

Я очень рад снова увидеться с вами. Как обычно, вначале небольшой совет, а затем продолжим учение о бодхичитте. Это учение само по себе является советом о правильном образе жизни, оно сделает и вас, и других людей счастливыми. Зачастую мы не знаем, как правильно жить; к примеру, если бы в Москве все жили правильно, не было бы нужды в милиции, паспортах, визах и многих других системах – все это появилось из-за неправильного образа жизни, порождающего множество проблем.

Основное учение буддизма – о правильном поведении. Буддизм – это система образования очень высокого уровня, она делает людей действительно воспитанными. Быть воспитанным не означает одеваться со вкусом, прежде всего это состояние ума, образ мышления. Некоторые люди носят приличные костюмы и галстуки, но в сравнении с людьми из глубинки они бывают очень невоспитанны. Наши действия на уровне тела и речи зависят от нашего образа мышления, поэтому вам не нужно нарочно менять свое поведение, привычки, манеру разговаривать. Если вы любите много разговаривать – говорите на здоровье, если вам нравится ходить каким-то особым образом – пожалуйста, ходите. Сперва нужно изменить свой образ мышления, и тогда изменится ваше поведение – оно станет приятным.

Возьмем к примеру двух людей с одинаковым поведением: оба очень общительны, любят много говорить. Мотивация у одного из них хорошая, а у другого – плохая. Если человек по-настоящему добрый, то каким бы говорливым он ни был, это не утомляет окружающих, с ним приятно общаться. Человек с плохой мотивацией, у которого отсутствует доброта, тоже может быть общительным, но люди не хотят общаться с ним. Слова такого человека как яд; когда он что-то рассказывает кому-нибудь и думает только о том, какой он умный и как он красиво говорит, слушать его очень неприятно. Поэтому мастера Кадампы говорили, что ваше поведение на уровне тела и речи должно оставаться прежним, меняться же следует внутренне, на уровне мотивации. Именно мотивация естественным образом создает красоту вашего характера. Например, если человек говорит мало, но при этом у него доброе сердце, то про него люди говорят: “Какой приятный скромный человек! Видно, что он очень добрый”. Если же человек неразговорчивый, но мотивация у него плохая, то люди думают, что он высокомерный.

Эти слова очень глубоки. Мы стараемся сразу же изменить свое поведение на уровне тела и речи. Однако демонстрировать, что вы стали буддистом с серьезным лицом и большими четками, нет необходимости. Не нужно постоянно и повсеместно употреблять различные термины – оставайтесь внешне тем же человеком, что и раньше. Вы можете по-прежнему смотреть телевизор с друзьями, но ваши мысли станут иными: вы будете понимать, что все это – сансара. Тогда после просмотра вы сможете сказать им, что телевидение – это интересно, но существуют и другие вещи, более интересные.

А теперь продолжим учение о бодхичитте. Медитация для порождения бодхичитты состоит из двух техник, объединенных в одну. Первая из техник происходит из учения Атиши, а вторая – из учения Шантидевы. Мой наставник Панор Римпоче говорил мне, что в наши дни у живых существ очень мало заслуг и очень грубое сознание, поэтому одного лишь метода порождения бодхичитты им недостаточно, нужно использовать сразу два. Мой наставник был настоящим Бодхисаттвой, прожившим в горах в течение тридцати пяти лет. Раньше я не знал о его существовании, потому что он был тайным йогином. Однажды Его Святейшество далай-лама сказал мне, что я должен пойти и получить учение от Панора Римпоче, потому что он – один из тех наставников, которые встречаются крайне редко. Но у меня был очень упрямый ум, и я не послушался. Как-то во время медитации в горах я спустился в резиденцию Его Святейшества за учением и советом. При встрече Его Святейшество снова спросил, виделся ли я с Панором Римпоче. Я ответил, что не хочу иметь слишком много духовных наставников. Но Его Святейшество сказал, что я слишком упрям и должен пойти к

Панору Римпоче и на собственном опыте убедиться, что это – подлинный учитель, каких крайне мало. Я отправился на поиски его пещеры, нашел его и получил от него учение. С первого дня нашего знакомства из-за сильной кармической связи я испытывал к своему наставнику очень сильные чувства. Духовным наставником Панора Римпоче был Чибен Римпоче, который считался одним из самых выдающихся учителей Тибета, живым Бодхисаттвой. Все знали этого человека. Его Святейшество далай-лама высказывался с очень большим уважением о Чибене Римпоче.

Для меня полученное учение оказалось настоящим сокровищем. У меня есть немного медитативного опыта по этой практике, и я утверждаю: любой человек, использующий ее, обязательно ощутит на себе результат. Например, если вы съедите даже крошечный листочек целебного дерева, он вам поможет. С другой стороны, маленькая деталь машины – это не машина. Но даже крошечный осколок алмаза – это алмаз. Так вот, бодхичитта подобна алмазу и целебному дереву, потому что даже самый небольшой опыт бодхичитты содержит ее благотворную суть. Слушая мое учение, некоторые из вас понимают его на восемьдесят процентов, некоторые – на пятьдесят, некоторые – на двадцать. И даже самая малая толика понимания этого учения принесет вам результат; в любом случае ваш ум станет добрее, умиротвореннее. Это учение укрепит ваш ум, сделает его более открытым – это умственное спокойствие вы не купите ни за какие деньги.

Иногда, когда мой ум несчастен, я медитирую на бодхичитту. Действие этой практики подобно действию воды, добавленной во вскипающее молоко: оно оседает и успокаивается. Почему вы временами испытываете депрессию? По единственной причине: в это время вы думаете только о своем “Я” – к примеру, завидуете, что у кого-то есть вещь, которой нет у вас, и поэтому вы размышляете, как приобрести эту вещь, может быть, даже украсть. Или вы думаете, что кто-то о вас плохо говорит. Или о том, как вам трудно, что у вас болеет мама, болеют дети. Вам кажется, что все стараются сделать вам что-то плохое. Одним словом, вы уверены, что вам живется хуже всех. Эти мысли о собственном “Я” делают вас несчастными. В этот момент попробуйте подумать о других людях. У вас болеет мама, но у кого-то она умерла. У вас есть дом, вы не голодаете, а между тем множество людей живут значительно хуже вас. Старайтесь думать о помощи другим людям, не имеющим даже того, что есть у вас. Думая о других, вы укрепляете свой ум – это и есть буддистская практика. Старайтесь всегда быть спокойным и добрым.

Китайцы удивляются, почему далай-лама всегда улыбается, независимо от трудностей. Любому другому человеку на его месте оставаться спокойным и добрым было бы очень трудно, потому что много работы, много проблем необходимо решать. Далай-лама же всегда смеется, улыбается, куда бы ни приезжал. Также существует история об одном геше, который находился в китайской тюрьме. Однажды его перевозили на полицейской машине, и машина перевернулась. Один китаец погиб, а у геше оторвало ногу, но, несмотря на это, он сидел и смеялся. Когда его спросили, почему он смеется, геше ответил, что ему очень повезло – он остался жив и потерял всего лишь ногу.

Получая учение, старайтесь слушать его не как лекцию в университете: с мыслью, что вы должны все запомнить, иначе не сдадите экзамен. Неважно, если вы не запомните какие-то слова или термины – это не имеет значения; главное – вы должны слушать учение сердцем, стараться, чтобы в вашем сердце что-то осталось.

Первое положение в медитации на бодхичитту – признание всех живых существ своими матерями.

Возможно, в будущем выйдет книга по этой теме, и когда вы прочтете ее, у вас из глаз польются слезы. Именно тогда что-то произойдет в вашем сердце, и вы по-настоящему поймете глубину этого учения. Когда-то в юности я читал книги о буддизме, и они меня особо не тронули. Только после получения от Панора Римпоче учения о буддизме, когда я снова прочел ту же книгу, у меня из глаз полились слезы, и я не мог остановить их. Тогда я действительно понял это учение – благодаря устной передаче, полученной от Панора Римпоче. Мои слезы не были признаком страдания. Кто-то плачет от счастья, кто-то от горя, депрессии, а иногда человек плачет, потому что в его сердце что-то происходит, потому что оно тронуто сильным и глубоким чувством.

Второе положение – памятование о доброте матерей – живых существ.

Чем больше вы вспоминаете о доброте живых существ, тем больше порождается в вас любви и сострадания к ним. Чем больше вы вспоминаете о вреде, причиненном вам живыми существами, тем больше в вас порождается отрицательных чувств: гнева, зависти и прочих. Все мы знаем, что зависть никогда не сделает вас счастливыми, зато она сделает несчастными и вас, и других людей. Это очевидно. Это не догма, мы пережили это на собственном опыте. Никто не может сказать: “Во мне сегодня разыгралась зависть, и поэтому я очень счастлив”. Поэтому, если вы хотите, чтобы доброта и хорошее состояние ума возникали у вас естественно, пытайтесь помнить о доброте живых существ.

Помните: все живые существа были к вам необычайно добры – как в этой жизни, так и во многих предыдущих. Когда какое-либо существо рождалось обезьяной, другая обезьяна была его матерью, и когда приходил охотник и стрелял в вас из лука, ваша мать-обезьяна сразу же закрывала вас своим телом, и стрела попадала в нее. Я совершенно определенно могу сказать, что все живые существа подобным образом жертвовали своей жизнью ради вашего счастья. А в следующей жизни ваша мать родилась человеком, и вы родились человеком и забыли, кем вы были друг другу в прошлой жизни. Теперь, если она сказала вам что-то неприятное и вы в ответ сказали ей что-то неприятное, в конце концов вы объявляете ее своим врагом. Поэтому важно помнить слова мастеров Кадампы. Когда я сидел в горах, то постоянно начитывал эти слова как мантру, это очень полезно: “Помни о доброте живых существ, радуйся заслугам других практиков Дхармы, умири врага, сидящего внутри тебя”. Когда Его Святейшество произносит эти слова, в большинстве случаев он плачет, потому что знает, насколько глубоко это учение, как работает этот механизм.

Само по себе памятование о доброте всех живых существ является очень глубоким, потому что это – источник счастья. Оно сделает вас счастливыми и другим принесет счастье. Если же, независимо от количества начитываемых мантр, независимо от вашей манеры одеваться, ваш ум постоянно будет помнить о вреде, причиненном вам другими, то вы сами будете несчастны и сделаете несчастными окружающих. Это означает, что вы – не духовный практик. Памятование о доброте других людей увеличивает ваши положительные качества, а памятование о причиненном вам зле усугубляет ваши отрицательные качества. Если вы будете руководствоваться этой философией, для вас не будет деления людей на чужих и своих. Мне пришлось много путешествовать, я был во многих городах. Часто мне приходилось ночевать в незнакомых домах, но я никогда не ощущал себя чужим. Для вас нет ни чужих, ни посторонних людей – все к вам очень близко, просто вы этого не помните.

Третье положение – возникновение желания отблагодарить всех живых существ за их доброту.

Над этим положением нет нужды много медитировать: чем больше вы размышляете о доброте всех живых существ, тем больше у вас появляется желание отблагодарить их за нее. Если у вас есть сердце, это желание появится у вас естественным образом, когда вы подумаете, как добр был к вам тот или иной человек. Однако вам нужно проявить и некоторую силу духа, потому что речь идет не об одном человеке, но обо всех живых существах: “Все живые существа были моей матерью и были необычайно ко мне добры, поэтому я должен в равной степени отблагодарить их всех”.

Итак, в вашем сознании закладываются три основы. Первая – понимание того, что все живые существа были вашей матерью, – приходит одновременно с пониманием существования прошлых и будущих жизней. Вторая – памятование об их доброте в отношении вас. Третья же основа появится у вас очень легко – это желание отблагодарить всех живых существ за их доброту. При этом бывает доброта живых существ, бывших вашими матерями, и доброта живых существ, не бывших вашей матерью. Первый вид доброты помогает вам сохранить жизнеспособность, не умереть. Вторым видом – это доброта живых существ, помогающих вам заниматься духовной практикой. Вы можете самостоятельно углубить понимание указанных трех основ, но уже сопрягая их непосредственно со своим жизненным опытом.

Что касается медитации, нет необходимости сидеть в строгой позе и размышлять только в ней. Вы можете смотреть телевизор, читать, заниматься любым делом и при этом размышлять над тремя положениями. В Тибете некоторые философы во время философского диспута занимаются аналитической медитацией. Они анализируют, задают вопросы со своей точки зрения. И тогда в ходе этого диспута у них появляется убежденность в том или ином положении. Некоторые геше сначала ведут диспут, затем возвращаются домой и, отпирая ключом дверь в свою квартиру, одновременно мысленно занимаются анализом бодхичитты и пустоты, аналитической медитацией. Они могут настолько увлечься, что с ключом в замке могут простоять всю ночь, не осознавая, сколько времени прошло. Они занимаются аналитической медитацией, у них развивается убежденность, а затем они переходят к однонаправленному сосредоточению на этой убежденности. В этом сосредоточении они могут провести много времени. Так говорил мне мой наставник, он видел некоторых мастеров в подобной ситуации: пребывая в настоящей медитации, они при этом пытаются открыть дверь. В России же я видел людей, которые сидят в очень красивых медитативных позах, с глазами, сведенными в одну точку, но при этом не занимаются медитацией: их ум блуждает туда-сюда, они говорят: “Когда я занимаюсь медитацией, я летаю”. Это очень опасно.

Таким образом, медитация – это наука о тренировке ума. Это не беспорядочные полеты, а очень точная наука, основанная на логическом анализе, и дается она очень нелегко. Вам нужно учиться анализировать, и тогда постепенно вы поймете, что такое настоящая медитация. После получения этого учения вы, смотря телевизор, можете заниматься некоторой медитацией, которую уже можно назвать хорошей. Возможно, в будущем вы за просмотром телевизора сможете медитировать всю ночь напролет. Эта история несколько откроет вам глаза на настоящую медитацию, и тогда вы сможете медитировать повсюду.

Четвертое положение – размышление об ущербности себялюбия.

Если вы не убедитесь, что себялюбие является вашим настоящим врагом, то не сможете породить в себе бодхичитту – себялюбие будет постоянно препятствовать вам. При этом не следует делать вывод, что из-за себялюбия вы вообще не должны быть счастливы, что вы очень плохие – это другая крайность. Вы существуете и имеете право быть счастливыми. По своей природе вы чисты и не являетесь плохими, а себялюбивый, эгоцентричный ум



является вторичным фактором ума. Он – основной механизм, порождающий все омрачения, это самая вредоносная бактерия, источник болезней. Постоянные мысли: “Мне нужно то, мне нужно это, я хочу быть счастливым, Я, Я”, – это и есть себялюбивый ум. Мастера Кадампы говорили: “Сначала осознай истинного врага, выяви свою хроническую болезнь, затем постарайся избавиться от нее”. Практика Дхармы заключается в излечении от болезни, в устранении себялюбия, неведения, которые являются корнем всех страданий в сансаре. Учение тантры предназначено именно для этого.

Если тантра не помогает вам устранить свое себялюбие, а только усиливает его, то вы используете ложную тантру – ваша болезнь усугубляется из-за неправильного приема лекарства. Еще до пуска стрелы вы должны выбрать цель. До приема лекарства вы должны провести диагностику, узнать, какова ваша болезнь. Не зная этого и принимая подряд все попадающиеся под руку лекарства, вы останетесь больным и, более того, вам будут мерещиться всякие странности. Это признак дурного воздействия, которое оказывает духовное лекарство. Любое лекарство при правильном приеме имеет силу и оказывает благотворное воздействие, но неверно принимаемое лекарство вызывает у вас побочные эффекты. Поэтому мастера Кадампы говорили: “Усмири врага, пребывающего в тебе”. Эти слова очень глубоки.

Почему эгоцентризм и себялюбие очень ущербны, действительно ли они являются вашими врагами? Враг – это тот, кто причиняет вам вред. С другой стороны, если кто-то причиняет вам некоторый дискомфорт, но в перспективе это оказывается вам полезным, то такой человек – врач, делающий вам укол. Вам больно, но укол лечит вас от болезней, и позже вы благодарите врача. Ваш внешний враг подобен врачу. Какие-то неприятные слова, сказанные в ваш адрес, подобны уколу – немного больно, но полезно, потому что это укрепляет ваш ум. Поэтому будьте благодарны вашим внешним врагам как врачам, потому что они помогают вам стать сильнее. Что касается внутреннего врага, то, как говорил Шантидева, он никогда вам не поможет, он постоянно обманывает вас, вредит. Этот враг – себялюбие. Себялюбивая мысль подобна яду: возникая в вашем уме, она каждый раз порождает себялюбие, и вы, так или иначе, становитесь несчастны.

К примеру, одна женщина решила пойти на вечеринку. При этом у нее были очень сильные себялюбивые мысли: “Сегодня на вечеринке я должна быть самой красивой”. Она тщательно сделала макияж, надела множество украшений, но своим сильным эгоцентризмом она сама себя заключила в тюрьму, сковала по рукам и ногам. Она постоянно боялась, что кто-то заметит в ней малейший недостаток, и поэтому чувствовала себя очень напряженно, в ней не было естественности. Придя на вечеринку, она увидела там свою подругу, на которой было надето больше украшений, она была более красивой. В первой женщине сразу же заработал механизм себялюбия и появился вопрос: “Почему она более красивая, чем я?” Вслед за этой болезненной мыслью возникла другая, тоже причиняющая боль, – зависть. Женщина расстроилась, стала несчастной. Поскольку в ней родилась зависть, то в любой момент в ней легко могла вспыхнуть третья болезнь – гнев. И, наконец, пришла четвертая болезнь – депрессия, глубокое переживание несчастья. Из-за этих болезненных состояний ума хорошее место, где проводилась вечеринка и все казалось приятным, для этой женщины превратилось в самое плохое. Ее лицо покраснело, она стала действительно безобразной. Музыка казалась ей ужасной, еда – невкусной, ее слова стали такими злобными, что никто не хотел ее слушать. В конце концов, ей не захотелось там оставаться, она поспешила уехать. В действительности этот механизм работает в нас постоянно, но мы не осознаем его работы. Мы испытываем негативные последствия его работы не обязательно так явно, как в примере, но где-то на среднем уровне.

Теперь возьмем для примера другую женщину, которая много раз слушала Дхарму. Ей тоже хотелось пойти на ту же вечеринку. Она сказала себе: “На этой вечеринке будет много людей. Если я буду выглядеть красиво, люди увидят меня и порадуются, поэтому мне нужно быть как можно красивее”. Такая мотивация – доставить людям радость – и есть практика Дхармы, даже если использовать косметику. Если же вы говорите: “Я быстро стану буддой, я буду много сидеть, стану необычным человеком, буду читать много страшных мантр”, – это не практика Дхармы. Так вот, женщина надела украшения и красивый наряд и отправилась на вечеринку. Присутствуя там, она постоянно думала, что все должны быть счастливы. На вечеринке она увидела свою подругу, более нарядно одетую, с более богатыми украшениями, и вообще – более красивую. Поскольку в женщине преобладал позитивный ум, заботящийся о других, то первая ее мысль была: “Как прекрасна сегодня моя подруга, как хорошо, что она сегодня такая нарядная и красивая. Как хорошо, что она счастлива, ведь у нее столько всяких проблем в жизни; но сегодня она такая красивая и счастливая, и я так за нее рада! Пусть она будет всегда такой же счастливой, как сегодня, всегда такой же красавицей”. Это и есть практика Дхармы.

Как только вы ощутите в себе что-то подобное, в вашем сознании тут же возникнет радость. Даже если вы будете говорить себе: “Я не должен радоваться”, – радость возникнет сама по себе, а говоря себе: “Я должен испытывать зависть”, – вы никогда не испытаете зависть. Вместо этого вы будете думать: “Как здорово, как это прекрасно”, – и ваше лицо будет сиять. В это время вы будете действительно самым красивым человеком в мире. Вы будете улыбаться, и если вы начнете говорить, все захотят вас слушать, все будут радоваться, потому что ваши слова будут от чистого сердца. Таким образом, даже на вечеринке вы можете заниматься очень мощной практикой Дхармы. Музыка будет казаться прекрасной, все люди будут вам приятны, и людям будет приятно с вами общаться, потому что вы никогда не будете говорить о себе, но скажете другим приятные слова. Иногда вы будете подшучивать над собой – опять же, чтобы сделать другим приятное. Мудрые люди постоянно шутят над собой, чтобы доставить удовольствие другим.

Вот какова разница между настоящей и ненастоящей практикой. Отправляясь на подобную вечеринку, вы должны брать пример со второй женщины. Когда практикующая духовность женщина отправляется на вечеринку, ей не обязательно носить бордовые монашеские одежды, надевать на шею большие четки и брать с собой колокольчик с ваджрой, а на вечеринке начинать звенеть в колокольчик и стучать в дамару. Я не хочу, чтобы такое было в России. В России нам важна сущность учения буддизма. Вам очень подходит российская культура, придерживайтесь ее. Когда буддизм появился в Тибете, тибетцы сохранили свою национальную культуру, но при этом взяли суть индийского учения буддизма. В результате это учение стало тибетским буддизмом. Суть учения осталась прежней, никакой разницы не появилось. В будущем может появиться русский буддизм; при этом и культура останется русской, и суть учения тоже останется прежней. Вам не подходит тибетская культура, она нужна тибетцам, а русская культура нужна русским, и вы должны об этом помнить. Если вы потеряете свою культуру, то утратите свои корни, и это будет очень большой ошибкой.

Возвращаемся к теме. На приведенных примерах вы можете в некоторой степени понять, каким образом вам вредит ваше себялюбие, понять на практическом уровне, применимо к этой жизни, не говоря о будущих. Даже в этой жизни люди с сильным себялюбием имеют беспокойный ум, порождающий больше зависти, гнева, депрессии. Это правда. Где есть огонь – там всегда есть жар, дым и остальные признаки, потому что они возникают в результате огня. Такова логика причины и следствия, поэтому один из мастеров Кадампы говорил, что себялюбивый ум похож на настоящего охотника: охотник убивает других живых существ, а себялюбивый ум толкает вас к уничтожению других существ, к уничтожению источника собственного счастья. Почему люди убивают друг друга?

Исследуйте, и вы поймете, что это происходит исключительно из-за себялюбия. Представьте, что некий себялюбивый человек влюблен в некую женщину, а эту женщину любит другой мужчина. Из чувства ревности, возникающего из-за себялюбия, он убивает своего соперника. Поэтому себялюбие – настоящий убийца.

Если бы сознание всех живых существ было свободно от себялюбия, тогда убийства прекратились бы вообще. Если бы некое божество снизошло ко мне и сказала, что желает одарить меня какой-либо одной силой, я попросил бы силу умения изъять из каждого живого существа его себялюбие. Если бы я отнял это себялюбие у вас, вы естественным образом освободились бы от своих страданий, потому что там, где нет причины, нет и результата. И тогда ваше неведение стало бы подобно царю без рук, так как себялюбие – очень активный премьер-министр. Само по себе неведение мало на что способно, но из-за него возникает себялюбие, поэтому и неведение тоже нужно устранить. Занимаясь практикой бодхичитты, вы пытаетесь устранить самого худшего из всех врагов, самую опасную из всех болезней – свое себялюбие. Имея силу излечить вас от вашей основной болезни, я не стал бы давать вам слишком много лекарств. Если это было бы возможно, все будды давно сделали бы это, и ни у кого не осталось бы себялюбия. Но это невозможно, и потому самый лучший способ помочь – давать лекарство учения. Думаю, самое лучшее лекарство – это учение, помогающее избавиться от себялюбия, и учение, помогающее развить в себе ум, заботящийся о других. Практика этих двух учений является основной практикой буддизма.

Один мастер Кадампы, геше Потова, сказал: “У меня две основные практики. Одна из них направлена на полное устранение себялюбивого ума. Цель второй практики – развитие ума, заботящегося о других”. Учения о бодхичитте и пустоте направлены на устранение себялюбия. А учение о бодхичитте вдобавок направлено на развитие ума, заботящегося о других. При этом тантра – всего лишь ответвление практики заботы о других. Зачем вам становиться буддой так быстро? Чтобы помочь всем живым существам. В этом заключается суть объединения сутры и тантры. Третьей практики не существует. Если вы усматриваете какую-либо важную третью практику, то она ошибочна. “Я, старый монах, всю жизнь изучал сутру и тантру и практиковал учение, и помимо этих двух практик для меня других не существует”, – говорил геше Потова. Это был настоящий мастер, всю жизнь медитировавший в горах, практиковавший учение и дававший его другим людям.

Сокровище тибетского буддизма в том, что в этой традиции были такие мастера, как Миларепа и геше Потова. Было и много других мастеров, тысячи и тысячи. Сейчас все они ушли. У нас и в настоящее время живут большие мастера, но они уже не такие великие, как были в прошлом. Их меньше, потому что сейчас времена упадка. Сейчас множество мастеров перерождаются в других вселенных и помогают существам этих вселенных. Они уже немного отчаялись в усилиях спасти этот мир. Здесь становится все хуже и хуже: люди получают учение, но оно им не помогает. Но не волнуйтесь, здесь еще остались мастера, чтобы вам помогать. Многие великие мастера ушли, и я, слабый мастер, взял на себя ответственность. Однако человек, берущий на себя ответственность в какой-то сложной ситуации, обладает некоторым количеством мужества. Я же приехал сюда не из храбрости, а по просьбе Его Святейшества далай-ламы.

Вернемся к себялюбию. Себялюбие – это сладкий яд, услаждающий ваш вкус, но позднее порождающий проблемы. Каждый раз, когда оно в вас возникает, можно быть уверенным: оно обязательно принесет вам какую-либо проблему. Например, если у вас сильно развито себялюбие, вам будут приятны похвалы и красивые слова в ваш адрес. Из-за привязанности к таким словам, то есть из-за присутствующего в вас себялюбия, рана в вашем уме будет расширяться и углубляться, вы будете становиться более несчастными. Какие-то

незначительные, мелкие слова будут ввергать вас в состояние депрессии; например, услышав в свой адрес “ты дурак”, вы ощутите боль, рану в сердце. Люди, у которых сильно раздуто эго, если их назвать дураками, не уснут всю ночь, будут думать: “Как он посмел меня так назвать”. Это действительно настоящая болезнь. Такой человек совершенно беспомощен, он очень сильно страдает от своего собственного себялюбия. Когда я вам привожу в пример других людей, вы смеетесь, но иногда, оказываясь на их месте, вы вовсе не смеетесь, а думаете, что вы правы.

Основная ущербность себялюбия в том, что оно является источником всех негативных состояний ума, всех страданий. Из-за него вы обманываете, крадете, причиняете вред, убиваете, и тем самым накапливаете себе негативную карму. Когда негативная карма созревает и проявляется ее результат, вам приходится страдать. Страдания, которые существа испытывают в различных адах, также являются результатом себялюбия. Ад не создан каким-либо божеством для вашего наказания, вас вообще никто не наказывает. Когда вы пьете отраву, вас наказывает не доктор – вы сами себя наказываете. На вкус отравка бывает очень сладкой, но проходит месяц – и вы страдаете. Из-за чего? Из-за собственных неумелых действий.

Мы пытаемся как-то пресечь свои страдания, но не знаем, в чем заключается истинная их причина. Поразмыслив, вы поймете, что это себялюбивые мысли и неведение. Тогда вы действительно увидите, что эти мысли подобны отраве, вредоносны. Будда говорил, что есть три вредоносных, ядовитых разновидности ума: неведение, привязанность и ненависть. Себялюбие является нашей основной привязанностью, это привязанность к своему Я. Так происходит из-за вашего неведения, потому что вы полагаете, что ваше Я имеет действительное самостоятельное существование. По этой причине в вас возникают остальные омрачения, болезни. Будда сделал очень подробный анализ нашего сознания, выявил и объяснил, что такое первичное сознание, что такое вторичные виды сознания, в чем заключаются негативные состояния нашего ума, в чем заключаются позитивные, каким образом негативные состояния ума причиняют нам вред, как их устранить, в чем коренная причина этих негативных состояний. И все это, в свою очередь, я сообщаю вам.

Из-за себялюбия у вас появляются все омрачения. Из-за омрачений мы создаем негативную карму и затем страдаем. Из-за себялюбивых мыслей мы возвращаемся в сансаре, испытывая бесконечные страдания. Иногда мы рождаемся людьми, но наше себялюбие не позволяет нам испытывать постоянное счастье: даже заслужив временное счастье, мы тут же его разрушаем. Если вы проследите начало всех проблем, возникающих в жизни людей, вы поймете, что все они проистекают из себялюбия. Все семейные проблемы также возникают из-за себялюбивых мыслей. Почему мужья с женами расстаются? Сначала они очень возбуждены, они сходятся. Мужчина думает, что женщина будет ему очень хорошей женой, будет все за него делать – готовить, стирать, и поэтому он хочет на ней жениться. Жена думает, что он будет ей самым лучшим мужем, будет покупать ей одежду, украшения, и она будет счастлива. Оба ожидают друг от друга счастья. Себялюбие мужа говорит: “Она что-то для меня сделает”. Себялюбие жены говорит: “Он что-то для меня сделает”. В них нет ума, заботящегося о других. “Я буду очень хорошим мужем или женой и сделаю все возможное, чтобы принести ей или ему счастье”, – таких мыслей нет. Когда-то, в древние времена, такие мысли существовали, потому что раньше существовала чистая любовь.

Итак, мужчина и женщина пребывают во взволнованном, радостном состоянии и хотят как можно быстрее пожениться. Если какое-то время они друг друга не видят, то чувствуют себя очень несчастными. Потом они женятся, и муж сразу говорит: “Я глава семьи, я очень важен”. А жена со своей стороны заявляет: “Нет, я глава семьи”. Возникает конфликт, и в итоге никто не чувствует себя счастливым. Если у них рождаются дети, то через какое-то

время они тоже заявляют, что имеют самое большое значение. Как может быть счастье в такой семье? Обычное школьное образование дает детям очень много информации, но во многом бесполезной, потому что оно не учит детей быть воспитанными. Поэтому возникает разлад в отношениях, люди чувствуют себя несчастными.

Если в вас сильно развито себялюбие, то, где бы вы ни находились, вы никогда не будете счастливы, но всегда найдете причину для жалоб. Если же в вашем уме развита забота о других, вы везде будете счастливы. Это самое лучшее лекарство. Если вы не можете читать много текстов, не можете много медитировать – это не страшно. Главное, вы должны каждый день принимать лекарство заботы о других. На Западе у врачей есть поговорка: если вы ежедневно съедаете яблоко, то можете не обращаться к врачу. Я перефразирую и скажу: доброе сердце каждый день избавляет вас от необходимости ходить к врачу.

Себялюбие является самым вредоносным препятствием, которое может встретиться в вашей практике. Вредоносные духи в действительности к вам очень добры, они никогда не повредят вашей духовной практике, но лишь укрепят ее. Ваш враг поможет вам практиковать терпение. Любое неблагоприятное условие поможет вам достигать какого-то прогресса при условии, что вы знаете, как преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Но самое вредоносное, самое опасное препятствие в духовной практике – это ваше себялюбие. Оно способно подменять собой духовность, убеждая вас: “Ты великий духовный практик, ты находишься на очень высоком уровне. Тебе не нужны эти простые практики, они слишком просты для тебя, это очень медленный путь. Ты должен практиковать самый высокий уровень и тогда сразу же станешь буддой”. Оно вас обманывает, вы никуда не придете.

Мне сразу были видны симптомы этого себялюбия, потому что всех интересовала тантра, все хотели очень быстро стать буддой, и в этом желании заключается главное препятствие. Когда в самом начале я стал читать вам лекции исключительно о Прибежище, о Дхарме, то вы решили, что приехал такой учитель-Прибежище. Четыре года я не давал вам ни одного тантрического учения, поскольку в то время ваше эго было настолько большим, что вы использовали бы полученное учение в своих эгоцентричных целях и обманули бы себя. Ваше эго, если вы не будете с ним осторожны, будет вас постоянно обманывать, даже если вы уединитесь для медитации в горы.

Однажды, когда я медитировал, ко мне приехал мастер. Я надеялся на похвалу, потому что я был самым молодым, а уже сидел в медитации. И мне сразу же расхотелось практиковать Ламрим, мое эго сказало мне: “Хватит тебе практиковать Ламрим, тебе пора уже тантру практиковать. Пришло время, ты стал подходящим сосудом и теперь уже быстро станешь буддой”. Оказалось, в течение всей сессии, пока я сидел и медитировал, мое эго меня обманывало. Так что будьте осторожны. Я постоянно старался быть осторожным со своим эго, но оно все время меня обманывало. Помните: иногда эго принимает форму духовной практики и обманывает вас. Пожалуйста, практикуйте учение, которое я вам дал.