обязательно имеет высокое духовное развитие. Но поскольку его ум приучен к шахматной игре, со временем он обретает такие способности. Если вы постоянно приучаете себя к чему-то одному, то в этом отношении для вас реально все. Итак, с момента своего пробуждения до момента отхода ко сну старайтесь постоянно приучать себя к заботе о других, к бодхичитте. Любую практику выполняйте именно с этой целью.

#### **4.1.5. Сила молитвы**

Вечером, перед отходом ко сну оцените прошедший день. Не засыпайте сразу, проверьте: действовал ли я в течение всего прошедшего дня согласно той решимости, которую развил в себе утром? Проверьте, что и как вы делали. Вспомните, что делали в девять часов утра, в десять утра. Восстановите в памяти весь свой день, событие за событием – это поможет вам развивать внимательность. Вы будете отмечать: «Здесь у меня было позитивное

состояние ума, а здесь я ошибся, потому что был недостаточно внимателен». Делайте это подобно бизнесменам, которые по вечерам подсчитывают прибыль. Если они не будут вести строгий учет всех доходов и расходов, у них не будет прибыли. Так и вы, если не будете вспоминать по вечерам все события дня, вести такой «бухгалтерский учет» всего, что происходило в вашем сознании за день, то не будете получать «прибыль».

Осознав, что ваши расходы превысили доходы, скажите себе: «Больше так не поступай, иначе ты обанкротишься». Точно так же, поняв, что за день вы накопили больше негативной кармы, чем позитивной, скажите себе: «Будь осторожен: ты впустую тратишь свою драгоценную человеческую жизнь. Если, будучи человеком, ты поступаешь так, что будет, когда ты родишься животным?» Если сейчас, имея хорошие условия для изучения и практики, вы поступаете так глупо, что будет, когда вы попадете в плохие условия? Ругайте себя за это. Ведь вы давали обещание всем буддам и бодхисаттвам, что будете стремиться достичь Пробуждения. Если каждый день вы не становитесь хотя бы немного лучше, вы обманываете будд и бодхисаттв. Если же вы заметили, что за день накопили больше позитивной кармы, чем негативной, порадитесь этому и похвалите себя.

Размышляйте о тех добродетелях, которые вы совершили за целый день, и посвятите их достижению состояния будды ради блага всех существ и порождению бодхичитты. Делайте такое посвящение: «Пусть те заслуги, что я накопил, станут источником счастья для всех существ. Когда существа будут пожинать плоды тех заслуг, что я накопил сейчас, пусть в силу этого они освободятся от временных страданий. Более того, пусть эти заслуги помогут им освободиться и от причин страданий, то есть от омрачений. Пусть, когда мои заслуги проявятся, они станут причиной счастья всех живых существ. Пусть все их желания – временные или любые другие – сразу исполнятся сами собой в силу моих заслуг». Если вы будете делать такое посвящение заслуг, тогда вы сами будете естественным образом достигать всего, чего бы ни пожелали.

«Пусть существа, испытывая последствия моих заслуг, обретут и причины счастья – отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Пусть в силу моих заслуг у них породятся все духовные реализации, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Да достигнут они состояния будды. Всему этому я посвящаю свои заслуги. Да созреют и проявятся во мне страдания всех живых существ, да вы-

сохнет океан страданий. Да получат все живые существа мое счастье. Да наполнится все пространство счастьем и покоем». Подобное посвящение заслуг очень важно.

Делайте упор на порождение бодхичитты. «Все заслуги, которые я накопил сегодня, да станут благоприятными условиями, чтобы и в моем уме, и в уме всех живых существ зародилась бодхичитта». Важно желать, чтобы все живые существа породили бодхичитту, тогда у вас бодхичитта появится быстрее. Не надо хотеть, чтобы она возникла только у вас. «Как было бы замечательно, если бы у всех существ была бодхичитта! Тогда у всех будут причины счастья и возможность постоянно наслаждаться безупречным счастьем» – это называется безмерная радость. Обычно нас радуют совсем другие вещи, мы думаем: «Как было бы замечательно, если бы у меня было много денег и много разных удовольствий».

Постарайтесь запомнить это, и потом, когда вы будете посвящать свои заслуги, не надо тарабанить строки молитвы, как попугай, но постарайтесь почувствовать это всем сердцем. Не обязательно даже произносить это вслух. Посвящение заслуг имеет колоссальное значение, поэтому вся десятая глава «Бодхичарья-аватары» Шантидевы представляет собой обширное посвящение заслуг. Но даже это посвящение заслуг Шантидева считал не обширным, а очень кратким. Посвящения, взятые из всех сутр, он представил в сжатом виде в десятой главе своего труда. Я же сконденсировал и сейчас представил вам самую суть того посвящения заслуг, которое изложено в десятой главе «Бодхичарья-аватары».

А после посвящения заслуг произнесите вот эти строки: «Пока существует пространство, пока живые живут, да пребуду я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Их следует знать наизусть. Если вы будете снова и снова так посвящать заслуги, то на каком-то этапе, просто вспомнив эти строки, вы не сможете сдержать слез. Его Святейшество Далай-лама говорит, что это его любимые строки молитвы. Каждый раз, произнося их, он не может сдержать слез. Эти строки являются сильнейшим противоядием от вашего себялюбия. «Пока существует пространство...» – что это значит? Это значит, что вы не хотите становиться буддой очень быстро. Вы говорите: «Пока существует пространство, я хочу пребывать с живыми существами». Это невероятная сила ума. Хотя ваш ум, заботящийся о других, пока еще крошечный, как мышка, но сила его невероятна, как пространство. Ведь уже сейчас вы говорите: «Пока существует пространство, пока живые живут, да пребуду я вместе с ними страданий рассеивать



тму». Если у вас будет такая сила ума, как кто-либо сможет помешать вашей практике?

Также советуую сочетать посвящение заслуг с сорадованием. Дело в том, что посвящение заслуг – это отдельная очень мощная медитация. Здесь вы сначала радуетесь всем заслугам духовных практиков, которым удалось породить в себе чистую преданность Учителю, то есть таким практикам, как Миларепа, Наропа, Все Время Плачущий бодхисаттва. Вы думаете об их нерушимой преданности, от всего сердца сорадуетесь ей и желаете: «Пусть в силу этого сорадования у меня породится такая же реализация».

Затем вы думаете: «Я от всего сердца сорадуюсь тем людям, которые отказались от привязанности к этой жизни посредством осознания драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти и вступили на путь практики прибежища и практики кармы. Я сорадуюсь вам от всего сердца. Пусть заслуги от сорадования станут причиной обретения мною таких же реализаций».

Я сорадуюсь заслугам тех практиков, которые посредством размышления о четырех благородных истинах осознали ущербность сансары и породили в себе сильное отречение, то есть стремление достичь освобождения, после чего занялись тремя практиками – нравственности, сосредоточения и мудрости. Я сорадуюсь вам от всего сердца, и пусть в силу этих заслуг я достигну тех же реализаций».

Затем вы думаете: «Я радуюсь заслугам всех тех великих святых существ, которые заботятся о других больше, чем о себе, и в силу медитации на семичленный метод причинно-следственной связи и на обмен себя на других породили бодхичитту и вступили на путь практики шести парамит. Я радуюсь за вас от самого сердца. Да достигну я в силу этого той же реализации, что и вы».

Я радуюсь от всего сердца заслугам тех практиков, которые обрели союз шаматхи и випашьяны и напрямую постигли пустоту. В силу этих заслуг да достигну я той же реализации».

Я радуюсь заслугам великих йогов, практикующих четыре класса тантр, в особенности махаануттарайогатантру, тех, кто осуществляет грубую и тонкую стадии практики керим и кто достиг реализации пяти стадий: изоляции тела, изоляции речи, изоляции ума, реализации ясного света и иллюзорного тела, а также союза чистого иллюзорного тела и ясного света. Я радуюсь за вас от всего сердца, и пусть я достигну тех же реализаций, что и вы».

Я радуюсь заслугам Духовного Наставника и всех будд, которые реализовали весь потенциал своего ума, устранили все свои ограничения и которые каждое мгновение в миллиардах миро-

вых систем непрерывно действуют на благо живых существ, вращая колесо Дхармы и приводя к освобождению бесчисленное количество живых существ. За вас я радуюсь от всего сердца, и в силу этих заслуг да достигну я состояния будды и да смогу выполнять такие же благородные деяния». Вот это настоящее посвящение заслуг, в которое входит весь Ламрим и вся тантра. Сейчас я передаю вам одну из своих любимейших практик.

Таковы пять сил, которые вы претворяете в своей повседневной жизни. Они связаны и с вашей формальной практикой, и с неформальной – с любой. Итак, теперь вы их уже знаете, поэтому испытайте их. Постарайтесь приучить себя к практике пяти сил. Постепенно сила привыкания изменит ваш ум.

В Тибете существует такая традиция: когда Духовный Наставник дает учение, в отношении особо важных моментов учения он удостоверяется в том, что ученики запомнили их наизусть. Вы тоже постарайтесь запомнить эти пять сил наизусть. Причем не просто заучивайте названия, но помните их смысл, который я вам разъяснил. Простое описание пяти сил, прочитанное вами в книге, для вас не будет столь значимо. Но после комментария Учителя все иначе, потому что комментарий – это, собственно говоря, способ показать взаимосвязь того или иного положения со всеми остальными. Все те учения, которые я давал вам раньше, тоже связаны с этими пятью силами, как вы сейчас имели возможность убедиться.

С помощью пяти сил вы интегрируете всю практику в один день своей жизни. По утрам вы порождаете силу намерения. После этого, какую бы практику вы ни делали, она уже является силой накопления белых зерен, т. е. накопления заслуг, необходимых для порождения бодхичитты. Если вы делаете садхану Ямантаки, делайте и ее ради порождения бодхичитты и устранения препятствий к этой реализации. Молитесь: «Ямантака, прошу тебя, помоги мне породить бодхичитту». В настоящий момент вся ваша практика тантры должна быть направлена на порождение бодхичитты, а вовсе не на достижение обычных и необычных сиддхи. Это слишком далеко от вас, пока недостижимо. Как только у вас появится бодхичитта, остальные реализации тоже появятся сами собой.

Я дал вам посвящение Ямантаки ради отпечатка. В наше время, во времена упадка, без такого божества, как Ямантака, тяжело добиться успехов в практике, поэтому Ямантака как ваше личное божество защищает вас от всех препятствий, ввергающих ваше сознание в негативное состояние. Ямантака также помога-

ет вам породить ум, заботящийся о других, и бодхичитту. Если вы с таким чувством делаете вашу практику, она становится второй силой, или силой белых зерен.

В течение всего дня не позволяйте себялюбию и негативным эмоциям взять верх над своим умом. Это третья сила, или сила миротворения.

А четвертая сила состоит в том, чтобы весь день приучать свой ум к заботе о других. Сакья Пандита сказал: «Если приучаешь себя к чему-то, для тебя не существует никаких трудностей». Если сидишь в воде, дождь тебе не мешает. Подумайте об этом, это очень интересное положение. Если вы привыкнете к сауне, даже она начнет приносить вам удовольствие. Если вы привыкнете к заботе о других, к любви и состраданию, почему же эти качества не смогут сделать вас более счастливым? Сауна имеет природу страдания, однако по мере осознания ее достоинств и привыкания к ней она может приносить вам удовольствие. В отличие от сауны ум, который заботится о других, а также любовь и сострадание имеют природу счастья, а не страдания. Сколько бы вы ни испытывали этих чувств, сколько бы ни соприкасались с этими качествами, ваше счастье будет лишь возрастать.

Поэтому в качестве стратегии следует избрать ум, который заботится о других, и приучать себя к позитивному мышлению исходя из этой стратегии. Четвертая сила – это основная практика Дхармы, которая, собственно, и называется медитацией. Медитация – это привыкание ума к позитивному мышлению.

Если вы сможете интегрировать пять сил в свою жизнь, это само по себе будет действенной практикой Дхармы. Живя в городе, занимаясь повседневными делами, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем человек, который долгое время просидел в горном затворничестве. При этом вы будете готовить себе пищу, кормить детей и заниматься всем тем, чем занимаются обычные горожане. Если вы готовите пищу с заботой о других, это тоже практика Дхармы.

На самом деле не обязательно уходить в горы. Вначале старайтесь практиковать именно так, а потом, когда у вас начнет получаться, у вас возникнет чувство, что вам нужна немного более интенсивная практика. Тогда и придет время уходить в горы. Поэтому я всегда рекомендую своим ученикам: «Пытайтесь интегрировать практику в свою повседневную жизнь». Если вы научитесь превращать все неблагоприятные условия в духовный путь, вы будете подобны павлину, который питается ядом, отчего его перья становятся еще красивее. Ворона на это не способна.

## 4.2. Практика пяти сил в момент смерти

А теперь поговорим о пяти силах во время смерти. Это те же самые пять сил, но подход к ним в момент смерти должен быть несколько иным. Рано или поздно всем нам придется умереть, поэтому лучший способ подготовиться к смерти – это применить пять сил во время умирания. С их помощью вы можете перенести свое сознание в чистую землю. Хотя для этого существуют разные техники, такие как практика пховы, где произносятся слоги ХИК и ПЭ, но, применив пять сил, вы безо всяких ХИК и ПЭ сможете осуществить мощную практику пховы. Пхова в переводе с тибетского означает «перенос сознания в чистую землю».

Поймите, что у вас есть риск попасть после смерти в низшие миры, если вы не проявите осторожность. А там вас поджидают невыносимые мучения. Это правда. Результаты, которые приносит негативная карма, просто невыносимы. Однако существуют и такие сферы бытия, как чистые земли, и, если мы в момент смерти проявим осторожность и бдительность, сделаем пхову должным образом, мы можем переродиться там. Это одно из лучших мест, в которых можно вылечиться от болезни омрачений. Это лучшая больница или санаторий, который превосходит даже больницу драгоценной человеческой жизни.

Не все чистые земли одинаковы, но чистая земля Ваджрайогини<sup>1</sup> действительно особенное место. Обитатели некоторых чистых земель молятся о перерождении человеком, об обретении драгоценной человеческой жизни, чтобы, опираясь на нее, достичь Пробуждения за одну жизнь. Но в чистой земле Ваджрайогини есть полное учение сутры и тантры, поэтому тем, кто там оказался, нет необходимости мечтать о человеческом рождении.

Я немного расскажу вам о чистой земле Ваджрайогини. Там вы рождаетесь из лотоса, и это не сказки, не выдумки. Родившись из лотоса, вы будете иметь облик либо мужчины, либо женщины в соответствии с вашей кармой, но ваше тело будет прозрачным и прекрасным, непохожим на это грубое тело. Наше тело состоит из плоти, кожи и всяких нечистот внутри. В чистой земле тело совершенно другое – оно будет чистым. Если вы привяжетесь к своему телу в чистой земле, у вас, по крайней мере, будут для этого некоторые основания, потому что там тела существ по-настоящему прекрасны. По сравнению с телами обитателей чистой земли наши тела подобны обезьяньим. Некоторые обезьяны тоже думают, что их тело очень красиво, они так же, как и мы, при-

---

<sup>1</sup> Акаништха. – *Прим. ред.*

вязаны к своему телу. Если обитатели чистой земли увидят, как мы любим свое тело, считая его прекрасным, с какой привязанностью мы ухаживаем за ним, они подумают: «Какая глупость! Такая обезьяна привязана к своему телу».

У тех, кто обрел драгоценную человеческую жизнь, тело непривлекательно, но зато мы обладаем особыми мыслительными способностями, способностями к глубинному анализу, и в этом наше преимущество. Опираясь на особое строение человеческого мозга, наше сознание способно к глубокому мышлению. Но мы не используем свой мозг как следует. Некоторые ученые – специалисты по нейрологии – говорят, что люди используют лишь три процента своего мозга. Некоторые используют два процента, а некоторые – три. Те, кто способен использовать пять процентов, уже несколько неординарны. А те, кто способен использовать десять или пятнадцать процентов, – это люди, обладающие сверхобычными способностями. Они могут гнуть в руках железо и пр. В буддизме говорится о том же самом: мы используем лишь незначительную часть потенциала своего сознания. Итак, поскольку мы обладаем огромным потенциалом, нам нужно учиться использовать свой мозг, свое уникальное качество.

Уникальная особенность обитателей чистой земли состоит в том, что, как только вы рождаетесь там, вы уже обладаете некоторой степенью ясновидения. Как только вы рождаетесь в чистой земле из цветка лотоса, вас сразу окружают боги и богини с сосудами в руках. Они омывают нектаром ваше тело, чтобы его очистить.

Чистая земля – это прекрасное место, там очень мягкая земля, много зеленых деревьев, благоухающих и красивых. Там растет множество деревьев исполнения желаний. Вы можете загадать желание около такого дерева, заказать любую одежду, которую вы хотите, любую пищу – и все это тут же получите. Вам не придется зарабатывать деньги, чтобы все это обрести, – все блага достанутся вам без труда. Там вам не понадобится готовить еду, а затем мыть посуду. Что же вы будете делать там, какой работой займетесь? Вы будете только получать учение и практиковать Дхарму. Чистая земля – как хорошая частная школа. Там не нужно себя обслуживать, готовить еду, стирать, мыть посуду. Все, что вы там делаете, – только учитесь, а об остальном позаботятся другие.

В чистой земле Ваджрайогини основные божества – это Чакрасамвара и Ваджрайогини, и вы можете получать учение непосредственно у них и заниматься практикой. Как только вы родитесь в чистой земле, как говорится, у вас уже будет стопроцентная

гарантия, что оттуда вы не упадете в сансару, то есть там вы определенно достигнете Пробуждения. Но чтобы родиться в чистой земле, нужно культивировать намерение там родиться. В данном случае ваша мотивация не должна быть эгоистичной. С эгоистичной мотивацией невозможно обрести столь благоприятное рождение. Для того чтобы родиться в чистой земле, нужно практиковать пять сил как в повседневной жизни, так и во время смерти.

Как говорили учителя традиции Кадампа, несмотря на то что в Тибете существует множество разных видов практики пхова, самая мощная, самая эффективная пхова – это пхова пяти сил. Мастера традиции Кадампа говорили: «Если вы практикуете пхову, применяя ХУМ, ПЭ 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 практикуем все эти ХИК и ПЭ с мотивацией себялюбия, если у нас сила намерения – это себялюбие, вместо того чтобы попасть в чистые земли, в результате такой пховы мы рискуем попасть в низшие миры, даже если от этих занятий у нас будет огромная дырка в голове. Поэтому появление дырочки в макушке вовсе не означает, что вы попадете в чистую землю.

Когда-то в Тибете практика пховы была особенно популярной. Почему? Потому что когда люди не понимают философию, не понимают сущностного учения Дхармы, они начинают интересоваться всякими вторичными вещами. Кто-то приходит к вам и рассказывает: «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 происходит довольно часто, когда люди неправильно понимают сущность Дхармы. Поэтому учителя Кадампы и говорили: «Если у вас просто появилась дырочка в макушке, это еще не означает, что вы родитесь в чистой земле». У некоторых мастеров традиции Кадампа не было никаких дырочек в макушке. Но даже если они не хотели переродиться в чистой земле, в результате развития пяти сил им приходилось буквально против воли отправляться в чистые земли.

Так случилось с одним геше традиции Кадампа. Его основной практикой Дхармы была практика пяти сил. Но что касается силы намерения, у него вовсе не было намерения родиться после смерти в чистой земле, а было намерение родиться в каком-то нечистом мире, где живые существа нуждаются в его помощи. Он говорил: «Если существа страдают в низших мирах, какой будет смысл в том, что я попаду в чистую землю? Поэтому я хочу

родиться там, где живые существа нуждаются в моей помощи». Чтобы родиться в нечистой земле ради помощи живым существам, он делал обширные подношения.

Однажды ему пришло время умирать. На пороге смерти он был спокоен, думая: «Ничего страшного, я после смерти получу перерождение там, где существа более всего нуждаются в моей помощи». Так, с намерением бодхичитты, будучи уже на пороге смерти, он вдруг стал видеть признаки своего перерождения в чистой земле. 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. Невозможно, чтобы не сбылись ваши желания». «Я хотел родиться в нечистом мире, – ответил геше. – Однако мне стали являться видения чистой земли. Боюсь, что после смерти мне придется отправиться в чистую землю».

Итак, мастера традиции Кадампа и все великие бодхисаттвы прошлого, хотя они не имели ни малейшего желания родиться в чистой земле, им приходилось отправляться туда против их воли. Мы же, обычные существа, все время только и мечтаем о том, как бы попасть в чистую землю, молимся об этом, повторяя ХИК и ПЭ и проверяя, появилось ли углубление на макушке, но никогда туда не попадаем. Как я вам говорил, ваше будущее рождение во многом определяется 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 когда ваши намерения связаны с заботой о других, даже если вы не хотите ничего хорошего для себя, все блага сами придут к 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!», тем не менее, они становятся самыми счастливыми из существ. Мы, обычные люди, все время хотим сами обрести все блага, и нас не волнует то, что остальные страдают: «Пуускай страдают, надо и пострадать иногда. Главное, чтобы я не страдал».

Чего мы достигаем в результате такого подхода? Мы изворачиваемся, считая себя очень умными, совершаем кучу всяких хитростей. Но все наши хитрости сводятся к тому, что мы ушодбляемся человеку, который втайне от всех принимает яд. Затем, вытерев рот, этот человек говорит: «Никто не узнает, что я принял яд. Я всех обхитрил». Потом вы начинаете указывать пальцем на другого человека и доказывать, что это он отравил се-

бя ядом. «Я нашел в его доме флакончик из-под яда», – кричите вы. Вы сами подкладываете флакончик из-под яда в квартиру этого человека, чтобы затем использовать это как доказательство его вины. Подобные хитрости бесполезны, как детские игры. С безначальных времен и до сего дня мы уже множество раз играли во все эти игры. Поэтому пора сказать себе: «Я устал от дурацких игр своего эгоизма».

#### **4.2.1. Сила белых зерен**

Почувствовав признаки скорой смерти, продолжайте накапливать заслуги, распоряжаясь своим имуществом, жертвуя имуществом на благие цели, допустим Трем Драгоценностям, Сангхе, а также занимаясь благотворительностью в отношении бедных людей и т. д. Это будет составлять силу белых зерен. Накапливайте как можно больше заслуг, читайте мантры. Это будет вашей подготовкой к перерождению в чистой земле, потому что без большого количества заслуг вы не сможете там родиться.

Узнав, что вы скоро умрете, раздавайте другим свои вещи, которые вызывают у вас привязанность (во время смерти рядом с вами не должно быть таких вещей). Перед смертью сильная привязанность к своему имуществу и богатству помешает вам получить благоприятное перерождение. Если вы сильно привязаны к своему телу, вам тоже грозит большая опасность родиться в низших мирах.

Одна девушка была очень привлекательна и привязалась к своему телу, все время смотрела в зеркало. Однажды она внезапно умерла. Но в момент смерти ее по-прежнему мучила привязанность к собственному телу. Она утонула в океане, и после смерти ее тело вынесло волной на берег. Она переродилась змеей внутри собственного бывшего тела. Эта змея ползала в трупе девушки и вылезала из него через глаз.

Я расскажу вам еще одну историю. Жил один монах, который был очень привязан к своему ящичку, в котором он хранил подношения. Он совершал молитвы, ритуалы и складывал все поднесенные ему деньги в одну коробочку. Эти деньги он никогда не тратил, но никому другому не давал, он держал их в коробочке. За кирпичом в стене у него был тайник, где он ее хранил. 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 забирают. В итоге он переродился скорпионом, который обитал на этой коробке, замурованной в стене в тайнике, то есть он по-прежнему охранял свое добро. Учитель



этого монаха, зная, что скорпион – это перерождение его глупого ученика, снял скорпиона с этой коробочки, деньги раздал на благие цели, и тогда скорпион уже спокойно отошел в мир иной.

А вот еще одна подлинная история. Один монах очень хотел после смерти переродиться в чистой земле Тушита. Он знал все техники практики пхова. Но когда он сказал ХИК, его сознание никуда не перенеслось. В это время его Учитель, наблюдавший за ним, подумал: «Что стряслось? Его сознание не перенеслось в чистую землю». Тогда Учитель понял, что монах по-прежнему испытывает привязанность к тибетскому чаю с маслом, стоящему около его кровати в термосе, который он не успел выпить перед смертью. Монах не мог перенести свое сознание, потому что его удерживала привязанность. Тогда Учитель сказал: «В чистой земле Тушита готовят более вкусный чай, чем тут у нас» – и моментально сознание монаха перенеслось в Тушиту, без малейшей привязанности к этому миру покинуло его.

У россиян в момент смерти есть большая опасность привязанности к водке. Тогда мне будет трудно сказать им что-то подобное, не могу же я сказать, что в Тушите водка вкуснее, чем в России. Про чай я могу это утверждать, но про водку не могу. Это шутка, но шутка со смыслом.

#### **4.2.2. Сила намерения**

Ваше намерение в момент смерти должно быть следующим: «Вне зависимости от того, жив я или мертв, я никогда не расстанусь с бодхичиттой. Даже в бардо я никогда не расстанусь с заботой о других. Пусть я получу рождение в том месте, где живые существа нуждаются в моей помощи. Будды и бодхисаттвы, вы знаете мою ситуацию лучше, пожалуйста, помогите мне родиться там, где моя жизнь будет значима для других». Это должно быть вашей первой силой в момент смерти – силой намерения. Только этого намерения вам будет достаточно. Главная ваша мысль в момент умирания: «Когда я стану буддой, мне останется только одно – все время приносить благо живым существам. Но даже пока я не стал буддой, мое главное занятие – помощь, принесение блага живым существам. Так пусть же я буду рожден в том месте, где смогу приносить наибольшую пользу».

Если вашим намерением в момент умирания станет забота о других, совершенно точно вы не получите неблагоприятного перерождения. Иметь правильное намерение очень важно. По этому поводу мне вспоминается одна история о том, как мать с дочерью упали в реку и стали тонуть. Мать думала: «Если я утону,

ничего страшного. Главное для меня – спасти мою дочь». Дочь же думала: «Если я умру, неважно. Но моя мать так добра – она должна выжить» – и она пыталась спасти свою мать. В итоге обе они утонули. Но в силу намерения спасти жизнь другого человека, которое было у той и у другой женщины в момент смерти, хотя они не произносили ни ХИК, ни ПЭ, ни ХУМ, они родились в чистой земле Тушита, в месте обитания Будды Майтреи. А имя Майтрея означает «безграничная любовь», поэтому любой, кто породил сильнейшую любовь, имеет большие шансы после смерти оказаться рядом с Буддой Майтреей. Это одна из наиболее мощных практик пхова. Из всех пяти сил самой главной является сила намерения.

Если сможете, не привязывайтесь даже к чистой земле. Умирая с намерением помогать другим, вы, несомненно, избежите рождения в низших мирах. Но эгоистичная привязанность к идее рождения в чистой земле помешает там родиться. Если у вас в уме сильна забота о других, даже не желая рождения в чистой земле, вы там родитесь. Такова особенность механизма кармы.

В момент смерти очень важно сострадательное намерение. Забота о других имеет невероятную силу и мощь. Если бы вы увидели воочию силу сострадания и заботы о других, вы бы не поверили своим глазам – настолько она мощна как средство очищения негативной кармы и накопления заслуг. Но наши себялюбие и гнев тоже обладают огромной силой, и из-за них мы возвращаемся в сансаре.

В момент смерти мы находимся на перепутье и наша ситуация является весьма критической, потому что за бесчисленное количество жизней мы создали большое количество негативной кармы. Также у нас есть и позитивная карма, но ее гораздо меньше. Именно в момент смерти определится, какая из этих карм у вас проявится. Поэтому порождение ума, который заботится о других, в этой ситуации имеет огромное значение.

Но если вы действительно от всего сердца хотите родиться в чистой земле, это ваше желание должно быть сопряжено с сильным состраданием: «Если я опять получу рождение в облике человека, я по-прежнему не смогу оказать значительную помощь другим существам, потому что у меня нет особой силы для этого. Поэтому сейчас для меня будет лучше родиться в чистой земле, где бы я мог практиковать Дхарму. А когда я обрету достаточную силу, я вернусь в нечистый мир, чтобы помогать страдающим существам». Если у вас такое намерение для рождения в чистой

земле, это тоже правильно. В любом случае, хотите вы родиться в чистой земле или не хотите, ваша мотивация должна быть связана с умом, который заботится о других. Такова сила намерения.

### **4.2.3. Сила умиротворения**

Сила умиротворения в момент смерти состоит в том, что вы не позволяете себялюбию доминировать в своем уме. Если перед смертью ваше себялюбие думает: «Да смогу я родиться в чистой земле, пусть я буду счастлив, пусть у меня будет и то и это», такие мысли станут препятствием для вашего рождения в чистой земле. Итак, здесь имеется в виду умиротворение себялюбия и омрачений в момент смерти, сильная решимость не попадать под влияние себялюбия и омрачений.

### **4.2.4. Сила молитвы**

Перед смертью, если вы выполняете практику пхова лоджонга, то есть традиции тренировки ума, вы не должны молиться о рождении в чистой земле. Наоборот, нужно молиться так: «Да получу я рождение в нечистом мире, где живые существа нуждаются в моей помощи. Пусть во мне проявятся все страдания и отпечатки негативной кармы всех существ. Пусть никто не страдает и не рождается в низших мирах. Да смогу я отдать все свое благо другим и пусть в силу этого они обретут безупречное, полное счастье». С такой молитвой вам следует умирать, и тогда ваша практика в момент смерти станет невероятным достижением.

С такой молитвой вы делаете вдох и на выдохе принимаете на себя все страдания живых существ, затем на выдохе отдаете им все свое счастье, все добродетели и блага. Если вы умрете с такой мотивацией, вас будет поджидать целый сонм даков и дакинй, чтобы препроводить в чистую землю. Вам не придется кричать ХИК и ПЭ и проверять, правильно ли вы это делаете.

Сила молитвы состоит в том, что вы искренне молитесь, чтобы никогда не расставаться с бодхичиттой, в особенности с заботой о других. На это надо делать основной упор. Вы говорите: «Жизнь за жизнью, жив я или в бардо, пусть всегда я буду неразлучен с драгоценным умом бодхичитты и с заботой о других. Пусть себялюбие никогда не овладеет моим умом». Такой должна быть ваша основная молитва. Не следует молиться о том, чтобы обрести счастье, чтобы у вас все было хорошо.

«Я-я-я! Будды и бодхисаттвы, защищайте меня» – это детские молитвы. «Я умираю, я боюсь. Божество, помоги мне» – это неправильный образ мышления. Если вы будете думать так перед

смертью, будды и божества при всем желании не смогут вас защитить, потому что вы будете полностью подвластны себялюбии – ядовитому состоянию ума.

#### 4.2.5. Сила привыкания

Пока вы еще не умираете, в течение жизни вы приучаете себя к бодхичитте. А в момент смерти нужно сказать себе: «Пусть бодхичитта по-прежнему останется моей привычкой, даже в состоянии бардо я не расстанусь с умом, заботящимся о других больше, чем о себе. Где бы я ни родился, я никогда не расстанусь с этим драгоценным умом». Сохраняйте такую же сильную решимость, как у снежного льва, который твердо идет к намеченной цели. Снежные львы не бросаются туда-сюда, гоняясь за мелкими подачками, кусками мяса. У них есть своя цель, к которой они непреклонно движутся. Достигнув ее, они получают все, чего хотели. Поэтому умирайте, как снежный лев, т. е. даже в самый критический момент не отказывайтесь от своих принципов. Основной ваш принцип должен быть следующим – никогда не расставаться с бодхичиттой.

Кроме того, умирать лучше всего в позе льва, в той же позе, в которой Будда уходил в нирвану, т. е. лежа на правом боку, подложив руку под голову. При этом правая ладонь должна лежать у вас под щекой и мизинцем нужно закрывать свою правую ноздрю. Старайтесь приучить себя спать в такой позе. А когда будете умирать, умирайте в такой позе. Тогда не только ваша жизнь станет драгоценной, но и ваша смерть станет драгоценной смертью. Она будет подобна возвращению сына в отчий дом после отпуска. Так с умиротворенным умом вы перейдете из этой жизни в следующую. Если вы умрете с пятью силами в уме, то, несомненно, обретете более благоприятное рождение. Если же вы применяете только ХИК, ПЭ и практику йоги ветра, то вовсе нет никакой гарантии, что вы переродитесь где-то в благоприятном мире.

Как я уже говорил, если у вас неверная сила намерения, если вы умираете в страхе: «Вдруг я получу рождение не в чистой земле, что тогда будет? Я должен обязательно родиться в чистой земле» – и если с такой неправильной мотивацией вы будете произносить ХИК и ПЭ, неизвестно, куда вы попадете. Возможно, тем самым вы отправите себя в низший мир. С другой стороны, психо-пяти сил является крайне надежной. Если уж вы не способны запомнить все пять сил, по крайней мере, запомните силу намерения и постарайтесь умереть с правильным намерением, подобно тому как умерли мать и дочь в той истории.

Теперь, если вы неожиданно завтра умрете, вам будет не о чем жалеть, потому что вы знаете, как правильно умирать. Вы сможете умереть, как снежный лев, а не как собака. Надо умирать спокойно. В этот момент не паникуйте. Поймите, что рождение заканчивается смертью и вам нужно с этим смириться. Если врачи скажут, что они не могут вам помочь и никакой надежды на ваше спасение не осталось, не паникуйте. Скажите им: «Спасибо, что вы мне сказали правду. Теперь я знаю, что умираю и когда примерно умру, и поэтому могу подготовиться к смерти». Если вы заболете, скажите своему врачу: «Пожалуйста, не скрывайте от меня правду. Если я умираю, так мне и скажите. Я не испугаюсь. Я – духовный практик, и для меня будет очень полезно знать, когда я умру».

Затем начните думать о пяти силах и готовиться к смерти. В общем, запомните все, что вы сейчас услышали. Во время смерти не обязательно, чтобы я физически присутствовал перед вами. Помните это учение и визуализируйте меня перед собой. Раз между нами есть кармическая связь, возможно, это принесет вам некоторую пользу.

Довольно легко провести месячный ретрит и за это время начитать сто тысяч мантр. Но эту практику выполнять нелегко. Поскольку практика тренировки ума трудна, ее результаты просто невероятны. Многие великие мастера прошлого говорили: «Буддийская практика – дело нелегкое, это трудный путь, потому что здесь вы имеете дело с умом». Если бы духовная практика была практикой тела и речи, она давалась бы гораздо легче. Сто тысяч простираций сделать очень легко, нетрудно сто тысяч раз начитать мантру. Но подобную тренировку ума осуществлять действительно трудно. Для этого нужно обладать большой осознанностью, огромной решимостью поддерживать практику, не прерывая ее, день за днем.

Когда Миларепа и его ближайший ученик Речунгпа должны были расстаться, перед их разлукой Миларепа сказал Речунгпе: «Сегодня я дам тебе самое сущностное наставление, которое прежде никогда не давал». Речунгпа был очень счастлив и взволнован: «Пожалуйста, дай мне это наставление», – сказал он. Что же сделал Миларепа? Он поднял край своей чупы и показал Речунгпе свой голый зад, и Речунгпа увидел, что кожа на этой части тела Миларепы стала твердой, как камень, от многолетнего сидения в медитации в одной и той же позе. После этого Миларепа сказал Речунгпе: «Именно так я практиковал Дхарму. Если бы реализации давались легко, то уже бесчисленное количество на-

роду стало бы буддами. Итак, для того чтобы достичь Пробуждения, необходимо пройти через подобные трудности и очень важно постоянно прилагать усилия. Таков мой сущностный совет: не думай, что реализации даются легко».

## ПЯТЫЙ СМЫСЛ: КРИТЕРИИ ТРЕНИРОВАННОСТИ УМА

### 5.1. Критерии

#### 5.1.1. Все учения предназначены для одной цели

Первый критерий тренированности ума – это понимание того, что смысл всех учений Будды сводится к одному, все учения служат одной цели. Как говорится в тексте геше Чекавы, «вся Дхарма имеет единую цель». Будда преподавал 84 тысячи томов учений. Следует понять, с какой целью он делал все это. Он учил нас ради уничтожения наших истинных врагов – себялюбия и цепляния за это, потому что из-за них возникают все омрачения. Итак, зародите сильную уверенность в том, что все учения Будды предназначены для одной цели. Эта цель – *устранение омрачений*, в особенности себялюбия и цепляния за истинность.

Поймите, что степень вашего продвижения по духовному пути зависит исключительно от того, насколько успешно вы преодолеваете свои омрачения. Если в результате духовной практики у вас становится меньше омрачений, в особенности меньше эгоцентризма, значит ваша практика действенна. Следует понимать, что в этом и заключается истинная духовная реализация.

Не думайте, что духовные реализации – это способность летать по небу, или проникать сквозь землю, или ходить по воде, или под водой. Все это не настоящие реализации. Ведь даже птицы могут летать по небу – в этом нет ничего особенного, никаких особых достижений. С неукрощенным умом, даже если вы полетите по небу, какой от этого будет толк? При этом у вас останутся те же самые проблемы. Кроты живут под землей. Они роют там себе норы, живут там – в этом тоже нет ничего особенного. Рыба может жить в воде – и это тоже не признак духовного прогресса. Все это не критерии реализации. Подлинный критерий реализации – это уменьшение омрачений.

Необычные ощущения тоже не должны быть критерием. «У меня было такое приятное ощущение, поэтому я хочу заниматься этой практикой» – это обман. Ощущения – это игры эго. От той практики, которая вам не полезна, ваше эго испытывает приятные ощущения. «Я хочу испытывать такие ощущения. Я таких еще никогда не испытывал», – многие в России так говорят.

Так себялюбие обманывает вас, и это следует понимать. Когда вы будете делать настоящую практику, вашему себялюбию она не понравится, вашим ощущениям – тоже. Именно такая практика будет подлинной. Когда у вас на руке рана, если ее расчесывать, у вас будут приятные ощущения, но из-за этого рана будет становиться все больше. Практика Дхармы не такова. Если же вы будете промывать рану теплой водой, накладывать на нее мазь, в это время вам будет неприятно, даже больно. Но спустя какое-то время вы почувствуете целебный эффект. Если в результате всех этих процедур ваша рана будет уменьшаться, это означает, что вы лечитесь правильно.

Если учение Будды еще больше раздувает ваш эгоизм, значит вы неправильно его поняли. Все учения Будды – логика, философия и так далее – предназначены для усмирения нашего ума.

Если на основе собственного опыта и размышлений вы искренне придете к выводу, идущему от самого сердца: «Теперь я понимаю, что все учения Будды предназначены для одного – для укрощения ума», это один из признаков того, что вы уже достигли некоторых результатов в тренировке ума.

### **5.1.2. «Два свидетеля»**

Второй критерий обуздания ума называется «два свидетеля». Что такое «два свидетеля»? Один из них – это другие, а второй – вы сами. Даже если другие люди будут говорить вам: «О, ты действительно изменился в лучшую сторону – стал таким смиренным, дисциплинированным», слова других еще не являются критерием того, что вы достигли результатов в практике. Как говорится, иногда манго созревает снаружи, но не созревает внутри, и это неправильно. Итак, если вы снаружи весь из себя смиренный, приветливый, а внутри прямо кипите от гнева и остались точно такими же, как раньше, тогда свидетельства других не могут быть точным критерием. Допустим, вы ведете себя как бодхисаттва и, когда вас называют дураком, отвечаете: «Спасибо, мне это очень полезно», а внутри у вас кипит гнев.

С другой стороны, если плод манго созрел внутри, но не созрел снаружи, это тоже неправильно. Когда внутри ваш ум усмирен, вы добры, заботитесь о других больше, чем о себе, при этом снаружи вы себя ведете совершенно неадекватно, это тоже ошибка. Это означает, что плод манго созрел внутри, но снаружи еще не созрел. С точки зрения внутреннего свидетеля, то есть вас самих, вы знаете, что движетесь в правильном направлении, но внешние свидетели, другие, могут из-за вашего необычного по-

ведения составить о вас неверное представление и накопить негативную карму. Поэтому такое поведение не рекомендуется, и будхисаттва должен заботиться также о том, чтобы живые существа могли правильно его понять. Соответственно, будхисаттве лучше внешне вести себя сообразно стереотипам данного общества.

Ваше поведение должно быть подобно настоящему зрелому манго, созревшему и внутри, и снаружи. Это означает, что необходима как внутренняя чистота, так и внешняя. Примерами такой внешней и внутренней чистоты являлись Атиша, Дже Цонкапа и является Его Святейшество Далай-лама. Внутренне такой практикующий полностью созрел, то есть единственная его забота – о принесении блага другим, а также он полностью созрел внешне, то есть настолько смиренно, скромно себе ведет, что даже небуддисты, взглянув на него, чувствуют в него веру. Таким является Его Святейшество Далай-лама. Поэтому крайне важно соблюдать советы мастеров традиции Кадампа, которые говорили, что важна как внутренняя, так и внешняя чистота.

Кхедруб Ринпоче говорил, что последователи ламы Цонкапы должны быть именно такими. Внешне старайтесь вести себя как хороший практик Хиняны, очень дисциплинированный, нравственный, цивилизованный. Не пытайтесь стать необычным человеком, йогином с большими глазами. Человек с усмирленным умом не притворяется практиком тантры, не демонстрирует тантрических жестов и техник. Наоборот, он ведет себя как практик Хиняны, делающий акцент на нравственной дисциплине. Внутренне же старайтесь быть практиком Махаяны, то есть заботиться о других больше, чем о себе. А втайне практикуйте тантру. Это действительно важно. Если вы будете придерживаться этих трех правил, даже не называя себя последователем ламы Цонкапы, в действительности вы будете им являться.

Но вы не будете настоящим последователем Цонкапы и настоящим буддистом, если так себя назовете, но при этом станете внешне вести себя как тантрик с большими четками, с какими-то странными украшениями. Вы будете странно одеваться, как йогин, и даже походка у вас будет такая странная, йогическая. Вы сделаете вид, что видите каких-то духов высоко в небе. Но при этом внутренне вы будете практиковать себялюбие, а втайне будете усугублять свои омрачения, то есть предаваться различным порокам.

Чем больше вы будете скрывать свою тантрическую практику, тем быстрее будете достигать реализаций. Потому что тантра и



называется «тайной мантрой», что ее следует практиковать втайне. Итак, ваше поведение должно быть зрелым, чистым как снаружи, так и внутри – это очень важно. Благодаря вашей внешней чистоте любой, кто увидит вас, почувствует вдохновение к Дхарме. Это важно, потому что приносит пользу живым существам. Даже таким образом вы сможете помогать другим. А благодаря своей внутренней чистоте вы всегда будете пребывать в покое и умиротворении. В таких условиях ваша духовная практика будет углубляться и совершенствоваться день ото дня.

Основные показания должен дать именно ваш внутренний свидетель, то есть ваш собственный анализ. Сравните свое нынешнее состояние ума с тем, что было пять лет назад, и посмотрите, сильно ли вы изменились, и на основании этого уже можно судить о степени своей тренированности. Если вы обнаружили большое различие, если вы действительно стали более добрыми, любящими, заботливыми людьми, если у вас стало меньше себялюбия, это тоже признак тренированности ума. Особенно если в неблагоприятных условиях ваш ум остается неколебимым и спокойным, если вы можете преобразовывать эти неприятности в духовный путь, это верный признак того, что ваш ум обуздан, что вам удалось добиться успеха в этой практике.

### **5.1.3. Постоянно поддерживай радостный настрой ума**

Третий критерий гласит: «Постоянно поддерживай радостный настрой ума». Если в результате подобной тренировки в вашем уме установился прочный радостный настрой, это тоже показатель того, что вы достигли плодов тренировки ума. В случае успешной практики такой критерий определенно проявится. Если вы будете практиковать эти наставления по тренировке ума, в какой бы ситуации вы ни оказались, хорошей или плохой, вы всегда будете радостны и спокойны.

В какой бы тяжелой ситуации вы ни находились, например вам ампутировали ногу, ваш ум остается спокойным и радостным. Это признак тренированности ума. Помните историю об одном тибетском геше, которого китайские солдаты перевозили из одной тюрьмы в другую? По дороге грузовик их попал в аварию. Некоторые люди, которые там были, погибли, а у этого геше полностью оторвало ногу. Когда на место аварии прибыли китайские полицейские, они увидели, что геше лежит и спокойно улыбается. «Как ты можешь еще улыбаться, ты же ногу потерял?» – удивились они. Геше им ответил: «Мне повезло, что я не умер. Ну, что же поделаешь, если ноги нет? Если бы нога ко мне верну-

лась из-за горестных переживаний, тогда еще был бы смысл расстраиваться. Но сколько бы я ни кричал: «Кошмар!», нога ко мне не вернется, поэтому кричать бессмысленно. Мне достаточно боли в ноге, зачем же еще ум свой тревожить?»

Он объяснил китайцам лишь частично, почему он так воспринимал эту ситуацию, но о главном он не сказал. Скорее всего, он думал о страданиях всех живых существ и вдыхал в себя их страдания и на выдохе отдавал им все свое счастье. Это сущностная, сердечная практика, о которой великие йогины никогда не расскажут. Они скрывают эту практику, делают ее втайне. Они могут рассказать только о чем-то поверхностном, например о том, что своим беспокойством мы ничего не изменим, что слезами горю не поможешь. Это правда, но это лишь поверхностный уровень. Основная причина, по которой он сохранял покой и умиротворение в уме, заключалась в том, что он увидел в своей ситуации прекрасную возможность заняться практикой тонглен. Это очень жаркая сауна для практики. Как русские мужчины, которые наслаждаются жарой в парилке, он тоже был доволен этой ситуацией.

Если вас бросит муж или жена, в этой ситуации критерием тренированности ума будет то, что случившееся не станет для вас кошмаром, вы останетесь спокойны. Вы скажете так: «Когда у меня был муж, мне было хорошо, а сейчас нет мужа – и это тоже неплохо». «Если у меня есть жена, это прекрасно, а если нет – тоже замечательно». Если вы не женаты, у вас меньше проблем, поэтому вы можете больше времени уделять практике Дхармы.

Вы можете сказать: «Наша совместная карма закончилась. Было бы нехорошо, если бы я бросил ее. Но случилось так, что она меня бросила. Почему такая ситуация гораздо лучше? Раз она меня бросила, значит я ей не нужен и она счастливее с другим мужчиной. Пусть она всегда будет счастлива!» Такова чистая любовь. Любовь означает желание счастья другому человеку. «Если моя жена счастлива с кем-то другим, это прекрасно, потому что я хочу ей как можно большего счастья. Сам я не могу дать ей такого счастья. С другим мужчиной она будет счастливее, и это прекрасно». Приучайте себя к такому мышлению. Если у вас будут непроизвольно возникать именно такие мысли, если вы будете непроизвольно думать в таком ключе, значит тренировка ума сработала, принесла свои плоды.

Если же после того как жена бросила вас, вы мечетесь по квартире и орете: «Какой кошмар! Я убью ее, я убью того человека, который отбил ее у меня!» – все это детские игры. Так с ножом

в руке вы будете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и с помощью тантрической практики попытаетесь наслать на этого человека проклятье. С какими-то мантрами вы будете сжигать его ногти, бросать в огонь рис, какие-то обрывки его фотографий...

Сейчас, когда я привожу вам такой пример, подобные действия кажутся вам ужасно глупыми. Но когда вы находитесь под властью своих омрачений, в аналогичной ситуации вы ведете себя точно так же, даже еще хуже. Вы ведете себя как полные безумцы.

Итак, этот критерий тренированности ума заключается в том, что никакая из возможных жизненных ситуаций, даже если вы вдруг окончательно обнищаете, уже не сможет привести вас в смятение. «Кошмар! Теперь у меня ничего нет! Что я буду есть завтра?!» – такого не будет. Обанкротившись, вы подумаете: «Ну что же, деньги приходят и уходят. Раньше у меня было много денег, сейчас деньги кончились – в этом нет ничего страшного. Собака может выжить без денег, а почему я не выживу? Ведь я – человек. Возможно, мое большое состояние мешало моей практике Дхармы, поэтому Духовный Наставник специально сделал так, чтобы у меня кончились деньги. Так он благословил меня, чтобы я мог научиться искренне практиковать Дхарму. Спасибо Вам, Учитель! Теперь я начну практиковать искренне». Тогда у вас не будет никакой паники.

С другой стороны, достигнув в практике тренировки ума определенной стабильности, даже если вы сильно разбогатеете, при этом вы не утратите свою практику Дхармы. Вы скажете: «Поскольку в прошлом я накопил много заслуг, сейчас эти заслуги принесли мне богатство. Богатство подобно росе на траве, поэтому я буду 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, наоборот, если вас все ругают и критикуют, критерием тренированности ума будет то, что восхваление или критика перестанут вас отвлекать. В любых ситуациях ваш ум должен оставаться в покое и умиротворении. Даже если все вокруг будут кричать, что вы – худший из людей, дьявол, чудовище, какое вам до этого дело? Если они говорят правду и вы действительно демон, к чему тогда расстраиваться из-за правды? Но если они ошибаются и вы не так плохи, то от их слов вы не станете хуже. Итак, на ваш ум не должна оказывать влияния ни критика, ни

похвала. Пусть ваш ум остается спокойным и не тревожится по поводу всех этих вещей. Если вас все хвалят, не стоит от этого улетать в облака. Когда вас критикуют и ругают, не нужно зарываться в землю. Всегда стойте ногами на земле.

Когда кто-то критикует нас, что мы обычно начинаем делать? Мы преувеличиваем эту критику: «Может, и все остальные так же ко мне относятся. Наверное, никто меня не любит...» Вас расстраивают и заставляют страдать не столько чьи-то слова, сколько ваши собственные интерпретации этих слов. Когда кто-то критикует вас, принимайте эту критику так же, как принимаете жару, находясь в сауне. Как вы сидите в парилке? Вы просто сидите там и не думаете при этом: «В другую сауну меня не пустили, и я вынужден сидеть в этой!» Точно так же, когда кто-то вас критикует, пребывайте только здесь и сейчас, в этой ситуации, в сауне этой критики. Не стоит обдумывать еще какие-то варианты, как, возможно, критикуют вас другие люди. Подобные рассуждения следует отбросить.

Если вы будете концентрироваться только на той критике, которую слышите в данный момент, вам будет легко принять ее, и она придаст вам сил. Обоснованная критика особенно полезна, поскольку она заставит вас измениться к лучшему. Например, если вам кто-то скажет, что у вас на лице грязь, разве вы станете гневаться на этого человека? Хорошо, что он это сказал. Вы смотрите в зеркало Дхармы и, если действительно видите, что у вас грязное лицо, просто идете и умываетесь. Если же человек говорит, что у вас грязь на лице, а на самом деле ваше лицо чистое, то пускай говорит сколько хочет. Возможно, этими словами он предупреждает вас: «Будь осторожен, чтобы в будущем не запачкаться». В любом случае эта критика идет вам на пользу: либо вы меняетесь к лучшему уже сейчас, либо вы будете бдительны, чтобы не совершить такой ошибки в будущем.

Поэтому поймите: если в этом мире кто-то вас хвалит, значит должен найтись и тот, кто будет вас ругать. Чем больше людей вас хвалят, тем больше должно быть других, которые вас критикуют. Но для вас их критика и похвала должны быть одного вкуса. Если это так, значит вы действительно практик тренировки ума.

Следуйте примеру Панчен-ламы. Когда Панчен-лама в предыдущем своем воплощении находился в китайской тюрьме, китайские солдаты-тюремщики пытались применять различные методы воздействия на него. Иногда они превозносили его до небес: «Вы такой великий учитель! В своей величии вы превосходите Его Святейшество Далай-ламу». Панчен-лама никак не реаги-

ровал на эту лесть, у него не появлялась гордыня от этих слов, 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 и при этом он оставался в умиротворении и покое. Ему не было никакой разницы – хвалят его или ругают. Ни похвала, ни ругань не оказывали ни малейшего воздействия на его ум. Китайские психологи были потрясены, они сказали: «Что это за человек? Ничем его не возьмешь». Наконец, они не выдержали и спросили его: «Почему, когда вас хвалят, вы не впадаете от этого в восторг и возбуждение, а когда вас ругают, вы не расстраиваетесь?» «А потому, – ответил Панчен-лама, – что я знаю, кто я такой».

Если вы знаете, кто вы такие, тогда ни критика, ни похвала других людей не произведут на вас впечатления. Если в вашей руке кусок золота и вы знаете его ценность, вас не будет беспокоить, что думают по поводу его ценности другие люди. К примеру, один человек может сказать: «О, это такой драгоценный слиток, он даже дороже бриллиантов», но вы лишь засмеетесь, услышав это. Вы не будете скакать в восторге: «Правда? Надо же, как здорово! Спасибо, что сообщили мне, что это золото, оказывается, дороже бриллиантов». Вы просто улыбнетесь молча, потому что сами знаете ценность этого золота.

А позже другая группа людей начинает убеждать вас, что это вообще не золото: «Да это просто никчемная железяка, ее даже в металлолом не примут». Вы не впадете в панику от этих слов и не станете кричать: «Какой кошмар! Зачем вы мне это говорите?»

Когда вы понимаете ценность того или иного объекта, на вас никак не влияет то, что говорят о нем люди. Точно так же, что бы люди ни говорили о вас, вы будете спокойны, если знаете себе цену. Даже если вас превозносят, называя буддой и бодхисаттвой, это вас не обрадует, потому что вы знаете, кто вы на самом деле. Если вы скажете: «Геше Тинлей, вы – Манджушри», я от этого не радуюсь, потому что знаю, кто я такой.

Когда вы не знаете, чего стоите на самом деле, и кто-то начинает превозносить вас: «О, ты такой замечательный! Такой умный, красивый, даже в сорок пять лет», вы соглашаетесь и прямо-таки воспаряете от этих слов в облака. Вы всему этому верите: «Надо же, значит, я действительно такой!» Но это самообман.

В России женщины слишком любят комплименты. Это нехорошо, потому что означает, что они не знают себе цену. Однажды много лет назад я присутствовал на вечеринке, когда праздновался день рождения одной женщины. Ей исполнялось 45 лет. Все

произносили тосты, и вот один мужчина поднялся и сказал: «Я хочу поднять тост за именинницу. Хотя вам исполняется 45 лет, вы все еще прекрасны, как двадцатипятилетняя девушка» – и все закивали головами в знак согласия. В этот момент именинница расцвела и стала себя вести так, будто бы ей 25, а не 45.

Таким комплиментом не следует радоваться, потому что, когда вы столкнетесь с реальностью, у вас начнется депрессия. 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. Увидев в зеркале свое истинное лицо, вы ужаснетесь и скажете: «Надо же, какое уродство».

К примеру, Калден-лама никогда не расстраивается, когда смотрит в зеркало, потому что с самого начала знает, что он не красавец.

Итак, если в любой ситуации, хорошей или плохой, ваш ум пребывает в спокойствии, 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 произошло какое-то счастливое событие, посмотрите на него с другой стороны, и это тоже стабилизирует ваш ум. Следует понимать, что за взлетом обязательно следует падение. Так что когда вы на взлете, когда идете в гору, сразу будьте готовы к падению. Не летайте в облаках. С другой стороны, падая, вы должны понимать, что после падения будет новый взлет, поэтому не стоит впадать в депрессию. Такова природа нашей жизни, которая состоит из взлетов и падений.

Спросите у знаменитых актеров и актрис, какие мучительные депрессии они переживают во время падений. Раньше ум очень радовался комплинтам, и после этого падение причиняет уму невыносимую боль.

Но не у всех актеров бывают такие муки. К примеру, Ричард Гир, с которым я знаком лично, получал подлинное учение Дхармы от подлинных мастеров, и у него изменилось мышление. Лет пять назад, когда он был в Москве, мы встретились на одном приеме. До этого мы уже были хорошими друзьями. Я решил проверить, как у Ричарда Гира дела с практикой Дхармы, и сказал ему: «А ты постарел». Он тут же ответил: «Мне еще повезло, что я прожил так долго». Это означает, что в глубине души похвала не вызывает у него чрезмерной радости, а соответственно, критика не слишком его огорчает. Я сказал: «Хороший ответ! Я очень доволен тобой». А он мне ответил: «Я знаю, что ты меня проверял».

Именно так следует практиковать Дхарму. Вы читаете миллионы мантр, а ум ваш по-прежнему как у детей. Говорят вам: «Ты умный» – и вы счастливы, но стоит кому-то сказать: «Ты глуп» – и вы расстраиваетесь. Это детская практика.

В повседневной жизни будьте очень приземленными, тяжелыми, как слон или слиток золота, который лежит на полу и никакой ветер его не сдвинет. Если вы легковесны, как бумага, то, когда ветер дует в одну сторону, вы летите туда, а когда ветер дует в противоположную сторону, вы вслед за ветром меняете направление. Такое поведение означает, что у вас нет своих принципов. Основной принцип, которого вам следует придерживаться, заключается в том, что вы считаете по-настоящему важным то, чем вы являетесь по сути. При этом для вас не имеет значения, что говорят и думают о вас другие. Этот принцип подобен лекарству, которое я кладу вам в рот.

Итак, в любой ситуации, будь то взлет или падение, вы должны оставаться одинаковыми. Такая *неизменность, ровность* является критерием тренированности ума.

#### **5.1.4. Способность удержаться даже при отвлечении**

Способность удержаться даже при отвлечении – это еще один критерий. Продемонстрировать его можно на следующем примере: не слишком искусный наездник, даже когда лошадь начнет его сбрасывать, все равно сможет удержаться в седле, если он сосредоточен. Если же он отвлечен, то упадет с лошади. Но тренированный наездник удержится в седле не только при сильном сосредоточении. Если лошадь начнет скакать и брыкаться, он все равно удержится в седле, даже если его внимание рассеяно. Это признак хорошо натренированного наездника.

Точно так же, когда возникают неблагоприятные обстоятельства, если вы хорошо сосредоточены, то сможете превратить их в путь. Но когда вы отвлечены, рассеянны, то при возникновении неблагоприятных обстоятельств вы теряете тренировку ума, то есть впадаете в гнев: «Как они посмели мне такое сказать?» и т. п. Если кто-то напоминает вам о тренировке ума, вы говорите: «Да-да, я забыл, мне же нужно тренировать свой ум в этой ситуации». Такое поведение означает, что ваша тренировка пока еще не является хорошей.

Признаком хорошей натренированности ума является то, что при возникновении неблагоприятных условий, даже если вы не сосредоточены в этот момент на тренировке ума, вы произвольно можете превратить это условие в духовный путь, подобно

хорошему наезднику, который удерживается в седле даже при отвлечении. Это критерий тренированности ума. Теперь можете проверить, есть ли у вас эти признаки.

### 5.1.5. Ум отвратился

Последний признак тренированности ума состоит в том, что он отвратился. От чего отвращается ваш ум? Например, когда вы тренируете свой ум на начальном этапе Ламрима, признак реализации начального уровня Ламрима состоит в том, что вы отворачиваетесь от счастья в этой жизни. Счастье в этой жизни уже не прельщает вас и не отвлекает от практики. Вы понимаете, что эта жизнь слишком быстротечна, в любой момент вы можете умереть. Возможно, это случится в следующем году, а может, уже завтра, кто знает. Вашу ситуацию можно назвать крайне критической. Зачем же в такой критической ситуации привязываться к счастью этой жизни? Поэтому вы говорите себе: «Счастье этой жизни уже не имеет для меня значения. Я озабочен счастьем будущей жизни», то есть вы отворачиваетесь *от привязанности к этой жизни* путем размышления о непостоянстве и смерти, 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, куда бы ни попал и где бы ни родился, везде я буду неотделим от природы страдания, присущей всей сансаре. Да смогу я освободиться от этой болезни омрачений!»

Вы уже не чувствуете привязанности ни к одному положению, которое вы можете занимать в сансаре. Кем бы вы ни стали и где бы ни родились в сансаре – разницы нет. Даже если вы президент России или Америки, вы остаетесь в той же ситуации. Высокий пост не только не освободит вас из-под власти омрачений, но сделает ваши омрачения сильнее. Когда вы постигнете четыре благородные истины, это постижение навсегда избавит вас от привязанности к любому положению в сансаре. Так в вашем уме останется только одно желание: «Как бы мне пресечь болезнь омрачений, достичь нирваны». Такое желание и называется отречением.

Отречение вовсе не означает, что вы должны от чего-то физически отказываться. Допустим, вы поссорились со своей женой и после этой ссоры сказали: «Ой, я опять затянут в сансару». Затем вы уходите из дома, все бросаете, думая, что таким обра-



зом вы отказались от сансары и что у вас отречение. Но это – не отречение. Для обретения отречения необходимо глубокое понимание философии. Пока вы не до конца поняли, что такое отречение.

Без ясного понимания сути отречения и четырех благородных истин вы, возможно, воспринимаете лишь десять процентов того учения по тренировке ума, которое я даю. Но даже если вы поняли десять процентов, это все равно очень полезно для вас. А в будущем, получив подробные наставления о четырех благородных истинах, когда вы услышите вновь то же учение по тренировке ума, вы воспримете его совершенно иначе. Вы будете удивлены: «Геше Тинлей раньше этого никогда не говорил».

Итак, учение Дхармы очень глубоко. Не довольствуйтесь получением учения по тренировке ума лишь один раз. Если вы десять раз прослушаете одно и то же учение, с каждым разом вы будете понимать его на более глубоком уровне. Один мастер получил комментарии к учению Ламрим тридцать семь раз, и только в тридцать седьмой раз он смог сказать: «Вот теперь я понимаю, что такое Ламрим». То учение по тренировке ума, которое я вам даю, является лишь небольшой частью всего Ламрима. А само по себе учение Ламрим невероятно обширно и глубоко.

Как только ваш ум отвернулся от счастья в сансаре – это признак того, что вы достигли реализации промежуточного уровня Ламрима. Без реализации начального и промежуточного уровней Ламрима для вас невозможно достичь реализации тренировки ума. Продвижение по пути должно происходить поэтапно. Признаком достижения плода тренировки ума Махаяны является то, что ваш ум полностью отвратился *от себялюбия*. Если какой-то человек настолько вам отвратителен, что вы даже не хотите слышать его имени, это означает, что ваш ум полностью отвернулся от этого человека. Точно так же в случае достижения плода тренировки ума вы начинаете с полным отвращением относиться к своему себялюбию, оно для вас омерзительно. Из-за этого отвращения себялюбие уже не может занять доминирующее положение в вашем уме.

Также можно сказать, что тренированный ум полностью отвратился *от своих прошлых интересов*. Если раньше вас радовало временное счастье и не радовало временное страдание, то теперь в вашем сознании произошел полный переворот: вас стало радовать временное страдание, а временное счастье перестало казаться столь привлекательным. Это признак тренированности

ума. Раньше вас радовала похвала и не радовала критика, но теперь вы от этого отвернулись – теперь вас радует критика и не радует похвала. Теперь вы уже знаете, что похвала и лесть обманывают вас, критика же укрепляет ваш ум и позволяет вам увидеть свои недостатки. Таким образом, когда ваш ум отворачивается от ваших прошлых интересов, это тоже критерий.

## **5.2. Пять великих признаков**

Все то, что мы перечисляем, – это признаки тренированности ума. Сейчас мы дошли до обсуждения пяти великих признаков.

### **5.2.1. Великий аскет**

Почему говорится, что посредством тренировки ума вы становитесь великим аскетом? Вы становитесь аскетом в том плане, что любые возникающие у вас страдания и любые омрачения более не могут смутить и взволновать вас. Вы способны вынести все, поэтому вы и становитесь подобным великому аскету. В этом и заключается первый великий признак тренированности ума. Что бы ни случилось с вами, ничто не может вывести вас из себя. Ваш ум неизменно пребывает в покое. Ни одно дурное условие, ни одна неблагоприятная ситуация уже не могут поколебать, взволновать ваш ум.

Спать на гвоздях и тренировать свой ум, чтобы выдерживать подобные лишения, – не такой уж великий аскетизм, это лишь вопрос привыкания. Париться в бане – тоже своего рода аскетизм, потому что вы привыкаете к жару, к необычным температурным условиям. Чем жарче становится в бане, тем больше удовольствия это вам доставляет.

Конечно, аскеты – это более сильные люди по сравнению с остальными. Но их все-таки нельзя назвать великими аскетами. Великий аскет – это тот, кого не беспокоят никакие неблагоприятные условия, кто специально подстраивает неблагоприятные ситуации, чтобы тренировать свой ум. Например, он может создать ситуацию, в которой люди бы ругали и критиковали его, чтобы наблюдать, способен ли при этом его ум оставаться спокойным. В Тибете многие йогины годами медитировали, а потом, чтобы проверить, насколько они укротили свой ум, они спускались в город и там притворялись нищими, сумасшедшими. Они вели себя неадекватно, чтобы проверить свою реакцию, когда люди будут их осуждать. Так они определяли, по-настоящему ли укрощен их ум. Поэтому в Тибете всегда было сложно понять, кто сумасшедший, а кто великий йогин.

В древности был такой исторический факт. Китайский император однажды отправил гонцов в Тибет для того, чтобы те нашли какого-нибудь великого духовного мастера. Эти посланцы стали спрашивать монахов в Лхасе, где тут можно найти величайшего мастера. Монах, которого они спросили, сказал им: «Величайшего мастера найти очень трудно. За исключением Его Святейшества Далай-ламы, большинство таких мастеров либо прячутся в горах, в пещерах, либо бродят по городам и селам, притворяясь сумасшедшими, поэтому распознать их нелегко. Если вы готовы довольствоваться мастером среднего уровня, тогда вы найдете его в монастыре». Ответ монаха косвенно указывает на то, что подлинным мастером называется тот, кто полностью отбросил все привязанности к этой жизни.

Будьте готовы испытать любую трудность, для того чтобы укротить свой ум. Если, какая бы проблема ни стояла на вашем пути, вы никогда не расстаетесь с умом, который заботится о других, значит вы – великий аскет. Когда вам грозит опасность, каково ваше спонтанное поведение? Вы непроизвольно закрываете руками глаза, защищая их от ударов, от опасности. Точно так же при возникновении малейшей опасности следует оберегать свой ум, заботящийся о других. Какой бы тяжелой ни была ваша ситуация, никогда не расставайтесь с заботой о других. Если вам это удастся, значит вы великий аскет.

Например, когда игрок в регби держит мяч, даже если на него все наваливаются, нападают, пытаясь отнять этот мяч, он очень крепко держит, не расстается с ним ни при каких обстоятельствах. Но это не столь значимое проявление аскетизма. Если же вы при любых трудностях крепко держитесь за заботу о других и никогда не расстаетесь с ней, то это великий аскетизм. Когда вам удастся достичь такого состояния, это тоже будет критерием тренированности ума. Помните об этом. Я молюсь о том, чтобы в будущем вы стали великими аскетами.

### **5.2.2. Великое существо**

Второй великий признак называется «великое существо». Здесь по-тибетски написано «великий ум», но на самом деле семпа ченпо – это также эпитет бодхисаттвы. Мы называем бодхисаттв семпа ченпо – великий ум. Вы становитесь великим святым существом, поскольку в вашем уме присутствует большая забота о других, чем о себе. Любя других больше, чем себя, вы становитесь великим святым, которому поклоняются люди и боги. Даже если кто-то критикует, ругает, оскорбляет вас, ваш ум не расста-

ется с любовью, состраданием и заботой о том, кто вас оскорбляет. Такое возможно.

Лучший путь обретения счастья – это отдать всю победу другим и принять на себя все поражение. Если кто-то критикует вас, вы должны сказать: «Да, это моя ошибка». Примите критику, если вы на это способны. Признайте поражение, не защищайтесь – это лучшая практика. Сколько времени вы сможете защищаться? Те, кто нападает на вас, будут постоянно искать все новые и новые контраргументы. И они, и вы будете впустую тратить свое время. Некоторые люди очень странные: вместо того чтобы решать свои проблемы, они постоянно стараются разглядеть недостатки в других. Они активно пытаются усмотреть чужие ошибки и затем распространяют о них какие-то домыслы. Стоит им заметить крошечный недостаток, они начинают раздувать его до невероятных размеров, подмешивая дополнительные ингредиенты. Услышав об этом, вы говорите: «Какой кошмар!» – и расстраиваетесь. Лучший способ решить эту проблему – сказать: «Да, вы правы, я очень плохой». На этом инцидент закончится. Поэтому принимайте поражение на себя и отдавайте всю победу другим.

В Тибете была такая история: однажды давал учение один великий геше. У него было много учеников, и поэтому некоторые другие геше ему позавидовали и решили разрушить его репутацию. Когда этот геше давал учение аудитории своих учеников, к нему вдруг подошла женщина с маленьким ребенком на руках. Она сказала этому геше, монаху: «Вот, смотри – это твой ребенок. Позаботься о нем». Все были потрясены. Геше не стал доказывать, что это не его ребенок, а произнес: «Хорошо. Если сама не можешь о нем позаботиться, неси его сюда». Затем он посадил ребенка на колени и продолжил давать учение. Он не сказал: «Кошмар! Зачем ты так говоришь?» Он как бы признал: «Хорошо, я плохой». Когда учение закончилось, женщина пожалела о содеянном. Она подошла к мастеру и сказала: «Я очень сожалею, что сделала это. Мне заплатили за это ваши недоброжелатели. Но я не знала, насколько вы великий учитель. Пожалуйста, отдайте мне ребенка – он не ваш». Геше ответил: «Хорошо» – и отдал ребенка. Он не сказал: «Смотрите, я чист!», он просто отдал ребенка, ничуть не изменившись в лице.

Старайтесь практиковать так же: что бы с вами ни случилось, берите на себя поражение и отдавайте другим победу. Начните с того, что отдайте маленькую победу другим. Например, если спорите с кем-то, вместо того чтобы спорить дальше, отдайте по-

беду своему оппоненту. Скажите: «Ты прав, а я ошибался». Не нужно быть как бык: «Пусть я сломаю свои рога, но не отступлюсь».

Вы можете сделать это с помощью силы привыкания. В тексте «Гуру-пуджи» есть строфа, посвященная этой практике:

*Пусть девять видов существ в трех мирах  
гневаются на меня, унижают, порочат,  
угрожают или даже убьют меня,  
благословите меня достигь совершенства терпения  
и бестрепетно трудиться им на благо  
в ответ на причиняемый мне вред.*

Никто не может придумать условия хуже тех, что описаны в этой строфе «Гуру-пуджи». Если на вас нападает не один человек, а все, а вы, тем не менее, остаетесь непоколебимым в своем терпении и заботе о них, значит вы достигли совершенства терпения. Если один человек все время нападает на вас, вынести это сравнительно легко. Но если много людей окружили вас и ругают, тогда уже становится немного трудно.

Кстати, лучшая тренировка – это смотреть по телевизору какой-нибудь фильм и, когда кто-то очень агрессивно себя ведет по отношению к другому герою, представлять себя на месте этого героя. Вы думаете, что именно к вам обращены все эти угрозы и ругательства. Представьте, что это происходит с вами, и подумайте, как бы вы отреагировали. Люди, которые очень слабы, даже когда видят сильные проявления агрессии по телевизору, не могут выдержать их и переключают на другой канал.

### **5.2.3. Великий практик добродетели**

Третий великий признак заключается в том, что вы становитесь великим практиком добродетели, потому что каждое действие ваших тела, речи и ума неотделимо от десяти благих действий. Даже во сне вы создаете благу карму. Все благие достоинства ума, все добродетели возникают у вас произвольно. В этом случае вы становитесь великим практиком добродетели. Каждое движение, каждое слово и каждая мысль такого человека направлены на счастье и благополучие других.

Итак, если вы способны посвятить все действия тела, речи и ума счастью других, тогда вы поистине великий практик добродетели. Даже если вы некрасиво выглядите или ваши действия кажутся некрасивыми, но при этом они направлены на помощь другим, значит вы великий практик.

Здесь можно привести в пример тибетского йогина Друкпа Кюнле. Со стороны людям казалось, что он ведет себя просто отвратительно, но в действительности его ум ни на миг не разлучался с заботой о других.

Однажды Друкпа Кюнле пошел в монастырь Таши Лунпо, резиденцию Панчен-ламы. Панчен-лама, будучи ясновидящим, предвидел, что на следующий день в монастырь придет необычный йогин. Он предупредил монахов, что завтра в монастыре появится необычный человек и нужно позволить ему делать все, что он хочет, не препятствуя его действиям.

По пути в Таши Лунпо Друкпа Кюнле захотел усмирить губернатора этой области, который был очень большим эгоистом. Специально для того, чтобы его усмирить, он пришел в его резиденцию, бесцеремонно вторгся туда без всякого почтения к этому губернатору. Тибетский губернатор – настолько важная персона, что даже не полагается смотреть ему прямо в лицо. Губернатор разгневался и спросил: «Кто ты такой?» «Я – человек». – «Откуда ты пришел?» «Сзади», – ответил Друкпа Кюнле. «А куда ты идешь?» – «Туда, куда смотрит мое лицо». «Я побью тебя!» – пригрозил губернатор. «Пожалуйста, – ответил йогин, – только потом ты об этом пожалеешь».

Губернатор был в ярости. Он позвал двух своих охранников, у которых в руках были большие толстые палки, и приказал им: «Побейте этого проходимца!» Друкпа Кюнле сказал: «Все-таки еще раз подумай, прежде чем делать это, а то потом пожалеешь». Губернатор еще больше разъярился и закричал: «Бейте его как можно сильнее!»

Друкпа Кюнле лег, ему спустили штаны и начали бить его палками по мягкому месту. Но боль от ударов почувствовал не йогин, а губернатор. «Еще давай, бей!» – раззадоривал охранников Друкпа Кюнле. Губернатор же в это время корчился от боли, подпрыгивал и кричал: «Нет-нет, перестаньте!» А Друкпа Кюнле кричал: «Ну, давай еще разок!» Наконец, Друкпа Кюнле сжалился над губернатором и сказал охранникам прекратить истязание. Губернатор понял, кто перед ним, и стал простираться перед йогинем и говорить: «Наверное, ты Друкпа Кюнле! Я сразу не понял». На это Друкпа Кюнле ответил: «Люди зовут меня Друкпа Кюнле. Но я пока еще до конца не понял, кто я».

Тогда губернатор стал умолять его о прощении, но Друкпа Кюнле на это ответил: «Не проси прощения у меня, проси прощения у людей, которым ты причинил вред. Лучший способ попросить прощения – это не совершать больше таких проступков.

Обещай себе, что в будущем больше никогда не совершишь ничего подобного». Для губернатора это было хорошее учение. Тогда он твердо решил, что в будущем больше никогда не будет причинять вред людям, а впоследствии он тоже стал йогиним и достиг реализации. Итак, любое действие, которое совершал Друкпа Кюнле, было направлено на благо других. Такова буддийская практика, практика бодхисаттв.

Наконец Друкпа Кюнле пришел в монастырь Таши Лунпо. Сначала он напрямик направился на кухню и сказал: «Я хочу сделать подношение всем монахам – чай и рис с лапшой. Все продукты я уже купил, не волнуйтесь. Осталось только приготовить». Все повара на кухне уже были готовы к его появлению, так как Панчен Ринпоче предупредил, что придет необычный человек, которому не нужно мешать. Они уже знали, как реагировать. В монастырской кухне была такая огромная печка, что туда свободно мог войти человек с вязанкой дров на спине. Монахи наполнили дровами эту печь, как обычно. У Друкпы Кюнле было с собой четыре мешочка из крысиных шкурок. В одном из них у него был чай, в другом – горстка риса, в третьем – мясо, в четвертом – масло. В один большой котел Друкпа Кюнле бросил щепотку чая и кусочек масла, а в другой – щепотку риса и кусочек мяса. После чего он сказал: «Теперь закройте крышками котлы и не открывайте. Если откроете, я вас накажу». С этими словами он ушел.

Друкпа Кюнле пошел в какое-то другое место, стал там пить чанг. Повар, который отвечал за приготовление обеда, расслабился и решил, что ничего не будет делать, так как Панчен Ринпоче предупредил его. Даже если еда сгорит – пускай. А вот повар, который готовил чай, не выдержал. Как только Кюнле ушел, он стал возмущаться: «Что же происходит? Как он собирается из этого сварить чай на всех монахов?» Не вытерпев, он чуть-чуть приоткрыл крышку котла и увидел, что чай поднимается со дна и уже почти дошел до краев. Тут же, испугавшись, он закрыл котел. В этот момент пришел Друкпа Кюнле. Он посмотрел в котел с рисом – котел был до краев полон, и пахло оттуда очень вкусно. Тогда он похвалил повара: «Молодец, парень!» Шеф-повар удивился: «Я ничего не сделал, за что он меня благодарит?»

Когда же Друкпа Кюнле поднял крышку котла с чаем, он увидел, что котел наполнен не до краев. Тогда Друкпа Кюнле обернулся к повару и спросил его: «Ты открывал котел?» «Нет-нет», – испугался тот. Тогда Друкпа Кюнле дал ему оплеуху: «Нет, ты открывал. Кроме того, ты сейчас врешь мне!» От этой оплеухи у поваренка шея немного свернулась набок. Говорят, что по сей

день у всех, кто варит чай в монастыре Таши Лунпо, немного кривая шея.

В монастыре Таши Лунпо монахи ели не в столовой, а в самом храме. После обеда в храм вошел Друкпа Кюнле как спонсор. Одна штанина у него была задрана, другая опущена, один ботинок на ноге, другой закинут за спину. Он так деловито вошел и вел себя как очень важная персона: шел горделиво, высокомерно, как это обычно делают спонсоры. Каждым своим действием он чему-то учил людей. Несмотря на то что у него внутри не было гордыни, иногда внешне он демонстрировал гордыню. Обычно бывает так: люди с большой гордыней скромно говорят, что они ничего не знают, что они такие бедные, такие неумные. Друкпа Кюнле же каждым своим действием противодействовал восьми мирским заботам и учил нас практиковать Дхарму.

Он даже не сделал простирания перед Панчен-ламой, когда вошел. Правда, в сердце у него было почтение к Панчен-ламе, про себя он думал: «Панчен-лама, ты – Будда Амитабха в человеческом теле» – и очень сильно почитал его. Внешне же он вел себя так, будто он – ровня Панчен-ламе. Как же мы обычно поступаем? Внешне лебезим перед кем-то, простираемся, внутри же у нас нет веры. У Друкпы Кюнле, наоборот, внутри была нерушимая вера.

Он объявил: «Также сегодня я хочу сделать подношение каждому монаху монастыря Таши Лунпо. Но сначала я сделаю подношение самому Панчен-ламе». Тогда он вскочил на столик, стоящий перед тронном Панчен-ламы, снял штаны и покакал на этот стол. Его испражнение было очень красивой формы, как торма на цоге. Все маленькие монахи стали смеяться. А старшие монахи разозлились и стали говорить: «Мы сейчас побьем этого проходимца!» Потом Друкпа Кюнле воткнул в испражнение, похожее на торма, благовонную палочку и сказал: «Это подношение Панчен-ламе!»

Затем он повернулся к монаху, который сидел ближе всех к Панчен-ламе, и спросил: «А ты кто такой?» Тот ответил: «Я – основной наставник монастыря». «Хорошо, тогда тебе я сделаю два подношения», – сказал Друкпа Кюнле и дважды громко пукнул прямо ему в лицо. Все старшие монахи тут же в гневе зажали носы, а все молодые монахи, увидев, что Друкпа Кюнле пукнул в лицо их наставнику по дисциплине, радостно захихикали. Все старшие монахи были просто вне себя от гнева, и каждого Друкпа Кюнле награждал двумя такими «подарками». А когда дошел до младших монахов, им он сказал: «Вам я сделаю только по одному подношению». Подходя к каждому монаху, он пукал один раз, и



все маленькие монахи радостно смеялись, никто не зажимал нос. В заключение всего этого Друкпа Кюнле провозгласил: «Итак, я сделал вам всем подношения. Я очень рад, что попал сюда. А сейчас я ухожу. До свидания».

Затем Панчен-лама сказал: «Сегодня я возьму с собой ключ от храмовой комнаты, закройте ее, а ключ дайте мне». На следующее утро Панчен-лама собственноручно открыл храмовое помещение и пригласил туда всех монахов. Все они увидели, что испражнение на столе превратилось в золотую подставку для благовоний. До сих пор эта подставка хранится в монастыре Таши Лунпо. К тому же весь храм был наполнен необычайно приятным запахом: эти пуканья Друкпа Кюнле превратились в такой приятный запах. Кроме того, старшие монахи ничем не пахли, но все маленькие монахи стали благоухать. Так произошло потому, что в уме Друкпы Кюнле была бодхичитта. Если у вас есть бодхичитта, что бы вы ни делали, это идет на пользу другим людям. Даже если вы пукаете, запах будет приятным. Бодхичитта – нечто невероятное. Как говорил Шантидева, бодхичитта – это алхимия, которая может превратить в золото что угодно.

Однако если бы Друкпа Кюнле пришел к нам сейчас, в наше время, он стал бы вести себя иначе, чем тогда, в древнем Тибете. Сейчас изменилось время, другая ситуация, поэтому вам не стоит подражать Друкпе Кюнле. Обратитесь к истории: после Друкпы Кюнле множество великих мастеров приходило в этот мир, и ни один из них не вел себя так. У них были другие методы. У каждого мастера свой стиль оказания помощи. Посмотрите на жизнеописания всех Далай-лам. У каждого из них была своя манера оказания помощи другим. Они были разными по характеру, привычкам и действиям, хотя это был один и тот же поток ума, одно и то же существо.

#### **5.2.4. Великий блюститель порядка**

Вы становитесь великим блюстителем порядка, потому что ваша дисциплина настолько велика, что вы избегаете даже малейшего негативного действия и все ваши помыслы крайне чисты. Это означает, что, когда в вашем уме укрепляется забота о других, в силу своего сострадания вы не можете причинить ни малейшего вреда ни одному живому существу и все время желаете им счастья. Ваша внутренняя дисциплина естественным образом станет дисциплиной непричинения вреда. Поэтому вы – великий блюститель порядка, поддерживающий такую великую нравственность.

### 5.2.5. Великий йогин

Кроме того, благодаря тренировке ума вы можете стать великим йогиним, потому что выполняете сущностную йогу Махаяны. Она заключается в уменьшении себялюбия и воспитании ума, который заботится о других. Нет йоги, превосходящей эту. Когда вы способны укротить свое себялюбие и культивировать заботу о других, можно сказать, что вы обрели этот великий признак настоящего йогина. Не думайте, что вы можете стать великим йогиним, обретя власть над праной и научившись летать. Развить какой-то уровень туммо<sup>1</sup> – это нетрудно. Вторичное туммо есть даже у индуистов. Но без бодхичитты оно не будет подлинным: ваше тело немного разгорячится, пойдет небольшой жар – и этим весь ваш прогресс ограничится. Хотя такую практику можно назвать йогой, но это не великая йога. Великая йога – это когда ваш ум способен полностью победить себялюбие и взрастить заботу о других.

Таковы пять великих признаков. Молитесь о том, чтобы их обрести. Такова наша цель, и мы должны стремиться к достижению такого уровня тренированности ума. Обретение этих признаков говорит о том, что вы продвигаетесь вперед в своей практике. Если же этого не происходит, тогда, какими бы большими ни были ваши дамару, колокольчик и четки, в продвижении они вам не помогут. Они не могут служить такими критериями.

## ШЕСТОЙ СМЫСЛ: ВОСЕМНАДЦАТЬ ОБЕТОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

Старайтесь как можно лучше соблюдать эти восемнадцать обетов и не отступать от них. Итак, первый обет.

### ТРЕНИРУЙТЕСЬ В ТРЕХ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ

#### 6.1. Не поступайте вопреки тренировке ума

Не следует идти против своей тренировки ума, то есть не говорите: «Я – практик Махаяны, практик лоджонга, а Виная предназначена для тех, кто следует пути Хинаяны. Дисциплина предназначена для людей низшего порядка». Нельзя преступать морально-этические нормы Винаи на основе, к примеру, такого оправдания: «Я – практик Махаяны. Вообще-то я водку не пью, но, если я

<sup>1</sup> Туммо (тиб. gtum-mo) – йога внутреннего тепла, одна из шести йог Наропы. – *Прим. ред.*

не выпью водки сейчас, мои друзья расстроятся. Поэтому я пью водку, чтобы порадовать друзей». Такие объяснения идут вразрез с тренировкой ума. Виня запрещает пить водку, но вы игнорируете этот запрет. Вы оправдываете свой проступок тем, что вы называете себя практиком Махаяны и считаете, что Виня нужна только для тех, кто идет по пути Малой колесницы. Это неверно.

Будда сказал: «Тот, кто следует моему пути, не пьет даже капли алкоголя». Но вы можете спросить: «По какой же причине в тантре используется водка, алкоголь?» Но в тантре для использования алкоголя в качестве субстанции подношения есть определенная причина. Только когда вы сможете превращать водку в нектар, вам не будет противопоказано ее пить. При этом вы пьете ее как нектар, уже в новом качестве. Его Святейшество Далай-лама очень строго говорит об этом: «Если вы действительно хотите пить водку как нектар, сначала научитесь трансформировать в нектар свою мочу». Если вы сможете выпить мочу как нектар, тогда с полным основанием можете превращать в нектар водку и пить ее. Значит, вы – редкое исключение. А в противном случае не стоит себя обманывать. Иногда наше эго выдумывает очень хитрые объяснения, оправдания. Будьте осторожны с этим. Не следует нарушать нравственность, прикрываясь лоджонгом.

## 6.2. Не срубайте деревья, в которых обитают духи

Второй обет – воздержание от следующих действий: во имя лоджонга срубить какие-то деревья, в которых обитают духи, нарушать неприкосновенные места, имеющие подобное же значение, или копать в подобной земле. Например, когда вы говорите: «Я – практик лоджонга, поэтому у меня нет себялюбия и я ничего не боюсь» – и рубите дерево, в котором обитает дух. Такие поступки не допускаются. Вообще-то вам это не грозит. Но в Тибете бывали ситуации, когда монахов, которые называли себя практиками лоджонга, просили: «Пожалуйста, изгоните духов из такого-то места». Тогда они срубали деревья, в которых обитали эти духи, рылись в земле в местах обитания духов и тому подобное. Этот обет для таких монахов, но не для вас.

Вам не грозит опасность нарушить этот обет, и это хорошо. Но в будущем такая опасность может возникнуть. Возможно, через какое-то время вы поедете в Бурятию, Калмыкию или Туву, и местные жители, прослышав, что вы уже давно практикуете Дхарму, попросят вас: «Пожалуйста, изгони духов из такого-то места». «Я не боюсь духов, я боюсь только своего себялюбия», –

скажете вы и пойдете рубить какие-нибудь зловещие деревья. Такое поведение не разрешено.

### **6.3. Ваш лоджонг не должен быть предвзятым**

Это третье основное положение. В каком смысле здесь говорится о предвзятости? Например, в отношении своих друзей и родственников вы способны практиковать тренировку ума. Но, допустим, к своим врагам вы совсем не можете быть терпимыми. Такая предвзятость – это ошибка. Ваш лоджонг должен быть в равной степени направлен на всех.

Три основных положения как раз и составляют три первых обета. Далее мы рассматриваем четвертый обет.

### **6.4. Измените свое мышление, но сохраняйте внешний вид прежним**

Ваше поведение должно оставаться естественным, именно это имеется в виду под фразой «Сохраняйте внешний вид прежним». Вы не храните этот обет, если ваше мышление не меняется, внутренний настрой остается прежним, но при этом вы меняетесь внешне, начинаете вести себя так смиренно, будто бы вы практикуете лоджонг. Каждому встречному вы говорите: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Если вы будете так себя вести, люди просто начнут злоупотреблять вами. Они скажут: «Вот дурак. Хорошо, заботься обо мне больше, чем о себе» – и заберут у вас все имущество.

Внутренне заботьтесь о других больше, чем о себе, но не обязательно говорить это кому-то вслух. В своем сердце вы можете любить всех живых существ, но при этом не надо всем прохожим на улице признаваться в любви. Ваше внешнее поведение должно оставаться прежним. Например, если раньше вы были разговорчивым человеком, не стоит, приступив к тренировке ума, становиться совершенно замкнутым и молчаливым. Не меняйте своих привычек, черт своего характера, оставайтесь разговорчивым, если вам так удобнее. В разговорчивости нет ничего плохого.

Но существует большая разница между болтливостью и открытостью. Болтливость иной раз вызвана чрезмерным эгоизмом, себялюбием. Такая болтливость – качество нехорошее. А когда вы много говорите, но при этом ваши слова проникнуты заботой о других, например вы шутите, чтобы всех порадовать, или произносите какие-то слова, полезные другим, это называет-

ся общительностью, открытостью. Это очень хорошее качество. Итак, не говорите: «Я начал тренировать свой ум, поэтому должен перестать общаться с людьми».

Если же по своей природе вы человек не очень общительный и разговорчивый, опять же ничего плохого в этом нет, не надо пытаться стать разговорчивым и общительным. «Геше Тинлей сказал, что открытость – хорошее качество, поэтому теперь я пытаюсь со всеми общаться». Никакой необходимости в этом нет. Если вы немногословны, 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 начнут говорить одновременно, кто же будет слушать? Хорошо, что одни любят говорить, а другие – слушать. Получается баланс.

Но и среди тех, кто любит помолчать, тоже есть две категории. Один человек молчалив из-за своего высокомерия. Как говорят, он высокомерен и поэтому мало общается с людьми, как бы снисходит до других. А другой человек просто добрый, тихий, молчаливый. Оба они мало говорят, но внутренне между ними огромная разница. Один молчит из-за своего себялюбия, а другой – из-за заботы о других. Поэтому когда благодаря практике развития заботы о других вы начинаете меньше говорить, чаще молчите, люди воспринимают это как ваше достоинство: «Этот человек мало говорит, в основном молчит, но при этом он добрый, ни о ком не отзывается плохо». Это замечательно. Но высокомерно молчать – это неправильно. «Вы недостойны того, чтобы я с вами общался, поэтому в вашем присутствии я не скажу ни слова». Вам следует помолчать для того, чтобы послушать другого человека. «Этот человек любит разговаривать, а я, чтобы порадовать его, помолчу и послушаю».

Иногда мои ученики думают: «Я буддист, я должен говорить с людьми очень мягко» – и становятся порой слишком мягкими. Поэтому великие мастера прошлого советовали: «Снаружи оставайтесь такими же, как были, но внутри меняйте свое мышление». Если человек поступает неверно, то снаружи вы можете вести себя так, будто вы гневаетесь, при этом внутри у вас не должно быть гнева вообще. Мы поступаем наоборот: внутри полны гнева, а внешне улыбаемся, притворяясь, что совсем не злимся. Это сансарический способ поведения. У будхисаттв нет никакого гнева внутри, только сострадание, но снаружи они могут проявлять гнев. Важно, чтобы в сердце у вас было равностное отношение, но внешне следует действовать согласно ситуации.

Иначе ваша практика станет для вас препятствием. Важно руководствоваться здравым смыслом.

Практикующие тренировку ума обычно не демонстрируют людям своих истинных чувств. Внутри вам не должно нравиться, что вас хвалят, но внешне показывайте людям, будто бы вам приятна похвала. Сейчас вы поступаете противоположным образом.

Ваша мотивация должна быть направлена на то, чтобы люди накапливали заслуги. Когда вы внешне показываете, что вам нравится похвала, тот человек, который хвалит вас, накапливает добродетели. Есть истории о йогилах, которые проявляют радость в тот момент, когда им делают подношения, но когда человек, сделавший подношение, уходит, они выбрасывают эти подношения. Внутри у них нет интереса к подношению, но внешне они проявляют радость, чтобы человек, делающий подношение, накопил больше заслуг. Если же у вас мотивация направлена на то, чтобы получить больше подношений, а внешне вы делаете вид, что вам это не нужно, это неправильный поступок. Постоянно следите за тем, о чем вы думаете, и старайтесь изменить образ мыслей в лучшую сторону.

Вас интересует буддизм, но не стоит из-за этого менять свой внешний облик. То платье, которое сейчас на вас надето, вам очень подходит, не меняйте его. Не надо брить голову – вам это не идет. Меняйтесь внутри. Через год вы сможете заметить в своем уме развитие. Чем больше вы слушаете учение, чем больше размышляете над ним, тем больше в вашем уме происходит продвижение. Сразу большого прогресса не будет – это происходит шаг за шагом, поэтапно.

Этот обет содержит и косвенные рекомендации, чтобы вы держали все свои достижения и реализации внутри и не демонстрировали их. Внешне будьте скромны, не показывайте другим, что вы великий йогин и так далее. Следуйте примеру учителей традиции 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 внутри он обладал невероятно богатыми знаниями философии и бодхичиттой. Поскольку он жил очень просто и скромно, никто не делал ему подношений. Иногда, когда у него подходили к концу запасы еды и молока для чая, он рисовал изображение коровы на стене, доил эту нарисованную корову и извлекал настоящее молоко. Он был величайшим Учителем и величайшим йогиним, но никогда не демонстрировал это, не хвастался своими познаниями. Если вы зо-

лото, то ваше сияние все скажет за вас, вам не придется ничего говорить. Действительно, люди позже осознали, кто он такой, и стали получать у него учение.

Чандракирти написал знаменитый труд «Мадхьямакааватара (Введение в Мадхьямаку)», посвященный философии Мадхьямаки Прасангики, который изучают все школы.

Прежде Чандракирти был великим бодхисаттвой и обитал в другой вселенной. Однажды силой своего ясновидения он увидел, что на Земле великий Гуру Нагарджуна написал труд по Мадхьямаке, раскрывающий конечное воззрение Будды Шакьямуни. Однако множество тонких моментов философии Мадхьямаки Нагарджуна не раскрыл до конца, оставались еще какие-то сложные моменты, которые необходимо было прояснить, чтобы у людей не возникло неверного понимания. Тогда Чандракирти специально воплотился на Земле и написал труд, комментирующий этот труд Нагарджуны, для того чтобы во всей целостности и полноте, со всеми нюансами раскрыть конечное воззрение Будды Шакьямуни и Нагарджуны. Итак, воззрение Мадхьямаки Прасангики является конечным воззрением Будды Шакьямуни. Это также конечное воззрение Будды Ваджрадхары.

Вернемся к теме. Каких бы высот вы ни достигли в духовной практике, ваша реализация должна быть спрятана, как лампочка в абажуре. Скрывайте ее в себе, не выставляйте напоказ. Действительно важно, достигнув какой-либо реализации, никому об этом не говорить.

## 6.5. Не говорите о несовершенствах других

Здесь имеется в виду, что не нужно делать предметом обсуждения чужие недостатки: «У него такой-то недостаток, а у нее такой-то. Они делают то и это неправильно». Ошибки других – не ваше дело. Здесь косвенно говорится, что вместо выискивания недостатков в других людях лучше заняться исследованием собственных недостатков. Укоротите свой нос, не суйте его в дела других. Пусть они делают что им хочется – на это у них есть определенные свободы. А вы следите за собой. Но своим близким, друзьям по Дхарме из сострадания вы можете откровенно сказать о каких-то их неправильных действиях. Только не будьте чрезмерно категоричны, не говорите: «Это неправильно». Скажите: «Мне кажется, что такое-то действие неправильно». Не вообще «это неправильно», а «мне кажется, с моей точки зрения», потому что есть вероятность, что вы просто не способны понять суть их поступков.

## **6.6. Не вмешивайтесь в чужие дела**

Это означает, что вы не должны пытаться навязать что-то другим людям исходя из собственных интересов, собственной выгоды. Когда вы говорите: «Я духовный практик, я практик лоджонга, я очень честный, непредвзятый человек. Если вы хотите что-то сделать, обязательно делайте это через меня, с моей помощью, иначе у вас может не получиться». Это неверно, потому что в этом случае вы используете имя Дхармы ради собственной выгоды.

## **6.7. Направляйте усилия прежде всего на борьбу со своей основной негативной эмоцией**

Сначала боритесь со своей главной слабостью. Это означает, что если, например, гнев является вашей слабостью, то в первую очередь следует направить свои стрелы именно на гнев. Сначала стремитесь 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, уродстве феноменов сансары, а также об их страдательной природе. А если ваша главная слабость – гнев, думайте больше о любви и сострадании, к тому же здесь может помочь практика тонглен (принятия и даяния).

Как я вам уже говорил, лучшее противоядие от гнева и тому подобного – это дыхательная медитация, сопряженная с практикой тонглен. На вдохе вы принимаете на себя гнев всех живых существ, желая, чтобы никто никогда не испытывал такого гнева, какой вы испытываете сейчас, и чтобы гнев всех живых существ проявился в вас и тем самым все живые существа освободились от гнева. Взамен вы отдаете им любовь и сострадание, молясь о том, чтобы эти чувства зародились в их уме.

А если вы совершенно утонули в своем временном счастье, отвлекающем вас от всего остального, подумайте о непостоянстве и смерти и драгоценности человеческой жизни.

## **6.8. Откажитесь от любого ожидания награды**

Здесь все ясно: не ожидайте никакой награды за свои добродетельные поступки. Когда вы практикуете Дхарму, не надо иметь больших ожиданий, что сейчас вот-вот на вас что-то снизойдет и вы получите что-то. Такие ожидания тоже связаны с эгоизмом. Когда вы практикуете Дхарму, вашей основной целью должно быть укрощение собственного ума и освобождение от



омрачений, а не приобретение чего-то нового. Не надо ожидать, что посредством той или иной медитации вы получите какие-то сиддхи или станете необыкновенным существом. Не ждите всего этого – сиддхи придут к вам сами в том случае, если вы озабочены прежде всего укрощением своего ума и устранением себялюбия и цепляния за это.

В сансаре мы находимся между двух волн: одна волна – ожидания и надежды, вторая – волна страха. Мы всегда болтаемся между ними: ждем чего-то и боимся что-то потерять. Мы не создаем причин для счастья и не устраняем причины страданий, вместо этого мы просто занимаемся пустыми хлопотами. Мы катаемся между этих двух волн, и таким образом жизнь заканчивается.

### **6.9. Избегайте ядовитой пищи**

Здесь имеется в виду следующее: какой бы духовной практикой вы ни занимались, если вы практикуете с эгоизмом, с себялюбием, она превращается в пищу, смешанную с ядом.

### **6.10. Не будьте лояльны или упорны там, где это неуместно**

Не храните верность там, где не надо. Это означает следующее: когда у вас возникает какое-то омрачение, вы, не применяя от него противоядия, просто спокойно позволяете этому омрачению обосноваться в своем уме. Вы храните верность этому омрачению, ничего не предпринимая по этому поводу. Такая верность (лояльность) своим омрачениям неуместна. Особенно не будьте лояльны к своему себялюбию. В настоящий момент все мы верны своему себялюбивому уму. Себялюбие сейчас – ваш долгожданный гость. Вы сажаете его на почетное место в своем доме, проявляете к нему лояльность и обслуживаете его с самым большим гостеприимством.

### **6.11. Не злословьте**

Не злословить – это очередной, одиннадцатый обет. Точнее, эта фраза означает *«избегайте саркастических реплик»*. Поскольку мы – духовные практики, если кто-то нас оскорбляет, говорит нам колкости, не надо отвечать этому человеку колкостями и оскорблениями.

Существуют четыре качества, которые делают из обычного человека духовного практика. Они называются четырьмя актами ненасилия:

1. Если кто-то злится на вас, не злитесь в ответ.
2. Если вас ругают и оскорбляют, не оскорбляйте в ответ.
3. Если кто-то бьет вас, не отвечайте ему насилием.
4. Когда кто-то вас критикует или указывает на ваши недостатки, не критикуйте этого человека в ответ.

Оскорбление и критика в данном контексте – разные вещи. Оскорбление – это когда вам в лицо говорят что-то неприятное: «Ты такой, сякой и так далее». А под критикой имеются в виду сплетни, когда за вашей спиной судачат о вас, обсуждают ваши недостатки. Когда вы слышите о том, что у вас появились критики, которые что-то такое о вас говорят, не отвечайте на эту критику, а также не пытайтесь отплатить за гнев, оскорбление и насилие той же монетой.

## 6.12. Не устраивайте засаду

Здесь выражение «не сидите в засаде» означает следующее: вы совершили какую-то ошибку, но хотите обвинить в ней других людей. Тогда вы искусным образом устраиваете не то чтобы засаду, а как бы расставляете силки, капканы вокруг другого человека, подводите ситуацию к тому, что все обвинят в этом проступке именно его, а не вас.

## 6.13. Не бейте по слабому месту

Это означает, что, заметив недостатки у другого человека, вы можете в лучшем случае сказать о них из сострадания, оставшись с этим человеком наедине. Не следует сообщать об этом в присутствии большой компании так безапелляционно и грубо, что это оскорбит и обидит этого человека, ударив его по больному месту. Иногда в присутствии других людей вы можете ляпнуть: «Я же говорю это ради твоего блага, мне самому все равно, но тебе это полезно узнать». Вот так никогда не поступайте. Если уж вы хотите выступить с критикой другого человека, вы можете это сделать, только находясь наедине с ним, из сострадания, к тому же в положенное время. Выбрав неудачный момент для критики, вы можете просто обидеть человека, и все. Иногда у вас может быть правильная мотивация, желание кому-то помочь, но само действие, которое вы совершаете, ошибочно. Оно обижает этого человека и ни капельки ему не помогает – просто обижает.

#### **6.14. Не перекладывайте лошадиную ношу на пони**

Что произойдет, если ношу лошади переложить на пони? Пони просто не выдержит этой ноши. Это означает, что вы можете просить о помощи других людей, но не следует просить их сделать то, на что они не способны. Иногда мы начинаем постоянно обращаться за помощью к одному человеку, при этом мы требуем от него так много, что человек просто устает от оказания помощи. У нас бывает такая привычка: мы попросим человека об одной услуге – он поможет, потом еще об одной, еще об одной, еще об одной; в итоге мы «перекладываем лошадиную ношу на спину пони». Однажды этот человек просто не выдержит и скажет: «Хватит, надоело». Поэтому просите о помощи, только когда вы действительно в ней нуждаетесь. Но не надо постоянно и по разным даже мелким поводам просить помощи у других. Никогда не перекладывайте на других такую тяжкую ношу – это очень плохая привычка. Когда у нас есть и возможность, и способность сделать что-то самостоятельно, однако мы просим об этом других, перекладываем свою ношу на чужие плечи, это нехорошо.

Иногда мы обременяем таким образом свою мать, принимая как должное, что она должна полностью и во всем нас обслуживать. «Мама, сделай-ка мне то, и еще то, и это» – в итоге вы перекладываете лошадиную ношу на пони, и мама уже стонет под грузом этих обязанностей по обслуживанию вашей персоны. Так что важно быть чутким к другим людям и стараться максимальное количество дел делать самостоятельно.

Но если вам некуда деться, если вы оказались в безвыходном положении, тогда просите о помощи. Например, если вы заболели и временно беспомощны, тогда скажите: «Я болен, я не могу». В этом случае другие будут помогать вам с великой радостью. Это хороший совет.

#### **6.15. Не оскорбляйте практику**

Под обетом «не оскорбляйте практику», и это, очевидно, не нуждается в комментариях, подразумевается то, что, какой бы практикой ни занимался другой человек, никогда не принижайте его, не смотрите на его практику свысока: «Я – практик лоджонга, я выполняю такую крутую практику, а этот человек не способен на это и делает что-то более низкое». У каждого человека своя ситуация, свои способности и возможности, поэтому каждый делает ту практику, которая ему по силам. Так что занимайтесь своей практикой, но не критикуйте других людей, говоря,

что их практика слабая или неэффективная. Каждая практика направлена на устранение каких-либо омрачений. Если их практика помогает им избавиться даже от небольших омрачений, значит, она уже очень полезна и хороша.

## 6.16. Не пытайтесь обогнать всех на гонках

Это высказывание многозначно. Одно значение обета «не пытайся выиграть гонки (или обогнать всех на скачках) и вырваться вперед» таково: вы не должны бежать семимильными шагами, пытаясь достичь быстрых результатов в практике. Практику следует выполнять медленно, поэтапно, но непрерывно. Если вы сделаете один большой рывок вперед, а потом не сможете бежать дальше, вы ничего не достигнете. Так что не будьте подобны кролику, а будьте подобны черепахе.

В Тибете и Европе про кролика и черепаху рассказывают одинаковые истории. Кролик и черепаха решили проверить, кто из них быстрее бежит на длинную дистанцию, они решили пробежать марафон. Когда объявили: «На старт. Внимание. Марш!» – кролик моментально ускорился далеко вперед, а черепаха неторопливо посеменила следом. Так она потихоньку, но непрерывно шла, держала дистанцию. Кролик же ускорился так далеко, что, оглянувшись, не увидел черепахи на горизонте и подумал: «О, как я далеко оторвался-то! Я могу еще расслабиться и поспать, пока она до меня доползет» – и заснул. Черепаха тем временем медленно, но верно шла по дистанции. Когда кролик проснулся, он увидел, что черепаха почти уже дошла до финиша. Как он ни пытался ее нагнать, он не успел, она пересекла финишную черту раньше него.

Так что быстрый бег вам не поможет, поэтому в учении о тренировке ума говорится: «Не надо спешить, пытаясь обогнать всех на гонках». Здесь можно посоветовать противоположное: «Бегите медленно и размеренно, тогда придете к финишу первым». Духовная реализация должна быть такой же медленной и размеренной, как бег черепахи. Медленно-медленно, потихонечку-потихонечку, но до конца. Так русские мужчины говорят, когда они напиваются. Хотя это сказано про искусство питья водки, но сам принцип очень хорош.

## 6.17. Не превращайте богов в демонов

«Не превращать богов в демонов» – это означает, что практика лоджонг должна быть противоядием от себялюбия, а не его

союзником. Если ваша практика лоджонг начнет раздувать ваше эго, сделает вас более эгоцентричным человеком, то вашими усилиями божества превратятся в демонов. Также если любые духовные учения раздувают, увеличивают ваше эго, то вы превращаете бога в демона. Так что не превращайте богов в демонов.

### **6.18. Не считайте несчастье других средством к достижению собственного счастья**

Иногда у нас есть такая дурная склонность: если вам кто-то неприятен, услышав, что этот человек заболел или умер, вы говорите: «Слава богу! Как хорошо, что он умер. Теперь мне спокойно». Это неправильно. Таким образом, несчастье других становится средством достижения вашего счастья. Так что никогда не радуйтесь страданиям других – это 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: «Даже злейшему врагу не пожелаю таких страданий!» А вы зачастую радуетесь страданиям других: «Вот здорово, что он потерял ногу (умер, заболел)!» Потом вы звоните своим друзьям и говорите: «У меня есть для тебя хорошая новость. Такой-то наш враг попал в аварию и потерял ногу». Вы два часа оживленно обсуждаете эту новость, и оба очень радуетесь. Так ведет себя больной ум.

Так что скажите себе: «Никогда не радуйся страданиям других». Если у вас появится такая привычка – радоваться страданию других, то вы впадете в депрессию, у вас будет мрачное настроение, если вы долго не будете слышать известий о том, что кто-то страдает. В итоге вам самим захочется сделать что-то, чтобы себя порадовать. Тогда вы пойдете сжигать чьи-то дома или машины и будете радоваться, постепенно становясь еще более больным, чем прежде. Но затем даже это перестанет удовлетворять вас. Постепенно у вас появится желание убивать людей, отрезать им руки. Почему есть люди, которые постоянно убивают других? Потому что у них был такой дурной, нездоровый ум и они ему потакали, отчего ум окончательно деградировал. В итоге они уже не довольствовались малым, им хотелось большего. Вначале они просто радовались несчастью других, а постепенно сами стали причинять другим боль.

Двадцать два совета мы не успеем обсудить.

Я постарался передать вам драгоценное учение, которое сам пытаюсь применять. Практиковать его довольно трудно. Но выбора у меня нет – мне необходимо продолжать эту практику. У вас тоже нет другого выбора. Только таким образом вы сами сможете стать счастливыми и сделать счастливыми других. Следуя путем себялюбия, мы уже, пожалуй, перепробовали все методы, и ни один из них не помог нам. Мы пытались удовлетворить свое себялюбие всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Если мы перепишем все приемы себялюбия, к которым человечество прибегало с безначальных времен и по сей день, получится огромное учение, больше, чем все тома учения Будды. Все это мы уже испробовали и чего добились? Ничего.

Встретиться с учением по тренировке ума – невероятная удача для вас. Скажите себе: «Истинный путь к счастью, к освобождению – это путь заботы о других и осознание того, что себялюбие – источник всех страданий. Сегодня благодаря доброте Духовного Наставника я понял это». Если у вас нет кармических отпечатков этого учения, даже оно вас не убедит. Вообще, в этих вещах очень тяжело убедиться. Поэтому, даже если у вас появилась небольшая убежденность в этих истинах, уже это является огромной удачей для вас. Если бы я вышел на стадион, где собралось сорок или пятьдесят тысяч человек, и сказал: «Заботьтесь о других больше, чем о себе», футболисты мне бы ответили: «Глупый тибетский лама, уходи отсюда прочь! Если мы последуем твоему совету, то проиграем матч».

Поскольку у людей очень недалёковидные, мелкие цели, теория тренировки ума им не подходит. Они не могут взглянуть дальше и шире своих мелочных интересов. Молоко снежного льва невозможно хранить в глиняном горшке, так и подобное драгоценное учение невозможно влить в ограниченный, узкий ум человека, который заботится только о том, победит ли его команда в футбольном матче. Его цели ограничиваются победой или поражением, и он думает, что вся его жизнь зависит от этого. Но даже если его команда выигрывает, на следующий день у него будут все те же проблемы. Но в тот момент, когда идет игра, он считает, что победа для него все. У этих людей такой ограниченный ум и узкий подход, что в этот момент они просто не способны понять, насколько забота о других важна для их счастья. Если

вы скажете им, что себялюбие – это то, что приносит вред, а забота о других – источник всякого счастья, они не смогут это понять. Кроме того, забота о других не поможет им сейчас победить в футбольном матче, потому что это стратегия, рассчитанная на длительное время. Поскольку у человека в данном случае очень мелкая цель, его уму не подойдет столь глобальная стратегия.

Кроме того, если ваш ум способен мыслить лишь категориями этой жизни, вам тоже будет весьма трудно осознать ценность этого учения. Итак, для того чтобы вы смогли оценить это учение по достоинству, нужно иметь некоторое понимание того, что есть будущие жизни, что ум непрерывен, а также понимание учения о четырех благородных истинах. В этом случае, когда вы получите это учение, вы будете так счастливы, будто кто-то подарил вам бриллиант. Вы получили драгоценный камень, исполняющий все желания. Вы говорите: «Теперь мне неважно, выживу я или умру, потому что у меня есть эта драгоценность, исполняющая желания».

Если вы действительно поняли то учение, которое я вам сейчас дал, тогда вам тоже не о чем сожалеть. Вы обрели эту драгоценность, поэтому неважно, когда вы умрете.

Даже когда мы расстанемся, если вы будете помнить о моих наставлениях, я всегда буду с вами. К тому же, куда бы вы ни поехали, у вас будет только одно занятие – помогать живым существам и только одна важнейшая практика – поддерживать в себе ум, который заботится о других. Другая ваша важнейшая практика – делать все, что в ваших силах, чтобы устранять из ума себялюбие. Тогда ваше счастье придет к вам само собой. Когда свет солнца скрывается за тучей, достаточно убрать тучу, чтобы засияло солнце, потому что солнце сияет всегда.

Покой ума является его природой. Он лишь временно заблокирован негативными эмоциями. Вам не надо искать покой где-то вовне, он уже находится в вашем уме. Он всего лишь скрыт от вас облаками омрачений и особенно тучей себялюбия. Когда вы разгоните эти тучи омрачений, покой, словно солнце, засияет сам собой. Тогда, где бы вы ни были, куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Если же вы находитесь под властью себялюбия и омрачений, то, кем бы вы ни были, вы не достигнете счастья. Куда бы вы ни поехали, вы нигде не будете счастливы. Не забывайте об этом.

Я говорил вам, что иногда хорошо писать стихи на тему духовной практики. Я написал одно стихотворение о бодхичитте. Может быть, оно будет вам полезно.

## **Драгоценность бодхичитты**

*Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.*

*Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.*

*Если жаждешь вечного и временного счастья,*

*Никогда не разлучайся с бодхичиттой.*

*Если нет в сердце бодхичитты,*

*Что толку в хороших манерах?*

*Если нет у тебя бодхичитты,*

*Что толку, что ты большой ученый?*

*Что толку год за годом сеять зерна в поле,*

*Если посевы не всходят?*

*Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,*

*Если она не рождается в сердце?*

*Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,*

*И в диспуте умело побеждаешь,*

*И мастерски стихи ты сочиняешь –*

*Кого ты вдохновишь без бодхичитты?*

*Когда от солнца жгучего томишься,*

*На ум приходит образ тающего снега.*

*Когда страдаешь ты от мук невыносимых –*

*В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.*

*Когда грозит опасность, люди первым делом*

*Глаза свои руками защищают.*

*Какая бы опасность ни возникла –*

*Храни ум бодхи как зеницу ока!*

*Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой.*

*О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой.*

*Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.*

*На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.*

*Эти стихи сложил я вдохновенно*

*Из тайных слов своего сердца.*

*Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.*

*Быть может, ты их смысл откроешь.*

Если вы нашли это стихотворение полезным для себя, вы можете читать его каждый раз в конце практики, думая, что я непосредственно даю вам эти наставления. Поскольку я ваш Духовный Наставник, это произведет какое-то воздействие на ваше сознание. Если вы будете обдумывать эти наставления строчку за строчкой, вам может открыться более глубокий смысл, заключенный в этих строках. Тогда вы поймете, в чем заключается основная буддийская практика. Ни тантра, ни что-либо другое, а



именно бодхичитта – это сущностная, сердечная практика буддизма. Какой бы практикой вы ни занимались, без бодхичитты она будет оставаться пустым занятием и не станет причиной Пробуждения.

Постарайтесь читать это стихотворение каждый день в качестве напоминания о необходимости практики тренировки ума. Я не знаю, насколько оно полезно для вас, когда вы его читаете, но мне оно очень полезно. Даже когда я слышу его на русском языке, это приносит мне большую пользу. Может быть, это связано с моим эгоизмом... С одной стороны, моему это нравится это стихотворение потому, что я его сочинил, с другой стороны, моему это оно не нравится, потому что оно направлено против эго – это стрела, выпущенная в эго.

Чем больше вы будете получать учений о бодхичитте, тем более глубокий смысл будете открывать для себя в этом стихотворении.

Для того чтобы породить бодхичитту, как я вам уже говорил, крайне необходимо подробное и глубокое понимание четырех благородных истин. Это незаменимо для вас. С таким пониманием учение о бодхичитте становится необычайно глубоким.

Шантидева говорил: «Если у вас нет желания самим освободиться от сансары, как вы можете породить стремление освободиться от сансары всех живых существ?» Сначала вы должны понять, что такое природа сансары, в чем причины нашего страдания и каким образом можно освободиться от этих причин. Только затем вы действительно почувствуете сострадание к живым существам, сможете в полной мере ощутить, как они страдают в сансаре, и захотите освободить их. Тогда у вас действительно зародится драгоценная устремленность к Пробуждению ради блага всех живых существ. А пока ваше понимание бодхичитты не является точным и в достаточной степени ясным. Его можно назвать смутным, приблизительным.

Если у вас возникнет чувство бодхичитты хотя бы на мгновение, пусть это будет не чистая, не спонтанная бодхичитта, но просто чувство бодхичитты, то есть желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, то за это короткое мгновение вы накопите невероятные благие заслуги.

Если вы хотите очистить свою негативную карму, знайте, что чувство бодхичитты само по себе очищает от негативной кармы. Шантидева говорил, что с точки зрения очищения негативной кармы мощь бодхичитты сродни всепоглощающему огню, который сжигает Вселенную в конце кальпы. Когда вы зародите дра-

гоценный ум бодхичитты, за короткое мгновение, подобно огню в конце кальпы, это чувство спалит очень много негативной кармы. Если вы без чувства бодхичитты проведете длительный ретрит в течение месяца и прочтете за это время множество мантр, эффект будет крайне мал. Но если вы с чувством бодхичитты прочтете всего несколько мантр Ваджрасаттвы, очистительный эффект этих мантр будет огромен.

Что касается накопления заслуг, бодхичитта подобна драгоценности исполнения всех желаний. С чувством бодхичитты за одно мгновение вы накопите гораздо больше заслуг, чем за тысячу лет, практикуя простирания, благотворительность и подобные добродетели без бодхичитты. Итак, самый искусный, мастерский метод очищения негативной кармы и накопления благих заслуг – это порождение бодхичитты.

Кстати, наилучшей практикой переноса сознания в чистую землю тоже является порождение бодхичитты. Подумайте, и тогда поймете, что буквально со всех точек зрения: и вашего личного блага, и помощи другим, и долговременного блага, и временно-го счастья – везде бодхичитта является наилучшим методом.

Но порождение бодхичитты – дело нелегкое, потому что бодхичитта – это самое драгоценное, что только есть. Шантидева говорит, что с того момента, как она породится в вас, вы станете объектом поклонения богов и людей. Даже во сне каждое мгновение вы будете накапливать невероятные заслуги. Оседлав коня бодхичитты, вы будете скакать от меньшего счастья к большему и большему.

Сделайте бодхичитту своей основной практикой. Если вы проживете еще какое-то время, вашей практикой должна быть бодхичитта. Если же вы вскоре умрете, все равно ваша основная практика – бодхичитта. В этом случае ваша жизнь наполнится смыслом.

Оседлав коня бодхичитты, глупо предаваться лени. Но вначале это трудно понять. Так, к примеру, неприятно мокнуть под дождем, но если в это время плаваешь в бассейне, нет разницы, льется ли вода сверху, – ты просто наслаждаешься плаванием.

Когда вы смотрите на гору издали, она кажется вам слишком высокой. Кажется, что на нее трудно взобраться. Если же вы исполнитесь решимости покорить ее вершину, то шаг за шагом вы сможете ее покорить. Этот проект заботы о других больше, чем о себе, сейчас непривычен для вас, никогда раньше вам не удавалось его завершить. Если бы вы пытались осуществить его раньше, то давно бы стали высокорезализованными существами.

В настоящий момент вы, как и я, находитесь в сансаре – это значит, что мы с вами не смогли реализовать этот проект. Возможно, я открыл его для себя немного раньше вас. Следуйте за мной. У вас есть два Учителя – Его Святейшество Далай-лама, уже достигший состояния будды, и я. Я чуть опережаю вас, но иду тем же путем. Мысль, что я вас опередил ненамного, возможно, придаст вам дополнительный азарт.

Бодхичитта рождается из добросердечия, поэтому доброта – это очень важно. Постоянно поддерживайте доброту в своем уме, в своем сердце. Когда Атиша приехал в Тибет, при встрече со своими учениками он никогда не спрашивал: «Как дела?» При каждой встрече он спрашивал: «Как сегодня у тебя обстоят дела с добрым сердцем?» В России, когда спрашивают: «Как дела?», имеют в виду, прежде всего, бизнес или семейные обстоятельства. Теперь же постоянно думайте о том, как у вас обстоят дела с добротой.

### **Советы по практике лоджонг в повседневной жизни**

Я надеюсь, что этих учений хватит в качестве материала для вашего размышления, в качестве методов, которыми вы можете пользоваться. Если я дам еще больше материала, я опасаясь, что у вас в уме все это рассыплется, как карточный домик, потому что ум будет слишком перегружен информацией.

### **Занимайтесь практикой чисто**

Об эффективности вашей практики можно судить по тому, насколько меньше стало у вас омрачений. Если вы думаете, что практика сделает вас тантрическим йогином, это не принесет вам пользы. Если ваше эго становится меньше, ум становится счастливее, значит практика эффективна. Иногда вы занимаетесь практикой по три часа и гордитесь этим, но самое главное – заниматься практикой чисто.

На этот счет есть история о том, как Миларепа с одним монахом ночевали в деревенском доме. Обычно Миларепа медитировал в горах. Но в то время он спустился в селение, чтобы наставить одного монаха, поскольку у них существовала кармическая связь. Хозяин дома оставил их на ночлег с тем, чтобы они помолились за него и его семью. Наутро монах проснулся очень рано, часов в пять, и занялся практикой, громко читая молитвы в надежде, что хозяин дома его услышит. В это время Миларепа спал. В восемь утра хозяин принес им завтрак и, увидев спящего Ми-

ларепу, удивился, что тот до сих пор спит. Монах сказал: «Он, наверно, лентяй. Я-то встал очень рано». Тогда Миларепа проснулся и сказал: «Действительно, этот монах встал очень рано и успел сделать много различных дел. Он очень искусен: во время молитвы он успел купить дри (самку яка), потом дри отелилась, дала много молока, он продал это молоко и очень разбогател».

Монах был потрясен, потому что во время молитвы он об этом как раз и думал. Монах спросил: «Ты Миларепа?» Тот ответил: «Пока я точно не знаю, кто я». Монах сделал простирание и попросил Миларепу стать его Духовным Наставником. Миларепа согласился и сказал, что практику нельзя делать в комфорте, нужно практиковать в горах вместе с ним. Этот совет, конечно, подходит не для всех. Именно тому монаху нужно было практиковать в горах. Впоследствии он стал выдающимся йогином. Итак, практика Дхармы – это состояние ума. Если вы громко молитесь и звоните в колокольчик, это вовсе не означает, что вы практикуете.

### **Превращайте в практику каждое действие**

Ваша Дхарма не должна ограничиваться утренней сессией, когда вы читаете молитвы. Молиться по утрам тоже важно. Но самое главное – научиться каждое свое действие в течение каждого дня превращать в практику Дхармы. Тогда ваша практика станет гораздо сильнее.

Например, приготовление еды тоже можно превратить в практику Дхармы. Когда вы едите, старайтесь превратить в практику и этот процесс. Когда разговариваете с другими людьми, пытайтесь превратить в практику ваш разговор. Когда едете в метро или в машине, учите превращать в практику Дхармы свою поездку. Наконец, старайтесь подробно узнать о том, как даже засыпание и сон можно сделать практикой. Зная это, вы будете очень счастливы уже сейчас. Когда ваше мышление соответствует Дхарме, ум очень спокоен и счастлив, и при этом вы создаете причины счастья. Поэтому Шантидева говорит, что путь Махаяны – это путь счастья. Это глубокая мысль. Следует знать, как практиковать Дхарму со счастливым умом.

Сейчас вы думаете, что, если сегодня не прочтете молитву, Геше Тинлей будет вас ругать. Из-за неправильной мотивации (стремления избежать моего гнева) ваше чтение молитв не становится практикой Дхармы. Поймите, я вовсе не хочу вас ругать. Это не мое дело – читаете вы молитвы или нет, это ваше дело. Если вы способны выполнять практику ежедневно, это полезно для

вас, поскольку вам нужна какая-то дисциплина. Сначала нужно немного себя подталкивать. Если ум все время пребывает в расслабленности, в лени, тем самым мы себя балуем. Поэтому очень важно дисциплинировать ум. Но дисциплина тоже должна быть срединным путем. Не надо держать себя в ежовых рукавицах, но и не следует во всем себе потакать. Послушав учение Будды, вы не можете применить все его советы сразу. Это крайность – хвататься за практику всех учений, лишь услышав о них. У русских есть такая ошибка – желание быстрого результата.

Русский менталитет очень трудно понять. Лишь на двенадцатый год пребывания в России я начинаю понимать его. Я знаю, что вы сильные люди и у вас много достоинств. Вы целеустремленны: если захотите что-то сделать, вы можете этого добиться. У вас хорошие мозги. Но поскольку я ваш Духовный Наставник, вам полезно, когда я указываю также на ваши недостатки. Сейчас я объясню, в чем состоит ваша ошибка. Вначале вы сто процентов усилий направляете на практику, а потом ваш энтузиазм постепенно уменьшается, пока, наконец, от него уже ничего не останется. Русским людям нужна какая-то дисциплина. Свою практику вы должны выполнять регулярно, стабильно и до конца. Сначала на практику Дхармы следует направлять лишь двадцать процентов своих сил. Постепенно этот процент должен расти, а не наоборот.

### **Мыслите позитивно**

Буддийская практика заключается в том, чтобы научиться мыслить позитивно. Вы способны позитивно мыслить, когда кто-то делает вам что-то хорошее, – это очень легко. На это способны все. Но есть и такие люди, которые не могут думать позитивно, даже если им делают добро. Они все еще переполнены негативными эмоциями: «Почему он так делает? Чего они хотят от меня взамен? Наверное, это хитрый план». Из-за того что их ум негативен, они считают, что все думают и поступают подобным же образом. К примеру, воры никому не доверяют, потому что им кажется, что все остальные такие же, как они. Поэтому вы можете обмануть только честных людей, вора вы не обманете – он вам не поверит. Честные люди считают всех честными, поэтому их обмануть легко. Когда они становятся жертвам обмана, у них пропадает доверие к людям.

Люди постоянно впадают в одну из этих двух крайностей. Не следует делать таких общих выводов. Если один человек вас обманул, из этого вы не можете заключить, что все люди обманщи-

ки. Если один русский человек надул вас, не осуждайте из-за этого всех русских. Если один американец чем-то вам помог, не делайте вывода, что все американцы очень добры. Как в Америке, так и в России есть много разных людей, имеющих достоинства и недостатки. Мы же совершаем ошибку, постоянно делая обобщения.

Практика Дхармы заключается в том, чтобы сохранять позитивный настрой ума даже тогда, когда кто-то критикует вас. Человек, который вас оскорбляет, хочет сделать вас несчастным. Если после его слов вы будете думать негативно, то сами себя сделаете несчастным. По сути, вы будете способствовать осуществлению его недоброго плана – расстроить вас. Если вы позволите это сделать, то поможете ему осуществить его план. Вы бы могли согласиться на это, если бы это помогло хотя бы тому, кто делает вам больно. Но это лишь будет способствовать накоплению им негативной кармы. Поэтому выход только один – смотреть на это с позитивной точки зрения.

### **Не впадайте в крайности**

Вы должны быть счастливы. Но наслаждаться чем-то и наслаждаться чем-то с привязанностью – это совершенно разные вещи. Поймите, что все сансарическое счастье подобно меду на лезвии ножа. Мудрый человек способен слизать мед сансарического счастья с лезвия, не порезав себе язык. Немудрый человек видит мед, но не замечает, что он находится на лезвии ножа. Он начинает жадно слизывать мед и в результате режет себе язык. Например, сегодня вы в восторге, на седьмом небе от счастья, но уже через пару дней у вас начинается депрессия. Почему? Потому что через два дня у вас начинают болеть порезы на языке. Если же вы слизываете мед искусно, вы не впадаете в депрессию. Таким образом, без привязанности можно получать настоящее удовольствие. Но нужно научиться наслаждаться, не имея привязанности.

Я сам люблю счастье. Именно ради счастья я стал буддистом, поэтому я не стану во имя практики Дхармы себя истязать. Но получать удовольствие нужно искусно. Если бы я сказал: «Вообще не имейте привязанности», это было бы для вас неподходящим методом. Я знаю, что, если я смогу убедить вас совсем отбросить привязанность, вы сможете прожить без привязанности где-нибудь месяц. Но через месяц вы станете еще хуже и пуститесь во все тяжкие. Когда внутри вас сидит привязанность, а внешне вы ее подавляете, в конце концов получается обратный эффект.

У меня это происходит точно так же: если я говорю «не надо», мой ум говорит «надо». По крайней мере, когда я был молод, у меня был такой характер. Когда я учился в школе, я все время сидел на задней парте и был большим хулиганом. Однажды учитель взглянул на меня и строго сказал: «Посмотри на меня. Ты не должен курить». Не успел он произнести эти слова, как у меня уже возникла мысль: «О, надо попробовать». Наш ум так устроен: если кто-то говорит: «Не делай этого», мы, наоборот, хотим это делать. Вы такие же – у нас с вами похожий менталитет. Не успел прозвенеть звонок с урока, как я тут же побежал и взялся за сигарету. Но курить оказалось очень невкусно, и я сказал: «Больше не хочу». Я передумал курить не потому, что мне об этом сказал учитель, а потому, что я сам не захотел. Нравственность – это когда мы по своему желанию говорим: «Я не хочу это делать», тогда у нас не возникает проблем.

Также не следует впадать в крайности в отношении привязанностей. Сейчас нам было бы очень трудно жить вообще без привязанности, поэтому в сутре Будда дал учение о трех категориях привязанности. Грубая привязанность, словно *высеченная на железе*, очень опасна. Когда ваша привязанность вырастает до такой степени, что в итоге все ваши мысли только об одном объекте и ни о чем другом вы думать не можете, она становится словно высеченной на железе. Например, если вы сильно привязались к машине, у вас в голове все время будет возникать образ машины. Даже когда вы обедаете, в вашем уме всплывает эта машина. Допустим, вы хотите купить машину, и ваши мысли заняты только этим. О чем бы ни заговорили с вами люди, вы переводите разговор на вашу любимую тему – машину: «Эта машина хорошая, та – плохая». Это называется навязчивая идея. Некоторые романтические отношения тоже похожи на какое-то наваждение, одержимость. От подобной привязанности люди становятся полубезумными. Все, что человек слышит и видит, он соотносит только с объектом своей привязанности. Когда, например, такие люди приходят сюда и получают мое учение, мои слова они тоже интерпретируют с точки зрения объекта привязанности.

Люди, одержимые привязанностью, словно высеченной на железе, готовы пойти на все, чтобы заполучить объект своей привязанности, даже на убийство. Их ум становится очень опасным. Некоторые люди обычно мягкие, скромные, но стоит как-то задеть их за живое, то есть затронуть объект их привязанности, как они тут же преображаются – лицо краснеет, багровеет. Тогда человек становится настоящим демоном. Его превратила в демо-

на сильная привязанность. В этом состоянии он говорит очень странные вещи. Именно от такой привязанности нужно избавляться в первую очередь, и вы на это способны.

Как сказал Будда, вторая категория привязанности – это средняя привязанность, словно *вырезанная на дереве*. Она не так уж сильна, тем не менее, это привязанность. Из-за нее вы тоскуете, скучаете.

Третья категория привязанности – привязанность, подобная *надписи на воде*. Не успели написать – она уже исчезла. Привязанность вроде бы есть – и вдруг ее уже нет, то есть вы никогда не скучаете, расставаясь с объектом. К некоторым объектам вы испытываете привязанность, подобную надписи на воде: с одной стороны, вы получаете от них удовольствие, с другой стороны, неприятных последствий привязанности у вас нет. К примеру, вы пьете чай – и ваша привязанность к вкусу чая подобна надписи на воде. Вы не начинаете скучать без чая через несколько минут после того, как попили его, вы переключаете свое внимание на что-то другое.

Итак, когда мы наслаждаемся чем-то, наша привязанность должна быть словно написанной на воде, не следует принимать ее всерьез. Когда у вас есть этот объект – пользуйтесь им, но если у вас его нет – ничего страшного. Не думайте, что у вас должен быть только этот объект. У людей есть такая склонность: мы не ценим то, что имеем, но очень ценим то, чего у нас нет. В Тибете есть такая поговорка: когда корова перестает давать молоко, ее молоко становится вкуснее. Таково наше неверное мышление.

Рассмотрим привязанность к своему «я». Чем больше вы заботитесь о своем «я», тем больше у вас возникает страданий. Например, вы хотите, чтобы вас уважали. Встретившись с человеком, который не уважает вас, вы очень расстраиваетесь. Если кто-то вас критикует, вы тоже несчастны. Слова критики пронзают ваше сердце, подобно стреле. Вы всю ночь не можете уснуть, вновь и вновь прокручивая в памяти эти слова. Все это – следствие привязанности к своему «я». Что такое ваше тело? Это скелет – объект, который в действительности внушает людям ужас. Мясо и кожа лишь прикрывают его. Оказывается, что внутри привязываться не к чему.

Я знаю, что для вас мои слова – это горькое лекарство, которое вам не нравится. Особенно оно неприятно женщинам. Я вижу, что творится у вас на лицах, когда я рассказываю вам об этом. Но это очень полезно. Допустим, вам 20 - 25 лет. Если я дам вам это лекарство сейчас, когда вам исполнится пятьдесят, глядя на



себя в зеркало, вы не почувствуете никакой боли в сердце. Вы будете смеяться, понимая истинную природу своего тела. Если же продолжать преувеличивать свою красоту, тогда в пятидесятилетнем возрасте, когда вы будете смотреться в зеркало, это будет ввергать вас в депрессию.

Сансарические люди подобны бумаге, потому что у них отсутствует философия. Стоит чуть-чуть подуть ветру, бумага высоко взлетает и легко перелетает из стороны в сторону в зависимости от направления ветра. Поэтому иногда вы чрезмерно самоуверенны, а иногда падаете духом. В это время постарайтесь осознать, что вы впадаете в крайность. Когда ваши дела идут хорошо, вы становитесь самоуверенными, в вас просыпается гордыня. Основная причина вашего высокомерия состоит в том, что в это время вы думаете о себе только хорошее, преувеличивая свои достоинства. Поймите, что из-за крайности чрезмерного самовозвышения у вас возникает привязанность к себе, вы восплачете в облака. В этот момент примите лекарство.

Когда вас все хвалят, когда вы находитесь на гребне успеха, не думайте только о том, как вы прекрасны, умны и так далее, это лишь увеличивает вашу рану. Вместо этого вспоминайте о своих дурных качествах, думайте о противоположной стороне. Это называется противоядием. Если человек страдает от какой-то крайности, ему дают противоядие, которое потащит его в другую крайность. Состояние в промежутке между двумя крайностями и называется нормальным самочувствием. Когда вы доходите до середины, остановитесь, не двигайтесь в противоположную крайность, потому что тогда противоядие превратится в яд.

Не надо привязываться к буддийскому лекарству. Поддерживайте равновесие в своем уме. Если я сказал вам, что не надо заикливаться на своей красоте, это не значит, что теперь нужно все время думать о своем уродстве, это неправильно. Когда вы все время себя принижаете, думая, что вы уродливы, ни на что не годны, – это глупо. Необходимо придерживаться срединного пути. Иногда, наоборот, полезно думать: «А ведь я симпатичная».

Когда вы в дурном настроении, упали духом, в это время вы можете подумать: «Ну, я, конечно, не самосуще прекрасен, но взаимозависимая привлекательность у меня есть. По сравнению с обезьяной я очень даже ничего!» Я шучу. Когда вы находитесь в депрессивном состоянии, не надо думать о своих недостатках. Наш ум так устроен, что, когда мы в депрессии, мы думаем о себе только в негативном ключе, не можем воспринимать себя позитивно. В это время примите лекарство размышления о своих до-

стоинствах: о своей природе будды, о своем потенциале, а также о том, что вы привлекательны по сравнению с обезьяной.

Это очень важное учение. Помните о нем, и тогда оно по-настоящему вам поможет. Оно простое, но, поскольку я объяснил вам механизм, оно будет для вас очень полезным. Привязанность возникает из-за крайности преувеличения позитивного. Гнев возникает из-за преувеличения негативного.

Когда кто-то говорит что-то негативное, старайтесь сразу, проявив внимательность, посмотреть на ситуацию с позитивной стороны. Сохраняйте равновесие, тогда не упадете. Когда вы впадаете в одну крайность, это гнев, когда в противоположную – привязанность. Если вас кто-то чуть-чуть толкает, вы уже дальше сами продолжаете себя толкать и в итоге падаете. В сансаре вы не способны твердо стоять на ногах: все время качаетесь либо в одну крайность, либо в другую. Если вы умеете сохранять равновесие ума (я говорю не о равновесии тела, а именно о равновесии ума), то ваш ум постепенно будет становиться сильнее. Вы будете счастливы сами и сможете дарить счастье другим. Таков результат тренировки ума.

### **Претворяйте в жизнь то, чему учите других**

Вы можете принести благо живым существам, если сможете им подчинить свой ум. Другого пути нет. Даяние денег – это ненастоящая помощь, тогда как даяние учения – помощь очень большая, бесценная. Но для этого вам надо сначала укротить свой ум, только тогда то, что вы говорите другим людям, будет для них эффективным. Чтобы ваши слова обрели силу, сначала вы должны подчинить собственный ум. Также следует претворять в жизнь то, чему вы учите других. В противном случае ваши слова останутся пустыми и не окажут никакого влияния на других.

Однажды к Махатме Ганди, великому индийскому мастеру, пришла женщина со своим ребенком. Женщина попросила Махатму Ганди: «Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он перестал есть шоколад. Он ест очень много шоколада. Я ему говорю, но он меня не слушает». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо. Приходите через две недели. Я буду готовить речь». Женщина была удивлена: она не понимала, зачем Махатме Ганди нужны две недели, чтобы подготовиться к такой простой речи. Через две недели она вернулась вместе со своим ребенком. Махатма Ганди посмотрел на ребенка и сказал: «Дитя, не надо есть шоколад. Это для тебя вредно». А потом он сказал: «Теперь вы можете идти». Женщина была шокирована еще больше. Однако, вернувшись домой, ребенок на самом деле перестал есть шоко-

лад. Прошло несколько недель, и он по-прежнему не ел его. Мать все больше приходила в изумление.

Она снова пошла к Махатме Ганди и сказала ему: «У меня к вам два вопроса. Первый – зачем такому великому мастеру, как вы, понадобилось две недели, чтобы подготовить такую простую речь, которую я говорила своему ребенку все время? Второй – почему, после того как вы ее произнесли, он действительно перестал есть шоколад?» Тогда мастер ответил: «Когда вы в первый раз пришли со своей просьбой, на тот момент я сам ел шоколад. Как я мог просить вашего ребенка не есть шоколада, когда сам его ем? Я сказал вам прийти через две недели не потому, что готовил длинную речь. Я готовил честную речь. В эти две недели я перестал есть шоколад. Так я готовился к этой речи, чтобы она принесла пользу. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что моя речь прекрасно звучала, а потому, что она обладала силой истины».

Следует понимать, что подготовка речи – это не создание длинной и красивой речи, какой часто пользуются политики, чтобы вводить людей в заблуждение. Это подготовка правдивой речи. К вам это тоже имеет отношение. Если вы, говоря своему ребенку, чтобы он не курил и не пил водку, хотите, чтобы ваши слова возымели действие, для начала вы должны сами перестать курить и пить водку. Только тогда он послушает вас. Особенно это относится к отцам. Очень важно, чтобы они не пили и не курили перед своими детьми, потому что для детей отцы – это основной пример. Сыновья берут пример с отца, а дочери – с матери. Если мать курит, дочь тоже с малых лет начнет курить.

Если вы хотите помогать людям, стоит начать со своего близкого окружения, с родственников. Потом вы уже можете помогать своим друзьям, а дальше вы уже можете думать обо всех живых существах. Иногда буддисты думают о каких-то абстрактных живых существах, которые находятся «где-то там». А с теми людьми, которые находятся рядом с ними, они спорят, вступают в конфликты. Утром во время молитвы вы желаете счастья всем живым существам, а днем ругаетесь с соседом. Это неправильно. Вначале надо подать хороший пример своим близким людям. Ваша семья, ваши друзья, родственники напрямую зависят от вас, поэтому в первую очередь вы должны брать ответственность за них. Этих людей нельзя оставлять, но также не надо к ним привязываться. Возьмите на себя ответственность им помогать без привязанности. Это мой небольшой совет. В буддизме считается, что ваши действия говорят громче слов.

Старайтесь обдумывать полученное учение и применять его в своей повседневной жизни, чтобы стать лучше. У вас должно быть такое большое сердце, что, даже если по нему пробежит лошадь, вы не почувствуете этого. Если же у вас маленькое сердце, даже если по нему пробежит маленькое насекомое, вы испытаете острую боль.

### **Помните: мы зависим от других**

С безначальных времен мы считаем, что существует какое-то незыблемое «я». Мы любим его и заботимся о нем больше, чем о других. Более того, мы считаем, что счастье этого «я» никак не зависит от других. «Мало ли что кому-то там плохо. Главное, чтобы со мной все было в порядке», – так считает наш глупый ум. Люди, которые занимаются экономикой, хорошо понимают, что все части нашего мира взаимосвязаны и взаимозависимы: если что-то случается в одной части мира, это немедленно отражается на ситуации в другой его части. Такова взаимозависимость.

Буддизм идет дальше. Он говорит, что мы зависим не только от того, что существует в этом мире. В этой взаимозависимости участвует бесчисленное количество мировых систем, бесчисленное множество живых существ. Если ваш ум хотя бы чуть-чуть поймет, что он находится в зависимости от других живых существ, соответственно изменится способ вашего мышления. Например, зная, что ваш заработок зависит от вашего начальника, вы будете очень осторожны в разговоре с ним. Вы не будете говорить начальнику, что он дурак. Даже если он вас ругает, вы будете улыбаться, потому что знаете, что вы от него зависите. Некоторые же люди не понимают даже такой грубой зависимости. Они ругаются с начальником и на следующий день теряют работу. Такие люди глупы вдвойне. Вы, как и я тоже, дураки, но не дважды дураки. В нашем мире много людей дураки вдвойне, поэтому очень много несчастных.

### **Стройте свой бизнес на правильных основаниях**

Практикуя Дхарму, надо начинать утро с правильной мотивации. Потом скажите себе: «Если я не умру, мне нужно на что-то жить. А чтобы были деньги, нужен бизнес. Но это не самое главное в жизни». Не стоит много думать о мирских делах. Подумайте о том, что необходимо сделать, но не слишком углубляйтесь в эти размышления, потому что заикленность на работе сделает вашу жизнь хуже. Если вы медитируете в горах, тогда размышляйте только о духовном. Сейчас же вам это не подходит. Сейчас вам нужно сначала породить правильную мотивацию, а затем

напоминать себе, что жить тоже надо, что вам нужны деньги, чтобы помогать другим людям.

Если хотите создать бизнес, проанализируйте, что для этого необходимо сделать. В бизнесе большая прибыль – не самое главное. Нужно, чтобы вам было достаточно того, что вы имеете. Если у вас есть небольшой, но постоянный источник воды – вам этого будет достаточно, это для вас как море. Не стоит уподобляться тем, кто создал бизнес и ради этого крутится день и ночь: бумаги, компьютер... В конце жизни у таких людей не остается ни денег, ни Дхармы. С другой стороны, заниматься только духовным развитием – неподходящая для вас стратегия, поэтому я советую своим ученикам уделять внимание и мирскому, и духовному. В этом случае вам не страшно будет встретить смерть, ведь у вас есть Дхарма; но пока вы не умерли, вам нужно на что-то жить. Это практичный совет.

Я хочу дать вам бизнес-совет. Это тоже своего рода философия. Планируя заняться бизнесом, для начала вы должны оценить, является ли *реалистичным* задуманный вами проект. В России люди часто создают нереалистичные проекты. Их это говорит: «Я хочу заработать миллион!» Доверившись голосу своего эго, эти люди обманывают сами себя. Всю жизнь они отдают работе, но в конце жизни не получают ничего. Если вы не хотите, чтобы такое случилось с вами, сначала нужно понять, является ли реалистичным тот бизнес, который вы собрались начать.

В духовной практике и в бизнесе на самом деле один и тот же механизм. Второй момент, важный для создания бизнеса, таков: вам нужно выяснить, *подходит ли этот проект для того места*, в котором вы живете. Американские проекты не подойдут для вашего города. Здесь менталитет другой, ситуация другая. Некоторые проекты хороши для Европы, но не для России, а какие-то подойдут для Москвы, но не для провинциального города.

Допустим, ваш проект реалистичен и подходит для вашего города. Далее следует понять, *способны ли вы осуществить его*, – это третий момент, над которым стоит задуматься. Трезво оцените себя, не парите в облаках. Если вы поняли, что не способны осуществить этот проект в одиночку, тогда вы можете объединиться с друзьями, взять двух-трех партнеров, которым вы можете доверять.

Но этих трех моментов тоже недостаточно. Его Святейшество Далай-лама рассказывал следующую историю. Однажды, спустя некоторое время после того как правительство Тибета бежало в Индию, состоялось собрание Кабинета министров в изгнании.

Его Святейшество тоже присутствовал на этом собрании. Также там был старший наставник Его Святейшества Далай-ламы – Линг Ринпоче. Они стали обсуждать, что для них сейчас крайне важно изменить свой подход, свое мышление. «Мы попали в очень трудную ситуацию, и сейчас нам нужно думать творчески, более созидательно. В первую очередь нам необходимо творчески мыслить. Во-вторых, нам необходима творческая речь, то есть мы должны не только думать об этом, но и высказывать свои мысли творческим образом. Третье, что нам нужно, – это созидательные действия». Все присутствующие согласились, что да, эти три момента очень важны.

Тогда заговорил Линг Ринпоче. Его Святейшество потом вспоминал об этом. Линг Ринпоче сказал, что эти три момента – творческое мышление, творческая речь и творческие действия – очень хороши, но в конечном итоге нужно учесть еще один момент. Все посмотрели на Линга Ринпоче: что же он скажет? Он сказал: «В-четвертых, мы должны исследовать, какое значение все это будет иметь. Будет ли это значимым?» Создавая проект, важно подумать, *принесет ли пользу его осуществление.*

Не забывайте об этом. Это претворение философских принципов в повседневную жизнь. В бизнесе, в экономике – в любой области философия очень важна. Тогда, если у вас будут деньги, вы будете знать, как ими мудро распорядиться. Если у вас будет философия, то вы с самого начала не совершите той стратегической ошибки, которую допускают многие бизнесмены в начале своей предпринимательской деятельности, а также и в середине, и в конце. Пытаясь заняться бизнесом, вы рискуете совершить такие ошибки: либо ваш проект будет нереалистичным, либо он окажется неподходящим для вашей местности, либо несоответствующим вашим способностям, либо, наконец, этот проект не принесет хороших результатов, будет бесполезным и лишь делает вас несчастнее, чем вы были раньше.

Например, слишком глобальный проект, вероятнее всего, не принесет вам счастья, даже если вы сумеете осуществить его. Почему? Сначала вы будете страдать от того, что вы не достигли желаемого. Потом, когда вы получите то, о чем мечтали, у вас будут новые страдания, потому что на вас накинется целая свора собак, мечтающих только о том, чтобы отобрать у вас все то, что вы заработали. Вы постоянно будете рисковать либо потерять свои деньги, либо лишиться жизни. Поэтому я советую вам иметь лучше маленький, но стабильный источник дохода. Это очень важно.

В середине вашей предпринимательской деятельности вас ожидает следующая опасность. Достигнув небольших успехов в своем деле, вы можете почувствовать удовлетворенность, расслабиться и решить, что вы всегда будете так же успешны. Это ошибка. Не всегда дела у вас будут идти хорошо. Нужно постоянно быть готовыми к худшему. Думайте: «Я могу даже ногу потерять». Взлеты и падения – это сама природа нашей жизни, потому что в своих прошлых жизнях мы создали смешанную карму, кармический винегрет. Поэтому вы должны быть готовы к чему угодно.

Любой ваш успех, любые достижения являются результатами вашей кармы. Но для этого нужно создавать условия. Если, например, вы посеяли зерно в землю, это не означает, что вы можете расслабиться: «Если у меня есть карма получить плод, это зерно прорастет». Следует позаботиться о том, чтобы оно проросло: поливать землю водой, чтобы зерно встретилось с необходимыми условиями для роста.

Ваш маленький бизнес-проект подобен воде, которой вы поливаете землю, чтобы проросло кармическое зерно. Если же вы поливаете землю, но все равно ничего не растет, это означает, что там просто нет зерна. Иногда буддисты считают так: если у меня есть карма, я так или иначе это получу – и ничего не делают, пассивно ждут, сидя дома и читая молитвы и мантры.

Раньше я призывал вас к развитию духовности, потому что вы слишком погружались в мирские дела. Однако, погружившись с головой в духовность, вы становитесь немного ненормальными. Так вот, когда мои ученики перестают быть практичными, я советую им противоположные вещи: стать бизнесменами, вести бизнес. Потом вы слишком погружаетесь в бизнес. Трудно давать людям советы, потому что они склонны впадать в крайности. Будда дал так много учений ради блага других людей, потому что у всех разный менталитет. Одному человеку Будда мог говорить одно, другому советовать противоположное, поэтому учение необходимо интерпретировать в контексте ситуации, в которой оно давалось. Если не учесть это, есть риск неправильно понять учение.

Поэтому, когда мои ученики говорят, что не нужно ничего планировать, ничего делать для достижения мирских целей, а просто сидеть и ждать у моря погоды: «Это вопрос только заслуг: если я создал карму, я это получу», тогда они упускают множество шансов в жизни. Если вы медитируете в горах, как Миларепа, тогда другое дело. Но вы пока не годитесь для этого. Проект

Миларепа очень хорош, но он не подходит для современных россиян. К тому же вы не способны осуществить его. Наконец, даже если вы возьметесь за это, результаты окажутся скорее негативными, чем позитивными. В итоге вы скажете, что Дхарма тоже бесполезна: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Однажды тибетский бизнесмен читал жизнеописание Миларепы. В одной из песен Миларепы есть слова: «У меня нет жены, поэтому я очень счастлив. У меня нет своего дела, поэтому я очень счастлив. У меня нет денег, поэтому я счастлив – мне нечего терять». Тогда этот человек подумал: «Надо же! Наверное, это действительно глубокие наставления! Ведь все мои проблемы – от жены и от денег. Теперь передо мной новый замечательный проект, который заключается в том, чтобы вообще ничего не иметь». Тогда он раздал все свое имущество, отказался от всего.

Но этот проект неимения ничего требует очень сильного ума, иначе он не сработает. Это очень высокий проект. Именно по этой причине я утверждаю, что в настоящий момент он вам не подходит. Этот человек отправился в горы совсем без вещей. У него была только одна одежда – та, которая была на нем. Он даже специально сделал ее дырявой и грязной, потому что хотел выглядеть как Миларепа, как йогин с большими четками на шее. Затем, подобно йогину, он сел в медитацию, думая при этом: «Скоро уже придут божества и наделят меня сверхспособностями. Я слечу с горы в свое селение, и все мои друзья-торговцы придут ко мне с хадаками, будут восхвалять меня и почитать как великого йогина. Все мои конкуренты станут простираяться передо мной. Наконец-то с помощью духовности я подчиню их своей власти!»

Он медитировал таким образом, но не достиг никаких реализаций. Какие могут быть реализации с такими мыслями? За все это время у него не было даже ни одного хорошего сна. Наконец, через три месяца он сдался. Он вернулся в родной город в одежде нищего, у него не осталось ни дома, ни мирской жизни, ни Дхармы. Когда он повстречал своих друзей, они спросили его, из-за чего он разорился, и он ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Поэтому я повторяю, что и в духовной области, и в бизнесе действуют одни и те же принципы. Механизмы внешнего и внутреннего мироустройства действительно очень похожи. Не следует просто молиться о получении какого-то результата – создавайте условия, чтобы осуществить желаемое. Но если вы ничего не получили, даже создав условия, вам не о чем будет жалеть. Если вы полили землю, а дерево не выросло, вы можете сделать вывод,



что в земле просто нет зерна. Хотя, возможно, там есть зерно, просто нужно еще немного воды. Так, один тибетский бизнесмен, совершив девять неудачных попыток, все еще не терял надежды. Если вы создали все причины, то результат будет. Наверное, там отсутствует одна из причин. Так, он пробовал снова и снова, в итоге добился значительных результатов и смог помочь многим людям.

Если вы задумываете какой-то проект, ваша цель не должна быть слишком эгоистичной. Думайте так: «Если получится осуществить этот проект, у меня появится возможность помочь многим людям, дать им рабочие места» – это тоже Дхарма. Такой путь вам подходит больше, чем стремление сразу медитировать в горах. Даже для меня это трудно – как это может быть полезно вам?

### **Помните о пяти силах**

Но сейчас главное для вас – помнить пять сил. Вам следует знать их наизусть. Первую силу, силу намерения, нужно применять по утрам. Силу белых зерен вы применяете тоже утром, когда делаете свои обязательные практики, читаете мантры, подносите мандалу, масляные светильники и воду. Все эти подношения и практики составляют силу белых зерен, т. е. позволяют вам накапливать заслуги. А для чего вы накапливаете заслуги? Для порождения мотивации бодхичитты.

Третья сила – сила привыкания – применима в любой жизненной ситуации. Куда бы вы ни шли, например на работу, вы постоянно бдительны и постоянно приучаете себя к уму, который заботится о других. Сила привыкания подобна медитации. Ведь что такое медитация? Это привыкание к позитивному мышлению, ознакомление с ним. Здесь то же самое – вы привыкаете к заботе о других. Для этого не обязательно сидеть в специальной позе. В метро или на улице, где бы вы ни ехали и где бы ни шли, вместо того чтобы продолжать пережевывать в голове одни и те же мысли: «Она сказала обо мне то-то... Они сделали так-то... Если я не получу это, все пропало», просто займитесь привыканием к заботе о других. Лучший способ на начальном этапе приучить себя к заботе о других – повторять эти строки из «Гуру-пуджи»:

*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.*

Вы читаете эти строки и делаете вдох, визуализируя черное облако страданий живых существ, которое входит в вас через правую ноздрю и в вашем сердце соприкасается с черным сгустком себялюбия. Все это время вы, не прерываясь, про себя читаете эти строки. Если вы пока их не помните, можете записать.

Я хочу, чтобы вы запомнили эти строки. Когда вы будете читать их, старайтесь делать медитацию. Нужно научиться одновременно и проговаривать эти строки, и делать медитацию и визуализацию тонглен. Если вы научитесь сочетать это, практика тонглен принесет вам огромную пользу. Если вы будете все время это практиковать, то позже, как только у вас возникнет себялюбивая мысль, вам даже не придется повторять эти слова. Вы просто сделаете вдох через правую ноздрю, и само дыхание станет противоядием от этого омрачения. Вдохи и выдохи будут противоядием, потому что прежде вы уже приучили себя заниматься практикой принятия на себя страданий других и даянием своего счастья.

Тогда получается, что найти противоядие от гнева и себялюбия очень легко: просто делайте вдох и выдох. Этого будет достаточно, гнев уйдет. Но чтобы достичь такого быстрого эффекта, вы должны приучить себя к подобному мышлению. Мастера традиции Кадампа не так уж много читали разных мантр, зато они читали эти строки. Они постоянно повторяли их, и в итоге эти слова стали оказывать большое воздействие на их ум. Я тоже занимаюсь этой практикой большую часть времени.

Когда вы видите собаку, вдохните ее страдания и выдохните на нее радость и счастье. Увидев по телевизору страдания других людей, не думайте, что это вас не касается. Вдыхайте их страдания и выдыхайте на них радость и счастье. Все это напрямую связано с вами. Ваши собственные страдания будут становиться меньше. Страдания живых существ – это как изъян в вашем внутреннем органе. А ваша боль подобна, к примеру, боли в спине. Ваши страдания связаны со страданиями живых существ. Так же, как о себе, вы должны заботиться о других живых существах.

Не уподобляйтесь ослам, не вытряхивайте золото, которое я вкладываю вам в уши. Скажите себе: «Я получил золотые наставления и не буду выбрасывать их. Мои страдания и страдания других живых существ тесно связаны, поэтому я буду воспринимать других как сокровища, исполняющие желания. Я стану беспокоиться о них так же, как о собственных внутренних органах».

Также постарайтесь сохранить концентрацию на своей визуализации. Постепенно визуализация станет вам даваться все лег-

че. Если вы постоянно выполняете эту практику, 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 вам угодить. У них появится огромная надежда на вас: «Есть некий шанс, что этот человек скоро станет бодхисаттвой, поэтому нужно окружить его всеми благоприятными условиями для этого». Вам не понадобится просить их о чем-то. Туда, где есть мед, сами слетаются пчелы. Вам не придется покупать водку и делать подношение сергим, обращаясь с различными просьбами к защитникам Дхармы. Делайте эту практику, тогда защищать вас будет их обязанностью. Ваша искренняя практика лоджонг, в частности практика тонглен, – это сущность Махаяны. А защитники Дхармы давным-давно дали обещание Будде защищать и оберегать таких практиков как можно лучше.

Так что, практикуя тренировку ума, вы никогда не умрете преждевременной смертью. В противном же случае прожить свою жизнь до конца довольно трудно, потому что в нашей жизни возникает множество препятствий, из-за которых многие люди в нашем мире умирают преждевременно. Например, максимальная продолжительность человеческой жизни – 65 - 70 лет, а люди порой умирают в 25 или 30, потому что неожиданно встречаются с какими-то условиями смерти. Многие умирают прежде истечения их жизненного срока, поэтому столь важно как можно больше приучать себя к практике тонглен, заботе о других, желанию счастья другим и стремлению освободить всех живых существ от страданий. Так вы будете осваивать это, привыкать к этому.

Когда у вас в повседневной жизни в какой-либо ситуации начнут всплывать омрачения, себялюбие, примените силу умиротворения. Эта сила развивается с помощью бдительности. Нужно все время следить, наблюдать за своим умом. Как только в нем возникают себялюбие и омрачения, крушите их молотом практики тонглен. Мгновенно примените тонглен в этой ситуации, вбирая в себя страдания всех живых существ, отдавая им на выдохе все счастье и произнося те строки из «Гуру-пуджи». Старайтесь каждый день сохранять спокойствие и умиротворение ума, стремитесь довольствоваться тем, что у вас есть, тогда вы будете по-настоящему богаты.

Пятая сила применяется вечером или ночью перед отходом ко сну. После своей вечерней практики проверьте, сколько добрых дел вы совершили за прошедший день. Если таковые были,

посвятите заслуги порождению бодхичитты. Если же вы увидите, что за день вы совершили больше дурного, чем хорошего, пожалейте о своей негативной карме и, применив очистительную практику, дайте себе слово, что на следующий день вы постараетесь совершать больше добродетельных, чем негативных действий.

Практика пяти сил нисколько не мешает вам жить так, как вы привыкли, выполняя свои мирские обязанности. Вы продолжаете заниматься своими обычными мирскими делами, но при этом стараетесь интегрировать в свою повседневную жизнь практику пяти сил. Если вы будете искренне выполнять эту практику, то, даже оставаясь в городе, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем тот, кто медитировал в горах, не зная, как правильно практиковать. Если он превратил бога в демона, скорее всего, за время своего горного затворничества он даже стал хуже: глаза у него стали больше, эго стало больше. Такой человек говорит: «Я йогин, а вы все дураки, все еще живете в Москве. Я-то уже стал высокорезализованным существом, поэтому не зовите меня моим старым обычным именем. Вы должны перед моим именем употреблять почтительный титул: господин, боже-ство, лама, геше или святой». Это очень печально.

Мои ученики в России горят большим желанием медитировать, но я говорю им, что вначале необходимо как следует подготовиться. Очень хорошо иметь вдохновение к медитации, но не впадайте в крайности. Нужно прыгать на то расстояние, на которое вы способны прыгнуть. Скажите себе: «Хорошо, что у меня есть такое желание, такая устремленность. Я постараюсь не потерять ее. Но важно двигаться к цели шаг за шагом». Сначала вы полните чисто месячный или трехмесячный ретрит, потом вы можете уйти на год или на два. Тогда ваша жизнь будет значимой.

Если же вы углубитесь в сансарические дела, вас будут интересовать только дела этой жизни. Погрузившись в них с головой, вы ничем не будете отличаться от таракана. Как таракан все свое время проводит в поисках пищи, так и вы будете постоянно искать средства к существованию. Иногда таракан ведет себя даже лучше, чем вы. Когда я сталкиваюсь с тараканами, они никогда мне не жалуются: «Геше-ла, у меня эта проблема, та проблема. Какой кошмар!» Никаких кошмаров у тараканов нет. Мы люди, у нас более высокие умственные способности, и мы должны их использовать для подготовки к будущей жизни, для освобождения от сансары или для достижения Пробуждения ради блага всех

живых существ, тогда мы действительно будем полноценно использовать свой потенциал.

### **Будьте скромнее**

Когда вернетесь после этого учения домой, вы должны стать скромнее, чем прежде, до учения. Если вы станете меньше повторять «я-я-я», значит вы приезжали на это учение не напрасно, не зря его получили. Если вы не способны заботиться о других больше, чем о себе, по крайней мере, научитесь уступать другим в мелочах. Если кто-то хочет навредить другим, тогда попытайтесь остановить его, сказав: «Пожалуйста, не поступай так». В противном же случае старайтесь уступить, отдать другим победу. В конечном итоге от этого выиграете только вы сами.

Берите пример с Дромтонпы. В свое время он был так же известен, как Его Святейшество Далай-лама в наши дни. Он не был монахом, носил одежды мирянина. Однажды его пригласили в одну деревню давать учение. По дороге он встретился с тантрическим йогиним (нагпой). Этот йогин спросил у Дромтонпы, умеет ли он практиковать Дхарму. Тот ответил, что не особенно сведущ в Дхарме. Тогда йогин сказал: «Очень жаль, что ты не практикуешь. Но я тебя научу. А сейчас неси мою сумку». Дромтонпа взял его сумку и понес. Затем нагпа снял сапоги, связал их шнурками и повесил на шею Дромтонпы. Так они пошли в деревню. По дороге нагпа много рассуждал о тантре, махамудре, дзогчене. Дромтонпа слушал его внимательно, не перебивая. Приблизившись к деревне, они увидели большое скопление народа. Йогин спросил у Дромтонпы: «Кого это они встречают?» Дромтонпа ответил: «Быть может, меня». Тогда йогин догадался, кем был его спутник. «Ты не Дромтонпа случайно?» – испуганно спросил он. Дромтонпа ответил: «Да». Тогда йогин быстро забрал свои вещи и убежал. Впоследствии этот йогин стал учеником Дромтонпы и достиг совершенства в практике. Этот поступок Дромтонпы для йогина стал учением. Всякий раз, вспоминая свою первую встречу с Учителем, йогин плакал.

Когда люди начинают стыдиться того, что они сделали, – это лучший урок для них. Самый лучший подход – это подход мирный, потому что с помощью мирных средств можно усмирить одновременно и мирное, и гневное. Поэтому всегда старайтесь следовать пути мира. Никогда не выдвигайте людям условия: «Если ты не сделаешь это, тебе будет хуже». Если они чего-то не сделают, ничего страшного. Всегда должен быть мирный путь.

Старайтесь ставить себя на самое низкое место, быть ниже всех. С низкого места вы никуда не упадете. Миларепа сказал: «Сидя на самом низком месте, я достиг высочайшего трона Будды Ваджрадхары». Если вы будете самым смиренным, люди все равно заметят ваши благие качества. Даже если вы не хотите, чтобы вас уважали, вас все равно будут уважать.

В Дхарма-центре тоже нужно использовать такой подход: применять лишь мирные средства воздействия и на первое место ставить скромность. Неважно, председатель вы или нет, в любом случае вы должны быть скромным. Я знаю председателей своих Дхарма-центров, все они очень скромные люди, и это замечательно. Но старайтесь стать еще скромнее. Когда я поставил вас во главе соответствующих центров, это вовсе не означает, что вы стали такими начальниками советских времен. Совсем не так. Быть председателем означает иметь больше обязанностей, чем у остальных. Я совершенно одинаково отношусь ко всем членам центров и не делаю никаких различий между председателем и не председателем. Такими должны быть принципы наших центров.

Кроме того, в Дхарма-центрах следует уделять больше внимания развитию внутренней силы. Не стоит уделять много внимания внешним вещам: кто приезжает, кто не приезжает, а также пытаться кого-то от чего-то удержать. Это не ваше дело. Пусть другие делают что хотят – у нас страна демократическая. Направляйте усилия на то, что происходит в самом центре. Он должен становиться более сильным, гармоничным. Гармония в отношениях между членами центра очень важна. Старайтесь прояснять все возникающие недоразумения для того, чтобы сохранять гармонию.

У меня принцип такой: я не заинтересован в том, чтобы у меня были большие и богатые центры, меня не интересует также большое количество учеников. Даже если в центре всего несколько членов, для меня это не имеет совершенно никакого значения. Главное, чтобы центр был чистым и в нем была гармония. Также очень важно для членов центра собираться вместе, чтобы делать подношение Цог. Кроме того, старайтесь коллективно начитывать мантры.

### **Используйте свой шанс**

Итак, я дал вам бриллианты, положил их вам прямо в руку, но используете вы их или нет – это уже ваше дело, это зависит от вас.

В вашей жизни бывает не так много шансов послушать учение. Но если шанс предоставляется, не упускайте его. Также шансы на то, что я останусь в России, возможно, сохранятся не столь долго. Ведь все непостоянно, может произойти что угодно. Так что, пока я еще здесь, пользуйтесь этим. Я всегда посвящаю заслуги тому, чтобы родиться в том месте, где живые существа больше всего нуждаются в моей помощи. В данный момент вы разумно меня используете, так что пока я остаюсь здесь. А в будущем, если необходимость во мне здесь отпадет, возможно, я больше понадобится в другом месте. Помните: все непостоянно.

Я пытаюсь донести до вас, что любой предоставляющийся вам шанс нужно использовать сразу, чтобы в будущем не пожалеть об утраченной возможности. «Вот в старые добрые времена все было иначе... Тогда у нас были поистине золотые дни! Сейчас-то такого уже давно нет», – так обычно говорят люди, упустившие свой шанс. Но это неправильный подход. Золотое время – не то, что было когда-то в прошлом, а каждый новый момент вашей жизни. Используйте его.

### ПРОРОЧЕСТВО О ПРИХОДЕ БУДДЫ МАЙТРЕИ

После учения вы разъедетесь по домам, а я вернусь в Москву. Но не забывайте о тех учениях, о тех советах, что вы получили во время ретрита, держите мои наставления в своем сердце. Эти советы помогут вам в суете городской жизни.

С безначальных времен вы получали столько знаний, столько информации, но все это служило лишь каким-то временным целям, не имело другой пользы. Когда ситуация менялась, все ваши знания становились непригодными. К примеру, вы получили экономическое образование. Но когда меняется ситуация в стране, меняется ее экономика, сама экономическая структура, соответственно, все те знания, что вы приобрели раньше, изучая прежние экономические законы, обесцениваются. То же относится к знаниям в области политики или бизнеса. Стоит поменяться каким-то деталям, небольшим закономерностям, как меняется и вся система образования в этих областях. Вам приходится учиться заново, поскольку ваши старые знания уже непригодны.

Но то образование, которое вы получаете сейчас, основано на законах самой природы, закономерностях кармы, которые никогда не изменятся. Так и некоторые научные знания, основанные на законе причинно-следственной связи, остаются неизменными. До тех пор пока непреложен закон причинно-следственной взаимосвязи, законы, основанные на нем, остаются истинными.

Это учение основано на механизме нашего сознания. До тех пор пока у нас остается сознание, пока остаются живые существа, это учение будет истинным, не изменится. То учение, которое дал самый первый Будда из тысячи будд нашей кальпы, ничем не отличалось от того учения, которое вы слушаете теперь. Когда придет Будда Майтрея, он будет давать то же самое учение, потому что оно основано на механизме действия нашего сознания.

Как проявляются кармические отпечатки учения? Даже если теперь, получив это учение, вы не достигнете никаких реализаций в его практике, в будущем, родившись человеком во времена Будды Майтреи и встретившись с его учением, вы примете это учение очень близко к сердцу. Допустим, вы услышите от него



такие слова: «Себялюбие – это ваш истинный враг». Но для вас эти слова будут не просто информацией. Они пронзят ваше сердце, потому что в тот момент у вас проявятся кармические отпечатки этого учения, заложенные ранее. Проявившись, они позволят вам немедленно постичь самую суть этих слов. Вы осознаете, что себялюбие действительно является вашим врагом, т. е. в тот момент вы достигнете реализации.

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 он публично проповедовал учение из четырех строк: «Благородную истину о страдании следует признать. Благородную истину об источнике страдания следует отбросить. Благородную истину о пресечении страдания следует осуществить. На благородную истину о пути следует медитировать», среди его учеников оказались и те, которые ранее были учениками Будды Кашьяпы, а в этом своем воплощении стали учениками Будды Шакьямуни. Когда они услышали эти четыре строки, проявились отпечатки этого учения, заложенные ранее в их сознании. Поэтому, услышав, они тут же достигли постижения, реализации этого учения. Некоторые из них сразу достигли пути накопления, а некоторые благодаря этой мгновенной реализации достигли пути подготовки. Все это случилось 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, даже если вы не достигнете реализации этого учения сейчас, в этой жизни, то в будущем, во времена Будды Майтреи, вы, несомненно, постигнете это учение, лишь только услышав его. Но я думаю, что это удел наихудших учеников – они достигнут реализации во времена Будды Майтреи. Хорошие ученики достигнут реализации, может быть, в следующей жизни или через одну жизнь. Ведь между нынешним временем и приходом Будды Майтреи еще миллионы лет.

Согласно пророчеству сначала человеческая жизнь постепенно будет укорачиваться и достигнет средней продолжительности в десять лет, а люди уменьшатся и станут очень маленького роста. В этот период к людям придет в человеческом облике Будда Майтрея, который будет раза в два превосходить их по росту. Это произойдет еще очень нескоро, через миллионы лет.

Но это будет еще не высшая Нирманакая Майтреи, а лишь его эманация, которая будет где-то с локоть высотой. Увидев Будду Майтрею, люди будут удивляться и спрашивать, как ему удалось вырасти таким большим. На что Будда Майтрея ответит, что он создал для этого благие заслуги, и, объясняя, каким образом создал их, он даст первые учения по буддизму, очень краткие. В основном это будет учение о карме, о десяти неблагих деяниях и десяти позитивных деяниях. Люди поверят словам эманации Будды Майтреи и перестанут совершать негативные действия, будут создавать больше позитивной кармы.

Я не знаю, насколько это правда, но в некоторых подлинных буддийских текстах содержатся такие пророчества. Но я не знаю, насколько реально с научной точки зрения, чтобы люди уменьшились до такого крошечного размера. Но если мы говорим о периоде во многие тысячелетия, то, может быть, тогда будет возможно все. Возможно, за эти тысячелетия генетика и иммунная система людей настолько придут в упадок из-за дурного поведения, что они деградируют и станут такими крошечными. Все возможно.

В те времена жизнь будет настолько быстротечной, что, не успев родиться, новорожденный ребенок сразу будет уметь разговаривать и первым делом спросит: «Мама, что мне сделать по хозяйству?» Это будет уже готовый помощник, который встанет и пойдет помогать маме. Сейчас маленькие дети стали очень активными, быстро всему учатся. Возможно, это признак того, что мы уже приближаемся к тем временам, к состоянию лилипутов. Я не знаю, каковы научные теории на этот счет, но в буддизме высказывались подобные теории.

Итак, эманация Будды Майтреи придет и заложит основы для того, чтобы в дальнейшем явился Будда Майтрея в форме Нирманакаи и дал полное учение Дхармы. Благодаря тому что люди ему поверят, они станут совершать добродетельные поступки и постепенно их поведение станет более нравственным. Тогда произойдет обратный процесс: из лилипутов люди опять превратятся в рослых и срок их жизни вновь увеличится. В результате практики тех учений, которые дала эманация Будды Майтреи, продолжительность их жизни достигнет нескольких сотен или даже нескольких тысяч лет. Люди станут долгожителями, и тогда, согласно пророчеству, в этот мир явится Нирманакая Будды Майтреи.

Но я не могу утверждать, что подобное определенно произойдет, я не уверен в этом. У меня нет оснований, чтобы отрицать

эти пророчества, но я не могу и поверить в них на все сто процентов. Однако я могу вам точно сказать, что Будда Майтрея явится в этот мир. Это несомненно. Но до сих пор мне не верится в то, что продолжительность жизни людей может настолько сократиться и затем настолько возрасти. Я не понимаю, по каким причинам это должно произойти. Но поскольку такие утверждения содержатся в подлинных первоисточниках, я думаю, что они должны быть достоверны. Если вы верите в это, очень хорошо, а если не можете поверить, ничего страшного. Я не могу поверить во все, и у меня есть право на сомнения. Но я безоговорочно верю, что Будда Майтрея однажды придет в этот мир. Я сомневаюсь лишь в тысячелетней продолжительности человеческой жизни. Возможно, здесь есть некоторое преувеличение.

Кстати, спросите ученых, что они думают о том, что будет происходить с нашей жизнью через миллионы лет. Может быть, они выскажут какие-то свои догадки, основанные на научных теориях. Среди вас есть ученые? Что будет с продолжительностью нашей жизни через миллионы лет? Мы будем жить дольше или, наоборот, меньше?

**Реплика из зала:** Земля начнет вращаться быстрее, поэтому, хотя люди и будут жить столько же, сколько прежде, сам год будет удлиниться, поэтому количество прожитых ими лет станет меньше...

**Геше-ла:** Поэтому жизнь будет уменьшаться, да?

**Ответ из зала:** Да.

Была высказана интересная гипотеза о том, что Земля начнет вращаться быстрее и из-за этого в итоге человеческая жизнь сократится. Продолжим эту научную теорию и попытаемся совместить ее с буддийскими пророчествами. Значит, сначала Земля начнет вращаться все быстрее, и человеческая жизнь станет очень короткой. А потом она постепенно начнет опять вращаться все медленнее, и тогда у людей будет невероятно долгая жизнь. Я шучу.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Вопрос:** Допустим, если какой-то человек приносит вред другим людям, то, даже если он мне лично не принес вреда, возникает гнев на этого человека. Но ведь это тоже неправильно. Как быть в этой ситуации?

**Ответ:** Да, если кто-то не вредит вам, но вы видели, как этот человек вредит другим, и гневаетесь на него за это, подобный

гнев тоже недостоверен. Рассматривайте этого человека как беспомощного, находящегося под властью омрачений, тогда вы, наоборот, почувствуете сострадание к нему.

**Вопрос:** Но как же быть с чувством сострадания к тем людям, которым он причиняет страдания?

**Ответ:** Ваш гнев не поможет этому человеку. Но из сострадания постарайтесь удержать его от причинения вреда другим.

**Вопрос:** Уважаемый Геше Тинлей, объясните, как отличить сентиментальность, «добренькость» от истинного сострадания. Приведите, пожалуйста, примеры.

**Ответ:** Сентиментальная доброта не основана на глубинной философии. Это такое поверхностное чувство: например, когда группа людей вокруг вас плачет, и вам хочется плакать. А если эта группа вокруг вас смеется, тогда и вам хочется смеяться. Это просто эмоциональность. Но настоящее великое сострадание – забота о том, чтобы все живые существа избавились от страданий. При этом, даже если все вокруг вас смеются и произносят тосты с водкой, вы будете сидеть и плакать, думая о страданиях всех существ. Вы думаете не только о том, как существа временно страдают, но и том, как они возвращаются в сансаре, как сами загоняют себя в сансару. Тогда ваше желание, чтобы они освободились от страданий, будет великим состраданием.

Любой может почувствовать сострадание к человеку, который потерял ногу. Но великое сострадание означает следующее: до тех пор пока этот человек не освободится от омрачений, он будет страдать всегда. Пока он еще не потерял ничего, но рано или поздно он все потеряет. Из-за своих омрачений он родится в аду.

Например, врач видит перед собой двух пациентов, которые приняли яд. Один из них не принимает противоядие, поскольку еще не испытывает на себе последствия этого яда, тогда как второй пациент уже испытывает последствия. Но врач чувствует сострадание и к первому пациенту, и ко второму, потому что знает, что муки первого пациента – лишь вопрос времени. Все живые существа, если они не освободятся от омрачений, рано или поздно родятся в аду или среди животных и будут постоянно испытывать страдания. Такое чувство – пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страданий (омрачений) – и называется великим состраданием. Оно охватывает всех живых существ.

Наше маленькое, ограниченное сострадание – это желание, чтобы некий человек избавился от одной маленькой проблемы. При этом вы не мечтаете, чтобы все избавились от страданий, а

лишь один этот человек и лишь от какого-то одного страдания. Это не великое сострадание, но все-таки сострадание.

**Вопрос:** Геше-ла, мы как существа, еще не достигшие Пробуждения, несовершенно, тем не менее, нам надо делать добро другим живым существам. Но ведь мы не знаем, что для них на самом деле будет благом, а что нет. Что же нам делать в этой ситуации?

**Ответ:** Вообще, чтобы помогать живым существам, не является совершенно обязательным стать буддой. Можно помогать им, даже не будучи Пробужденным. Та реальная помощь, которую вы можете им оказывать, – это помощь в порождении позитивных качеств ума и в уменьшении негативных качеств, когда вы даете им хорошие советы, пытаетесь привести их к Дхарме, помогаете им стать духовными, более добрыми людьми. Вы также можете помочь, давая им хорошие книги.

**Вопрос:** Но даже хорошая книга может быть использована во вред теми, кому мы ее дали. Мы же в силу своих омрачений даже не узнаем об этом.

**Ответ:** Но книги, к примеру, о бодхичитте, о любви и сострадании никому не могут причинить вреда. Вот если вы дадите кому-то книгу о высшей тантре, то вполне возможно, что вы навредите этому человеку. Как сказал Шантидева, «если бы все будды собрались на совещание, чтобы определить, какое учение полезнее всего для живых существ, они бы единогласно решили, что это учение о бодхичитте».

**Вопрос:** Дети всегда отвечают за негативные действия своих родителей. Они очищают карму родителей, совершая негативные поступки по отношению к ним, а потом страдают от этого. Что делать родителям, чтобы предотвратить их проступки? Что можно сделать, чтобы дети не страдали?

**Ответ:** Теория, что дети ответственны за грехи своих родителей, на самом деле ошибочна.

**Вопрос:** Они не ответственны, но, очищая карму родителей, они сами создают негативную карму.

**Ответ:** Все равно на самом деле это не так. Дети должны очищать свою негативную карму, а родители – свою. Негативная карма подобна употреблению яда. Если родители принимают яд, а дети принимают лекарство, то родителям это не помогает. А если дети принимают яд, то им придется самим пить лекарство, чтобы вывести яд из организма. Если же родители хотят освободиться от своего яда, им и нужно в этом случае принимать лекарство. Итак, негативные кармические отпечатки подобны яду.

В одной из джатак Будда говорит: «Если вы втайне от всех совершаете негативные действия, это все равно что втайне от всех пить яд».

**Вопрос:** Геше-ла, у нас в качестве основного механизма ума сейчас функционирует себялюбие. Оно порождает негативные эмоции. Потом мы пытаемся заменить один механизм другим, то есть себялюбие заменяем умом, заботящимся о других, который порождает позитивные эмоции. И себялюбие, и забота о других (иначе говоря, то, что мы создаем, и то, что мы разрушаем) являются механизмами. Почему в этом случае утверждается, что у гнева нет достоверной основы, а у сострадания и бодхичитты достоверная основа есть?

**Ответ:** Себялюбие – это механизм, основанный на неведении. Когда порождается это основанное на неведении себялюбие, из него в свою очередь возникают все остальные омрачения. Получается, что все производные себялюбия, такие как гнев, зависть и так далее, имеют недостоверную основу в виде неведения. Потому что все они основаны на себялюбии, а себялюбие базируется на неведении. Неведение и есть недостоверная основа. А с другой стороны, ум, который заботится о других, основан на мудрости. Поскольку мудрость – это достоверный вид ума, соответственно, все остальные качества, такие как любовь, сострадание и так далее, которые на этом основаны, тоже становятся достоверными. Поэтому в «Праманаварттике» Дхармакирти сказано: «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, которое в свою очередь подразделяется на достоверное прямое восприятие и достоверное косвенное познание (умозаключение).

**Вопрос:** Если у позитивных состояний есть достоверная основа, то почему они не существуют непрерывно?

**Ответ:** Потому что мы не способны удерживать эту достоверную основу непрерывно. А у Будды и тех, кто способен поддерживать ее, позитивные состояния существуют непрерывно.

**Вопрос:** А что такое в этом случае «достоверная основа»?

**Ответ:** Это ясное и правильное понимание всего, это неизвращенное восприятие. Мы все время что-то воспринимаем и все время приписываем воспринимаемым нами объектам истинное существование. Из-за этого у нас сразу возникает недостоверное

сознание. Это одна из основных причин наших страданий и негативных эмоций. У нас останется это недостоверное, ошибочное сознание вплоть до восьмого бхуми бодхисаттвы. Мадхьямака Прасангика говорит, что у обычных людей все виды восприятия ошибочны. Того, что мы видим (меня, других людей), на самом деле нет. Это нелегко понять. Учение о пустоте нужно получать как можно больше, с разных точек зрения, слушать вновь и вновь, даже если вам показалось, что вы уже хорошо понимаете эту тему. Не удовлетворяйтесь полученными знаниями, думая, что вам уже не надо это изучать. Продолжайте слушать учение до тех пор, пока не увидите полную, целостную картину пустоты. Когда в вашем сознании сложится целостный механизм, с какой бы стороны вы ни посмотрели, везде вы будете видеть гармонию между пустотой и взаимозависимым происхождением.

В силу того, что все существует взаимозависимо, все пусто от самобытия. Также в силу того, что феномены пусты от самобытия, они имеют взаимозависимое происхождение. Вы уже не будете видеть в этом ни малейшего противоречия. Как правило, если перед вами нечто проявляется, у вас сразу возникает цепляние за его истинное бытие. У обычных людей феномены становятся причиной их впадения в крайность этернализма, потому что заставляют их верить в истинное бытие вещей. Но когда вы по-настоящему поймете теорию Мадхьямаки Прасангики, сами явления будут освобождать вас от крайностей постоянства.

Обычно, когда мы ведем речь о пустоте, мы впадаем в нигилизм. Когда мы проверяем, что есть «я», не найдя нигде самосущего «я», мы приходим к выводу: «Моего «я» не существует». Когда же вы по-настоящему поймете пустоту, сами размышления о пустоте будут спасать вас от крайности нигилизма. Вы будете развивать убежденность: «Поскольку нечто пусто, оно должно существовать зависимо». Только когда это понимание будет возникать у вас произвольно, тогда можно будет сказать, что вы поняли воззрение Мадхьямаки Прасангики. В этом-то как раз и заключаются два уникальных качества воззрения Прасангики, которых лишены все остальные философские школы.

**Вопрос:** У нас же нет мудрости, у нас все равно нет рационального мышления. Как же мы можем использовать эти знания о пустоте?

**Ответ:** Да, хотя настоящей мудрости у нас пока нет, если мы, например, развиваем в себе сострадание, нужно понимать, что есть три уровня сострадания. Первый вид сострадания – это *сострадание, созерцающее живых существ*, которое является прос-

тым желанием, чтобы они все были свободны от страдания. Это невысокий уровень сострадания, потому что в таком сострадании еще существует неведение. Но при этом желание, чтобы живые существа были свободны от страдания, – это позитивное качество. Но мы желаем, чтобы они освободились от страдания, думая, что они самосуци. Это представление об их самосущности – неведение, поэтому такое сострадание не является чистым.

Второй вид сострадания – *это сострадание, созерцающее Дхарму*. Такое сострадание сопряжено с осознанием непостоянства. Понимая, что все существа непостоянны, что они с каждой минутой приближаются к распаду, разрушаются, вы желаете, чтобы они освободились от страданий сансары.

Третий уровень называется *безобъектным состраданием*. Эти три вида сострадания описаны во вступлении к «Введению в Мадхьямаку» Чандракирти. Это один из базовых текстов по философии в буддизме. Безобъектное сострадание сопровождается постижением пустоты от самобытия, это самый что ни на есть достовернейший вид ума.

**Вопрос:** А второй вид сострадания – это через прямое постижение тонкого непостоянства или грубого?

**Ответ:** Да, он связан с постижением тонкого непостоянства. Это хороший вопрос. Когда вы доходите до такого анализа, тогда уже очень важно обращаться к учениям, изложенным в великих трудах, великих трактатах. Не зная положений этих великих буддийских первоисточников, вы не сможете найти ответы на свои вопросы и вам везде будут мерещиться противоречия.

Если вы действительно серьезно изучаете Ламрим и пытаетесь глубже постигать это учение, вам обязательно придется изучить пять великих трактатов:

1. «Виная» – учение, основанное на школе Вайбхашика.

2. «Абхидхарма» – труд Васубандху, в котором все рассматривается с точки зрения низших школ – Вайбхашики и Саутрантики, в основном на основе воззрений Саутрантики.

3. «Праманаваерттика» Дхармакирти – учение о достоверности, которое в основном базируется на школах Читтаматра и Саутрантика.

4. Трактат «Абхисамаяаланкара» («Украшение ясного постижения») Майтреи, основанный на воззрениях Мадхьямаки Свантрики.

5. «Мадхьямакааватара» («Введение в Мадхьямаку») Чандракирти. Этот труд основан, конечно же, на школе Мадхьямака, в особенности на воззрении прасангикиков.



Таковы пять великих трудов.

**Вопрос:** Геше-ла, а какой из трех видов сострадания нужно породить в такой ситуации. Допустим, я опускаю рыбу 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.

**Вопрос:** Первые два уровня сострадания не имеют достоверной основы?

**Ответ:** Какую-то достоверную основу они имеют. Но имеют и какое-то неведение. Например, когда вы желаете, чтобы живые существа освободились от страдания, это желание достоверно. Но когда вы при этом думаете, что они самосути, это недостоверно. Так что все 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 страданий.

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, почему, например, у архата Хинаяны нет сострадания?

**Ответ:** У архатов есть сострадание. Они желают, чтобы все живые существа освободились от страданий. Чего у архата нет, так это высшего помысла, или сверхнамерения. А что такое это сверхнамерение? Это когда бодхисаттва, помимо того что он желает всем живым существам освобождения от страданий, берет на себя ответственность за их освобождение. Он принимает решение: «Я сам лично освобожу их от страдания». Сострадания и любви, сопряженных с высшим помыслом, у архата Хинаяны нет, поэтому считается, что у него нет бодхичитты. А бодхичитта – это как раз и есть любовь и сострадание, связанные со сверхнамерением. Это не просто желание, чтобы все живые существа освободились от страдания и обрели счастье, а это уже ответственное решение: «Я лично освобожу их от страданий и приведу их к счастью».

После появления такого намерения на следующем этапе возникает бодхичитта. Высший помысел является основной причиной порождения бодхичитты. Это подробно объясняется в труде Майтреи «Абхисамаяаланкара». В будущем, какие бы мастера ни

давали учения, все их наставления должны проистекать из этих пяти основных трактатов. В противном случае, если они не основаны на этих первоисточниках, учения не могут считаться достоверными.

Нет никаких отдельных кагьюпинских, гелугпинских или нингмапинских учений. Все подлинные учения, которые распространились в Тибете, были основаны на этих пяти основных великих индийских трактатах. Но и эти тексты, в свою очередь, обязательно должны быть основаны на сутрах, то есть на Слове Будды, тогда они могут быть приняты как достоверные. Итак, лама Цонкапа говорил по этому поводу, что, насколько чиста река, можно узнать по ее истоку: является ли ее источником снежная вершина горы. По подобному же критерию проверяется и чистота учения: берет ли оно 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, точно так же может сказать любой другой человек, и тогда уже будет невозможно отличить подлинное учение от неподлинного.

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, Геше-ла, а в этом контексте учения терма не основываются непосредственно на сутрах и тантрах?

**Ответ:** Вообще, учения терма основаны на учениях тантры. Если мы говорим о каких-то учениях, относящихся к сутре, то все они должны быть основаны на сутрах Будды. Если мы говорим о подлинности тантрических учений, все они должны быть основаны на тантрах, которые передал Будда Ваджрадхара. Да, Гуру Падмасамбхава написал некоторые тайные учения, которые он предпочел спрятать, потому что в то время для этих учений еще не было достойных преемников. Он написал эти учения и сокрыл их с целью, чтобы потом, когда придет время, их могли прочесть. Он писал: «Эти мои тайные учения терма полезны лишь немногим, далеко не всем». Однако те терма, которые написал Гуру Падмасамбхава, также были основаны на тантрах, проповеданных Буддой Ваджрадхарой. Сам Гуру Падмасамбхава был воплощением Будды Ваджрадхары.

Вообще, терма на определенном этапе стали так популярны в Тибете, что стало очень много фальшивых терма, так что с терма следует быть осторожнее. Естественно, есть много подлинных терма, но также 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 украл у Пятого Далай-ламы его колокольчик и ваджру.

Он спрятал колокольчик с ваджрой в дупле большого дерева, которое затем законопатил, а потом явился к Пятому Далай-ламе и сказал: «Я, Пабо Рабдхам, 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 Рабдхам и так великий йогин, который полностью превзошел восемь мирских дхарм. «Наверное, есть какая-то причина на то, что Пабо Рабдхам изъявил желание открыть терма, – подумал Пятый Далай-лама и сказал: – Хорошо, я тоже буду присутствовать на церемонии открытия тобой терма».

Пабо Рабдхам сказал: «Я хочу открыть терма и показать его людям в полнолуние». А затем он широко разнес весть о том, что он, Пабо Рабдхам, 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 Рабдхам явился перед всеми с огромным пурбу в руках, с большим колокольчиком. Озираясь по сторонам с широко раскрытыми глазами, он вдруг уставился в небо, будто увидел там нечто особенное. Тогда все тибетцы закричали: «О, какой он великий йогин!» – и пали ниц. Наконец, он дошел до того заветного дерева и метнул в него пурбу. «Вон оно, терма! – сказал он. – Там, где мой пурбу врезался в дерево. Сейчас я его открою». Тогда он расконопатил дупло в дереве и торжественно извлек оттуда колокольчик и ваджру. Все присутствующие были в восторге. После чего Пабо Рабдхам торжественно поднес колокольчик с ваджрой Его Святейшеству Пятому Далай-ламе со словами: «Это мой дар Вам».

Но когда Далай-лама увидел, что это за подарок, он сказал: «Так это же мои колокольчик с ваджрой!» «Да, это ваши колокольчик и ваджра, – ответил Пабо Рабдхам. – Если бы я не положил их туда, как бы я их нашел? Без причины результат невозможен. В наши дни стало настолько популярно открывать терма, что я тоже захотел так сделать. В наши дни отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, не имеют для тибетцев большой ценности. Но зато в наши дни тибетцы очень высоко ценят терма. Но самое драгоценное во всех учениях Будды – это три ос-

новы пути, ведь именно они освободят нас от страданий. А такие объекты терма, как колокольчик с ваджрой, не смогут спасти меня от страданий, даже если я поставлю их себе на голову. Я решил поступить так, чтобы показать людям, какова истинная ценность всего этого».

Но не впадайте в крайности, утверждая, что терма вообще недостоверны. Существует много подлинных учений терма. Утверждать, что все они недостоверны, тоже значит оскорблять Дхарму. Тем самым вы создадите тяжкую негативную карму. В то же время вы можете говорить: «Я не доверяю всем учениям терма». В этом нет ничего дурного.

**Вопрос:** Основным условием выполнения практики лоджонг является внимательность. Как развивать внимательность в повседневной жизни?

**Ответ:** В повседневной жизни развивайте внимательность главным образом так: не позволяйте своему уму блуждать где попало. Необходима самодисциплина. Раньше у вас не было никакой дисциплины, и ваш ум блуждал везде, где хотел, потому что вы позволяли ему блуждать где ему заблагорассудится. Поэтому у вас не было внимательности. Эту ситуацию нужно изменить: практикуйте самодисциплину, самоконтроль, тогда постепенно у вас разовьется внимательность.

Что бы вы ни делали, все время следите за действиями тела, речи и ума. Например, когда вы идете, просто сосредоточьтесь на ходьбе, осознавайте свои шаги. Когда вы говорите, прислушайтесь к своим словам: как вы говорите, что вы говорите. Когда вы думаете о чем-то, наблюдайте за своими мыслями. Вы обнаружите массу интересного для себя: увидите, о каких глупых вещах вы часто думаете. Если вы не следите за тем, о чем вы думаете, вы даже не замечаете всех этих глупостей.

**Вопрос:** Во время практики тонглен от соприкосновения со страданиями живых существ эго разрушается. Откуда оно берется во время второго вдоха?

**Ответ:** Нет, это не продолжение процесса, а начало нового цикла. Опять эго у вас внутри, опять вы его разрушаете.

**Вопрос:** Как заниматься практикой тонглен, если мы одновременно понимаем, что все является результатом нашей кармы: мы ничего не можем взять у других и ничего не можем дать другим?

**Ответ:** Да, это так. Фактически вы этого сделать не можете. Но эта практика необходима для развития силы вашего ума. Вы не можете принять на себя в реальности их страдания, тем не ме-

нее, если вы закаляете себя подобной практикой, то, когда кто-то будет действительно нуждаться в вашей помощи, вы будете полностью готовы помочь этому человеку, даже если ради него вам придется пожертвовать собой. Кроме того, когда вы занимаетесь практикой тонглен, вы отдаете другим свое счастье и свои заслуги – это тоже практика даяния. А даяние, как известно, в первую очередь готовность отдать.

**Вопрос:** Когда Иисуса распинали на кресте, я думаю, ему было бы весьма трудно сравнить свою проблему с еще большей проблемой. Есть ли способ преобразовать трудности в путь без этого сравнения? Некий средний путь – без сравнения с большей или меньшей проблемой.

**Ответ:** Да, есть средний путь. Давая наставление сравнивать свои проблемы с худшими проблемами других, я не имел в виду, что это универсальный метод для любой ситуации. Прибегайте к сравнению только тогда, когда считаете, что ваша проблема огромна. Когда вы столкнулись с большой трудностью, сравнивайте ее с еще большей трудностью у кого-то другого, тогда она не покажется вам столь непереносимой. Конечно, если у вас будет серьезная проблема, решив, что это вообще не проблема, вы подвергнете себя опасности. Если вы не будете предпринимать никаких действий, просто пренебрегая проблемой, это опасно. Это хороший вопрос.

Если вы не знаете всех подробностей учения, то любую свою трудность вы будете сравнивать с большей трудностью других и говорить, что вы всегда счастливы. Но на самом деле вы не будете счастливы. Основная цель этого упражнения состоит в том, чтобы не сосредоточивать все внимание только на собственных муках. Но, тем не менее, нужно внимательно отнестись к своей проблеме и обнаружить ее причину. Мудрый человек осторожно обходится даже с небольшим источником огня. Но если разумный человек увидит небольшой пожар, он не будет испытывать страдания и не впадет в уныние, он пойдет и потушит.

Точно так же, если у вас какая-то небольшая трудность, следует найти ее причины и устранить. Проблемы возникают из причин. Если вы занимаетесь бизнесом, то проблемы возникают, когда вы принимаете неправильные решения. Ваши болезни возникают от неправильной диеты, а также из-за того, что вы не принимаете лекарства, поэтому обратитесь к врачу и пройдите надлежащий курс лечения. Нужно соблюдать равновесие.

Когда некоторые люди становятся духовными, они считают, что духовная составляющая покрывает всю их жизнь, и прене-

брегают другой частью жизни. Это неправильный подход. Некоторые тибетцы, когда заболели, говорят, что это их карма, и не хотят идти в больницу. Это неправильное отношение. Они не понимают, что такое карма. Карма – это закон причины и следствия. Если есть причина страдания и есть условие для ее проявления, тогда возникает страдание. Но если условия нет, то причина не может проявиться. Произрастание страдания зависит также от условий. Я имею причину испытать страдание от огня, но, если я приставлю палец к раскаленному железу, мне будет больно, поскольку есть условие. Причина есть всегда, а условие создается тем, что я подношу палец к раскаленному железу. Решив, что это моя карма, поэтому я страдаю, я так и не отдерну свой палец. Но все-таки лучше отдернуть палец от раскаленного предмета, убрать это условие.

Точно так же ваша болезнь является следствием кармы. Но если вы устраните условия тем, что примете лекарства, то боль пройдет. Принятие лекарства устраняет условие проявления болезни. Поэтому очень важно ясно понимать действие кармы. Если вы правильно практикуете Дхарму, то вы будете делать это каждый день, но люди вокруг этого не заметят. Когда вы больны, вы упражняетесь в Дхарме. Когда вы развлекаетесь на вечеринке, вы тоже осуществляете Дхарму. Практикуя Дхарму каждый момент времени, вы достигнете успеха.

Можно привести следующую аналогию: на устойчивом пламени, когда горит дерево, можно вскипятить воду. Но если поджечь бумагу, то огня не хватит, чтобы довести воду до кипения, – он вскоре погаснет, и вода останется холодной. Так же происходит, если приезжает какой-то очередной мастер, чему-то учит вас, вы удаляетесь в затворничество и какое-то время интенсивно занимаетесь практикой, а затем полностью прекращаете свои упражнения – это подобно поджиганию очередной бумаги. Так вода никогда не закипит, т. е. ум не достигнет реализации. Постарайтесь понять учение и потом последовательно практиковать его, для начала хотя бы на десять процентов. Я всегда говорю, что вначале не нужно сто процентов внимания отдавать практике Дхармы. Если бы вы могли постоянно это делать, было бы замечательно, но вы не сможете. Поэтому вначале уделяйте Дхарме десять процентов времени и внимания, потом увеличивайте длительность практики до пятнадцати процентов, потом до двадцати и т. д. Это будет разумный, практичный подход.

**Вопрос:** Не является ли название проявлением кармических отпечатков?

**Ответ:** Нет, название – это то, что дается нашим умом, это концепция. А если, например, кто-то изобрел новый предмет, у этого предмета нет никаких собственных характеристик, на основе которых ему следует дать определенное название. Очевидно, что совершенно новый предмет вы можете назвать как угодно. На основе этого вы можете найти несоответствие в теории мадхьямиков сватантриков, которые утверждают наличие у вещей собственных характеристик.

Почему в примере со змеей и веревкой сватантрики утверждают, что у змеи должны быть собственные характеристики змеи? Поскольку змея – это хорошо известный всем объект, кажется, что у нее есть какие-то собственные характеристики. Но когда мы создаем какой-то принципиально новый предмет, у него нет никаких собственных характеристик. Допустим, группа изобретателей собралась и обсуждает, как назвать новое изобретение. Никто из них не скажет: «Мы должны дать этому предмету только такое название, потому что, если мы дадим ему другое название, он не сможет функционировать необходимым образом».

Когда я давал названия Дхарма-центрам, у меня не возникало никаких сложностей. Я не думал: «Если я не назову этот центр «Тарой», он не сможет функционировать, потому что у него есть собственные характеристики Тары. Другое название этому центру не подойдет». На самом деле, если бы в свое время я назвал уфимский центр «Тушита» «Тарой», а омский центр «Тара» я бы назвал «Тушитой», сейчас омичи думали бы о себе как о «Тушите», а уфимские ученики думали бы о себе как о центре «Тара». Никаких проблем бы у них в связи с этим не было. Тогда уфимский центр чувствовал бы большую близость к Таре, потому что это именно так называли.

Однако после того как вы дали название какому-либо предмету и люди привыкли отождествлять предмет с этим названием, вы уже не сможете его просто называть по-другому. Поскольку определенное количество людей успели узнать, как этот предмет называется, они не поймут вас, назови вы его иначе. Это и есть первая из трех характеристик достоверной основы для обозначения: общеизвестность названия в качестве наименования определенной объектной основы – это первый из трех критериев достоверности вещей на относительном уровне. Поэтому сейчас, если бы я назвал уфимский центр «Тушита» «Тарой», вы бы усмотрели в этом противоречие.

## МОЛИТВЕННОЕ ЧУВСТВО УМА И СЕРДЦА, ИЗРЕЧЕННОЕ СЛОВАМИ ПРОСЬБЫ

Из сострадания не покидающий живых существ,  
Силой мудрости устраняющий все омрачения,  
Воплощение Авалокитешвары в человеческом теле,  
Тебе, святой духовный учитель, поклоняюсь!

Над моей головой, на сиденье из лотоса,  
Ты восседаешь – будд трех времен воплощенье,  
Ваджрадхара в форме Самбхогакайи.  
Твой святой ум, подобно луне,  
Свободной от облаков омрачений,  
Чистейшие лучи источает,  
Раскрывающие лотос моего сердца,  
И семя мудрости в нем созревает.  
Я, сын твой, от всего сердца  
Только тебе себя вверяю.  
Молю тебя, отец мой, жизнь за жизнью  
Меня защищай.

Находясь во власти омрачений,  
Не обуздав свой собственный ум,  
Как я могу других укротить?  
Надо сначала собой овладеть!

В городской суете, разделяя мир на друзей и врагов,  
Очень трудно свой ум укротить.  
Но когда живешь в уединении,  
Исчезают соблазны, стихают мысли,  
Ум проясняется,  
Сильная вера рождается в Дхарму,  
И укрепляются ее основы.

Наставник, божества и Три Драгоценности,  
Молю, ниспошлите свое благословение,  
Даруйте, прошу вас, Три Ваджры.

Гром, как бы мощно он ни звучал,  
Всего лишь пустой звук.  
Радуга, прекрасным видением сверкнув в небесах,  
Радует нас лишь на миг.  
Мирское счастье, каким бы оно ни мечталось,  
Наступит ли, нет ли, – это всего лишь сон.  
Человек жив-здоров был вчера,  
А сегодня – в бардо.  
Того, чем владел я вчера,



Сегодня уж нет.  
 Все это – уроки непостоянства.  
 Не блуждай, сын благородной семьи!  
 Радости сансары подобны соленой воде.  
 Сколько ни пей, жажды не утолишь.  
 Упиваясь соленой водой,  
 Я отравлял себя и обманывался.  
 Отныне откажусь от иллюзий сансары:  
 Пришло время стремиться к прочному!  
 Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Молю вас, даруйте нектар непривязанности  
 И драгоценный ум отречения!  
 С безначальных времен были добры ко мне мои матери –  
 ивые существа.  
 Если они страдают, как мне радоваться  
 моему собственному счастью?  
 Чтобы освободить их от мучений,  
 Я целиком полагаюсь на Дхарму,  
 Практику Дхармы вверяю нищенской жизни,  
 Нищенскую жизнь – голой пещере,  
 А пещеру – смерти.  
 Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Даруйте, прошу Вас, зерно сострадания  
 И помогите взрастить бодхичитту!  
 Дитя, не узнающее мать, в беспамятстве блуждает в сансаре  
 И страдает в шести мирах.  
 Из-за цепляния за истинность бытия субъекта и объекта  
 Я связываю себя цепями смятения.  
 Не хочу больше быть в этих путах.  
 Я разрезаю нити, я разбиваю цепи.  
 Наставник, божества и Три Драгоценности,  
 Благословите меня на свершение этого!  
 Вручите, прошу Вас, мне меч Манджушри,  
 Даруйте знание чистых воззрений!  
 Есть быстрый путь, безмерной любовью к живым ведомый.  
 Как божество проявляется страдающий ум.  
 В чистом воззрении утвердившись,  
 Он познает пустоту самобытия.  
 В нем одновременно присутствуют метод и мудрость –  
 Уникальное нечто, чего нет в сутрах.

Принимая на путь Три Кайи,  
Я приду к единению ясного света и иллюзорного тела.  
Наставник, божества и Три Драгоценности,  
Благословите меня на свершение этого!  
Даруйте, прошу Вас, нектар самайи  
И наставления о том, как достичь  
Единства блаженства и пустоты!  
Над горным ущельем пусть воссияет радуга  
и благоухают цветы.  
Пусть там живет юный лебедь и окрепнут его два крыла.  
И взлетит высоко белоснежная птица,  
И пустится вдаль с царем лебедей.  
Да одолеет она океан парамит  
И станет держателем трона Отца.  
Да высохнет океан страдания,  
Да пребудет счастье во всех мирах!  
Пока существует пространство, пока живые живут,  
Да буду и я вместе с ними – страданий рассеивать тьму.

## ЧЕКАВА ЕШЕ ДОРДЖЕ. СЕМЬ СМЫСЛОВ ТРЕНИРОВКИ УМА

Сначала изучи предварительные.

Все явления воспринимай как сон.  
Проанализируй нерожденную природу осознания.  
Противоядие исчезнет само собой.  
Природа пути покоится в алае.  
Вне медитации воспринимай явления как иллюзорные.  
Тренируйся давать и брать попеременно.  
Привяжи эти два к своему дыханию.  
Три объекта, три яда и три корня добродетели.  
Во всех действиях тренируй себя в крайностях.  
Начни тренировку последовательно с себя.

Когда весь мир полон зла,  
Привноси все неудачи на путь освобождения.  
Во всем вини одно.  
Размышляй о доброте всех существ.  
Пустота – безупречная защита,  
Тем самым иллюзорная видимость познается как Четыре Каи.  
Лучший из методов – иметь четыре практики.  
Чтобы привнести на путь неожиданное,  
Начинай тренироваться немедленно.

Сущностные наставления суммируются кратко:  
Привнеси пять сил в практику.  
О том, как умирать, Махаяна учит этим пяти силам.  
Важно то, как ты действуешь.

Вся Дхарма имеет единую цель.  
Полагайся на лучшего из двух свидетелей.  
Будь всегда полон бодрости.  
Имея опыт, можно практиковать даже в смятении.

Всегда тренируйся в трех общих положениях.  
Измени свою позицию и твердо держись ее.  
Не обсуждай слабые стороны.  
Не имей суждений о действиях других людей.  
В первую очередь работай над сильнейшим из своих  
осквернений.

Откажись от надежд на результаты.  
Откажись от отравленной пищи.  
Не будь связан чувством долга.  
Не отвечай оскорблением на оскорбление.

Не жди в засаде.  
Не задевай слабые места других.  
Не перекаладывай ношу дзо на воловью спину.  
Не хвали со скрытыми мотивами.  
Не злоупотребляй средством.  
Не низводи бога до уровня демона.  
Не пользуйся страданием.  
Делай все с одним устремлением.  
Во всех напастях применяй одно средство.  
Следует сделать две вещи – в начале и в конце.  
Терпи то из двух, что случается.  
Даже если это будет стоить тебе жизни, храни два.  
Тренируй себя в трех трудных дисциплинах.  
Прибегни к трем необходимым факторам.  
Медитируй на трех вещах, которые не должны ухудшаться.  
Три предмета поддерживай неразделимыми.  
Тренируйся беспристрастно на каждом поле,  
Твоя тренировка должна быть глубокой и всеохватывающей.  
Всегда медитируй на том, что неизбежно.  
Не будь зависим от внешних факторов.  
В этот раз делай то, что важно.  
Не совершай ошибок.  
Будь последователен в практике.  
Будь усерден в тренировке.  
Освобождай себя путем анализа и испытаний.  
Не воспринимай то, что делаешь, слишком серьезно.  
Не бывай в дурном расположении.  
Не будь темпераментным.  
Не ожидай награды.  
Эта очищенная суть наставлений,  
Превращающая нарастающие волнения пяти вырождений  
В путь Пробуждения,  
Была передана Серлингпой.  
Взрастив карму прошлой тренировки  
И чувствуя сильное вдохновение,  
Я презрел страдание и хулу  
И нашел наставления, чтобы подчинить свое себялюбие.  
Хоть я и могу умереть, теперь у меня не будет сожалений.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
Мотивация .....	3
Первый уровень мотивации: забота о благоприятном перерождении .....	3
Второй уровень мотивации: стремление освободиться от сансары .....	9
Третий уровень мотивации: стремление достичь Пробуждения, чтобы помочь другим .....	11
Три недостатка сосуда .....	15
Границы ретрита .....	19
Линия преемственности учения лоджонг .....	24
Величие автора текста .....	27
Величие учения по тренировке ума .....	32
<b>Комментарий к тексту геше Чекавы</b>	
<b>«Семь смыслов тренировки ума»</b> .....	37
Поклонение Великому Состраданию .....	37
Семь смыслов .....	44
Первый смысл: освоение предварительных практик .....	45
1.1. Средний уровень практики .....	46
1.2. Начальный уровень практики .....	59
Второй смысл: порождение двух видов бодхичитты .....	79
2.1. Источники учений о бодхичитте .....	79
2.2. Абсолютная и относительная бодхичитта: порядок их порождения .....	82
2.3. Преимущества порождения бодхичитты .....	87
2.4. Два метода порождения относительной бодхичитты	91
2.4.1. Метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи .....	92
2.4.2. Метод обмена себя на других .....	109
2.4.2.1. Уравнивание себя с другими .....	112
2.4.2.2. Порочность себялюбия .....	140
2.4.2.3. Преимущества ума, который заботится о других .....	162
2.4.2.4. Обмен себя на других .....	179
2.4.2.5. Тонглен .....	189
2.5. Абсолютная бодхичитта .....	205
Третий смысл: преобразование неблагоприятных условий в духовный путь .....	217
Опасность утратить интерес к Дхарме .....	217
3.1. Превращение неблагоприятных условий в духовный путь через умственный настрой .....	222

3.1.1. Преобразование посредством умственного настроя относительно бодхичитты . . . . .	222
3.1.1.1. Неблагоприятные обстоятельства . . . . .	222
3.1.1.2. Позитивные стороны страдания . . . . .	237
3.1.1.3. Бдительность . . . . .	244
3.1.2. Преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолют- ной бодхичитты. . . . .	247
3.2. Преобразование неблагоприятных условий в духов- ный путь через четыре подготовки . . . . .	252
3.2.1. Накопление заслуг . . . . .	253
3.2.2. Очищение негативной кармы . . . . .	256
3.2.3. Подношение тормоза вредоносным духам . . . . .	258
3.2.4. Подношение тормоза защитникам Дхармы . . . . .	265
Четвертый смысл: объединение всей практики в одной жизни . . . . .	267
4.1. Практика пяти сил . . . . .	267
4.1.1. Сила намерения . . . . .	268
4.1.2. Сила белых зерен . . . . .	277
4.1.3. Сила умиротворения . . . . .	278
4.1.4. Сила привыкания . . . . .	281
4.1.5. Сила молитвы . . . . .	286
4.2. Практика пяти сил в момент смерти . . . . .	292
4.2.1. Сила белых зерен . . . . .	296
4.2.2. Сила намерения . . . . .	297
4.2.3. Сила умиротворения . . . . .	299
4.2.4. Сила молитвы . . . . .	299
4.2.5. Сила привыкания . . . . .	300
Пятый смысл: критерии тренированности ума . . . . .	302
5.1. Критерии . . . . .	302
5.1.1. Все учения предназначены для одной цели . . . . .	302
5.1.2. «Два свидетеля» . . . . .	303
5.1.3. Постоянно поддерживай радостный настрой ума . . . . .	305
5.1.4. Способность удержаться даже при отвлечении . . . . .	311
5.1.5. Ум отвратился . . . . .	312
5.2. Пять великих признаков . . . . .	314
5.2.1. Великий аскет . . . . .	314
5.2.2. Великое существо . . . . .	315
5.2.3. Великий практик добродетели . . . . .	317
5.2.4. Великий блюститель порядка . . . . .	321
5.2.5. Великий йогин . . . . .	322

Шестой смысл: восемнадцать обетов тренировки ума . . . . .	322
Тренируйтесь в трех основных положениях . . . . .	322
6.1. Не поступайте вопреки тренировке ума . . . . .	322
6.2. Не срубайте деревья, в которых обитают духи . . . . .	323
6.3. Ваш лоджонг не должен быть предвзятым . . . . .	324
6.4. Измените свое мышление, но сохраняйте внешний вид прежним. . . . .	324
6.5. Не говорите о несовершенствах других . . . . .	327
6.6. Не вмешивайтесь в чужие дела . . . . .	328
6.7. Направляйте усилия прежде всего на борьбу со своей основной негативной эмоцией. . . . .	328
6.8. Откажитесь от любого ожидания награды . . . . .	328
6.9. Избегайте ядовитой пищи . . . . .	329
6.10. Не будьте лояльны или упорны там, где это неуместно . . . . .	329
6.11. Не злословьте. . . . .	329
6.12. Не устраивайте засаду . . . . .	330
6.13. Не бейте по слабому месту . . . . .	330
6.14. Не перекладывайте лошадиную ношу на пони . . . . .	331
6.15. Не оскорбляйте практику . . . . .	331
6.16. Не пытайтесь обогнать всех на гонках. . . . .	332
6.17. Не превращайте богов в демонов . . . . .	332
6.18. Не считайте несчастье других средством к достиже- нию собственного счастья . . . . .	333
<b>Заключение</b> . . . . .	334
Советы по практике лоджонг в повседневной жизни . . . . .	339
<b>Приложения</b> . . . . .	360
Пророчество о приходе Будды Майтреи . . . . .	360
Вопросы и ответы . . . . .	363
Молитвенное чувство ума и сердца, изреченное словами просьбы . . . . .	376
Чекава Еше Дордже. Семь смыслов тренировки ума. . . . .	378

**Геше Джампа Тинлей**

**ЛОНДЖОНГ**

второе издание

Ответственный редактор: *А. Коновалова*

Корректор: *О. Арапова*

Оригинал-макет: *Н. Райзвих, Л. Ким*

Обложка: *Т. Сабитов*

---

Подписано в печать 05.03.2012 г. Формат 60×85<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 22,3.  
Уч.-изд. л. 22,1. Гарнитура BalticaC. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Тираж 1000 экз.

---

ООО «Издательство Дже Цонкапа»  
670031, Улан-Удэ, 101-й квартал, ул. Вербная, д. 11  
[www.jetsonkhara.ru](http://www.jetsonkhara.ru)

Отпечатано в ООО «Таллерес»  
630084, Новосибирск, ул. Лазарева, 33/1  
тел.: (383) 271-01-30