

Итак, развеите правильную мотивации. Еще одно неблагоприятное условие, которое возникает время от времени в вашей жизни, это расставание с объектом желаний. Когда вы расстаетесь с желанным объектом, не надо расстраиваться, впадать в депрессию. Вы должны понимать, что все встречи заканчиваются разлукой. Вы должны также понимать, что на этот раз объект расстался с вами, но когда-нибудь вы расстанетесь с объектом. Вам придется расстаться со всеми объектами этого мира, включая ваше тело, и перейти из этой жизни в следующую. Поэтому, когда от вас уходит какой-то желанный объект, вы должны помнить, что это еще ничего, на этот раз объект меня покинул, но когда-нибудь я покину все объекты.

Кроме того, вы должны осознавать, что существует очень много других людей, которые вынуждены расставаться с очень дорогими, желанными для них вещами и объектами. Самое трудное расставание с желанным объектом – это разлука матери с единственным ребенком. Так что поймите, многие люди расстаются с близкими, и они страдают от этого больше, чем вы. Будьте чуткими по отношению к ним. Ваше страдание от расставания с желанным объектом должно помочь вам стать более сострадательными. Это называется преобразование проблемы в духовный путь. И с состраданием, как я уже вам объяснял, примите на себя все их страдания в форме черного облака. С чувством любви отдайте им все счастье и все желанные объекты.

Еще одна проблема, возникающая в нашей жизни – это страдание от неполучения желаемого. Всю свою жизнь мы чего-то хотим, трудимся ради чего-то и не получаем этого. Здесь тоже не следует впадать в депрессию. Скажите себе: «Я достиг того результата, который был создан моей же собственной кармой». Если у вас ничего не получается, вы говорите: «Это кошмар». Но никакого кошмара в этом нет. Вы на самом деле многого достигаете, просто забываете о своих достижениях. Вы все время забываете о том, что вам удалось получить, но помните о том, чего вы не получили. Вы получили драгоценную Дхарму, а это невероятная удача. Это драгоценность, которую вы можете нести за собой жизнь за жизнью. Вы обрели драгоценную человеческую жизнь. Если при этом вы не обрели драгоценность Дхармы, то тогда с полным основанием вы можете говорить: «Мне ничего в этой жизни не удалось». И это правда, потому что в этом случае ваша жизнь совершенно пуста. Даже если вы – самый богатый человек на свете, вы все равно умрете с пустыми руками и ничего не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Поэтому вы должны сказать: «Если я хочу получить желаемый объект, мне нужно создавать причины для счастья, т. е. накапливать заслуги». Итак, эта проблема должна помочь вам породить в себе более добродетельный настрой ума и стремление накапливать заслуги. Затем подумайте, что очень многие люди страдают от неполучения желаемых объектов. Скажите: «Пусть все страдания от неполучения желаемых объектов проявятся во мне, пусть все мое счастье перейдет к ним, и пусть они всегда будут счастливы». И делайте эту визуализацию с медитацией.

Время от времени, когда у вас возникает очень сильный гнев, депрессия, беспокойство в уме, думайте о том, что депрессии и все прочие негативные состояния ума – результат неправильной практики Дхармы. Скажите себе: «В прошлом я плохо практиковал, поэтому сейчас меня обуревают все эти беспокоящие эмоции: депрессия, гнев и т. п. Если я не хочу депрессий, не хочу негативных эмоций, мне нужно искренне практиковать Дхарму. Кроме того, очень многие люди страдают больше меня». И затем примите на себя страдания всех живых существ, их депрессии, их негативные эмоции, в особенности гнев. Вбирайте все это в себя в виде черного облака, а когда вы выдыхаете, выдыхайте все благо, все счастье, все причины счастья, также бодхичитту и почувствуйте, что во всех живых существах породилась бодхичитта. Как это великолепно! Дело в том, что, когда вы желаете, чтобы в других людях породилась бодхичитта, в результате вы сами реализуете ее гораздо быстрее.

Так работает механизм кармы. Бодхичитта – это драгоценность исполнения всех желаний. Пожелайте, чтобы у всех появилась бодхичитта, и тогда к ним всем придет счастье.

Самый лучший способ помочь живым существам – это помочь им породить в себе бодхичитту. Самый большой мой подарок вам всем, самое большое проявление доброты к вам – это учение, которое помогает вам породить бодхичитту. Второй подарок вам – это учение, которое помогает вам развить мудрость, познающую пустоту. Эти два учения самые главные. Они называются методом и мудростью, которые подобны двум крыльям. На этих крыльях вы сможете пересечь океан сансары и достичь состояния Будды.

Итак, на выдохе вы представляете, что выдыхаете бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, и они в форме света распространяются в десять сторон света и касаются всех живых существ, и в этот момент все существа очищаются от всех омрачений, в них зарождается бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, они освобождаются от сансары, реализуют весь свой благой потенциал и достигают состояния Будды. Это, конечно, с ними не случится благодаря вашей визуализации, но зато эта практика будет очень благотворна для вас самих. Кроме того, вы создаете тем самым кармическую связь со всеми живыми существами. Когда вы станете буддой, у вас связь с ними останется, и вы сможете помогать им, давая учение о бодхичитте и пустоте. Если вы сможете делать такую визуализацию и медитацию, делать вдох с сильным состраданием и выдох с сильной любовью, тогда сами по себе ваши вдохи и выдохи станут невероятной практикой Дхармы.

Кхедруб Ринпоче сказал: «В Тибете многие практикуют Дхарму. Некоторые даже проводят по десять лет в горном затворничестве, но вся эта практика не идет ни в какое сравнение с одной минутой дыхания моего Духовного Наставника». В данном случае он имеет в виду практику тонглен, которой все время занимался его учитель – лама Цонкапа. Основной практикой ламы Цонкапы была практика тонглен. Он просто делал вдох, на вдохе с состраданием вбирал в себя страдания всех живых существ, потом делал выдох с любовью и отдавал живым существам все счастье. Несмотря на то, что лама Цонкапа был человеческим воплощением Манджушри, он вел себя как обычный человек. Сначала он породил в себе отречение, потом бодхичитту и так далее. То есть он продемонстрировал прохождение всех этапов пути.

Практика преобразования неблагоприятных условий в духовный путь должна сочетаться с четырьмя подготовительными практиками. Когда вы делаете практику тонглен, вы должны сочетать ее с четырьмя подготовительными практиками, и первая из них – это накопление заслуг. Когда у вас возникает та или иная проблема, вы, прежде всего, должны понять, что она у вас возникла из-за недостатка заслуг. Проблема – это напоминание, что у вас недостаточно заслуг. После этого напоминания вы должны больше заниматься накоплением заслуг. Поэтому очень важно визуализировать перед собой Поле Заслуг, визуализировать вокруг вас всех существ и с такой визуализацией делать ваши ежедневные практики, например, ежедневную молитву, которую мы обычно читаем перед лекциями, либо практику Лама Чодпа, чтение мантр. Все это делается для накопления заслуг. Каждый день копите заслуги так же, как копите деньги. Вы должны обязательно помнить о том, чтобы каждый день накапливать определенное количество заслуг. Не забывайте об этом. Чтобы не забывать о ежедневном накоплении заслуг, очень важно иметь некие обязательства по практике. Например, вы даете себе обещание каждый день читать столько-то раз определенные мантры. Например, я буду читать мантру Авалокитешвары сто раз, сто раз мантру Тары. И потом придерживайтесь этого обычая.

В этот раз я вам дал драгоценное учение, я не хочу за это никаких наград, но хотелось бы взять с вас одно обязательство, чтобы вы читали каждый день по сто раз мантру

Авалокитешвары. Это очень легко: один круг на четках. Но это должно быть регулярно. Для вас это как обет, который вы не можете нарушить. Скажите себе: «Каждый день, что бы со мной ни происходило, даже если я буду болен или очень пьян, я все равно прочту сто раз мантру Авалокитешвары».

Я помню, мой отец иногда приходил очень пьяный и говорил: «Ой, мне надо еще практику делать». И тогда нетвердым голосом читал мантру. Он не мог читать как следует, но все равно это делал, чтобы не нарушать своего обязательства. Такая решимость очень хороша. Другие пьяные люди говорят: «А, неважно. До завтра подождет» – и засыпают. Если вы способны помнить о своем обязательстве даже в очень пьяном состоянии, значит, у вас твердая решимость в уме.

Это легкое обязательство, ничего трудного в нем нет. И еще, кстати, эту молитву тоже читайте каждый день. Тем, кто читает Лама Чодпа, не надо читать эту молитву. Для тех, кто Лама Чодпа не читает, обязательно каждый день чтение этой молитвы и мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Лама Чодпа покрывает эту молитву. Это даже более обширный текст, чем молитва.

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? 3000. А за год, два года, три года? К моменту вашей смерти у вас уже будут начитаны миллионы мантр. Это вы сможете с собой забрать в следующую жизнь. Невероятные заслуги. Такая практика действительно очень практична. У вас очень много работы в повседневной жизни, но это обязательство ничем вас не обременит, поскольку оно очень короткое. Но регулярность практики, непрерывность – вот что очень важно. Иногда, я знаю, когда вас переполняют негативные эмоции, вам вовсе не хочется делать свою практику. Но в этот момент проявите силу, твердость характера и сделайте ее.

С другой же стороны, когда вас переполняют какие-то позитивные настроения, и вам хочется уйти в ретрит на много-много лет, осадите себя в этот момент и скажите: «Не торопись, это все эмоции». Мой Духовный Наставник всегда говорил мне одно: «Путь к Просветлению очень долог, невозможно пройти его весь за одну жизнь. Практика должна длиться жизнь за жизнью. Займет весь этот путь зоны и зоны, кальпы и кальпы». Поэтому очень важно идти по этому пути медленно, но непрерывно, как хороший марафонец. Марафонцы знают, что расстояние, которое им нужно пробежать, очень велико, и нужно беречь силы, чтобы не упасть на полпути. Поэтому они бегут сначала медленно, но равномерно. А люди, которые не знают, как бежать марафонскую дистанцию, сначала бегут очень быстро, как русские люди, которые практикуют Дхарму. Они очень быстро бегут. Мне приходится их осаждать и говорить: «Не бегите слишком быстро». В итоге у них очень быстро кончаются силы, и они останавливаются.

Важно бежать медленно, но равномерно и непрерывно, поэтому нужно иметь обязательную практику, чтобы сохранять ритм своих движений. В этой жизни вы должны накапливать заслуги и очищать негативную карму, для того чтобы породить в себе бодхичитту. Вашей целью должно быть порождение бодхичитты. Это очень трудное достижение, но старайтесь сосредоточиться на этом. Это нелегко, но другого пути все равно нет.

Некоторые люди попросили меня передать обеты генина, или буддиста мирянина. Обетов генина пять, вы можете принять два, три, четыре или все пять. Это вам решать. Посмотрите какие из них вы можете соблюдать. Не обязательно принимать их все. Первый обет – это не убивать людей. Старайтесь, приняв этот обет, не убивать ни одно живое существо, но

нарушением обета будет, если вы убьете человека. Второй обет – воровство. Ничего не воруйте. Когда вы дали этот обет, вы ничего не можете воровать. Вы даже копейку не можете украсть. Воровство обозначает взять что-нибудь без разрешения. Так что, если вы запустите руку в чужой горшок с цампой, вы должны схватить себя за руку. Ваша левая рука не должна позволить вашей правой руке украсть эту цампу. Если ваша правая рука ворует, левая должна ее поймать. Если левая ворует, правая должна ее поймать. Третий обет – это сексуальная распущенность или разврат. Это интимные отношения, романы с чужими женами или мужьями. Подобное поведение создает разлад в семье. Четвертый – ложь. В данном случае под ложью имеется в виду большая ложь, тяжелая ложь. У меня какие-то духовные реализации и т. п. И пятый обет – не пить водку. Не употреблять любые алкогольные напитки, наркотические вещества, не только водку. Некоторые так обрадовались. Они подумали, что если я сказал водку, значит вино нам можно. Итак, эти пять. Подумайте, какие из них вы можете соблюдать. Все пять, два, три, это вам решать. Как минимум один вы должны взять. Я пока попью чай, а вы подумайте, какие из них можете соблюдать, какие не можете.

Есть два вида лжи: черная и белая. Когда вы даете обет не лгать, в первую очередь вы даете обет не говорить так называемой черной лжи. Черная ложь – это ложь, которая приносит вред другим. Если же вы произносите так называемую белую ложь, для того чтобы не усугублять каких-либо проблем, то в принципе это позволительно. Допустим, если вы понимаете, что если вы скажете неправду, то и один человек будет счастлив, и второй будет счастлив, и вы будете довольны. То есть белая ложь позволается, если у вас есть мотивация, как-то порадовать людей или не огорчать их, либо во имя спасения животного и т.п. Если вы солжете для того, чтобы спасти жизнь животного, если мимо вас пробежала овца, а потом появился человек с ножом и спросил: «Вы не видели здесь овцы?» - если вы покажете в ту сторону, которую она пробежала, подумав про себя: «Ну, я же дал обет не лгать, не могу же я солгать». Вы скажете: «Вон туда побежала», - значит вы дурак. Что же важнее в данной ситуации? Конечно, жизнь барана. В этом случае из сострадания следует солгать. Из сострадания можно солгать. Из сострадания дозволительна грубая речь ради блага других. Но это позволительно только тем, кто обладает великим состраданием, а тем, у кого много себялюбия в уме это не разрешено. Так что вы тоже, если зародите в себе сильное сострадание в этот момент, то тоже можете солгать во имя спасения.

Приводится обычно такой пример. На одном корабле, где плыл Бодхисаттва, злоумышленник задумал убить пятьсот купцов, которые тоже плыли на этом корабле. Бодхисаттва пытался его остановить, но остановить его было невозможно. Бодхисаттва же имел обет не убивать ни одно живое существо, он даже не мог убить ни малейшее насекомое. Но из сострадания, для того чтобы спасти пятьсот человек и удержать этого злоумышленника от создания негативной кармы убийства пятисот человек, этот Бодхисаттва из великого сострадания убил этого человека. Бодхисаттва знал, что убить – это все равно, что принять яд. И он подумал: «Если я приму яд, но тем самым спасу пятьсот человек и спасу этого человека от создания столь тяжелой кармы, то я готов принять этот яд. Не имеет значения, если я после этого получу рождение в низших мирах, главное, чтобы они не родились в низших мирах». И после этого деяния он наоборот накопил невероятнейшие заслуги. Все зависит от состояния ума, даже убийство может принести вам невероятно весомые заслуги. Но мотивация здесь имеет первостепенное, ключевое значение. У вас должна быть очень чистая мотивация. На самом деле история про Бодхисаттву – это история про Будду, который совершил это, когда он был Бодхисаттвой. Когда Будда рассказывал эту историю своим ученикам, среди присутствующих была одна монахиня, и, услышав эту историю от Будды, она подумала: «О, значит, и я могу также поступать». И однажды она узнала, что в одном месте живет разбойник, который доставляет массу проблем и беспокойств местным людям, и тогда эта монахиня

отправилась на поиски этого разбойника. Найдя этого разбойника, она его убила, а затем доложила Будде: «Вот, я убила разбойника, чтобы спасти жизнь многим людям». Будда сказал: «Это не правильно. Мотивация была не верна. Какое-то сострадание у тебя было, но оно не было чистым». У тебя была эгоистичная мотивация. Ты хотела прославиться. Итак, мотивация очень важна.

Монахи не имеют права принимать обеты мирян. Когда монахи и монахини принимают обеты мирянина, они теряют свои обеты послушника. Имея более низкий обет, можно принять более высокие обеты, но если, имея более высокие обеты, принимаешь низшие, то теряешь более высокие обеты. Один раз, во время учения, когда Его Святейшество начал давать обеты мирянина, один монах тоже встал и начал делать простирания вместе со всеми. Его Святейшество, заметив это, сказал: «Не надо простираться, а то потеряешь свои обеты монаха послушника». А он этого не знал. Он думал, что все должны принимать обеты мирянина. Он думал, наверно: «Все, что дает Его Святейшество, я должен принимать».

Итак, визуализируйте меня в форме Авалокитешвары, у меня над головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни. Итак, вы принимаете один, два, три или сколько захотите из этих обетов. В начале я рекомендую принять три или четыре. Но все равно решать вам. Если хотите принять все пять, очень хорошо. Теперь повторяйте за мной. Переводятся эти слова так: «Будды и Бодхисаттвы 10 сторон света, пожалуйста, обратите на меня внимание. Я, такой-то, хочу принять обеты буддиста мирянина, и внутренне произнесите то число обетов, которое вы принимаете - один, два, три, четыре, пять, вплоть до самой смерти. Это мое обещание». А когда в третий раз будете произносить это, представляйте что изо рта Его Святейшества, из моего рта исходит белый свет, проникает в ваше сердце и остается в нем в качестве чистого обета буддиста мирянина. В начале нужно сделать три простирания, так что встаньте. Затем встаньте на правое колено. Теперь повторяйте за мной. /происходит передача обетов генина/. Еще раз три простирания.

Вторая подготовительная практика – это очищение негативной кармы. В своей повседневной жизни вы должны как можно больше очищать негативную карму с помощью четырех противоядий, противодействующих сил. Первая противодействующая сила – это сила опоры. Вторая – сила раскаяния, сожаления. Третья сила – это собственно противоядие – чтение мантры и прочее. Четвертая сила – решимость не повторять этого вновь. Итак, с помощью четырех противоядий каждый день пытайтесь очищать негативную карму. Это подготовительная практика. Поскольку все ваши страдания являются следствием негативной кармы, каждый раз, когда вы сталкиваетесь с какими-то страданиями, вы должны говорить себе: «Если я не хочу страдать в дальнейшем, я должен очистить свою негативную карму».

На самом деле практику накопления заслуг и очищения негативной кармы можно делать одновременно. Итак, когда вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, например, это тоже можно использовать для очищения негативной кармы. Читайте мантру с сильным чувством любви и сострадания. Тогда вы накапливаете заслуги. А если в это время вы также пожалеете о созданной вами негативной карме, вверите себя Авалокитешваре, то есть примете в нем Прибежище, – это первая противодействующая сила. Если пожалеете о своих негативных действиях, это вторая сила. Чтение мантры – это собственно противоядие, или третья сила. Вы читаете мантру, визуализируя, как из Авалокитешвары исходит свет с нектаром, очищает вас. Наконец, вы твердо обещаете себе больше не совершать такую негативную карму в будущем – это четвертая противодействующая сила.

Так что не думайте, что только мантра Ваджрасаттвы очищает негативную карму. С помощью мантры Авалокитешвары вы тоже можете очистить много негативной кармы. Особенно если вы читаете мантру с сильным состраданием, вы можете очистить даже тяжелую негативную карму. Подумайте: «Если я не очищу негативную карму, я не смогу породить бодхичитту и достичь состояния Будды». Поэтому вы говорите: «Для того чтобы породить бодхичитту и достичь состояния Будды, ради того чтобы жизнь за жизнью помогать живым существам, пусть вся моя негативная карма будет очищена в сфере пустоты». При этом у вас должно быть также некоторое понимание пустоты и сильное сострадание. В этом случае вы можете очистить за минуту негативную карму, накопленную за кальпы, эоны. Итак, самое мощное противоядие для очищения негативной кармы – это сострадание, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту.

Третья подготовительная практика для тренировки ума – подношение вредоносным духам. Вы из сострадания делаете подношение вредоносным духам и просите их при этом: «Пожалуйста, причиняйте мне как можно больше вреда, чтобы я мог трансформировать его в свой духовный путь». Но пока не просите об этом духов. Это вам еще рановато немножко. Пока в вашей парилке достаточно жара, вам не нужно еще воды туда подливать. Вот когда вы окрепнете, вам понадобится вода для того, чтобы подбавить жару. Очень похожая ситуация, верно? Когда вы станете сильными, вам уже будет недостаточно обычных жизненных проблем, потому что они не будут оказывать на вас вообще никакого воздействия. Вам уже нужно будет что-нибудь посильнее, погорячее. Тогда вы, как эти пятеро парней, которые вошли в парилку и сказали: «Холодно», будете подливать воду и добавлять жару.

Вы делаете подношение духам и говорите: «Мне не достаточно моих проблем, пожалуйста, создайте мне побольше проблем, я хочу научиться превращать их в духовный путь». Но пока вам не обязательно так делать. В настоящий момент, если вы делаете подношение вредоносным духам, то делайте это из сострадания к ним и просите, чтобы они не вредили никому другому. Когда вы станете сильными, вы уже будете просить их: «Пожалуйста, никому не вредите, но если вы хотите вредить, вредите мне».

Это как практика чод: «Если вы хотите съесть мое тело, я подношу вам его». Практика чод – это то же самое, что практика тренировки ума. Поскольку у практики чод есть философия, она и становится практикой. Без философии это просто ритуал, просто пение, просто звуки дамару. Без философии мне этот ритуал не нравится. И всякие там сложности с мелодией: надо ударить в дамару три или четыре раза, потом, когда Богдо-геген меняет какие-то правила, уже пять раз надо ударить. В общем, непонятно. Мне это не очень нравится. Когда мне сообщают, что уже не так, а как-то по-другому надо в барабан бить, то я устаю. Чод, конечно, очень хорошая практика, но больший упор нужно делать на то, о чем вы думаете. На свой ум, на сострадание. А что касается техники использования дамару, то какая разница, пять раз вы в него ударите или шесть на каком-то этапе. Все равно вредоносные духи даже не будут прислушиваться к звукам дамару, их интересует ваше подношение. Если у вас есть понимание пустоты и действительно великое сострадание, вы можете превратить свое подношение в нектар и поднести его им. Вот это подношение их по-настоящему интересует.

Сейчас я вам расскажу одну историю. В Тибете некоторые ламы делали подношения духам в очень дорогих, красивых сосудах, в серебряных чашах, инкрустированных золотом. При этом в ритуалах они использовали дорогие колокольчик и ваджру, красивые дамару. Один йогин медитировал в горах, у него не было ничего дорогого, в чем можно было бы сделать подношение. Тогда он разгрыз грецкий орех и решил сделать подношение в одной из половинок скорлупы грецкого ореха. Он налил туда субстанцию для подношения.

Так получилось, что ламы, которые делали богатые подношения духам, и йогин в горах одновременно сделали свои подношения. При этом был еще один йогин, ясновидящий, и, узнав о том, что одновременно делают подношения и ламы, и отшельник в горах, он решил посмотреть, к кому собралось больше духов на подношение. Вначале он подумал: «Наверное, в городе больше духов собралось, потому что там все-таки атрибутика более богатая, покрасивее чашки». Но когда началась практика подношения, и ясновидящий стал проверять, он увидел, что все духи до одного устремились к этой маленькой ореховой скорлупке, потому что та субстанция, которая была внутри, силой медитации йогина была превращена в обширнейшее подношение нектара. А внизу, где музыкальное сопровождение было просто безупречно, и придаться было не к чему, при всем обилии ритуалов, дорогих украшений, больших дамару, которые издавали громкие звуки, ни одного духа не было. Ясновидящий йогин очень удивился. Он сказал своему другу: «Надо же, оказывается, подношение зависит в первую очередь не от внешней атрибутики, а от внутренних качеств самого подносящего».

Очень важно обращать внимание на то, что происходит у вас в уме в этот момент. Поэтому в Москве я не очень поощряю своих учеников интенсивно заниматься практикой чод. Я не против чода, я сам им занимаюсь, но делаю эту практику без дамару. Я просто читаю текст, визуализирую. Зачем мне еще при этом бить в дамару? Я помешаю своим соседям. Некоторые люди могут подумать: «Геше Тинлея не интересует чод» – это неправильно. Меня эта практика интересует, но я не хочу делать ее какой-то очередной модой, чтобы у всех вас появились большие дамару, и вы все время проводили в разучивании мелодий.

Вновь прибывшие ученики будут спрашивать восхищенно у тех, кто уже давно занимается: «Как же тебе удалось научиться так использовать дамару? Это так прекрасно». И они будут обращать все внимание на дамару вместо того, чтобы принимать Дхарму в свое сердце. А старшие ученики будут, гордясь, говорить: «Это нелегко, я долго учился». А у двух-трех старших учеников, которые научились как следует стучать в дамару, будет соперничество друг с другом. Они будут говорить: «Я играю лучше, чем тот-то. А тот-то поет неправильно. Мелодии уже изменились, а он на старый лад поет». Все это сансара. Я не хочу, чтобы у нас в центре была такая сансара. Вот если вы будете соревноваться в бодхичитте, отречении, мудрости, познающей пустоту, – это очень хорошо, тогда я буду рад.

Вы будете говорить: «В своей практике отречения я достиг того-то. Я полностью отрекся от этой жизни. А ты отрекся от этой жизни?». Вы будете говорить друг другу: «Я забочусь о тебе больше, чем о себе, а ты можешь позаботиться обо мне больше, чем о себе?» Тогда я очень обрадуюсь и скажу: «О, какие у меня хорошие ученики». Вы будете говорить: «Я могу тебе отдать все, что ни пожелаешь, а ты способен на это?» Но такие вещи вы не будете говорить, вы будете молчать, потому что ваше эго не позволит вам: «Не говори, не говори, а то он у тебя сейчас все отберет». Я шучу.

Наверное, кто-то из вас сказал Богдо-гегену, что я не очень интересуюсь чодом, потому что он мне недавно сказал: «Ты обязательно должен интересоваться чодом». Я ему ответил: «Я и так интересуюсь». «А, понятно», – сказал он. Я ему сказал: «Я, правда, не особенно играю на дамару, но чодом я интересуюсь». «Хорошо, хорошо», – сказал Богдо-геген. Он, наверное, боится, что я настроен против чода, но я вовсе не против. Когда я принял посвящение чод и прослушал комментарии к нему, я проделал ретрит по чоду. И вот мои друзья, другие геше, испугались, что я впадаю в крайность ритуализма. И они так подшучивали надо мной: «О, ты теперь уже не геше, ты теперь уже игрок на дамару. Совсем погряз в ритуалах». Они так в шутку мне это говорили. У меня очень хорошие

друзья, которые в Дхарамсале медитируют в горах. Они мне дали очень хороший совет: «Что касается тебя самого, то не имеет значения, насколько интенсивно ты занимаешься чодом и насколько сильно ты им интересуешься, а вот с центром своим будь поосторожнее. Если вместо того, чтобы заниматься внутренними изменениями, твои ученики начнут осваивать внешние ритуальные приемы и техники, то есть опасность, что центр перестанет быть полезным. Тогда все твои ученики станут очень странноватыми йогинами». И в этом есть определенная правда. «Если они хотят практиковать, – сказали мне друзья, – пусть практикуют чод раз или два в месяц, но не надо, чтобы они этим слишком увлекались».

Поэтому и в монастырях, кстати, не разрешено практиковать чод. Запрет этот связан с тем, что начинающие, новые монахи очень легко увлекаются ритуальной стороной практики. Для того чтобы не сбить их с толку ритуалами, пением, освоением техники дамару, чтобы они не увлеклись и не забыли о том, в чем, собственно, их главная практика состоит, в монастырях не разрешают проведение чода. Я вам говорю об этом, потому что вы, как начинающие, можете не знать обо всех этих вещах. Чод – это очень хорошая практика, но мне не нравится, когда она превращается в моду.

Когда первый раз Богдо-геген Ринпоче приехал в Москву в сопровождении двух канадских учеников, которые повсюду ходили с чодовскими дамару, никогда не расставались с ними, у меня возникло подозрение, что теперь они насадят эту моду на чод в нашем центре и вообще повсюду. И я сказал Майе еще в то время: «Будь поосторожнее с этим». Те, кто уже знает все ритуалы чода, я их вовсе не критикую, не ругаю – это очень хорошо. Но не надо исполнять чод как некую моду, только для того чтобы произвести на людей впечатление. Это очень большая ошибка. Тем самым вы просто подпитываете свой эгоизм. Поэтому в своем стихотворении я написал: «Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы, и в диспуте умело побеждаешь, и мастерски стихи ты сочиняешь, кого ты вдохновишь без бодхичитты?»

Вы не должны стремиться производить впечатление на других людей всеми этими вышеупомянутыми навыками. Вот с помощью бодхичитты – да, вы можете вдохновить. Если вы увидите человека, который обладает бодхичиттой, то действительно можете воодушевиться его примером. И он достоин того, чтобы простираться перед ним. Вы скажете такому человеку: «Как это здорово, что у тебя есть бодхичитта. Пожалуйста, помоги мне развить ее тоже». Итак, что касается вдохновения, для вас очень важно не поддаваться на какие-то внешние, пусть даже и привлекательные качества других, не очаровываться внешним блеском. Вас должна вдохновлять только бодхичитта и подобные ей качества ума. Даже если кто-нибудь научится летать, будет висеть в пространстве перед вами, здесь тоже особо вдохновляющего ничего нет. Кхедруб Ринпоче сказал по этому поводу: «Птицы тоже умеют летать – ну что здесь особенного?» Поэтому, если уж вы хотите чем-то впечатлиться, то пускай вас впечатляет бодхичитта, мудрость, познающая пустоту, и в целом три основы пути. Еще отречение.

Ни у Ламы Цонкапы, ни у Атиши, ни у Нагарджуны с Чандракирти вы не увидите в руках большого дамару. Они всегда изображаются в очень простой, скромной позе, но внутри у них бодхичитта. Так что те из вас, кто практикует чод, должны спрятать свой дамару, не демонстрировать его.

Когда вы занимаетесь практикой тренировки ума и она уже начинает давать результаты, вы укрепляетесь, вот тогда практиковать чод очень важно. Практика чод – это все равно, что подливать в парилку воду, чтобы стало больше жара, потому что чод положено практиковать на кладбищах, свое тело подносить духам. Но эта практика не для всех, она уже для практиков более высокого уровня.

Один монах из тибетского монастыря тайно занимался практикой чод. У него были очень хорошие философские знания. По ночам он постоянно покидал пределы монастыря и практиковал чод. Его друг, который также был очень хорошим знатоком философии и его хорошим другом, узнал, что он куда-то пропадает по ночам, и заподозрил, что, наверное, он делает какую-то тайную практику. Один раз он решил проследить за ним. Этот монах (кстати, очень скромный) вышел из монастыря, пришел на кладбище, сел, достал дамару, который у него был спрятан, и стал делать практику чод. Вот это настоящая практика чод, потому что никто не знал, что он практикует. Он это делал втайне от всех. Его друг решил проверить, насколько хороша его практика чод, и притворился злобным духом, стал, пританцовывая, приближаться к нему. Увидев его, друг, не прекращая свою практику, произнес какую-то мантру, взял рисовое зернышко, дунул на него и бросил в своего друга, и тот застыл, не в силах шелохнуться. Он словно окаменел, не мог сделать ни одного движения. Когда он закончил практиковать, убрал все свои принадлежности, собрался уходить, его друг крикнул:

- Не оставляй меня так!
- А, так это ты, мой друг, а я думал, что это вредоносный дух.
- Я не дух никакой, выпусти меня немедленно!

И тогда, произнеся мантру, он снова бросил рис, и тот смог двигаться. Вот этот монах – настоящий практик. Он практикует внутри. Практикует вовсе не для того, чтобы соперничать со своими друзьями, которые поют лучше него. Наоборот, он скрывается от всех. И он давно уже практиковал чод, его друг даже не знал, что он практикует. Он не спрашивал все время у друга: «Ну, как я пою? Кто из нас лучше поет?» – это детский чод. Так что я своим ученикам советую: «Вы можете делать практику чод, но делайте ее втайне». Никогда не пытайтесь использовать эту практику для того, чтобы произвести на людей впечатление, а также соревноваться с ними. Тем самым вы будете лишь подпитывать свое эго, это совершенно бесполезно. Ваша практика чод должна уничтожать ваше эго, а не раздувать его.

Завтра в шесть утра мы здесь собираемся. В шесть утра мы примем обет махаяны. Завтра последний день, будет только две сессии, не считая этой утренней. В шесть утра будет не сессия, а просто принятие обета. Когда вы поедите домой, приезжайте туда скромнее, чем вы приехали сюда. Если вы поедите домой более скромными, если вы будете меньше повторять: «Я, я, я», - значит, вы приезжали на это учение не зря, не зря его получили. Если вы не способны заботиться о других больше, чем о себе, по крайней мере, научитесь уступать другим в мелочах. Если они пытаются причинять другим вред, то вы можете их одергивать и говорить: «Пожалуйста, не поступайте так». Но в противном случае старайтесь уступить им, отдать победу им. В конечном итоге от этого выиграете только вы сами. Когда люди начинают стыдиться того, что они сделали - это самый лучший урок для них. Самый лучший подход – это подход мирный, потому что с помощью мирных средств можно усмирить одновременно мирное и гневное. Поэтому всегда исследуйте пути мира, мирного пути. Никогда не выдвигайте людям условия: «Если ты не сделаешь, то то-то и то-то». Если не сделают, то ничего страшного. Всегда должен быть мирный путь.

Старайтесь себя поставить на самое низкое место, быть ниже всех. С низкого места вы не упадете. Миларепа сказал: «Я, сидя на самом низком месте, достиг высочайшего трона». Так что надо быть ниже всех, стараться быть смиреннее всех, и люди все равно заметят ваши качества. Даже если вы не хотите чтобы вас уважали, вас все равно будут уважать. И в дхарма центре подход должен быть таким. Все должно быть мирно, на первое место надо ставить скромность. Председатель вы или не председатель – это не важно, вы должны быть скромным. Я знаю всех председателей своих Дхарма центров, все они очень скромные люди

– это очень хорошо, но вы должны стать еще скромнее. Когда я поставил вас председателями соответствующих центров, это вовсе не означает, что вы стали таким начальником советских времен. Быть председателем – означает иметь больше обязанностей, чем у остальных. Я совершенно одинаково отношусь ко всем членам центров и не делаю никаких различий между председателем и не председателем. Я сообщаю то, какими должны быть принципы наших центров. И, кроме того, наши центры должны больше заниматься развитием внутренней силы. Вы не должны уделять много внимания внешним вещам: кто приезжает, кто не приезжает, пытаться кого-то от чего-то удержать. Это не ваше дело. Пусть другие делают что хотят, у нас страна демократическая, но вы должны заниматься тем, что происходит в самом центре. Он должен становиться более сильным, гармоничным, и очень важна гармония в отношениях между членами центра. Вы должны стараться прояснять все возникающие недоразумения для того, чтобы была гармония. У меня принцип такой: я не заинтересован в том, чтобы у меня были очень большие и богатые центры, меня не интересует также большое количество учеников. Даже если в центре всего несколько членов, для меня это совершенно никакого значения не имеет. Главное, чтобы центр был чистым, и в нем была гармония. Гармония очень важна. И очень важно для членов центра собираться вместе для того, чтобы делать подношение Цог. Кроме того, старайтесь начитывать мантры коллективно.

Скоро в Омск приедет один из моих друзей – геше Доргье. Это геше из монастыря Сэра – моего монастыря. На самом деле нет принципиального различия между крупнейшими тибетскими монастырями Сэра, Дрепунг и Гонден. Они все следуют традиции ламы Цонкапы. Но у этого моего друга – Геше Доргье – очень хорошие знания Дхармы. К сожалению, он не может говорить по-английски. Так что Лена должна изучать под его руководством тибетский язык, чтобы стать хорошим переводчиком. Старайся больше учить терминологию. Сначала ты будешь переводить простые учения. Постепенно сможешь переводить все более и более глубокие. Когда он приедет, попросите, чтобы он дал вам учение «Светильник на пути просветлению» по тексту Атиши. Лена сможет подготовиться к этому. Еще до учения геше Доргье объяснит тебе, подготовит тебя, ты пытайся понять его. Это трудная задача, конечно, но очень полезная, поэтому надо сделать. И в Омске нужно правильно использовать геше Доргье. И не надо чувствовать его своей собственностью, что он должен быть только в Омске, позволяйте ему ездить в Уфу и в Новосибирск, в другие места. И очень важно, раз сюда на постоянное, по сути дела, проживание приезжает Геше, все должны объединиться и организовать ему хороший прием, и позаботиться о нем. И также всем вам надо учить тибетский. Он будет учить вас тибетскому языку, поэтому, на время его пребывания здесь, составьте программу интенсивного обучения, чтобы ему не было скучно, а то он скажет: «Не хочу я опять туда ехать. Людей не интересует Дхарма, они все ходят туда-сюда по своим делам, какой смысл в том, чтобы здесь оставаться?»