

Как обычно развеите в себе правильную мотивацию. Мотивацию, связанную со счастьем всех живых существ. На прошлом занятии мы с вами обсуждали развитие равностности и дошли до обоснований необходимости равностного подхода ко всем живым существам, связанных с абсолютной точкой зрения. Мы уже обсудили первое и второе обоснование с абсолютной точки зрения, дошли теперь до третьего.

Необходимо обладать равностным отношением ко всем живым существам, стремиться принести всем равное благо, потому что друзья и враги, я и другие подобны этой горе и той горе. Нет никакой самосушей этой горы и самосушей той горы. Мы даём обозначение «эта гора» или «та гора» в зависимости от того, где мы находимся и с какой точки зрения на это смотрим. Поэтому нет самосушей этой горы и самосушей той горы. Если вы находитесь на этой горе, вы называете её «эта», а другую называете «та». Если же вы находитесь на той горе, для вас та гора становится этой, а первая становится той. Точно так же ваши друзья и враги подобны этой горе и той горе. Какая разница? Вы и другие тоже эта гора и та гора, в зависимости от того с какой точки зрения на это смотреть. В зависимости от вас существую я, в зависимости от меня существуете вы. Таким образом, надо думать о том, что друзья и враги подобны этой горе и той горе, зачем же цепляться за них как за самосуших, как за каких-то плотных, конкретных друзей и врагов. Поэтому я должен в равной степени стремиться всем им помогать.

Теперь собственно метод порождения бодхичитты, который называется обмен себя на другого. В нем пять основных положений. Первое положение – ущербность себялюбия. Второе положение – преимущество заботы о других. Третье положение – уравнивание себя с другими. Четвертое – это возможность обмена себя на других. И пятое – это собственно обмен себя на других.

Первое положение – недостатки или ущербность себялюбия. Основным препятствием к порождению бодхичитты является себялюбие, поэтому необходимо уменьшать своё себялюбие. И самым мощным фактором, который помогает вам породить бодхичитту, является ум, который заботится о других. Поэтому, для того чтобы преодолеть себялюбие, в первую очередь очень важно размышлять о его недостатках.

В настоящий момент, вместо того чтобы думать о недостатках себялюбия, мы считаем себялюбие основным подспорьем, главным помощником. Итак, почему же все живые существа постоянно находятся под воздействием себялюбия? Потому что оно кажется нам помощником. Да, себялюбие приносит нам некоторую пользу, но вредит оно нам гораздо больше, чем помогает, но этого мы не понимаем. Та польза, которую нам приносит себялюбие, для нас очевидна. В то же время ум, который заботится о других, не приносит таких моментальных результатов, осязаемой пользы. Он, наоборот, требует от нас временного самопожертвования, некоторой самоотдачи, и поэтому мы не любим заботу о других.

Да, мы можем рассуждать о заботе о других: как это хорошо и полезно, но в глубине души нам это неприятно, нам это не нравится. Когда вы находитесь в хорошем расположении духа, вы можете рассуждать о том, как важно любить других, заботиться о них, как важны любовь и сострадание. Вы будете говорить: «Я готов пожертвовать своей жизнью ради счастья всех живых существ!» Но когда у вас возникнут неблагоприятные обстоятельства в жизни, ум, который заботится о других, тут же вас покинет. И в этот момент вы ухватитесь за себялюбие как за своего основного защитника. А себялюбие, когда оно возникнет в вашем уме, в свою очередь будет опираться на помощь гнева. Итак, гнев, себялюбие, зависть – всё это возникает якобы нам в помощь, но в действительности только ухудшает и ухудшает наше положение. Если вы хорошенько исследуете этот вопрос, вы это поймете.

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

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

Когда автор этого текста говорит: «Обвиняй во всем одно», он имеет в виду, что обвинять во всем нужно себялюбие. Он говорит: «Распознай своего истинного врага. Истинный враг находится не вне вас – это ваше собственное себялюбие». С безначальных времен и по сей день мы говорим и думаем только о своем «я-я-я». Из-за себялюбия у нас постоянно возникают негативные эмоции. Когда они возникают, сначала вы сами лишаетесь покоя, а потом лишаете покоя и других. Из-за себялюбия у вас возникает гнев и множество других омрачений, вы вредите другим под влиянием всех этих факторов, а потом другие в ответ вредят вам, и вы страдаете. Если задумаетесь, то поймете, что любое страдание, которое вы испытываете в этой жизни, вплоть до малейшей головной боли, является следствием себялюбия. Из-за него вы создаете неблагую карму, и, поскольку эта неблагая карма потом проявляется, вы страдаете, испытывая на себе её результат.

Подумайте, сколько раз уже наше себялюбие ввергло 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 наше это делает, оно на это способно. Из-за себялюбия у нас возникает очень много негативных эмоций, под их влиянием мы накапливаем большое количество негативной кармы, и, когда эта карма проявляется, мы попадаем в низшие миры и очень много времени там проводим.

Итак, наше себялюбие – это самый настоящий демон. Внешние демоны, духи не приносят такого уж большого вреда, но себялюбие наше является настоящим вредоносным демоном. Оно превращает вас в демона. Из-за себялюбия возникает гнев, негативные эмоции. Если, когда одержимы всеми этими негативными эмоциями, вы посмотритесь в зеркало, то увидите в зеркале отражение лица демона. Вы так любите смотреться в зеркало, но посмотрите в зеркало хоть иногда в тот момент, когда вы находитесь под властью своего гнева и себялюбия. И вы увидите, что вы самый что ни на есть демон. Вы увидите дьявольское отражение в зеркале, скажете: «Вон там сидит демон». Когда вы увидите его, вы испугаетесь и убежите.

Кроме того, многие учителя говорят, что себялюбие – это как настоящий мясник. Подумайте, сколько живых существ в прошлом вы убили из-за своего себялюбия. Например, когда вы убиваете комара у себя на руке, почему вы его убиваете? Именно этот демон себялюбия заставляет вас убить комара. Себялюбие нашептывает вам: «Убей его, убей». И вы убиваете комара. Но если вы убьете одного комара, от этого комаров не станет меньше.

Кроме того, себялюбие – это палач, потому что сколько раз оно убивало и вас самих. Из-за себялюбия 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.

Короче говоря, во всех несчастьях, во всех бедах, невзгодах, обвинять можно только одно – себялюбие. Каждый раз, когда у вас в жизни будут возникать какие-то проблемы и неприятности, не обвиняйте в них внешние факторы, не обвиняйте других людей, а просто

скажите себе: «Обвиняй во всем одно – себялюбие». Не вините в этом своих соседей, других людей, они – беспомощные жертвы своих омрачений. Кроме того, все они – ваши матери живые существа. Виновато же во всём одно – ваше себялюбие.

Постарайтесь распознать своего истинного врага. Попытайтесь узнать источник своего страдания. Если вам не хочется страдать, попытайтесь уменьшить этот источник страдания, то есть попытайтесь уменьшить себялюбие. Чем меньше ваше себялюбие, тем меньше у вас будет проблем. Это я вам гарантирую. Чем сильнее у вас себялюбие, тем больше будут ваши страдания. Это опять же на сто процентов так.

Например, себялюбие заставляет вас привязываться к своей красоте. Чем больше у вас привязанности к своей красоте, тем больше невидимая рана в вашем сердце. Соответственно, если кто-то к вам придет и скажет: «Ну, не такая уж ты и красивая». Этот человек не говорит, что вы уродливая или страшная. Он говорит просто: «Не такая уж ты и красивая». Тем не менее, себялюбие сразу же очень сильно расстраивается. Почему? Потому что оно создало в вашем уме невидимую рану, и, когда кто-то касается этой раны, вам становится больно.

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

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

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

Самое худшее в себялюбии то, что из-за него все остальные омрачения возникают у нас произвольно. Если ваша мотивация основана на себялюбии, то, что бы вы ни делали целый день, у вас с утра до вечера и целый день будут спонтанно, произвольно возникать негативные эмоции. Таков этот механизм. Из-за себялюбия все остальные омрачения возникают произвольно, сами собой. Даже если вам не хочется злиться, вы волей-неволей будете злиться. Вам нужно, вы должны. Точнее, вам приходится злиться волей-неволей. Даже если вы не хотите привязываться, вам приходится привязываться из-за своего себялюбия. Ваш Духовный Наставник говорит вам: «Сегодня не привязывайся ни к чему». Но если вы под влиянием себялюбия выходите на улицу, волей-неволей вы привязываетесь, у вас нет иного выбора. Таков этот механизм.

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

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

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

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

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

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

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

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

Да, это про всех нас. Когда мы слышим историю про девушку из этого примера, нам кажется, что она ведет себя очень по-дурацки. Но, когда мы сами сталкиваемся с такими же обстоятельствами и когда у нас сильное себялюбие в уме, мы ведем себя абсолютно так же, как она, сами того не замечая. Итак, этот пример должен стать для вас зеркалом. То, как странно себя ведет девушка из этого примера под влиянием своего себялюбия, отражает ваше собственное поведение в аналогичных обстоятельствах. В итоге этой девушке уже

невыносимо оставаться на этой вечеринке, она уходит. Её себялюбие настолько вывело её из равновесия, настолько лишило её спокойствия, что она уже бежит из общества людей, она уже не может там оставаться.

Оказавшись на улице, она увидела собаку на дороге и пнула ее ногой. Это тоже проявление себялюбия. Вернувшись домой, она заколотила кулаками по двери, хотя было уже поздно. Когда человек переполнен себялюбием, он вообще не заботится о других, и поэтому она не думала о том, что она разбудит кого-либо своим стуком. Раздеваясь, разбросала туфли по всей прихожей. Одну туфлю швырнула в один угол, другую – в другой. И всю ночь прорыдала. И всему этому виной одна стратегическая ошибка – себялюбие. Как я вам уже говорил, из-за себялюбия, даже если вы не хотите, вам волей-неволей придется испытывать и гнев, и зависть, и всё остальное. У вас не остаётся выбора. Вы дали ход этому механизму, и он работает помимо вашей воли. Конечно, вы можете себя сдерживать, но прекратить это очень тяжело.

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

Когда вы краситесь из себялюбия, вы слишком много косметики накладываете. Это вас уродует. А когда вы краситесь с заботой о других, то вы чуть-чуть подкрашиваетесь. Итак, если вы немножечко подкраситесь, чтобы порадовать других людей, сделать их счастливыми, то это тоже практика Дхармы. Само по себе употребление косметики, макияжа, не является ни плохим, ни хорошим действием. Всё зависит от вашей мотивации.

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

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

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

С другой стороны, вместе с заботой о других у вас непроизвольно возникает сорадование. Таков этот механизм. Вы сразу же скажете: «Как замечательно, она счастлива!» Любовь, сострадание – всё это возникает непроизвольно, потому что забота о других является источником всех позитивных качеств, всех достоинств ума. Это очень важная стратегия, которую вы должны запомнить. Себялюбие – это источник всех негативных эмоций, а ум, который заботится о других, – источник всех позитивных эмоций. Если вы полностью в этом убедитесь, до глубины души прочувствуете это, то это само по себе будет очень значимым вашим достижением. С вами произойдут большие перемены.

Радуюсь за свою подругу, эта девушка и сама чувствует огромное счастье. Счастье является следствием ума, который заботится о других. То, что первая девушка полностью лишила себя покоя в той же ситуации, – это результат её себялюбия. Никакие внешние объекты сами по себе не способны лишить нас покоя. Покоя нас лишает наше собственное состояние ума. В одной и той же ситуации одна женщина почувствовала радость и из-за этого стала еще счастливее, еще умиротвореннее, а вторая почувствовала зависть, гнев и полностью лишила себя покоя. Это очевидно.

Никакой догмы нет в том, что я говорю. Проведите сами эксперимент, и вы увидите это на собственном опыте. Сходите пару раз на вечеринки. Первый раз идите туда с себялюбием, а второй раз – с заботой о других. И посмотрите, что будет. Итак, лицо этой девушки засияло от радости, и в этот момент она была самой прекрасной женщиной в этом доме. Потому что забота о других делает вас прекрасными. Так называемая харизма, или очарование, – это не что иное, как следствие заботы о других. Внутренняя красота – это следствие заботы о других. И если эта девушка что-то говорила, то из её рта вылетали только цветы. Поэтому всем было очень интересно слушать, о чем она говорит. Она наслаждалась приятной музыкой, пища казалась ей очень вкусной.

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

В буддизме все обеты принимаются исключительно добровольно, по собственной инициативе, по внутреннему убеждению. Никто никого ни к чему не принуждает. Вы принимаете обеты с ясным пониманием ситуации. Вы говорите: «Мне это не нужно. Я это делать не хочу» – и принимаете обет. Если же вы не способны соблюдать обет, вы можете его вернуть обратно и сказать: «Для меня это тяжело. Поэтому я возвращаю этот обет». Так что никакого давления не оказывается, всё зависит от собственной мотивации. Поэтому очевидно, что духовные люди счастливее обычных. Потому что они никогда не переходят границы.

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

Итак, на этом простом примере вы можете четко увидеть, как забота о других является источником всех позитивных качеств, позитивных эмоций, а себялюбие является источником всех негативных эмоций. Из этого вы можете сделать четкий вывод для себя: «Себялюбие – это источник всех моих страданий. Это самый худший, самый злейший демон. Это самый худший яд. Это настоящий палач. С безначальных времен и по сей день оно убивало меня много раз и бесчисленное количество раз убивало других живых существ. Хуже себялюбия не найдешь никого во всех трех мирах бытия. Как же я могу позволять себялюбию занимать такой важный пост в своем сердце?»

В настоящий момент в царстве нашего сознания неведение подобно царю. Себялюбие подобно ближайшему, наиболее активному премьер-министру. Поскольку себялюбие является таким активным министром, оно заключило ум, который заботится о других, в темницу. И из-за этого большое количество разнообразных негативных эмоций также играют ключевую роль в руководстве этого царства. Это царство становится царством зла. Оно называется царством сансары, где система управления совершенно извращена. Что бы вы ни делали в рамках такой системы, страдание будет преследовать вас неотвязно. Вы постоянно будете страдать, вам все время будет не хватать счастья, потому что вся система неверна. Поэтому лучший способ решить свои проблемы – это изменить систему управления этим царством. Нужно прогнать с ключевого поста себялюбие и заменить его умом, который заботится о других. Это и есть ваша практика Дхармы. Она заключается в том, что вам надо заменить себялюбие умом, который заботится о других. Это нелегко.

Приводится такой диспут между себялюбием и умом, который заботится о других. Ум, заботящийся о других, говорит: «Себялюбие, ты – зло. Я тебя устранию, уничтожу». А себялюбие в ответ: «Все называют меня злом, но я всех держу под своим контролем. Я контролирую всех, начиная с духовных наставников и кончая учениками. Хотя все они называют себялюбие плохим, но все они подчиняются мне. Если не веришь, проверь. Посмотри: если ты делаешь духовному наставнику подношение, он улыбнется. Это признак того, что он подчиняется мне. Если ты будешь превозносить, восхвалять духовного наставника, говоря: «Вы такой великий» и тому подобное, он улыбнется. Это тоже признак того, что я властвую над ним». (Надо сказать, что себялюбие не может, конечно, подчинить себе всех духовных наставников, может подчинить лишь таких духовных учителей, как я).

«Если я даже сумело подчинить своей властью духовных наставников, – говорит себялюбие, – то, что уж говорить об учениках, это очень легко. Даже если они практикуют Дхарму, они делают это для того, чтобы укрепить меня, мою мощь. Почему они так много читают мантр? Чтобы устранить препятствия. Какие препятствия? Те факторы, что препятствуют себялюбию. Они читают мантры, чтобы защитить меня. А если будешь давать им учения, то убедишься, что интересуют их не то учение, которое полезно для них, а то, которое недоступно. Если предложить им на выбор сутру или тантру, они выберут тантру, потому что я контролирую их. Из-за того, что они хотят стать Буддой очень быстро, я подчинило их себе. Если я контролирую даже тех людей, которые следуют Дхарме и говорят, что я плохое, то что же говорить об остальных людях, даже не знающих

о моих недостатках. Их-то я вообще легко могу держать в своей власти. Они думают, что я их лучший друг, поэтому с ними мне совсем просто. Вы говорите, что я плохое, но всё равно даже вас я держу в своей власти».

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

Третье положение этой медитации – это размышление о преимуществах ума, который заботится о других. Здесь вы размышляете следующим образом. Ум, который заботится о других – это источник всех позитивных качеств и всякого счастья. Забота о других – источник накопления всех заслуг. Если хочешь накопить заслуги, лучший способ это сделать – породить в себе ум, который заботится о других. Когда этот ум у вас зародится, то вы уже начнете непроизвольно накапливать благие заслуги. Когда у вас возникнет в уме забота о других, то все позитивные качества, все достоинства будут порождаться у вас непроизвольно.

Даже если вы будете просто спать, но с заботой о других в уме, то весь ваш сон превратится в практику Дхармы. Это драгоценность исполнения всех желаний. Ум, который заботится о других, исполнит все ваши временные и абсолютные цели и желания. Если вы хотите быть полезным для других, породите в себе заботу о других. Если хотите помочь самому себе, породите заботу о других. Если вы хотите временного и долговременного счастья, породите в уме заботу о других. Забота о других исполнит все ваши желания, поэтому это настоящая драгоценность исполнения желаний. В своей практике Дхармы вы должны основное внимание уделять развитию заботы о других. Если же вы не развиваете ее, то вся ваша практика останется под влиянием себялюбия.

Учитель Кадампы геше Потова говорил: «Всю свою жизнь я учился и практиковал сутру и тантру, теперь мне исполнилось уже 80 лет. В конце концов, я обнаружил, что в буддизме существует лишь две практики. Одна из них – преодоление себялюбия и неведения, потому что они – источник всех страданий. Чтобы прекратить страдать, избавьтесь от этих двух. Именно ради избавления от этих двух факторов, себялюбия и неведения, Будда преподал свое учение об отречении и пустоте. Это учение, данное Буддой, предназначено для устранения себялюбия и цепляния за истинность».

Ум, заботящийся о других, – это источник всякого счастья. Посредством ума, который заботится о других, можно реализовать весь благой потенциал своего ума. Зачем мы практикуем Дхарму? Для того чтобы перестать страдать и стать счастливыми. Основной способ стать счастливым – это культивировать в уме заботу о других. С целью развития такого ума Будда и преподал своё учение о бодхичитте. В эти три основы пути: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту – включено всё учение сутры.

А тантра является всего лишь ответвлением практики ума, который заботится о других. Зачем вам становиться Буддой очень быстро? Основная причина должна быть связана с умом, который заботится о других. Если думать только обо мне самом, то неважно, сколько времени у меня займет достижение состояния Будды, хоть миллионы эонов. Но, если думать о других, то, став Буддой хотя бы на мгновение раньше, я уже смогу помочь гораздо большему количеству живых существ. Итак, практика тантры должна сопровождаться умом, который заботится о других. И поэтому тантра является одним из ответвлений практики развития заботы о других. А третьей сущностной практики в буддизме нет. Их только лишь две: уменьшение себялюбия и цепляния за истинность и

развитие заботы о других. Если вы обнаружили некую третью практику, значит, вы ошиблись».

Это очень хороший совет. Мне он очень полезен. Я надеюсь, что он будет так же полезен и вам. Некоторые из моих учеников много раз уже слышали эту историю, точнее, это высказывание мастера Кадампы геше Потовы, но каждый раз, когда вы её слышите заново, старайтесь как-то под другим углом зрения рассматривать и старайтесь сделать так, чтобы эта история коснулась вашего сердца. Это учение, когда вы его вновь и вновь слушаете, должно всё прочнее и прочнее укореняться в вашем сердце. Так, чтобы, когда в будущей жизни вы вновь услышали учение о бодхичитте, это зерно сначала укрепились, а потом проявилось, и благодаря этому вы достигли порождения бодхичитты гораздо легче.

А для того чтобы развивать в своём уме заботу о других, очень важно думать о доброте живых существ. Потому что, когда вы не думаете о доброте других, забота о других не возникает в вашем уме. Поэтому памятование о доброте других – это очень и очень важно. Нам всем свойственно легко забывать о доброте других. Зато мы отчетливо помним о причиненном ими вреде. Это опять же ложный механизм нашего ума. Все эти ошибочные механизмы берут начало в себялюбии. Из-за себялюбия вы очень легко забываете о том добре, что вам сделали другие живые существа, зато очень долго помните вред. Таков механизм, на котором построено себялюбие.

С другой стороны, вместе с заботой о других памятование о доброте живых существ к вам приходит произвольно; и опять же вы произвольно и легко забываете о вреде, причиненном другими живыми существами.

В коренном тексте сказано: «Медитируй о доброте всех существ». Вы должны понимать, что в прошлом все мы зависели от доброты других живых существ, других людей, в настоящем мы также зависим от доброты других, и в будущем мы вновь будем зависимы от доброты других. Мы постоянно зависим от других. И даже для того, чтобы стать Буддой, нам приходится вновь опираться на других существ. Наша практика терпения зависит от доброты наших врагов. Если бы они не говорили нам грубые слова, как бы мы могли развивать в себе терпение? Поэтому они тоже очень добры. Когда другие кормят и помогают вам, они к вам очень добры. Но когда они вас ругают, они не менее добры. И поэтому получается, что они добры всегда, постоянно. Если они улыбаются, они добры. Если они не улыбаются, они также добры. Когда они были вашей матерью, они были к вам необычайно, невероятно добры.

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

В практике всех шести парамит, или совершенств, вы вынуждены опираться на живых существ. Поэтому все они подобны драгоценности исполнения желаний. Благодаря им вы способны исполнить свои желания. Размышляя об этом, вспоминайте о доброте других. Когда вы вспоминаете о доброте других, естественным образом вы чувствуете к ним внутреннюю близость. И тогда, благодаря памятованию об их доброте, любовь и сострадание порождаются в вашем сердце произвольно.

Когда у вас будет свободное время, размышляйте о доброте других людей, вместо того чтобы думать о том, чем и как они вас обидели. Иногда, когда у вас нет работы, вы

погружаетесь в такие мрачные размышления: «Никто меня не любит, никто обо мне не заботится. Зато они мне так-то и так-то вредят». Вы на самом деле очень много занимаетесь такой дурацкой медитацией. И в результате всех этих размышлений вы начинаете плакать. Вы сидите в одиночестве у себя дома и рыдаете. Потом вы набираете номер телефона, звоните другу, и в итоге друг начинает плакать вместе с вами. Всё это – результат себялюбивой медитации.

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

Итак, думайте о доброте. Вы даже можете полюбить своего самого злейшего врага. Если вы будете всё время думать о доброте, это очень полезно. Поэтому учителя Кадампы говорили: «Всё время памятуй о доброте живых существ». Сейчас вы обрели человеческое рождение. На вас есть вся эта одежда, вам легко достается еда, проживание, учение – всем этим вы обязаны доброте других живых существ. Не принимайте это как должное. Всё это – результат доброты живых существ. Например, мы сейчас используем этот дом, этот зал. Благодаря кому, чьей доброте? Те люди, которые построили этот дом, также проявили доброту. И пища не появляется у нас на столе из ниоткуда, не возникает на тарелке чудесным образом. Для того чтобы собрать эту пищу, обработать её, нужно затратить очень много усилий, и очень много живых существ умирает в процессе этого.

Таким образом всё время памятуйте о доброте других живых существ. Говорите: «Благодаря доброте живых существ, сегодня я имею крышу над головой, сегодня у меня есть одежда, есть пища, есть учение, и поэтому я буду этим пользоваться для того, чтобы практиковать Дхарму с тем, чтобы в будущем отблагодарить всех вас за эту доброту». И если вы будете думать об этом, если вы всё время будете памятовать о доброте других, то ваш ум будет постоянно находиться в состоянии покоя, умиротворения. Это я вам гарантирую на сто процентов. Когда вы медитируете или просто сидите в одиночестве, вместо того чтобы пережевывать в уме всякие неприятности, лучше думайте о доброте других.

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

Например, если кто-то проявляет о вас какую-то заботу, когда вам плохо, когда у вас проблемы, и находится рядом с вами всю ночь напролет, заботится о вас, кормит, утешает вас, то это вас очень трогает. Вы думаете: «Этот человек ко мне очень добр».

Но представьте себе, что ваша мать с самого момента вашего рождения и вплоть до зрелого возраста постоянно, непрерывно так о вас заботилась. Когда вы заболели, то, если бы у вашей матери был выбор, она предпочла бы заболеть вместо вас, лишь бы вы были здоровы. И в этом доброта живых существ. Потому что каждое живое существо проявляло именно такую заботу о нас. Поэтому сейчас, пока вы временно являетесь независимыми, забывать о доброте живых существ – это очень и очень глупо.

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

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

Вопрос: Основным условием выполнения практики лоджонг является внимательность. Как развивать внимательность в повседневной жизни?

Ответ: В повседневной жизни развивайте внимательность, главным образом, так: не позволяйте своему уму блуждать где попало. Необходима самодисциплина. Раньше у вас не было никакой дисциплины, ум ваш блуждал везде, где хотел, потому что вы позволяли ему блуждать везде, где ему заблагорассудится. Поэтому внимательности у вас не было. Эту ситуацию нужно изменить: нужна самодисциплина, самоконтроль. Тогда постепенно придет и внимательность.

Чтобы вы ни делали, всё время следите за действиями тела, речи и ума. Когда вы, например, идете, просто сосредоточьтесь на ходьбе, осознавайте, что вы идете. Когда вы говорите, прислушивайтесь к своим словам: как вы говорите, что вы говорите. Когда вы о чем-то думаете, наблюдайте за умом: о чем вы думаете. Вы обнаружите массу интересного для себя: увидите, о каких глупых вещах вы часто думаете. Если вы не следите за тем, о чем вы думаете, то вы даже не замечаете всех этих глупостей.

Практиковать следует так. Один кадампинский учитель, наставник Бэн, до того как стать учителем, духовным практиком, был разбойником. И он настолько устрасал всех, что, услышав только имя «Бэн», все тут же пугались. Однажды неожиданно на вершине одной горы Бэн повстречал одну старуху. Он еще не был монахом тогда. Он еще не встретил Дхарму, он был просто разбойником. И эта старуха спросила его: «Кто ты?». Он сказал: «Я – Бэн». У старухи тут же случился от страха сердечный приступ, и она скончалась на месте. Он был этим потрясён: «Только оттого, что я называю своё имя, у людей случаются сердечные припадки, и они умирают. Значит, я – самый настоящий демон. Я должен измениться, так не пойдет».

Тогда он отправился на поиски учителей Кадампы, чтобы заняться тренировкой ума. Он получил от них учение, стал практиковать очень искренне и стал знаменитым практиком. Его основная практика была в том, что он всё время следил за состоянием своего ума.

Однажды Бэн вместе с группой других монахов были приглашены в один дом, для того чтобы провести там молитву. И провели молитву. Поскольку Бэн был монахом-

послушником, самым младшим по монашескому званию, он сел на самом конце стола на самое низкое место. А в этот момент хозяин дома стал угощать монахов простоквашей. Тот человек, который отвечал за раздачу этой простокваши, слишком много её накладывал в тарелку каждому монаху. Бэн смотрел, смотрел и потом подумал: «Если он будет всё время так всем накладывать, то мне простокваши не достанется». И сразу же поймал себя на этой мысли. Когда человек, который разносил простоквашу, дошел до него, Бэн перевернул чашку вверх дном и сказал: «Я уже поел своей простоквашей». Вот это практика. Так надо практиковать.

Однажды Бэн сидел в ретрите. У него был один благодетель. Посреди ретрита однажды к нему пришли и сказали: «Завтра тебя придет проведать твой благодетель». И тогда на следующее утро Бэн украсил свой алтарь очень красивым подношением. Потом он сел и задумался: «Почему сегодня я так украсил свой алтарь? Почему? Вчера ведь я этого не делал. Почему именно сегодня? А-а-а, это ты, себялюбие! Опять ты. Раз приходит мой спонсор, ты хочешь ему продемонстрировать, что ты хороший практик, чтоб получить от него еще больше». И тогда он набрал пригоршню золы и бросил на подношение, стоящее на алтаре. «Вот тебе, себялюбие», – сказал он. Когда пришел благодетель, он увидел очень грязный алтарь и ничего не сказал. Подумал про себя: «Ну, это йогин. Ему виднее».

Однажды Бэн был у кого-то в гостях. И вот он сидел, читал молитвы хозяевам, но в это время хозяин ушел. А Бэн сидел, и он был очень голоден. Он всё сидел, высматривал хозяина и думал: «Когда же придет хозяин и накормит меня? Я хочу есть». А хозяйева всё не приходили и не приходили, тогда он решил сам взять немного хозяйской цампы и поесть. И, уже запустив руку в горшок с этой цампой, он вспомнил, что монаху запрещено брать то, что ему не даётся. Он схватил себя второй рукой за эту руку и закричал на весь дом: «Держи вора! Держи вора!». Тогда прибежали хозяйева. «Где вор?» – спросили они. «Вот он! Вот он – вор! Смотрите, держите! Он хотел украсть цампу без разрешения. Накажите его!»

Если бы вы могли заниматься такой практикой, это была бы настоящая практика Дхармы. Делать красивые подношения – это практика Дхармы. Но загрязнять свои подношения, посыпать их золой и грязью – это тоже практика Дхармы. Всё зависит от мотивации. Если мотивация неправильная, то все ваши красивые подношения не будут практикой Дхармы. Если вы будете загрязнять свои подношения с неправильной мотивацией, то и это не будет практикой Дхармы. А с правильной мотивацией, что бы вы ни делали, всё становится практикой Дхармы. Так что всё зависит от мотивации. Но в особенности всё определяет эти два фактора: забота о других и себялюбие. Поэтому неизменно держитесь за ум, который заботится о других.