

Итак, как обычно развеите в себе правильную мотивацию. Вчера я вам рассказывал о том, что иногда хорошо писать стихи на тему духовной практики и так далее. Я написал здесь одно стихотворение о бодхичитте. Я не знаю, как оно переведено на русский язык. Майя его прочтет, тем не менее, и, может быть, оно будет вам полезно.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если жаждешь вечного и временного счастья,
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
 Что толку в хороших манерах?
 Если нет у тебя бодхичитты,
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
 Если посевы не всходят?
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
 И в диспуте умело побеждаешь,
 И мастерски стихи ты сочиняешь –
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
 На ум приходит образ тающего снега.
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
 Глаза свои руками защищают.
 Какая бы опасность ни возникла –
 Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой.
 О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой.
 Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.
 На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
 Из тайных слов своего сердца.
 Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
 Быть может, ты их смысл откроешь.

Поскольку я ваш Духовный Наставник, то, если вы нашли для себя это стихотворение полезным, то вы можете сделать ксерокопию и взять его с собой. Когда вы практикуете, в конце практики читайте это стихотворение, думая, что это я непосредственно даю вам эти наставления. Тогда это действительно произведет какой-то эффект на ваше сознание. И если вы будете обдумывать эти наставления строчку за строчкой, если вы будете как

следует думать о том, что написано в этом стихотворении, то вам может открыться более глубокий смысл, заключенный в этих строках. И тогда вы поймете, в чем заключается основная буддийская практика. Ни тантра, ни что-либо другое, а именно бодхичитта – это сущностная, сердечная практика буддизма. Без бодхичитты какой бы практикой вы ни занимались, она будет оставаться пустым занятием и не будет причиной достижения Просветления.

Для того чтобы породить бодхичитту, как я вам уже говорил, крайне необходимо подробное глубокое понимание четырех благородных истин. Это незаменимо для вас. Те люди, которые действительно хотят породить в себе бодхичитту, должны иметь в виду, что в этом году как раз в Калмыкии состоится ретрит по Ламриму, где будет подробно комментироваться тема четырех благородных истин. Это крайне важно и необходимо для вас. С пониманием четырех благородных истин учение о бодхичитте становится необычайно глубоким.

Шантидева говорил: «Если у вас нет желания самим освободиться от сансары, как вы можете породить в себе стремление освободить от сансары всех живых существ?» Сначала вы должны понять, что такое природа сансары и в чем причины нашего страдания и понять, каким образом можно освободиться от причин страдания. Только затем вы действительно почувствуете сострадание к живым существам, сможете в полной мере ощутить, как они страдают в сансаре, и породить в себе желание освободить их. И тогда у вас действительно зародится драгоценное желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Пока же ваше понимание бодхичитты не является точным и в достаточной степени ясным. Его можно назвать смутным, приблизительным.

Если у вас возникнет чувство бодхичитты хотя бы на мгновение, пусть это будет не чистая, не спонтанная бодхичитта, но просто чувство бодхичитты, то есть желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, то за это короткое мгновение вы накопите невероятные благие заслуги.

Если вы хотите очистить свою негативную карму, то это чувство бодхичитты само по себе очищает от негативной кармы. Шантидева говорил, что, с точки зрения очищения негативной кармы, мощь бодхичитты сродни огню конца кальпы – всепожирающий, всепоглощающий огонь, который всё сжигает в конце кальпы. Когда вы зародите драгоценный ум бодхичитты, желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, то за короткое мгновение вы тем самым очистите очень много негативной кармы. Подобно огню в конце кальпы, это чувство бодхичитты спалит большое количество вашей негативной кармы. Если вы без чувства бодхичитты проведете длительный ретрит в течение месяца и прочтете за это время очень много мантр, эффекта будет очень мало от такого ретрита. Но с чувством бодхичитты, если вы прочтете всего несколько мантр Ваджрасаттвы, то от этого очистительный эффект будет огромен.

Что касается накопления заслуг, бодхичитта подобна драгоценности исполнения всех желаний. За одно мгновение чувства бодхичитты вы накопите гораздо больше заслуг, чем за тысячу лет простираний, благотворительности и подобных добродетелей, совершаемых без бодхичитты. Итак, самый искусный, мастерский метод очищения негативной кармы и накопления благих заслуг – это порождение в себе бодхичитты.

Кстати, наилучшим методом рождения в чистой земле также является порождение бодхичитты. Вы подумайте и поймете, что буквально со всех точек зрения: и с точки зрения вашего личного блага, и помощи другим, и долговременного блага, и временного счастья – везде бодхичитта является наилучшим методом.

Но порождение бодхичитты – это дело нелегкое, это очень трудно, потому что бодхичитта – это самое драгоценное, что только есть. Шантидева говорит, что с того момента, как она породится в вас, вы станете объектом поклонения богов и людей. Даже во сне вы каждое мгновение будете накапливать невероятные заслуги. Оседлав коня бодхичитты, вы будете скакать от меньшего счастья к большему и большему счастью.

Вы должны всегда говорить, что ваша основная практика – это бодхичитта. Если вы не умрете, будете жить еще какое-то время, вашей практикой должна быть бодхичитта. Если же вы умрете, всё равно ваша основная практика – бодхичитта. В этом случае ваша жизнь наполнится смыслом.

Бодхичитта рождается из добросердечия, доброго сердца, поэтому доброта – это очень важно. Поэтому постоянно поддерживайте в своем уме, в своем сердце доброту. Когда Атиша приехал в Тибет, то при каждой встрече со своими учениками он никогда не спрашивал у них: «Как дела?» Он спрашивал: «Как сегодня у тебя с добротой, с добрым сердцем дела обстоят?» В России, когда спрашивают: «Как дела?», имеют в виду, прежде всего, бизнес или семейные какие-нибудь дела. Так что постоянно думайте о том, как у вас обстоят дела с добротой.

Мы уже обсудили ущербность себялюбия и преимущества ума, который заботится о других. Это мы сейчас, я напоминаю, рассматриваем метод порождения бодхичитты, который называется обмен себя на других, состоящий из пяти пунктов.

Итак, первый пункт – это уравнивание себя с другими (равнозначность). Мы это уже обсудили. Второй пункт – это ущербность себялюбия. Третий – преимущества заботы о других. Четвертый пункт – это возможность обменять себя на других. Итак, три пункта этого метода мы уже обсудили.

Теперь переходим к четвертому пункту – возможность обмена себя на других. Если обменять себя на других невозможно, то зачем нам к этому стремиться? В первую очередь мы должны понимать, что обмен себя на других не подразумевает фактическую замену себя на других. Скорее, это умственная переоценка ценностей, когда в вас совершается глубинная трансформация – вы начинаете заботиться о других так же, как ранее заботились о себе. А вместо того чтобы пренебрегать другими, вы начинаете пренебрегать собой так же, как ранее другими. Это очень тяжело достичь, но это возможно.

Чем глубже у вас знание и понимание философии, чем лучше вы способны применять анализ, тем достигимее это будет для вас. Думайте следующим образом: «Я и другие обычные живые существа с безначальных времен говорим только «я-я-я», думаем только о себе. Какого результата мы тем самым добились? Никакого. Проблемы наши не решены. Если вы и дальше последуете по тому же пути, по пути эгоизма, проблемы ваши никогда не будут решены. Они будут только ухудшаться.

Следуя путем эгоцентризма, мы уже испробовали все средства. Посмотрите, к каким только методам не прибегают сегодня люди в нашем мире. Всё, что делают американцы, всё, что делает Буш, всё, что делает Путин, – все эти методы знакомы и нам, мы уже испробовали эти методы, и они не решили наших проблем. С безначальных времен и до сих пор мы применяли даже еще более изощренные, более умные методы, чем сейчас используются в этом мире, но даже и они не решили наших проблем. Потому что неверной является сама теория, из которой мы исходим. Путем себялюбия проблем решить невозможно, это всё равно, что принимать яд. Метод себялюбия подобен сладкому яду. Что

с этим ядом ни делай: можно изменить его цвет или его форму – он всё равно останется тем же самым, что он есть по сути, то есть сладким ядом. Даже если вы вылепите его в форме Будды и съедите его, он всё равно останется ядом. С безначальных времен и по сей день все методы, к которым вы прибегали, исходя из своего себялюбия, не решили ваших проблем. Скажите себе: «Если и в будущем я буду пользоваться этими методами, моё положение будет только ухудшаться и ухудшаться, проблем же я своих так и не решу». Скажите себе также: «Взгляни на будд и бодхисаттв: они заботились о других больше, чем о себе. Они полностью пожертвовали собой во благо других. И чего они достигли в результате? Они не хотели собственного освобождения от страданий, но их собственные страдания совершенно исчезли, полностью прекратились. Они постоянно и непрерывно желали лишь одного – помогать живым существам. И чего они добились в результате? Сами того, не желая, они освободились от страдания, и это нам очевидно. Будда сказал: «Даже крошечное насекомое, если породит в себе соответствующую устремленность, может стать буддой». Почему же я, человек, не могу достичь обмена себя на других? Несомненно, я могу обменять себя на других. Будды и бодхисаттвы прошу вас, благословите меня на то, чтобы я осуществил обмен себя на других».

Когда вы обмениваете себя на других, сначала держите это в тайне, не надо сообщать людям об этом. Пусть это будет только у вас внутри. Это должно быть вашей тайной. Как говорится, когда маленький огонек доброты выставишь на улицу, порыв ветра может задуть его. Но когда огонь станет ровным и стабильным, когда загорится дерево, можно выставлять его сколько угодно на ветер, ветер будет лишь разжигать этот огонь еще ярче, еще сильнее. Поэтому вначале очень важно скрывать от людей свою доброту, не выставлять её наружу. Не говорите своему соседу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе». Тогда сосед удовлетворенно скажет: «Ну и дурак. Посмотрим теперь, что будет».

Пятый пункт – это собственно обмен себя на других посредством практики принятия и даяния. Это одна из наиболее сущностных практик. Вы должны практиковать её постоянно. Когда вы поразмышляете над всеми этими положениями, вы поймете, какие огромные преимущества у ума, который заботится о других, и насколько ущербно и порочно себялюбие. И вы должны постараться научиться воспринимать себялюбие как настоящую отраву, как яд. Какой бы проект вы ни планировали, исходя из своего себялюбия, никакого хорошего результата это вам не принесет. Это на сто процентов так. Так что попытайтесь как можно больше бороться со своим себялюбием. Пытайтесь уменьшить его, насколько это возможно.

Но для того чтобы просто выжить, вы можете, исходя из своего себялюбия, построить такой небольшой план выживания в этом мире. Это допустимо. Но не надо строить глобальных себялюбивых планов. Однако, если вы решили удалиться в горы, чтоб провести остаток жизни в медитации, тогда сидите в этих горах без малейшего себялюбия.

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

Во время практики всё-таки очень важна и хороша эта твердая решимость, она постепенно будет отдалять вас от вашего себялюбия. Но обменивать себя на других вы должны не просто так, а в силу любви и сострадания. С великим состраданием думайте о страданиях

других как о более серьезных, более тяжелых, чем ваши. И думайте о том, что счастье других гораздо важнее, чем ваше счастье. Это единственный путь, следуя которому вы можете освободиться от страдания. Если же вы думаете только о своём страдании и пренебрегаете страданиями других, то это не новость ни для кого. Всем очень хорошо знаком этот метод, и он довольно глуп. Это сансарический метод. Все знают его.

Обменивать себя на других вы можете с помощью практики тонглен, или принятия и отдачи. Подумайте о страданиях живых существ. В особенности, подумайте о том, как они страдают в аду. Как они страдают от холода, как они страдают от жары, как невыносимы их мучения. Они страдают не год, не два, некоторые из них страдают в аду миллионы и миллионы лет, и при этом тело их становится неотличимым от пожирающего это тело пламени. Это не просто какие-то живые существа, не имеющие к вам ни малейшего отношения, они все были вашими матерями и были невероятно добры к вам. Когда они так страдают, как вы можете оставаться безразличными к этим страданиям? Когда вы поймете, что они были вашей матерью и как они были добры к вам, то, даже если у вас каменное сердце, что-то в нём в этот момент перевернется. И вы подумаете: «Пусть они будут свободны от страдания и причин страдания и, более того, я освобожу их от причин страдания. Пусть же их страдания проявятся во мне. Если я буду испытывать боль, это неважно. Главное, чтобы они были свободны от страдания».

Затем вы в своей визуализации с сильным состраданием сначала мысленно принимаете на себя страдания существ ада в форме черного облака. Медленно делаете вдох и на вдохе втягиваете в себя это черное облако страданий существ ада вместе с причинами их страдания, то есть вместе с их омрачениями. И при этом представьте, что в вашем сердце пребывает ваше себялюбие в форме такого черного сгустка. Когда вы вдыхаете в себя их страдания, то они входят в вас через ноздрю и опускаются в ваше сердце. Это черное облако страданий опускается в ваше сердце, там оно соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия, и от этого соприкосновения и то, и другое взаимоуничтожаются. Почему они исчезают от этого соприкосновения? Потому что для вашего себялюбия невыносимы ощущения страдания. Поэтому, когда ваше себялюбие соприкасается с такими невыносимыми, чудовищными страданиями других, существ ада, то оно не выдерживает, оно погибает. Страдания других становятся противоядием от себялюбия, особенно когда вы принимаете их на себя из сострадания.

После того, как уничтожены ваше себялюбие и страдания существ ада, ваше тело наполняется светом и нектаром. Когда вы делаете выдох, вы выдыхаете из себя всё счастье и причины счастья: как временное счастье, так и абсолютное счастье, то есть полную свободу от омрачений. А причины счастья – это бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Вы чувствуете, что всё это в виде белого света исходит из вас, распространяется до всех этих страдающих существ и освобождает их от страдания и причин страдания. Вдыхая в себя их страдания, вы вдыхайте также вместе с их страданиями и причины страдания – себялюбие, негативную карму и цепляние за эго, то есть неведение. И таким образом вы делаете просто вдох и просто выдох, вы вдыхаете с состраданием, а выдыхаете с любовью. И делайте это с чувством любви и сострадания.

А потом вы переходите к миру голодных духов. И размышляете о том, как эти духи страдают. Они постоянно страдают от голода, от жажды и от страха. И также вы осознаете, что они не чужие для вас, эти существа. Они тоже были вашей матерью и были к вам невероятно добры. Они были так же добры к вам, как ваша мать в этой жизни. Представьте, что ваша мать в этой жизни попала в мир голодных духов, страдает там. Как бы вы почувствовали себя, если бы это произошло? Все остальные существа абсолютно такие же в этом отношении – все они были вашей матерью и были к вам необычайно добры. И вы с

состраданием принимаете на себя их страдания. Делаете медленный вдох с правильной визуализацией, а потом выдох. На выдохе вы отдаете им всё свое счастье.

Затем вы переходите к миру животных. Здесь та же самая визуализация. Вы думаете о том, как страдают животные. Сначала вы пытаетесь развить в себе сострадание к животным. Делаете вдох, на вдохе вы из сострадания принимаете на себя их страдания. Затем на выдохе из чувства любви отдаете им всё свое счастье.

Затем переходите к миру людей. Затем к миру полубогов и к миру сансарических богов. Сансарические боги страдают от умирания, также от зависти и от страха перед рождением в низших мирах. Они не свободны от омрачений и поэтому достойны сострадания. Они все страдают болезнью омрачений. Из сострадания примите на себя их страдания и причины их страданий, а на выдохе отдайте им счастье и причины счастья.

Иногда вы можете применить несколько другой прием во время этой медитации. Сначала начните с места, где вы живете. На вдохе принимайте на себя страдания всех жителей Омска, отдавайте им всё своё счастье. Затем вы расширяете этот круг до всей России. Затем до всего мира. Затем до всей Вселенной. И принимаете на себя страдания существ всей Вселенной и отдаете им всё счастье. Эта практика очень и очень мощная.

Сейчас я расскажу вам одну подлинную историю. Одна женщина получила учение по практике лоджонга, но не практиковала как следует. Однажды она неожиданно скоропостижно умерла. Однако в её сознании остался отпечаток этого учения. И, поскольку во время смерти проявилась одна из её негативных карм, она родилась в мире полуада. В этом полуаду люди стояли в очереди. Они 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. И в этот момент, стоя в очереди, она вспомнила вдруг учение по тренировке ума. И сказала: «Эти люди, которые стоят сейчас со мной, не получали учение по тренировке ума. Я же получила это учение. Поэтому я должна принять на себя их страдания». Когда она увидела, что другие люди в этой очереди дрожат и кричат от страха, от боли, она почувствовала огромное сострадание к ним. И, когда подошла её очередь, она подумала: «Пусть страдания всех этих людей в этом полуаду проявятся во мне. Пусть никто из этих несчастных не будет страдать. Сейчас, когда я буду страдать под пыткой, да смогу я принять на себя все их страдания. Пусть никто из них не будет страдать». И с сильнейшим состраданием она приняла на себя все страдания других. Когда это колесо острых кинжалов коснулось её головы, от этого прикосновения оно разлетелось на мелкие щепки. В следующее мгновение уже она родилась в чистой земле. Почему? В силу великого сострадания, когда вы жертвуете собой ради блага других. Сострадание сжигает ту негативную карму, которую вы накопили для рождения в аду. В силу великого сострадания вы накапливаете огромную благоую карму, которая также служит условием для проявления благой кармы. И поэтому эта женщина родилась моментально в чистой земле.

Итак, в любой неблагоприятной ситуации, в любой беде никогда не забывайте о бодхичитте. Какие бы неблагоприятные обстоятельства у вас в жизни ни возникли, вы должны сказать себе: «Все страдания, которые сейчас выпали на мою долю, это результат моего себялюбия. Если я не хочу так же страдать в будущем, то я должен быть очень осторожен со своим себялюбием. Во всем виновато только одно – это себялюбие». Скажите себе твердо: «Если ты не хочешь так страдать в дальнейшем, не будь эгоистичным, избавься от своего себялюбия». Таким образом делайте эту практику: просто принимайте на себя страдания других на вдохе с состраданием, а затем с любовью отдавайте другим всё

свое счастье и причины счастья. Когда вы куда-нибудь идете или едете, делаете практику, пытайтесь всё время повторять 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.

Давайте сейчас все вместе повторим эти строки трижды. И с некоторым чувством внутри.

[Читаются строки из Гуру-пуджи]

Сегодня очень благоприятный день. Сегодня полнолуние. И сегодня день паринирваны Будды. Поэтому самая лучшая практика, которую вы можете выполнять в этот день, – это практика тонглен, принятия и даяния. Это сущностная, сердечная практика самого Будды, поэтому это лучшее подношение для Будды. Так что сейчас мы немножко займемся медитацией принятия и даяния.

Как я вам объяснял, с сильным состраданием примите на себя страдания других и с сильным чувством любви отдайте им всё счастье. И при этом не волнуйтесь, не беспокойтесь о себе. Это делает вас сильнее, вы накопите больше заслуг и тем самым очиститесь от большого количества негативной кармы. И если ваше сострадание действительно будет сильным, то вы подумаете даже: «Как было бы здорово, если бы это произошло на самом деле. Если бы действительно все эти страдания ваших матерей проявились в вас, зато все они были бы свободны от всех своих страданий и мучений. И то, что вы бы их испытали, в этом нет ничего страшного, зато они были бы свободны. Как это было бы замечательно. Они же уже страдают миллионы и миллионы лет». На самом деле это практически невозможно, но если бы это было возможно, только подумайте о том, как это было бы замечательно.

Когда вы принимаете на себя страдания других, принимайте их с великим состраданием, берите на себя их страдания и причины страдания на вдохе. Медленно вдыхаете. А потом на выдохе также медленно отдавайте им всё свое счастье и причины счастья с сильным чувством любви.

[Начало медитации]

Сначала подумайте о страданиях в аду. Как там страдают. Постарайтесь ощутить сострадание, понимая, что они были вашей матерью, они были необычайно добры к вам. Они страдают там не один год, они страдают миллионы лет. Их тело стало неотделимым от огня. Почувствуйте сострадание. Подумайте, как бы это было замечательно, если бы они освободились от страданий. Мои матери живые существа. Затем медленно вбирайте в себя их страдания. Затем примите на себя страдания всех живых существ. И на вдохе отдайте им всё счастье.

Если это возможно, пожалуйста, выучите наизусть эти строки из Лама Чодпа, которые мы читали. Они очень полезны будут для этой практики.

[Конец медитации]

Во время своей практики каждый день пытайтесь минут по десять выполнять медитацию тонглен, принятия на себя страдания других и даяния им всего счастья. Эта практика очень полезна для вас. Чем бы вы ни заболели, делайте практику тонглен, думая в особенности о тех людях, которые болеют тем же самым, чем и вы. Желайте, чтобы все их страдания от этой болезни созрели в вас и отдавайте им все свое счастье. Это лучший способ излечения от вашей болезни. В отношении проблемы, которая является для вас самой серьезной, думайте о том, что у других людей проблема еще хуже, еще серьезнее, чем у вас, и принимайте их страдания на себя. Когда из сострадания вы будете принимать их страдания на себя, ваша депрессия мгновенно исчезнет. Депрессия – это следствие эгоцентризма, себялюбия (Я-я-я... у меня эта проблема, у меня та проблема). Подобное мышление лишь усугубляет вашу депрессию.

Если не десять минут, то делайте эту медитацию в качестве формальной практики, по меньшей мере, пять минут. Теперь, что касается неформальной практики: когда вы ходите где-то, куда-то едете, перед вами будут появляться объекты. В основном это будут объекты так называемых трех ядов, то есть это будут объекты, вызывающие либо привязанность, либо гнев, либо неведение. В коренном тексте написано: «три объекта, три яда, три добродетели» – что это значит? Три объекта – это объекты привязанности, объекты гнева и объекты неведения. Когда они предстают перед органами ваших чувств, у вас порождаются три яда, три коренных омрачения, то есть привязанность, гнев и неведение.

Когда у вас возникнут эти омрачения, особенно когда возникнет привязанность, старайтесь сразу же подумать о том, как страдают от привязанности другие люди. И скажите себе: «Сегодня, когда во мне возникла эта привязанность, пусть же привязанности всех живых существ проявятся во мне». Затем вы должны принять на себя на вдохе привязанности всех существ с той же самой визуализацией. На выдохе вы отдаете всем существам нектар непривязанности. Три яда, возникающие из-за трех видов объектов, с помощью практики тонглен можно преобразовать в три добродетели. Первая добродетель – это нектар непривязанности, или добродетель непривязанности. Если у вас появляется гнев, думайте то же обо всех, кто гневается в данный момент, и со страданием принимайте на вдохе на себя весь их гнев, тогда у вас возникнет добродетель сострадания. Мудрость – это та добродетель, которая противоположна яду неведения. Вы принимаете на себя неведение всех живых существ в форме черного облака, а на выдохе отдаете им мудрость в виде света, то есть понимание того, что феномены существуют не так, как они вам представляются.

В промежутках между медитациями, в постмедитативные периоды, все время поддерживайте в себе внимательность. Будьте внимательны к своему телу, речи и уму, внимательны к состоянию своего ума. И если вы хотите быть практиками Махаяны, то, как обычно делают практики Махаяны, вы должны постоянно читать как мантру эти слова из Лама Чодпа:

Итак, благородные милосердные Учителя,
 Благословите меня, чтобы все кармические скверны
 И страдания моих скитающихся матерей
 Ныне созрели во мне
 И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
 Все живые существа обрели счастье.

Я могу вам сказать точно, что сами по себе эти слова, если вы их будете повторять, в данный момент окажут более мощный эффект на ваше сознание, чем любые мантры, которые вы читаете. Если вы читаете мантры с бодхичиттой, они очень-очень мощны. Но

сейчас же, пока вы еще не породили в себе бодхичитту, больше читайте именно эти слова, которые будут способствовать порождению у вас бодхичитты. Я не говорю, чтобы вы не читали мантры, читайте, но основное внимание вы должны уделять порождению бодхичитты. Сейчас, для того чтобы вы запомнили эти слова, мы вместе их почитаем как молитву. Тем более, сегодня особый день, день паринирваны Будды, так что представляйте перед собой Будду и помните о том, что, когда Будда был еще бодхисаттвой, он не только занимался этой практикой, но даже и фактически отдавал свое тело, как он отдал свое тело на съедение голодной тигрице.

Можно сказать, практика тонглен происходит как раз из этого эпизода. В одной из сутр Будда говорит, что много-много эонов тому назад, когда Будда был еще бодхисаттвой, он родился царевичем в одном царстве. В этой царской семье было три царевича, он был самым младшим. Средним братом был Будда Майтрея, а младшим был Будда Шакьямуни. Все очень рассчитывали на то, что в будущем младший брат, предыдущее воплощение Будды Шакьямуни, станет царем и возглавит царство. Он был необычайно добрый и мудрый ребенок, и все очень почитали его. Также он был невероятно прекрасен лицом. Один раз братья пошли в лес и увидели в лесу мать тигрицу, которая почти умирала с голоду. Юный царевич при виде этой тигрицы преисполнился невыносимого сострадания. Они увидели, что рядом с матерью тигрицей лежат ее детеныши и что она от голода уже готова их сожрать. Он спросил братьев: «Как бы нам помочь этой тигрице?»

Братья сказали царевичу:

– Мы ничего не можем для нее сделать, она питается только свежим мясом, сейчас же мы не можем нигде найти свежего мяса.

– А едят ли тигры человеческое мясо? – спросил царевич.

– Да, едят, – сказали братья.

Они ушли с того места. Когда они немного отошли от него, младший брат вдруг сказал старшим:

– Подождите меня немного, у меня есть одно дело.

И он направился напрямик к голодной тигрице. Он остановился перед ней, снял с себя всю одежду и попросил: «Пожалуйста, съешь меня». Но когда кто-то преисполнен такого великого сострадания, то даже тигры не могут тронуть этого человека. И тогда юный царевич (ему было тогда только десять лет) вспорол себе кожу камнем, так чтобы потекла кровь.

На самом деле Будда Шакьямуни в то время был еще бодхисаттвой, основной его практикой была именно практика порождения бодхичитты методом обмена себя на других. Когда люди достигают высокого уровня духовной реализации и когда у них порождается настолько великое сострадание, то для них отдать свое тело – это сущий пустяк, как отдать кому-то какой-нибудь овощ. Вы же пока еще не должны заниматься такими практиками.

Когда тигрица начала есть его тело, царевич подумал: «Сегодня моя жизнь обрела смысл. Сколько раз за бесчисленное количество моих прошлых рождений я впустую тратил свое тело, терял его на полях сражений, терял его из-за привязанности, сегодня же я из сострадания смог отдать свое тело тигрице. Пусть силою заслуг от подношения моего тела тигрице я достигну состояния Будды ради блага всех существ, чтобы жизнь за жизнью освободить их от страданий и причин страданий. Да смогу я жизнь за жизнью приводить их к счастью и даровать им причины счастья. Пусть силою подношения в будущем эти пять тигрят родятся моими первыми учениками, и я смогу им первым подарить нектар Дхармы». Именно с таким посвящением заслуг он отдал свое тело на съедение. Тогда земля три раза содрогнулась, и с неба посыпались цветы.

Той ночью царице приснился сон, что в лес сбежало трое оленят, и самого младшего олененка задрал тигр. И она очень испугалась и сказала: «Нам нужно пойти на поиски царевичей». В то время средний и старший брат ждали, когда вернется царевич, так и не дождались его и пошли его искать. Когда они вернулись на то место, где были тигры, то увидели, что он поднес свое тело тигрице, и она его съела. И тогда они упали и стали рыдать. Когда они возвращались из леса, то они увидели, что и царь, и царица, и все их приближенные шли на поиски младшего царевича, и они спросили у братьев:

– Где младший царевич?

– Он отдал свое тело голодной тигрице, – сказали они.

Когда царь, царица и все остальные услышали эту новость, все рухнули на землю, как подкошенные деревья. И все были в большой тоске, в большом горе. И посреди этого горя неожиданно в небе над ними возник юный прекрасный бог. На самом деле это был этот царевич. Он воззвал к ним с неба, сказав:

– Не плачьте, не рыдайте, я ваш царевич. Если бы я совершил какое-нибудь злодеяние, тогда стоило бы плакать обо мне. Я же осуществил практически неосуществимое – поднес свое тело голодной тигрице, и теперь благодаря этому я обрел такое прекрасное божественное тело. Результат благого действия всегда будет хорошим. Невозможно, чтобы благое действие привело к плохим результатам. В прошлом это было невозможно, это невозможно и теперь и будет невозможно в будущем. Но будьте осторожны, потому что результат плохого поступка всегда негативный. Так что не плачьте обо мне, возьмите мои кости и постройте вокруг них ступу. В будущем эта реликвия принесет благо множеству живых существ.

После этого он исчез.

Подобные истории очень полезны, потому что они подаю нам пример для подражания. Вот это настоящее мужество, это настоящая смелость. Убивать других – это не храбрость, ничего храброго в этом нет. Но из сострадания пожертвовать своей жизнью ради счастья других – это настоящая храбрость.

А теперь представьте, что у меня над головой находится Будда Шакьямуни. И мы должны почувствовать, что Будда Шакьямуни преисполнен огромной радости от того, что вы повернулись к Дхарме, и в особенности из-за того, что вы обратились к самой сути Дхармы, к практике бодхичитты. Это учение подходит далеко не для всех. Оно не подходит для тех, кого интересует эта жизнь, для тех, кого интересует слава, власть и богатство. У таких людей это учение не сможет проникнуть в сердце. Учение будет эффективно только для тех, у кого уже есть зерно этого учения, для тех, кто уже слышал это учение в своих предыдущих жизнях. Посмотрите, сколько людей живет в Омске, – далеко не все из них подходят для этого учения. Вы должны почувствовать, что вам невероятно повезло только потому, что у вас есть возможность услышать это учение сегодня, во времена упадка, когда оно стало такой редкостью и когда так мало людей на нашей земле его ценят.

Какой смысл в зеркале, когда у тебя нет глаз. Какой смысл в особом учении по бодхичитте, если у вас нет глаза мудрости? Если же вы способны оценить это учение, то это означает, что у вас все-таки есть уже некоторое око мудрости. Теперь с пониманием того, что сегодня необычный, особый день, пятнадцатый день по лунному календарю, день паринирваны Будды Шакьямуни, представляйте Будду Шакьямуни у меня над головой. Вы обращаетесь к нему с этой молитвой, когда говорите «благородные, милосердные учителя», как к своему Учителю, потому что он – наш коренной Учитель. И вы можете меня представлять в качестве маленького лучика света, который исходит от него. Не

думайте, что Будда Шакьямуни не помогает вам. Он постоянно, ежедневно помогает вам в разных формах, в разных телах. Когда он достиг состояния Будды, он достиг его ради вашего блага, он все посвящал вашему счастью.

Когда он был царевичем и поднес свое тело, он сделал это ради вашего счастья и делал это со следующим посвящением: «В будущем пусть я всегда буду присутствовать там, где живые существа нуждаются в моей помощи. Пусть я всегда смогу проявиться в этом месте и помогать им». Когда кто-то достигает состояния Будды, он обретает способность являть себя в бесчисленных разнообразных телах для помощи живым существам. Несмотря на то, что я не Будда, когда я даю учение, Будда Шакьямуни благословляет вас через мое тело. Когда мы сейчас будем читать эти строки, сделайте визуализацию тонглен: с сильными любовью и состраданием принимайте на себя страдания других на вдохе, а на выдохе отдавайте счастье. Это лучшее подношение Будде в этот день.

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.