

Как обычно развеите правильную мотивацию, мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ, и с этой мотивацией получайте Учение. Мы вчера с вами остановились на четырех подготовительных практиках, предваряющих собственно практику превращения неблагоприятных условий в духовный путь, мы обсудили три из них. Эти четыре подготовки очень важны, для того чтобы научиться действительно превращать неблагоприятные условия в путь. Если у вас не хватает заслуг, вам очень трудно будет превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, поэтому накопление заслуг для этого очень важно. Также очень важно очищение негативной кармы. Чем больше негативной кармы вы очистите, тем сильнее будет ваш ум. Тогда вы сможете превращать неблагоприятные условия в духовный путь.

Если вы действительно научитесь превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, то это будет означать, что вы научились получать удовольствие от своих страданий. А если человек получает удовольствие от страданий, то на пути его духовной практики уже не может встать ни одно препятствие. Если даже в трудные времена этот человек счастлив, то в хорошие времена он будет тем более счастлив. Это путь самого великого счастья. Как только вы научитесь превращать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь, вы будете счастливы жить даже в сансаре, помогая живым существам. Один бодхисаттва сказал: «Мы хотим стать буддами для того, чтобы помогать живым существам. Даже пока мы не будды, мы уже трудимся на благо живых существ. Как я рад совершать деяния будд!»

Четвертая подготовка – это подношение торма защитникам Дхармы и просьба к ним о помощи. Те из вас, кто делает практику Ямантаки, каждый день, по сути, делают подношение торма защитникам Дхармы, потому что подношение включено в садхану. Дома у вас должна быть баночка на алтаре, в которую вы должны положить сушеные фрукты, печенье. Она должна стоять закрытой. Пусть стоит в течение года в качестве подношения. Каждый год меняйте свое торма. Во время подношения торма вы должны визуализировать, что именно эта основа для подношения превращается в нектар, обширнейшее подношение. Затем подносите его защитникам Дхармы, таким, как Каларупа, Махакала, Палден Лхамо. Вам достаточно иметь трех защитников Дхармы.

Вы просите их о помощи в том, чтобы ваша духовная практика стала успешной. Вы просите их следующим образом: «Да смогу я увидеть во всех неблагоприятных условиях путь к Просветлению, подобно тому, как это сделали все будды и бодхисаттвы прошлого, да смогу я породить в потоке своего ума драгоценную бодхичитту. Да смогу я помогать живым существам телом, речью и умом всякий раз, когда я вижу, слышу или думаю о них». Это должно быть вашей основной молитвой во время подношения торма защитникам Дхармы. Не просите их: «Пусть я буду счастлив, пусть у меня все будет хорошо, пусть все мои желания исполнятся».

Все это подготовка. Если вы правильно проведете эту подготовку, то тогда, какие бы неприятности ни встречались в вашей жизни, вы сможете превращать их все в духовный путь. Те, кто не делают садхану Ямантаки, все равно должны иметь какое-то торма у себя дома на алтаре. Баночку с подношением, либо очень удобно покупать халву в закрытой упаковке, она как раз год может простоять. Вы благословляете это торма матрицей ОМ А ХУМ три раза, визуализируете, что это подношение превратилось в обширное подношение нектара. И подносите этот нектар, представляя, что его очень много, защитникам Дхармы. И произносите эту молитву, которую я вам только что объяснил: «Да смогу я увидеть во всех неблагоприятных условиях путь к просветлению, подобно тому, как это сделали все будды и бодхисаттвы прошлого, да смогу я породить в потоке своего ума драгоценную бодхичитту. Да смогу я помогать живым существам телом, речью и умом всякий раз, когда

я вижу их, слышу их или думаю о них». Таким образом делайте подношение тормы – это очень хороший способ защиты. В этом случае вам не придется просить, чтобы вас защищали. Защита придет сама собой. Поскольку мы очень слабы вначале, помощь защитников Дхармы очень важна для того, чтобы мы научились превращать неблагоприятные условия в духовный путь.

Когда вы просите защитников Дхармы уничтожить всех препятствующих вам врагов, то под этими врагами не имеются в виду какие-то внешние факторы, внешние враги, либо какие-то внешние препятствия. Все это на самом деле нельзя назвать плохим. Все внешние враги и препятствия полезны для вас, поэтому вы должны желать, чтобы их стало больше. Вы просите защитников Дхармы, чтобы они уничтожили внутреннего врага, внутренние препятствия, то есть себялюбие и цепляние за истинность. В садхане Ямантаки есть такие слова: «Растопчи его, уничтожь, чтобы ни единой пылинки от него не осталось». Эти слова относятся именно к себялюбию и цеплянию за истинность.

А теперь обсудим следующий смысл тренировки ума – объединение всей практики в одной жизни. Это очень важная тема. Объединять всю духовную практику в одной жизни следует с помощью пяти сил.

Первая сила – сила намерения. По утрам, когда вы просыпаетесь, вы не должны просыпаться, как простое животное: первым делом думать сразу же о еде и т.п. Не успев продрать глаза, вы уже бежите к холодильнику, открываете его и исследуете, что там есть вкусненького. Вместо этого, когда вы просыпаетесь, первым делом очень важно развить в себе правильные намерения. Необходимо твердо решить для себя: «Ни сегодня, ни всю свою оставшуюся жизнь я не позволю себялюбию овладеть своим умом. Если это пока для меня трудно, по крайней мере, я не дам ему овладеть моим умом сегодня. Сегодня я не допущу, чтобы мой ум стал подвластен себялюбию, и постоянно буду поддерживать в уме заботу о других. И мой ум будет вечно неразлучен с заботой о других вплоть до самого достижения состояния Будды». Вы должны подумать об этом с сильной решимостью.

Если это возможно, на этом этапе также подумайте о преимуществах заботы о других и об ущербе себялюбия и придите к твердому выводу: да, это единственный путь для меня – путь развития заботы о других и преодоления себялюбия. После этого постарайтесь как можно дольше поддерживать в себе этот настрой – заботу о других. Бодхичитта появляется на основе ума, который заботится о других. Без этой основы порождение бодхичитты невозможно.

Кроме того, из заботы о других появляются такие качества, как любовь, сострадание. Без заботы о других в уме ни любовь, ни сострадание возникнуть у нас не смогут. Если вы исследуете, то увидите, что все внутренние достоинства являются следствием заботы о других. Вся наша благая карма, которая является причиной счастья, также порождается из заботы о других. Там, где есть забота о других, все позитивные качества и достоинства ума возникают сами собой, без труда. Скажите себе: «Мне очень трудно культивировать в себе благие качества, потому что вместо заботы о других мой ум находится под властью себялюбия. Поэтому, для того чтобы развивать в себе достоинства ума, я должен избавляться от себялюбия».

Итак, мы совершаем стратегическую ошибку каждое утро. С самого утра, вместо того чтобы утвердиться в заботе о других, мы попадаем под воздействие себялюбия, поэтому все остальные действия в течение этого дня также побуждаются нашим себялюбием. Это стратегическая ошибка. Мудрый человек сначала позаботится о создании правильной стратегии, и тогда все остальные действия пойдут в нужном русле. Хороший шахматист

всегда очень осторожен со своей стратегией. Сначала он продумывает хорошую стратегию, потом начинает нападение и в итоге выигрывает. Мы же играем шахматную партию своей жизни, не имея никакой стратегии, – это большая ошибка.

Вы должны понимать, что самая главная стратегия вашей жизни начинается с ума, который заботится о других. Если же вы выберете для себя стратегию себялюбия, то проиграете. Очень важно то, каким будет первый ход. В шахматах это называется дебют. Шахматный тренер говорит: «Будь осторожен с дебютом. Если ты ошибешься в дебюте, ты проиграл». Тогда вы потеряете темп. Даже если вы захотите что-нибудь изменить, вы не сможете, потому что вам все время придется делать неверные ходы. То же самое в нашей жизни. Все мы хотим быть хорошими, добрыми людьми. Даже если самого плохого человека назвать добрым, он будет счастлив. Он хочет быть добрым на самом деле, но он все время злой, потому что совершает стратегическую ошибку – начинает с эгоизма.

На основе эгоизма невозможно развить в себе доброту. Вы можете быть добрым минуту, но как только кто-то хоть немножко уязвит ваше эго, вы моментально впадете в гнев. И так, ваша любовь к другим людям очень быстро превращается в гнев, если она основана на себялюбии. До тех пор, пока этот человек мило с вами обходится, вы тоже будете дружелюбны с ним. Если же он причинит вашему эго хотя бы малейший вред, хоть чуть-чуть ранит его, то моментально этот друг превратится у вас во врага. И вы начнете его ненавидеть.

Если ваша любовь не основана на заботе о других, вы считаете человека своим, потому что он делает много хорошего: «Он мой». Вот такая у вас любовь – собственническая. Эта обусловленная любовь очень легко может превратиться в гнев. Если же ваша любовь, наоборот, основана на чувстве, что этот человек точно так же, как вы, хочет счастья и не хочет страдать, пусть же он все время будет счастлив и не страдает, в этом случае, даже если он скажет вам что-то очень грубое и неприятное, ваша любовь к нему не изменится, потому что основана она не на ваших чувствах, а на чувствах этого человека. Даже если он скажет вам что-то неприятное, он по-прежнему будет хотеть счастья и не хотеть страдать, поэтому основание вашей любви останется прежним. Поэтому какая разница, как он с вами обходится: любезен он или груб? Никакой разницы нет. Когда человек говорит что-то грубое вам, в этот момент он еще более несчастен, а потому больше достоин сострадания.

Таким образом, по утрам вы порождаете намерение: «Я буду неразлучен с умом, который заботится о других, вплоть до достижения состояния Будды». Когда в уме занимает место забота о других, одновременно там не может воцариться себялюбие. Образно говоря, поток нашего ума состоит только из одного стула. Если на этом стуле уже сидит забота о других, на него не может сесть себялюбие. Короче говоря, эти два вида ума не могут существовать одновременно. Но как только забота о других уходит с этого стула, место тут же занимает себялюбие. Точно так же, как пост мэра города Омска. Два человека не могут одновременно занимать этот пост, но если один человек покидает его, его место тут же занимает другой. В настоящий момент у вас нет пока противоядия от негативных эмоций и от себялюбия, поэтому лучшая профилактика от негативных эмоций – это постоянно поддерживать в себе позитивные эмоции. В особенности поддерживать заботу о других.

Итак, чем тверже та решимость, которую вы развиваете в себе по утрам, тем сильнее у вас будет ум, который заботится о других, и тем более пассивным станет себялюбие. В сутре «Царь самадхи» сказано: «Чем больше человек занимается анализом, поскольку на этом анализе он сосредоточивает все силы мысли, тем сильнее пребывает на этом его ум». То же самое применимо к развитию заботы о других: чем больше вы сосредоточены на решимости породить заботу о других, чем больше вы пребываете на этой теме и чем

сильнее становится ваша решимость, тем ближе вашему уму забота о других, тем дольше вы можете пребывать в этом состоянии.

Когда вы порождаете в себе заботу о других, вы должны мысленно представлять, что вы отдаете другим все свое счастье. Даже если вы не можете фактически пожертвовать своим счастьем ради других, хотя бы представляйте. Это будет очень полезно. Если с умом, который заботится о других, пожертвовать хотя бы малейшим счастьем ради счастья других, то вам оно вернется в стократном размере. Так работает этот механизм. Вы просто представляете, что отдаете другим все свое счастье практикой тонглен, принятия и даяния. Если вы это делаете хотя бы на уровне воображения, польза будет, но она будет меньше, чем если бы вы сделали это в реальности. Таким образом, вы должны развивать в себе сильную решимость: «Да смогу я когда-нибудь в реальности пожертвовать своим счастьем ради счастья других».

Не начинайте сразу с больших жертв, это вам не по силам. Не надо сразу отдавать свою квартиру и все свое имущество. Это глупо. Начните с небольших жертв, на которые сейчас вы вполне способны. Начните с программы, которая идет по телевизору. Например, когда вы смотрите телевизор в кругу своих друзей или близких, не надо настаивать на том, чтобы все смотрели только ту программу, которая интересна вам. Спросите, кто что хочет смотреть, и выберите тот канал, который хочет смотреть большинство присутствующих. Это тоже жертва. Если вы способны даже на такую жертву, то уже у вас дома будет более мирная атмосфера.

Мудрые люди всегда в первую очередь спрашивают мнения других: «Что бы вы предпочли? Чего бы вам хотелось?» И отношения между женой и мужем должны быть такими же: они должны в первую очередь заботиться о счастье друг друга. Если муж будет стараться жертвовать своим счастьем ради счастья жены, а жена будет жертвовать своим счастьем ради счастья мужа, то это и называется истинная любовь и сострадание. Когда вы не требуете постоянно друг от друга чего-то: «Ты мне этого не сделал. Ты мне этого не сделала». Это не любовь – это себялюбие. У себя на рабочем месте вы тоже должны быть готовы пожертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других.

По утрам, когда вы культивируете в себе силу намерения, развивайте следующую мотивацию: «Пусть при каждом удобном случае, как только мне представится такая возможность, я смогу пожертвовать своим мелким счастьем и удобством ради счастья других. Пока я еще не способен пожертвовать большим счастьем, но маленьким точно смогу. В будущем же, подобно буддам и бодхисаттвам, да смогу я отдать ради счастья других все, что имею. Как царевич, который был предыдущим воплощением Будды, поднес свое тело голодной тигрице, да смогу я сделать то же самое».

Если вы настроите себя на это, то в течение всего дня, где бы вы ни ходили, куда бы ни смотрели, вы будете смотреть на все с любовью и состраданием. Как я сказал в своем стихотворении: «Куда б ты ни взглянул, смотри с бодхичиттой». Но пока у вас нет еще бодхичитты, вы можете смотреть с любовью и состраданием, а любовь и сострадание являются причинами порождения бодхичитты. Так что, куда бы вы ни смотрели, смотрите с любовью и состраданием.

Какое бы живое существо вам ни встретилось, думайте в первую очередь о том, как бы помочь ему, а не о том, как бы использовать его ради собственного счастья. Потому что стремиться использовать других ради собственного счастья – это себялюбивый подход. Этот человек и так достаточно страдает. Ему всегда не хватает счастья, а вы, вместо того чтобы помочь ему, думаете, чем бы он мог быть полезен для вашего счастья.

И когда вы говорите, говорите с бодхичиттой или с любовью и состраданием. Пусть вас побуждает к словам любовь и сострадание, а не себялюбие. Когда вы постоянно говорите только о себе: «Я-я-я. Я сделал это, я сделал то. Вы все должны слушать меня. Вы должны меня уважать», – это себялюбивый подход. Вы должны говорить что-либо из любви и сострадания и для того, чтобы принести пользу другим. Даже если вы ругаете кого-то, ругайте ради их пользы. Думайте так: «Если я буду их ругать, то они почувствуют ко мне неприязнь. Будут меня недолюбливать, но ничего страшного, пускай недолюбливают, я же говорю это для их пользы, хочу им помочь». С такой мотивацией можете говорить. Вы жертвуете хорошим отношением к себе этого человека для того, чтобы ему помочь. Так же, как Духовный Наставник поступает со своими учениками. Из сострадания он ругает их.

Какая бы мысль ни возникла в вашем уме, эта мысль должна быть не о своем «я», а о том, как бы помочь другим живым существам. В основном думайте о том, как живым существам не хватает счастья, о том, как они страдают. И тогда постоянно в вашем сердце будут порождаться любовь и сострадание.

А мы что обычно думаем? Мы все время думаем о себе: «У меня нет этого, у меня нет того. У меня такая проблема, такая проблема». В результате вы погружаетесь в еще большую депрессию. А потом вы думаете: «Из-за того, что тот человек сделал то-то и то-то, у меня возникла такая-то проблема. Во всем виноваты они. Они сделали так, они сделали эдак». Из-за этого вы злитесь на других людей и обвиняете их во всех своих проблемах. Из-за этого у вас появляются злонамеренные мысли по отношению к этим людям. Вы думаете: «Пусть они пострадают. Пусть у них будет такая проблема, такая проблема. Пусть им будет плохо. Пусть я смогу еще им прибавить проблем. Я получил посвящение в тантру Ямантаки, она очень мощная. Теперь я буду читать специальные мантры, чтобы навредить им». Все это игры вашего эго. Тантра Ямантаки нужна для воспитания ума, который заботится о других, а не для усиления вашего себялюбия.

Вначале сила намерения играет очень важную роль. Итак, какое действие бы вы ни совершали, то каким это действие будет (позитивным или негативным), зависит от вашего намерения. Намерение – это направление. Когда вы запускаете ракету на Луну, вы должны задать ей правильное направление. Вот это задание правильного направления и есть намерение. Если вы ракету неправильно поставите, перевернете её, то, вместо того чтобы лететь на Луну, она пробурит землю. Итак, первый ваш шаг – это удостовериться, что ваша ракета летит в нужном направлении. Это очень важно. Если выбранное вами направление верно, то, даже если вы совершаете один маленький шагок, вы все равно приближаетесь к своей цели. Если же вы идете в противоположном направлении, даже если вы бежите, вы все больше и больше удаляетесь от вашего пункта назначения. Поэтому на начальных этапах практики Дхармы намерение имеет очень большое значение. И по утрам очень важно развивать в себе правильную мотивацию, или намерение.

Вторая сила – это сила белых зерен. Сила белых зерен означает накопление заслуг. Для того чтобы поддерживать в себе ум, который заботится о других, и затем породить бодхичитту, необходимо постоянно накапливать заслуги. Для этого, по сути дела, нужно постоянно читать мантры, делать подношения, читать семичленную молитву, делать садхану Ямантаки – всеми этими действиями, а также многими другими вы накапливаете благие заслуги, необходимые вам для поддержания заботы о других и порождения бодхичитты. Постарайтесь как можно больше в повседневной жизни развивать силу белых зерен, т. е. накопления заслуг. Если вы будете постоянно делать практику тонглен, принятие и даяние, то эта практика сама по себе является накоплением заслуг.

В повседневной жизни, когда вы едете на машине или в метро, вы просто делаете вдох и на вдохе берете на себя страдания всех живых существ, а на выдохе отдаете им всю свою любовь. Если вы сможете делать практику с такими чувствами искренне, то это будет лучший способ накопления заслуг. Если вы будете принимать на себя их страдания, отдавать им все свое счастье с умом, который заботится о других, то автоматически за этим последует и ваше счастье, т.е. вы почувствуете себя очень и очень счастливым.

С себялюбием мы уже достаточно экспериментировали и убедились на собственном опыте, что оно никогда не приносит счастья, а наоборот, делает нас более несчастными. К этому моменту себялюбие должно уже было вам надоеть. Все беспокойство, возникающее в уме, угнетенность, депрессия – все это результаты себялюбия. «Я хочу этого, я хочу того». Тогда возникает и гнев. «Другие не имеют для меня значения, пусть они будут несчастны». Если вы будете так думать, какое счастье сможете вы испытать от таких мыслей? Итак, если вы следуете путем себялюбия, положение ваше только ухудшается. Вы должны сказать себялюбия: «Ты мне надоело. Я устал от тебя».

Когда вы устаете от какого-нибудь своего приятеля, вы ему говорите: «Ты мне надоел». Эти слова означают: «Не хочу с тобой больше общаться». А позже, когда вы видите этого человека, вы при одном только его виде думаете: «Не хочу его видеть, я хочу сбежать от него подальше». Когда-то он был вашим другом, но когда вы поняли, сколько вреда он вам причинил, то вы говорите: «Все, он мне надоел, не хочу его больше видеть. Я даже не хочу вспоминать о нем больше». Именно так вы должны поступить в отношении своего себялюбия. Подумайте только, как оно вредит вам. В какое смятение оно приводит ваш ум.

Тот человек, который вам чем-то навредил, причинил вам несравнимо меньший вред, чем себялюбие. Он сделал вам какую-то мелкую неприятность, пусть даже несколько раз. Себялюбие же ввергало вас в низшие миры бесчисленное количество раз. Миллионы жизней, которые вы страдали в низших мирах, вы страдали именно из-за себялюбия. Кроме того, все те проблемы, которые у вас есть сейчас, тоже вызваны себялюбием. Если вы исследуете, вы поймете, что даже ваша головная боль косвенно тоже связана с себялюбием. Так что себялюбие действительно должно было вам надоеть.

При одном только упоминании о себялюбии у вас должно появляться чувство сильнейшего отвращения. Если какой-то человек вызывает у вас отвращение, то, если вы вспомните о нем во время обеда, у вас возникнет тошнотворное чувство. Вас чуть не стошнит при одном упоминании о нем. Это означает, что этот человек действительно вам надоел. Такое же чувство у вас должно вызывать воспоминание о себялюбии. Если вы сидите тихо, спокойно, никого не трогаете, кушаете, и вдруг кто-то из присутствующих говорит: «Себялюбие». «Ой! Не надо, не надо, не упоминайте этого слова, а то меня стошнит. Я аппетит уже почти потерял из-за этого себялюбия». Если у вас себялюбие будет вызывать такие ощущения, то вы – настоящий практик лоджонга. Не важно, старший вы ученик или новый, если вы дойдете до такого уровня, значит, вы успешно практикуете. Даже если вы не умеете пользоваться колокольчиком и ваджрой, даже если вы не умеете пользоваться дамару, это не имеет значения, потому что то, о чем я сказал, гораздо важнее.

Одного бурятского геше люди попросили сделать подношение Сергим, и геше сказал:

– Я не умею делать подношение Сергим.

– Пожалуйста, вы же геше, вы должны знать, как это делается.

– Ну, хорошо, тогда принесите то, что хотите поднести в качестве Сергим.

Они принесли водку и тому подобное для Сергим. Но у геше не было колокольчика и ваджры. Обычно, когда люди делают подношение Сергим, они используют колокольчик,

дамару, очень красиво поют молитвы. Некоторые даже дуют в ганлин, таким протяжным звуком призывают всяких духов на Сергим. И все это выглядит очень красочно, интересно.

Но у этого геше не было никаких ритуальных принадлежностей. С помощью тантры Ямантаки он преобразовал эту водку в нектар, при этом он вслух не пел никаких молитв, а просто сел, сосредоточился и про себя провел все необходимые практики. Затем с сильными чувствами любви и сострадания он призвал всех духов. Он сказал: «Я не знаю ритуала Сергим. Я буду лить вам нектар, а вы пейте» – и стал лить из бутылки. В заключении он им сказал: «Возьмите в качестве примера самих себя и перестаньте кому-либо вредить». Потом он сказал хозяину: «Ну, хорошо, вы можете теперь вынести это на улицу». Но хозяин дома, который пригласил его провести Сергим, был неудовлетворен таким ритуалом. Потом геше ушел в горы.

В Тибете есть так называемые хозяева местности – духи. Они очень мощные, поэтому очень часто бывает, если не успел сделать вовремя подношение Сергим этим духам, они начинают вредить. Поэтому жители этой деревни очень боялись, что подношение было сделано неправильно и духи остались недовольны. Но в Тибете, кроме того, еще очень много оракулов. И вот однажды хозяин той местности вошел в тело оракула, и домовладелец обратился к нему с извинениями: «Простите нас, пожалуйста, в этом месяце мы не смогли по всем правилам ублажить вас подношением Сергим. В следующий раз мы постараемся пригласить более компетентного мастера, который это сделает». На это защитник сказал: «Нет, нет, никаких других людей нам не надо, мы хотим только этого геше. Мы никогда еще не пробовали такого вкусного нектара. Пожалуйста, если вы в следующий раз захотите сделать мне подношение Сергим, пригласите только этого геше».

Итак, вы должны понимать, что в духовной практике ритуал, конечно, играет определенную роль, я этого не собираюсь отрицать, но ритуал – это как соль к пище. Когда вы находитесь в обществе группы монахов, тогда действительно очень важно уметь пользоваться всеми этими ритуальными принадлежностями, знать, как проводятся ритуалы, делать это по всем правилам. Это одно из правил. Но с точки зрения индивидуальной практики ритуалы не играют для вас роли. Если вы уже успели убедиться, то большинство йогинов делают вид, что вообще не знают никаких ритуалов. Даже выдающиеся геше, которые живут в крупнейших тибетских монастырях, тоже делают вид, что не знают ни одного ритуала. Я вам говорю все это для того, чтобы вы правильно расставляли акценты.

Третья сила – это сила раскаяния. По-другому сила раскаяния называется сила умиротворения, очищения. В общем, это одно и то же. Основным препятствием к постоянному порождению заботы о других у вас в уме являются негативные эмоции, поэтому вы должны стараться очищать и умиротворять негативные эмоции как можно больше. Какая бы беспокоящая мысль вас ни посетила, не следуйте за ней. Даже если вы ее заметили, застыньте, подобно дереву. Как сказал Шантидева: «Какая бы негативная мысль ни возникла, не следуй за ней, застынь, подобно древу. Не позволяй ей диктовать тебе свою волю».

Итак, очень важно все время быть внимательным, постоянно следить за своим умом, какая в нем сейчас присутствует мотивация. Если мотивация позитивна, то необходимо с этой мотивацией приступить к действию и как можно больше сделать. Если же мотивация негативная, что вам с ней делать? Если вы постараетесь пресечь, задавить её, то это сделать невозможно, но самое главное – не следуйте за ней. Просто не следуйте за ней и все, и тогда она сама исчезнет, как надпись на воде.

Если же вы последуете за этой негативной мыслью, то возникнет волна негативных мыслей. Пример здесь такой приводится: вы не сумеете остановить волны руками. Вместо этого вам нужно осознать, что волны появляются из-за ветра. Если вы хотите, чтобы волны прекратились, вы должны изменить направление ветра. В данном примере волны символизируют следование за своими концепциями, мыслями. Это совершенно очевидно, и на этом примере вы можете понять, применив его к собственному опыту, о чем здесь идет речь.

Если у вас возникнет одна единственная негативная мысль, и вы начнете ее развивать: «Вот он сделал то-то, она сделала то-то», то вы создадите целую цепочку этих негативных мыслей, будете продолжать обмусоливать в своей голове: «Что мне нужно сделать по этому поводу, что мне нужно им сказать? Что они делают? Может быть, они поступят так-то и так-то». Так вы будете думать целую ночь и не сможете из-за этого уснуть. Утром вы скажете: «Вот, я так и не смог сегодня уснуть». Вы сами не дали себе спать, следуя за своими концепциями. Когда негативная мысль возникает, не следуйте за ней, застыньте, как дерево.

Поскольку все эти негативные концепции связаны с себялюбием, постарайтесь вызвать у себя отвращение к себялюбию: «Опять это себялюбие!». Это будет означать, что вам действительно до глубины души неприятно появление себялюбия. Если вам кто-то уже окончательно надоел, и, допустим, этот человек является к вам в дом, вы говорите: «Ну вот, опять он». Вот это «опять» вы должны сказать при появлении себялюбия. Таким образом, как только появится негативная мысль, вы должны сразу же предотвратить ее развитие, потому что, если она полностью овладеет вашим умом, то уже будет невозможно что-либо сделать. Тогда вы уже, можно сказать, проиграли.

Шантидева сказал: «Какова будет ваша реакция, если на колени к вам заползет ядовитая змея? Вы сразу же отбросите ее от своего тела. Вы же не скажете: “Ну, я немножко посмотрю на эту змею, а потом ее сброшу. Сначала я хочу посмотреть, какая она красивая, а потом только ее сброшу”. Какой бы она ни была красивой, змея есть змея, и поэтому резким движением вы моментально отбрасываете ее от себя».

Себялюбие и негативные эмоции подобны таким ядовитым змеям. Даже хуже ядовитых змей. Укус ядовитой змеи может лишь отделить ваше сознание от тела, он не может ввергнуть вас в низшие миры, а себялюбие и все негативные эмоции вполне на это способны. Они могут создать вам чудовищные страдания. Итак, как только возникнет в уме себялюбие и цепляние за это, вы должны так же моментально, как сбрасываете с колен змею, сразу же отбросить их от себя, не позволить им овладеть вашим сознанием. Это третья сила – сила умиротворения. Так вы должны поступать в своей повседневной жизни.

Если вы сможете интегрировать в своей жизни эти пять сил, то это само по себе будет очень мощная практика Дхармы. Живя в Омске, занимаясь повседневными делами, вы достигнете гораздо более высоких реализаций, чем человек, который долгое время просидел в горах в затворничестве. При этом вы будете готовить себе пищу, кормить детей и заниматься всем тем, чем занимаются обычно горожане. Если вы готовите пищу с заботой о других, то это практика Дхармы.

На самом деле совершенно не обязательно уходить в горы. Вначале старайтесь практиковать именно так, а потом, когда у вас начнет получаться, то у вас возникнет чувство, что вам нужна немного более интенсивная практика, вот тогда другое дело. Поэтому я всегда рекомендую своим ученикам: «Пытайтесь интегрировать практику в свою повседневную жизнь». Если вы можете объединить свою практику с неформальными



ежедневными делами, то тогда вы станете более профессиональны. Если вы научитесь наслаждаться страданием, как будто бы это счастье, то станете по-настоящему хорошим практиком. Как русские мужчины, которые наслаждаются жаркой парилкой, считая, что это счастье. Если вы научитесь превращать все неблагоприятные условия в духовный путь, то вы станете подобны павлину, который питается ядом, от чего его перья становятся еще красивее. Ворона на это не способна.

Четвертая сила – это сила привыкания. Вы должны постоянно приучать свой ум к заботе о других. Понимая все преимущества ума, который заботится о других, постоянно приучайте себя к позитивным эмоциям, к позитивным состояниям ума. Если вы привыкли к позитивному мышлению, то все станет для вас гораздо легче и проще. Все зависит от привычки. Если вы, допустим, приучили себя к тому, что счастье других – это ваше счастье, то, когда другие счастливы, вы будете еще счастливее. В конце концов, ум можно приучить к чему угодно.

Геше Чекава сказал: «Несмотря на то, что в нашем уме сейчас полно пороков, у нас уже сейчас есть одно великое достоинство. Ум делает то, чему его научили. Если вы научите его добродетели, он будет так поступать». Если вы будете пытаться обучить правильным поступкам камни и деревья, то они не смогут ничего сделать. Если же вы обуздаете дикого слона и научите его правильным действиям, то он будет целиком вам послушен, он будет делать то, что вы захотите. Но для этого слона нужно долгое время приучать к таким действиям. Точно так же, если вы приучите свой ум к заботе о других, то забота о других будет постоянно порождаться вашим сознанием. Вместо того чтобы постоянно думать о своем «я», вы будете постоянно думать о том, как другие люди страдают и как им не хватает счастья.

Некоторые могут подумать: «Если я всегда буду думать об этом, я сам буду более несчастен». Но это неправильно. Настоящее сострадание никогда не вызовет у вас депрессию. Вы будете хотеть освободить существ от страдания, но у вас не будет подавленности. Если же вы с цеплянием за это думаете, например, о страдании своих детей, тогда это вас расстраивает, наступает депрессия: «Кошмар, мои дети болеют, моим детям плохо». Все это следствия эгоцентризма. Когда же у вас чистая любовь и сострадание, то ваш ум неизменно остается в покое.

Как сказал Шантидева: «Если ты можешь что-то изменить, измени, и тогда нет смысла беспокоиться». Постарайтесь что-нибудь сделать, чтобы помочь этому человеку. Зачем просто так расстраиваться, бить себя и говорить: «Кошмар! Они страдают!»? Кроме того, Шантидева сказал: «Если вы не можете ничего изменить, тоже что толку беспокоиться и расстраиваться?» Они страдают из-за своих омрачений. Я им пытаюсь помочь, они меня не слушают, соответственно, особо я им не помогу. Но пусть благодаря нашей встрече, нашему общению в будущем я смогу по-настоящему им помочь. И никакой депрессии это у вас не вызовет. То, что подвержено страданию в сансаре, страдает. То, что подвержено смерти, умирает. Нет ничего в этом нового.

Итак, чувствуйте сострадание, но не надо из-за этого впадать в депрессию. Те люди, которые не способны понять, в чем смысл сострадания, склонны, думая о страдании других, впадать в депрессию. В корне их размышлений лежит себялюбие, поэтому и возникает депрессия. Если вы думаете о страданиях других в связи с заботой о них, то у вас депрессии никогда не возникнет, вы станете лишь более активны. Вы будете накапливать больше заслуг на благо всех живых существ. Чем сильнее ваше сострадание, тем сильнее и сильнее в вас будет разгораться желание достичь состояния Будды ради блага всех живых существ.

Именно сострадание позволяет вам породить настоящую бодхичитту. Бодхичитта – это желание достичь состояния Будды из сострадания. Все хотят стать буддой, но если это ваше желание проистекает из эгоистичных побуждений, то это не бодхичитта. В России многие хотят стать просветленными, но это не бодхичитта, а эгоизм, потому что: «Я хочу быть счастливым, я хочу получать удовольствие». Другое дело, если из сострадания ко всем живым существам у вас из глаз льются слезы, вы говорите: «Я должен стать как можно раньше буддой, чтобы потом жизнь за жизнью помогать живым существам».

Ваджрапани об этом говорит очень строго и четко: «Учение тантры подходит только тем, у кого есть бодхичитта». Это означает, что надо с состраданием говорить: «Пусть я стану буддой как можно раньше ради блага всех живых существ». При наличии такой мотивации вы станете самым подходящим сосудом для тантры. Сейчас же, несмотря на то, что вы уже получали тантрические посвящения, это было всего лишь ради отпечатка. Это, конечно, лучше, чем вообще ничего, но не думайте, что вы великие йогины. Говорите: «Я получил посвящение только ради отпечатка».

Когда я был в Индии, там многие мои друзья геше говорили: «Я получил те или иные тантрические посвящения, но только ради отпечатка». И я был очень тронут такими словами от моих друзей геше. Это означает, что они действительно понимают Дхарму. На Западе же многие ученики говорят: «Я йогин такого-то божества. Я практик Махамудры, я практик Дзогчен». К таким людям я чувствую настоящее сострадание. Потому что, если, например, у них спросить, что такое десять негативных карм (неблагих деяний), они даже не смогут все их перечислить. «Это неважно, – скажут они. – Это все практика сутры – для людей низшего уровня. А мне, продвинутому практику, это все ни к чему». Это действительно признак упадка Дхармы.

Итак, поскольку вы буддисты, самые минимальные знания, какие должны у вас быть, это как раз знания о десяти негативных кармах. Это как азбука буддизма. Если даже во сне я у вас спрошу, что такое десять негативных карм, вы должны и во сне мне без запинки их перечислить. Это три негативных кармы тела, четыре негативных кармы речи и три негативных кармы ума. Три-четыре-три. Таковы десять негативных карм. Спросите у друзей и выучите наизусть.

Теперь пятая сила. Это сила молитвы. По вечерам, прежде чем лечь спать, вы должны оценить прошедший день и все заслуги, которые вы накопили в течение этого, дня посвятить достижению состояния Будды ради блага всех живых существ и порождению бодхичитты. И делайте больший упор на порождение бодхичитты. «Все заслуги, которые я накопил сегодня, да станут хорошими условиями, для того чтобы и в моем уме, и в уме всех живых существ зародилась бодхичитта». Очень важно желать, чтобы все живые существа породили в себе бодхичитту, тогда у вас бодхичитта появится быстрее. Не надо хотеть, чтобы только у вас она породилась. «Как было бы замечательно, если у всех живых существ была бодхичитта». Это называется безмерная радость. Обычно радость ваша заключается в том, что вы говорите: «Как было бы замечательно, если бы у меня было много денег и много разных удовольствий». Но настоящая радость это думать: «Как было бы замечательно, как было бы великолепно, если бы у всех существ была бодхичитта». Потому что, если у всех живых существ будет бодхичитта, то у всех будут причины счастья и возможность постоянно наслаждаться безупречным счастьем. Это чувство называется безмерной радостью. Итак, по вечерам посвящайте все свои заслуги, накопленные за день, достижению состояния Будды и порождению бодхичитты. Это называется силой молитвы.

Эти пять сил вы интегрируете в один день своей жизни. Это как раз и называется интеграция всей практики. По утрам вы порождаете силу намерения. После порождения намерения, какую бы практику вы ни делали, она уже является силой накопления белых зерен, т.е. накопления заслуг, необходимых для порождения бодхичитты. Если вы делаете садхану Ямантаки, делайте и ее ради порождения бодхичитты и устранения препятствий к этому и для создания всех условий для порождения бодхичитты. Молитесь Ямантаке: «Ямантака, прошу тебя, помоги мне породить бодхичитту». В настоящий момент вся ваша практика тантры должна быть направлена на порождение бодхичитты, а вовсе не на достижение обычных и необычных сиддхи. Это все слишком далеко от вас, пока еще недостижимо. Как только у вас появится бодхичитта, остальное тоже появится само собой.

Я дал вам посвящение Ямантаки ради отпечатка. В наше время, во времена упадка, без такого божества, как Ямантака, очень тяжело добиться успехов в практике, поэтому Ямантака как ваше личное божество защищает вас от всех препятствий, которые ввергают ваше сознание в более негативное состояние. Ямантака также помогает вам породить в себе ум, который заботится о других, и бодхичитту. Если вы с таким чувством делаете вашу практику, то она становится второй силой, или силой белых зерен. Таким образом, ваша садхана и все ваши ежедневные обязательные практики тоже составляют силу белых зерен.

В течение всего дня не позволяйте себялюбию и негативным эмоциям взять верх над своим умом. Это третья сила, или сила умиротворения. А четвертая сила в том, чтобы пытаться весь день приучать свой ум к заботе о других. Если каждый день вы будете приучать свой ум к позитивным состояниям ума, в особенности к уму, который заботится о других, однажды все это начнет произвольно возникать в вашем уме. Все зависит от привычки. Если мы привыкнем к чему-то, для нас ничего сложного в этом не будет.

Сакья Пандита сказал: «Если приучаешь себя к чему-то, никаких трудностей для тебя не существует». Если сидишь в воде, дождь тебе не мешает. Подумайте об этом. Для меня это очень интересное положение. Если вы привыкнете к сауне, например, даже сауна будет приносить вам удовольствие. Если вы привыкнете к заботе о других, к любви и состраданию, почему же все эти качества не смогут сделать вас более счастливым. Сауна имеет природу страдания, это то, что приносит страдания, однако по мере привыкания к ней, по мере понимания ее достоинств она может приносить вам все больше удовольствия. В отличие от сауны, ум, который заботится о других, любовь и сострадание имеют природу счастья, а не страдания. Сколько бы вы ни испытывали эти чувства, сколько бы вы ни соприкасались с этими качествами, ваше счастье будет только возрастать.

Если бы меня кто-то стал заставлять и говорить, что я должен приучить себя к негативным состояниям ума, негативным эмоциям, мне было бы очень тяжело. Потому что негативные эмоции имеют природу страдания, и от этого я бы становился более несчастным. Я должен был бы заставлять себя гневаться, испытывать себя негативные эмоции. Когда вы понимаете это, то вам становится тяжело порождать в себе негативные эмоции. А если вы этого не знаете, негативные эмоции возникают у вас сами собой, и вы даже не замечаете, как это происходит. Итак, если кто-то вам скажет: «Тебе нужно привыкнуть к позитивному мышлению, к позитивным эмоциям», это для вас намного проще, потому что это приносит вам счастье.

Возьмем двух людей. Один из них очень хороший человек, позитивный, а второй – с дурным характером, полный негативных эмоций. Если кто-то первому человеку сказал: «Тебе сегодня весь день нужно приучать себя к общению вот с этим негативным человеком», то первому человеку было бы очень тяжело, потому что у второго характер

дурной и т.д. Если вы, конечно, преобразуете в путь общение с таким человеком, это другое дело, в противном случае будет тяжело. Находясь в естественном состоянии ума, вы предпочтете общение с первым человеком, который очень добр. Позитивные и негативные эмоции подобны этим двум людям. Гораздо легче приучать себя к позитивным эмоциям, чем к негативным. Почему сейчас у нас возникают трудности? Потому что мы уже очень сильно привыкли к негативным эмоциям. Кроме того, мы постоянно поступаем по стратегии себялюбия. Когда вы действуете, исходя из этой стратегии, очень трудно приучать себя к позитивным эмоциям.

Никто не скажет: «Я не люблю позитивные эмоции». Вам нравятся позитивные качества ума, но вы не можете их породить в себе из-за того, что у вас сейчас неправильная стратегия. Это никакая не догма, это наш собственный опыт. Вы должны понять, что сейчас пока вам трудно породить в себе позитивные качества и эмоции, но у вас нет к ним неприязни. И наоборот, сейчас вам неприятны негативные эмоции, но они постоянно появляются в вашем уме. Никто не скажет: «Сегодня у меня такой сильный гнев, поэтому я так счастлив». Это означает, что никому не нужен гнев, не нужны негативные эмоции, но из-за стратегической ошибки эти негативные эмоции появляются сами собой. Поэтому надо избрать в качестве стратегии ум, который заботится о других, и, исходя из этой стратегии, приучать себя к позитивному мышлению. Это четвертая сила и это основная практика Дхармы. Это и называется медитацией.

Медитация – это привыкание ума к позитивному мышлению. Вы можете заниматься медитацией, даже когда готовите еду. Вы можете медитировать и когда смотрите телевизор. Если вы можете заниматься негативной медитацией, когда смотрите телевизор, почему вы не можете в это время заниматься позитивной медитацией?

Как вы занимаетесь негативной медитацией: когда вы смотрите телевизор, в это время вам кто-то говорит: «Олег про тебя сказал то-то и то-то». И сразу же у вас включается негативная медитация: «Ага, значит, до этого он говорил то-то, а в такое-то время он сказал то-то. А сейчас, оказывается, вот что он говорит». У вас очень много материала для этой медитации. Она у вас становится очень качественной. И вы уже даже телевизор не замечаете, у вас концентрация очень хорошая. И дети бегают по дому, шумят, но вы не говорите им: «Не бегайте, не шумите, вы отвлекаете меня от медитации на гнев». Вы даже не замечаете детей. Вы однонаправлено поглощены обдумыванием одной темы. В итоге возникает реализация: ваше лицо краснеет, из ушей идет пар. Вот это сансарическая реализация. Она лишает вас покоя и затем лишает покоя других. Если вы можете заниматься негативной медитацией, когда смотрите телевизор, почему в это время вы не способны заниматься позитивной медитацией? Задайте этот вопрос своему уму. И постепенно ум начнет прислушиваться к вам.

Чем больше вы будете получать учение о бодхичитте, тем более глубокий смысл вы будете открывать для себя в этом стихотворении.