

Сейчас у нас последняя сессия, последнее учение ретрита. Завтра будет благословение Тары, а послезавтра я уезжаю. Благословение Тары очень полезно для всех, особенно для больных, старых людей, детей. Все присутствующие на нем получают кармический отпечаток божества Тары, что для них очень благотворно. Поэтому постарайтесь привести на это благословение своих родственников и друзей. Это лучший способ помочь им. Неважно, хотят они стать буддистами или не хотят. Нет никакого труда в том, чтобы прийти один раз на благословение, зато от этого будет польза. Придя один раз на такое благословение, они получают отпечаток от Тары, и силой этого кармического отпечатка, в будущем Тара сможет им помочь. Если вы пригласите человека в бар, то тем самым вы причините ему большой вред, потому что после этого он начнет туда регулярно ходить и станет алкоголиком. Если вместо того, чтобы пригласить этого человека в бар, вы его один раз пригласите на благословение, тем самым вы принесете ему огромную пользу.

А теперь слушайте учение с правильной мотивацией.

Мы с вами обсуждали пять сил. А теперь поговорим о пяти силах во время смерти. Рано или поздно всем нам придется умереть, поэтому лучший способ подготовиться к смерти – это применить в момент смерти пять сил. Потому что с помощью них вы можете перенести свое сознание в чистую землю. Хотя для этого существуют всякие техники, всякие слогги ХИК, ПЭ, практика пховы, вы, применяя эти пять сил, безо всяких ХИК и ПЭ сможете осуществить очень мощную практику пховы. Пхова в переводе с тибетского означает перенос сознания в чистую землю.

Вы должны понимать, что после смерти, если вы не проявите осторожность, у вас будет риск попасть в низшие миры. И там вас поджидают невыносимые мучения. Это правда. Результаты, которые приносит негативная карма, просто невыносимы. Вместе с тем, если мы проявим осторожность и бдительность, как следует сделаем пхову, то существуют такие сферы бытия, как чистая земля. Это одно из самых лучших мест, в которых можно вылечиться от болезни омрачений. Это самая лучшая больница, санаторий, который намного лучше, чем больница человеческой жизни. Не все чистые земли одинаковые, но чистая земля Ваджрайогини действительно особенное место. В некоторых чистых землях их обитатели молятся о перерождении человеком, о достижении драгоценной человеческой жизни, чтобы, опираясь на нее, достичь состояния Будды за одну жизнь. Но в чистой земле Ваджрайогини существует полное учение сутры и тантры, поэтому родившимся в этом месте нет необходимости мечтать о человеческом рождении.

Я вам немного расскажу о чистой земле Ваджрайогини. Когда вы родитесь там, вы родитесь из лотоса. Это правда. Это не сказки, не выдумки. Родившись из лотоса, в соответствии с вашей кармой, вы будете иметь облик либо мужчины, либо женщины, но ваше тело будет прозрачным и прекрасным, вовсе не похожим на это грубое тело. Наше тело состоит из плоти, кожи и всяких нечистот внутри. В чистой земле тело совершенно другое – оно будет чистым. Если вы привяжетесь к своему телу в чистой земле, то у вас будут некоторые основания для этого, потому что это тело по-настоящему прекрасно. Наше тело, по сравнению с телом обитателей чистой земли, как тело обезьяны. Некоторые обезьяны тоже думают, что их тело очень красиво, они так же, как и мы, привязаны к своему телу. Если обитатели чистой земли увидят, как мы любим свое тело, думая, что наше тело такое прекрасное, как мы за ним ухаживаем с привязанностью, они подумают: «Какая глупость! Такая обезьяна привязана к своему телу».

У нас, тех, кто обрел драгоценную человеческую жизнь, тело непривлекательно, но зато мы обладаем особыми мыслительными способностями, способностями к глубинному анализу. И это действительно преимущество. У нас особый мозг, и, опираясь на это особое строение

мозга, наше сознание способно к очень глубокому мышлению. Но мы не используем как следует этот мозг. Некоторые ученые – специалисты по неврологии – говорят, что люди используют лишь три процента своего мозга. Некоторые используют два процента, некоторые – три. Те, кто способен использовать пять процентов, уже несколько неординарны. А те, кто способен использовать десять или пятнадцать процентов, это уже люди, обладающие сверхобычными способностями. Это люди, способные гнуть в руках железо и пр. Все это правда. В буддизме говорится о том же самом: мы используем очень незначительную часть потенциала своего сознания. Итак, поскольку мы обладаем огромным потенциалом, нам нужно пытаться использовать свой мозг. Это наше уникальное качество.

Как только вы рождаетесь в чистой земле из цветка лотоса, к вам сразу же подходят боги и богини с сосудами в руках. Они начинают лить на вас нектар. Они омывают нектаром ваше тело, чтобы очистить его. Уникальная особенность обитателей чистой земли состоит в том, что, как только вы рождаетесь там, вы уже обладаете некоторой степенью ясновидения.

Вся чистая земля – это прекрасное место. Земля там очень мягкая, очень много зеленых деревьев, благоухающих и красивых. Там растет очень много деревьев исполнения желаний. Вы можете около этого дерева загадать желание, любую одежду, которую вы хотите, любую пищу – и все это тут же получите. Вам не надо будет зарабатывать деньги, чтобы все это доставать, – все это само к вам придет. Вам там не надо будет готовить еду, мыть посуду. Что же у вас там будет? Какой работой вы там будете заниматься? Вы будете только получать учение и практиковать Дхарму, и все. Это как очень хорошая частная школа. Вам там не приходится себя обслуживать, готовить еду, стирать, мыть посуду. Вам надо там только учиться, а об остальном позаботятся другие.

В чистой земле Ваджрайогини основные божества – это Чакрасамвара и Ваджрайогини. Поэтому вы можете получать непосредственно у них учение и заниматься практикой. Как только вы родитесь в чистой земле, как говорится, у вас уже будет стопроцентная гарантия, что отсюда вы не упадете в сансару, то есть отсюда вы можете достичь состояния Будды. Но чтобы родиться в чистой земле, нам нужно культивировать в себе намерение там родиться. В данном случае ваша мотивация не должна быть эгоистичной. С эгоистичной мотивацией родиться вы там не сможете. Для того чтобы родиться в чистой земле, вы должны заниматься практикой пяти сил, как в повседневной жизни, так и во время смерти.

Первая сила – это сила белых зерен. Когда у вас появятся первые признаки смерти, будет необходимо заняться накоплением заслуг (белые зерна означают заслуги). Надо будет больше обычного пытаться делать подношения и тому подобное, делать подношения Трем Драгоценностям, Сангхе, заниматься благотворительностью в отношении бедных людей. Надо накапливать как можно больше заслуг, читать мантры. Это будет ваша подготовка к чистой земле, потому что без большого количества заслуг вы там родиться не сможете.

Сила намерения – это намерение помогать живым существам. Если это возможно, не привязывайтесь даже к чистой земле. Перед смертью развейте такое намерение: «Где бы я ни родился, лично для меня это неважно. Но пусть я получу рождение там, где живые существа больше всего нуждаются в моей помощи». Иметь такое намерение очень важно. Если вы умрете с намерением помогать другим, то вы, несомненно, избежите рождения в низших мирах. Особенно во время смерти наилучшим намерением является забота о других. Если вы умрете с таким намерением, это будет самый лучший способ перенести свое сознание. Если же вы привязаны к чистой земле, то в этой привязанности есть большая опасность. Себялюбивая, эгоистичная привязанность к идее рождения в чистой земле помешает там родиться. Итак, ум, который заботится о других, – это очень мощное

намерение. Если у вас в уме сильна забота о других, то, даже не желая рождения в чистой земле, вы там родитесь. В этом вся необычность механизма кармы.

Геше Потова всю свою жизнь молился о том, чтобы после смерти родиться в каком-то нечистом месте, полном страданий, где бы он мог помогать живым существам. При этом он испытывал сильное чувство сострадания и постоянно думал лишь об одном: как бы помочь живым существам. Затем, когда он был уже на смертном одре, то увидел знаки, говорящие о том, что он родится в чистой земле. Тогда он сказал своим ученикам: «Мое желание не исполнилось». «Как же это возможно? – спросили ученики. – Всю свою жизнь вы практиковали Дхарму, не было дня, чтобы вы не практиковали. Как же могут ваши желания не сбыться?» Геше Потова ответил: «Я не в этом смысле. Я имел в виду, что я всю жизнь хотел родиться в нечистой земле, а теперь увидел знаки рождения в чистой земле, так что волей-неволей мне придется туда отправиться».

Мы же, обычные существа, все время говорим: «Я хочу родиться в чистой земле», а в итоге не рождаемся там. Будды и бодхисаттвы, которые все время думают о других, в итоге достигают безупречного счастья. Мы же все время говорим лишь «я-я-я», и чего мы этим добились? Сострадательное намерение очень важно в момент смерти. Запомните, что, умирая, вы должны породить намерение, связанное с заботой о других. «Где я получу рождение – это совершенно неважно. Да смогу я родиться там, где могу быть полезен живым существам».

Есть история о том, как одна женщина и ее дочь стали одновременно тонуть в реке. Мать с сильным намерением помочь своей дочери пыталась спасти ее. Дочь же, наоборот, подумала: «Если я умру, неважно. Но моя мать так добра ко мне – она должна выжить», - и пыталась спасти свою мать. В итоге они обе утонули. Но поскольку обе они умерли с намерением помочь другому, то, несмотря на то, что они не произносили ХИК и ПЭ, они переродились в чистой земле. У матери было намерение помочь своей дочери, готовность пожертвовать ради нее своей жизнью, и у той не было ни единой мысли о себе, о собственном благе. Соответственно, ее ум, который заботился о других, получил такую огромную силу, что это стало причиной рождения в чистой земле.

Забота о других, сострадание – все это имеет невероятную силу и мощь. Если бы вы увидели воочию силу сострадания и силу заботы о других, вы бы не поверили своим глазам – настолько она мощна. Она невероятно мощна как средство очищения негативной кармы, как средство накопления заслуг. Но наше себялюбие и гнев также обладают огромной силой, и из-за них мы возвращаемся в сансаре. Поэтому, если вместо заботы о других в момент вашей смерти у вас возникнет сильное себялюбие или гнев, то вам грозит большая опасность, так как эти силы могут свергнуть вас в низшие миры, а страдания там невыносимы.

В момент смерти вы находитесь на перепутье, и ваша ситуация является весьма критической, потому что за бесчисленное количество жизней мы создали очень большое количество негативной кармы. Также у нас есть и позитивная карма, но ее гораздо меньше. Именно в момент смерти выяснится, какая из этих карм у вас проявится. Поэтому порождение ума, который заботится о других, в этой ситуации очень и очень важно.

Но если вы действительно от всего сердца хотите родиться в чистой земле, то это желание должно быть у вас сопряжено с сильным состраданием. Это желание не может быть связано с себялюбием – только с заботой о других. Вы должны сказать себе: «Если я опять получу рождение в облике человека, то я по-прежнему не смогу оказать значительную помощь другим живым существам, потому что у меня нет особой силы для этого. Поэтому

пока я хочу родиться в чистой земле, где я мог бы практиковать Дхарму. А когда я обрету достаточную силу, я вновь приду в нечистый мир для того, чтобы помогать в нем живым существам». Если у вас такое намерение для рождения в чистой земле, то это также правильно. В любом случае, хотите вы родиться в чистой земле или не хотите, ваша мотивация должна быть связана с умом, который заботится о других. Это сила намерения.

Третья сила – сила умиротворения. Вы должны помнить об ущербности себялюбия и негативных эмоций и стараться как можно больше преодолевать их. В особенности, вы должны бороться с привязанностью к разным вещам, потому что она становится большим препятствием для рождения в чистой земле. Когда вы уже почти умираете, вы должны раздать другим свои вещи, которые вызывают у вас привязанность (во время смерти рядом с вами не должно быть таких вещей).

В одном монастыре монах в момент смерти все никак не мог перенести свое сознание в чистую землю, у него никак это не получалось. И его учитель подумал: «Что же случилось с моим учеником?». Потом учитель посмотрел своим ясновидением и понял, что его ученик привязан к тибетскому чаю. Так же, как русские люди привязаны к водке, тибетские монахи привязаны к тибетскому чаю. Тогда учитель сказал умирающему: «В чистой земле Тушита чай гораздо вкуснее, чем здесь». И моментально сознание умирающего перенеслось туда, потому что после этого привязанностей у него уже не осталось. Но если вы привязаны к водке, мне будет очень тяжело вам помочь. Я же не могу соврать вам и сказать, что в чистой земле Ваджрайогини водка вкуснее, чем в России. Мне придется думать, как же помочь вам, чтобы в вас уменьшилась эта привязанность.

Четвертая сила – сила молитвы.

Сила молитвы состоит в том, что вы очень искренне молитесь о том, чтобы никогда не расставаться с бодхичиттой, в особенности не расставаться с заботой о других. На это надо делать главный упор. Вы говорите: «Жизнь за жизнью, жив я или в бардо, пусть я буду вечно неразлучен с драгоценным умом бодхичитты и с заботой о других. Пусть себялюбие никогда не овладеет моим умом». Это должна быть ваша основная молитва. Вы не должны молиться о том, чтобы обрести счастье, чтобы у вас все было хорошо. Ваша молитва должна быть короткой: «Пусть я буду вечно неразлучен с умом, который заботится о других. Будды и бодхисаттвы, прошу вас, все время благословляйте меня на то, чтобы мой ум был неразлучен с бодхичиттой». Также молитесь: «Пусть все живые существа будут счастливы и наделены причинами счастья. Как было бы превосходно, если бы все они были наделены причинами счастья и счастьем. Я сам приведу их к счастью и к причинам счастья. Будды, бодхисаттвы, божества, прошу вас, благословите меня на это. Пусть все живые существа будут свободны от страданий и причин страданий. Я сам освобожу их от страдания и причин страдания. Будды, бодхисаттвы и божества, прошу вас, благословите меня на это». Вот какой должна быть ваша молитва.

Так что, если вы будете умирать, умирайте с такой молитвой. И вам вовсе не надо просить кого-то о вас помолиться.

Последняя сила – это сила ознакомления, или сила привыкания. Во-первых, вы должны привыкнуть к позе, в которой вы будете умирать. Когда вы будете умирать, надо будет лечь в так называемую позу льва. При этом мизинец правой руки закрывает вашу правую ноздрю. Старайтесь приучить себя спать в такой позе. И, когда будете умирать, умирайте в такой позе. Кроме того, постоянно приучайте себя к уму, который заботится о других. И с таким настроением ума умирайте. Тогда, даже если вы не будете говорить ХИК и ПЭ, вы родитесь в чистой земле.

Помните эти наставления и используйте эти пять сил в момент смерти. В этот момент не паникуйте. Вы должны понимать, что рождение заканчивается смертью, поэтому вам нужно с этим смириться. Если врачи скажут: «Ну, всё, теперь никакой надежды уже не осталось. Мы не можем вам ничем помочь», не паникуйте. Скажите врачам: «Спасибо вам большое, что вы мне сказали правду. Если бы вы не сказали мне, я бы не смог подготовиться к смерти. Теперь я знаю, что умираю и когда примерно умру». Если вы заболите, скажите своему врачу: «Пожалуйста, не скрывайте от меня правду. Если я умираю, так мне и скажите. Я не испугаюсь. Я – духовный практик, я не боюсь смерти и хочу знать, когда я умру. Для меня это будет очень полезно».

Затем начните думать об этих пяти силах и готовиться к смерти. Ваша смерть должна быть подобна возвращению сына в отчий дом. Без страха, мирно, спокойно. В общем, запомните все, что вы сейчас услышали. Во время смерти не обязательно, чтобы я присутствовал перед вами физически. Помните это учение и визуализируйте меня перед собой. Раз между нами кармическая связь, возможно, это принесет вам некоторую пользу.

Пятый смысл – критерии тренированности ума.

Первый критерий обуздания (тренированности) сознания – это понимание того, что смысл всех учений Будды сводится к одному. Как говорится в тексте: «Объедини все учения в одну мысль». Под этим имеется в виду, что все учения Будды имеют под собой одну цель – укрощение ума, в особенности устранение из ума себялюбия и цепляния за эго. Если учение Будды еще больше раздувает ваш эгоизм, значит, вы неправильно его поняли. Все учения Будды – логика, философия и так далее – предназначены для усмирения нашего ума, для устранения из ума себялюбия и цепляния за эго.

Итак, вы должны понимать, что все сущностные наставления Будды служат одной цели – укрощению ума. Если вы это поймете, то это тоже критерий тренированности ума. Если вы на основе собственного опыта и размышлений говорите: «Теперь я понимаю, что все учения Будды предназначены для одного – для укрощения сознания», если вы искренне придете к такому выводу, идущему от самого вашего сердца, то это один из признаков того, что вы уже достигли некоторых результатов в тренировке ума.

Первостепенное значение нужно придавать двум свидетелям: внешнему и внутреннему. Если другие люди заметили, что вы стали более мягким и добрым, более дисциплинированным, чем раньше, благодаря своей духовной практике, то это тоже критерий. Но это не главный критерий, потому что основные показания должен дать именно ваш внутренний свидетель, то есть ваш собственный анализ. Вы должны сравнить свое нынешнее состояние ума с тем, что было пять лет назад, и посмотреть, сильно ли вы изменились, и на основании этого уже судить о степени своей тренированности. Если вы обнаружили большое различие, если вы стали действительно более добрыми, более любящими, более заботливыми людьми, у вас стало меньше себялюбия, то это тоже признак тренированности сознания. Особенно если в неблагоприятных условиях ваш ум остается непоколебимым и спокойным, если вы можете преобразовывать эти неприятности в духовный путь, то это верный признак того, что ваш ум уже обуздан, что вам уже удалось добиться успеха в этом.

Еще один критерий тренированности ума состоит в том, что вы способны постоянно поддерживать радость в уме, радостное состояние. В какой бы тяжелой ситуации вы ни находились, например, у вас отняли ногу, несмотря на это, ваш ум остается спокойным и радостным. Это признак тренированности ума. Я вам уже рассказывал историю про одного тибетского геше, которого китайские солдаты перевозили из одной тюрьмы в другую. По

дороге грузовик попал в аварию. Некоторые люди, которые там были, погибли, а у этого геше полностью оторвало ногу. Когда на место аварии приехали китайские полицейские, солдаты, то они увидели, что геше лежит и спокойно улыбается. «Как ты можешь еще улыбаться, ты же ногу потерял?» – спросили они. Геше ответил: «Мне повезло, что я не умер. Ну, ноги нет, что же поделаешь. Если бы нога ко мне вернулась из-за того, что я стал бы переживать о ней, тогда еще был бы смысл расстраиваться. Но сколько бы я ни кричал: «Кошмар!», нога ко мне не вернется, поэтому кричать бессмысленно. Мне итак уже достаточно боли в ноге, зачем же еще ум свой тревожить?»

Это было все, что он сказал китайцам. Наверняка, он многого не сказал им. Он сказал лишь часть того, как он воспринимал эту ситуацию, но о главном он не сказал. О том, что, скорее всего, он думал о страданиях всех живых существ и вдыхал в себя их страдания и на выдохе отдавал им все свое счастье. Это сущностная, сердечная практика, о которой великие мастера, великие йогины никогда не расскажут. Они скрывают эту практику, делают ее втайне. Они скажут только какие-то поверхностные вещи. Например, о том, что своим беспокойством мы ничего не изменим, слезами горю не поможешь. И это правда, но это лишь поверхностный уровень. Основная причина, по которой он сохранял покой и умиротворение в уме, заключалась в том, что он увидел в этой своей ситуации прекрасную возможность заняться практикой тонглен. Это очень жаркая сауна для практики. Так же, как русские мужчины, которые довольны жарой в парилке, он тоже был доволен этой ситуацией.

Итак, постоянное пребывание в радостном настрое ума, несмотря на все несчастья и беды, – это тоже критерий тренированности ума.

Еще один критерий тренированности ума заключается в том, что ум отвратился. От чего он отвратился? Он полностью отвратился от своих прошлых интересов. Если раньше вас радовало временное счастье и не радовало временное страдание, то теперь в вашем сознании произошел полный переворот: теперь вас радует временное страдание и не радует временное счастье. Это признак тренированности ума. Раньше вас радовала похвала и не радовала критика. Теперь вы от этого отвернулись, и теперь вас радует критика и не радует похвала. Теперь вы уже знаете, что похвала и лесть обманывают вас, критика же укрепляет ваш ум и позволяет вам увидеть свои недостатки. Таким образом, когда ваш ум отворачивается от ваших прошлых интересов, это тоже критерий.

Еще один критерий состоит в том, что существуют пять великих знаков тренированности или обуздания ума.

Первый – это великий герой. Настоящий герой – это тот, чей ум постоянно неразлучен с бодхичиттой, с заботой о других. Какой бы тяжелой ни была ситуация, ум этого человека никогда не покидает забота о других. Даже если кто-то его критикует, ругает, оскорбляет, его ум не растает с любовью, состраданием и заботой о том человеке, который его оскорбляет. Вот это называется героизм. Нет ничего героического в том, чтобы убивать людей. Даже ребенок может убить. Но в такой ситуации, когда кто-то ругает вас, оскорбляет, а у вас в уме остается любовь, сострадание и забота об этом человеке – вот на это способны только герои. Обычные люди на это не способны. Если вы можете поддерживать такое состояние ума, вы настоящий великий герой, вы – объект поклонения богов и людей. И это возможно.

Вы можете это сделать с помощью силы привыкания. В Лама Чодпа есть посвященная этому строфа: «Пусть девять видов существ в трех мирах гnevаются на меня, унижают, порочат, угрожают или даже убьют меня, благословите меня достичь совершенства

терпения и бестрепетно трудиться им на благо в ответ на причиняемый мне вред». Вот это героизм – если бы вы были способны на это. Никто не может придумать условия хуже, чем те, что описаны в этой строфе Гуру Пуджи. Если на вас нападает не один человек, а все, а вы, тем не менее, остаетесь непоколебимым в своем терпении и заботе о них, то это совершенство терпения. Если один человек все время нападает на вас, то это очень легко. Если много людей вас окружили и ругают вас, вот это уже становится немного трудно.

Кстати, самая лучшая тренировка – это смотреть какой-нибудь фильм по телевизору, и, когда кто-то очень агрессивно себя ведет по отношению к другому герою, представлять, что вы находитесь на месте этого героя. Вы думаете, что именно вам говорят все эти угрозы и ругательства. Представьте, что это с вами происходит, и подумайте, как бы вы отреагировали. Люди, которые очень слабы, даже когда по телевизору видят такие проявления агрессии, не могут их выдержать и переключают на другой канал.

Второй знак – великий блюститель порядка. Это означает, что, когда у вас становится сильной забота о других, то вы в силу своего сострадания не сможете причинить ни малейшего вреда ни одному живому существу и все время будете желать им счастья. Поэтому ваша внутренняя дисциплина естественным образом станет дисциплиной непричинения вреда. Если нежелание вредить будет у вас произвольным, тогда вы действительно великий блюститель порядка.

Третий знак – великий аскет. Когда вы станете великим аскетом, это тоже признак тренированности ума. Аскет – это тот, кто способен вынести то или иное лишение, страдание, проблему. Таких людей, которые все это добровольно берут на себя, называют аскетами. И у вас должна быть готовность испытать любую трудность, для того чтобы укротить свой ум. Если, какая бы проблема ни стояла на вашем пути, вы никогда не расстаетесь с умом, который заботится о других, значит, вы – великий аскет. Когда вам грозит какая-то опасность, как вы произвольно поступаете? Вы произвольно закрываете руками глаза, защищаете глаза от ударов, от опасности. Точно так же при возникновении малейшей опасности вы должны оберегать, защищать свой ум, который заботится о других. Какой бы тяжелой ни была ваша проблема, вы никогда не должны расставаться с заботой о других. Если вам это удастся, значит, вы – великий аскет.

Например, когда игрок регби держит мяч, даже если на него все наваливаются, нападают, пытаюсь отнять этот мяч, он очень крепко держит, не расстается с ним ни при каких обстоятельствах. Но это не очень значимое проявление аскетизма. Если же вы при любых трудностях очень крепко держитесь за заботу о других и никогда с ней не расстаетесь, то это великий аскетизм. Если вам удастся достичь такого состояния, то это тоже критерий тренированности ума.

Четвертый критерий – великий практик добродетели. Поскольку вы приучили себя к постоянному порождению ума, который заботится о других, то ваши тело, речь и ум постоянно совершают благие действия и произвольно вовлечены в добродетель. Даже во сне вы создаете благодать карму. В этом случае вы являетесь великим практиком добродетели. Все благие достоинства ума, все добродетели возникают у вас произвольно. И это тоже критерий тренированности ума.

Пятый критерий – великий йогин. Что такое великий йогин? Это тот, кто достиг мастерства в йоге обмена себя на других (в йоге ума, заботящегося о других), который все время поддерживает в своем уме бодхичитту. Эта йога – высшая йога, и этот йогин – высший йогин.

То, что мы с вами сейчас повторяем, это критерии тренированности ума. Если вы обретаєте их, то это говорит о том, что вы продвигаетесь вперед в своей практике. Если же этого не происходит, то тогда, какими бы большими ни были у вас дамару, колокольчик, четки, они вам не помогут в продвижении. Они не могут служить такими критериями.

Итак, наш четырехдневный ретрит подошел к концу. Учение мы не закончили. Я постарался передать вам драгоценное учение, которое сам пытаюсь практиковать. И практиковать его довольно трудно. Но выбора у меня нет – мне необходимо продолжать эту практику. И у вас тоже нет другого выбора. Только таким образом вы сами сможете стать счастливыми и сделать счастливыми других. Следуя путем себялюбия, мы уже, пожалуй, перепробовали все методы, все техники, и ни один из них не помог нам. Мы пытались использовать для своего себялюбия все мыслимое и немыслимое. Какого же результата мы достигли, чего мы добились? Если мы перепишем все приемы себялюбия, к которым человечество прибегало с безначальных времен и по сей день, то получится огромное учение, больше, чем все тома учения Будды. Все это мы уже испробовали. И чего мы добились? Ничего.

Поэтому это очень большая удача для вас. Скажите себе: «Сегодня я понял истинный путь к счастью, истинный путь к освобождению. Это путь заботы о других (источник счастья), путь осознания того, что себялюбие – источник всех страданий. И сегодня, благодаря доброте Духовного Наставника, я это понял». Если у вас нет кармических отпечатков этого учения, то даже оно вас не убедит. Вообще, в этих вещах очень тяжело убедиться. Поэтому, даже если у вас появилась небольшая убежденность в этом, уже это является огромной удачей для вас. Если бы в Омске на стадионе, где собрались сорок или пятьдесят тысяч человек, я вышел бы и сказал: «Заботьтесь о других больше, чем о себе», мне бы ответили: «Глупый тибетский лама, уходи отсюда прочь! Если вы будете так говорить, мы проиграем наш матч».

Поскольку у людей очень недалёковидные, очень мелкие цели, эта теория им не подходит. Они не могут смотреть далеко, не могут смотреть широко. Молоко снежного льва невозможно хранить в глиняном горшке. Поэтому подобное драгоценное учение невозможно влить в ограниченный, узкий ум человека, который заботится только о том, победит ли его команда в футбольном матче или проиграет. Его цели ограничиваются только этим – победой или поражением. И он думает, что вся его жизнь от этого зависит. Ну, хорошо, даже если его команда выиграет, на следующий день у него будут все те же самые проблемы. Но в тот момент, когда идет эта игра, он считает, что это для него всё. У этих людей такой ограниченный ум, ограниченный подход, что в этот момент они просто не способны понять, что нужно заботиться о других больше, чем о себе. Если вы им скажете, что себялюбие – это то, что приносит вред, а забота о других – источник всякого счастья, они это не смогут понять. Кроме того, забота о других не поможет им сейчас победить в этом футбольном матче, потому что это стратегия, рассчитанная на очень длительное время. Поскольку цель в данном случае очень мелкая, то подобная глобальная стратегия не подходит уму такого человека.

Кроме того, если ваш ум способен мыслить лишь категориями этой жизни, то вам тоже будет очень трудно понять всю ценность этого учения. Итак, для того чтобы вы по-настоящему смогли увидеть всю ценность этого учения, нужно все-таки иметь некоторое понимание того, что есть будущие жизни, что ум непрерывен, понимать учение о четырех благородных истинах. Тогда вы действительно сможете оценить это учение по достоинству. В этом случае, когда вы получите это учение, вы будете так счастливы, будто вам кто-то подарил бриллиант. Вы получили драгоценный камень, который исполняет все

желания. Вы говорите: «Теперь мне неважно, выживу я или умру, потому что у меня есть эта драгоценность, исполняющая все желания».

Если вы действительно поняли то учение, которое я вам сейчас дал, то и вам тоже не о чем сожалеть, потому что у вас есть эта драгоценность, исполняющая желания. Поэтому неважно, когда вы умрете.

Я хотел бы попрощаться с теми, кто сегодня уезжает. Даже когда мы расстанемся, если вы будете помнить о моих наставлениях, я всегда буду с вами. К тому же, куда бы вы ни поехали, у вас только одно занятие – помогать живым существам, и только одна важнейшая практика – поддерживать в себе ум, который заботится о других. Другая ваша важнейшая практика – это делать всё, что в ваших силах, чтобы устранить из ума себялюбие. А счастье придет к вам само собой. Когда свет солнца скрывается за тучей, единственное, что нужно сделать, – это убрать эту тучу, и тогда солнце воссияет само собой, потому что солнце сияет всегда.

Покой ума является его природой. Он лишь временно заблокирован негативными эмоциями. Вам не надо искать покой где-то вовне, он уже находится в вашем уме. Он всего лишь скрыт от вас облаками омрачений, и особенно тучей себялюбия. Когда вы разгоните эти тучи, то покой воссияет сам собой. И тогда, где бы вы ни были, куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Если же вы находитесь под властью себялюбия и омрачений, то, кем бы вы ни были, вы счастливы не будете. Куда бы вы ни поехали, вы нигде не будете счастливы. Не забывайте об этом.