

Я счастлив снова встретиться с вами. Как обычно, сначала небольшой совет, а затем продолжим учение. Если кто-либо спросит, что самое драгоценное в мире, вы должны ответить: доброта ума, желание помогать другим. Это действительно драгоценность, исполняющая желания. Имея доброе сердце, стремящееся помогать другим, вы будете счастливы и другие будут счастливы, и это счастье пребудет с вами жизнь за жизнью – это и есть истинная духовность. Не имея в сердце доброты, желания помогать другим, как бы вы себя не называли – буддистом, тантрическим практиком высокого уровня – это будут лишь игры вашего эго. Эти качества развить в себе нелегко. В настоящее время у всех нас есть доброе сердце, но оно еще по-детски неразвитое. При благоприятных условиях у вас возникает доброе отношение к какому-то человеку, но при небольшой неприятности вы тут же начинаете его ненавидеть. Поэтому мы должны развить в себе стабильное доброе сердце и стабильное желание помогать другим.

Для этого одних рассказов недостаточно – нужна философия. Слушая от меня истории про добрых людей, вы в течение десяти минут будете добрыми, но затем вернетесь к своему прежнему состоянию. Сами по себе истории хороши, но они не могут действительно преобразовать ваше сознание и сделать его неизменно добрым. Эмоциональные разговоры также очень полезны, но они тоже не могут сделать ваше сознание постоянно добрым. Нам нужны логические разъяснения, нужна философия, тесно связанная с повседневной жизнью, и тогда ваш ум постепенно сможет измениться. Он раскроется, и у вас действительно появится неизменная доброта сердца, которая уже не сможет быстро исчезнуть из вашего ума. Поэтому вы должны получать подробное учение о бодхичитте, размышлять о нем. В итоге, если вдруг кто-то подойдет и всадит нож вам в ногу, вы будете любить этого человека по-прежнему. Это возможно. В основе такого состояния находится философия, анализ. Например, если я ударю кошку палкой, кошка решит, что палка очень плохая и будет ее кусать. Но если я ударю палкой человека, он не рассердится на палку, потому что знает: это глупо – палка сама по себе ни на что не способна, она лишь инструмент в руках человека.

В ситуации с палкой мы понимаем суть, но в других ситуациях мы зачастую уподобляемся той кошке. Например, если кто-то в гневе бьет вас или говорит что-то плохое, вы сразу же начинаете злиться на этого человека, думаете, что он очень плохой. В действительности этот человек действует под влиянием своего гнева, сам по себе он не желает быть злым. Под влиянием гнева мы зачастую невольно вредим самим себе. Никто не скажет: “Сегодня я очень зол и поэтому очень счастлив”. Никто не желает быть злым, но гнев возникает в человеке помимо его воли. Сначала гнев разрушает счастье самого человека, в котором он зародился, затем разрушает счастье остальных людей. Вредящий вам человек – первая жертва его гнева, а вы – вторая жертва, и поэтому вы не должны увеличивать несчастье этого человека. Вы должны понять: “Мы оба – жертвы его гнева”, – и задуматься над тем, как помочь этому человеку справиться с гневом. Вы увидите, что в данной ситуации ваш обидчик подобен палке, а его гнев подобен человеку, бьющему палкой кошку, то есть именно гнев является движущей силой, заставляющей его говорить те или иные слова, совершать те или иные поступки. Рассмотрев ситуацию с такой точки зрения, вы не разозлитесь. Если же вы не будете размышлять, то уподобитесь той кошке, которая злится на палку, и своей реакцией сделаете этого человека более несчастным, еще больше разгневаете его.

Итак, в буддизме говорится: если в огонь гнева добавить еще огня, то пламя разгорится больше. Огонь гнева можно потушить только водой любви. Вы должны проявить по отношению к такому человеку свою любовь. Это должна быть сильная любовь, основанная на вашей убежденности в самых настоящих страданиях этого человека, потому что он является первой жертвой собственного гнева. “Я должен помочь этому человеку! Он болен, и эта болезнь – его гнев – сделала его несчастным. Она присутствует во всех нас. В

настоящий момент его гнев проявился и сделал его несчастным, поэтому я должен потушить огонь его гнева водой своей любви”. Вы можете усмирить даже самого злого человека в мире своей любовью. Если вы постоянно будете проявлять к нему любовь, когда-нибудь настанет день, и он станет вашим самым лучшим другом.

Такова практика буддизма. Если же вы христиане – оставайтесь хорошими христианами. Примите к сведению этот совет и используйте его в своей христианской практике. Вы можете спросить у какого-нибудь очень хорошего христианина: “Тибетский лама дал нам такой совет, и мы желаем знать, правильный он или нет”. Если это настоящий христианин, он ответит, что этот совет ни в чем не противоречит христианству. Поэтому деление на христианство и буддизм – вторично, самое главное – быть хорошим человеком. Все мы живем на этой маленькой планете. Иногда мне представляется: хорошо, если бы все люди в этом маленьком мире заявили в один голос: теперь мы хотим стать по-настоящему добрыми людьми. И если бы люди, руководствуясь этим желанием, взяли самую суть из каждой религии, мне кажется, это было бы самое лучшее.

Продолжим учение. Я объясняю вам, как порождать в себе бодхичитту – высший уровень любви и сострадания. Развить бодхичитту в своем сознании очень нелегко, это потребует времени. Зато когда она появится в вашем сознании, вы обретете одну из величайших драгоценностей, существующих в этом мире, одну из высочайших реализаций, одно из самых высоких духовных достижений, доступных в этом мире. Если передо мной появится какое-то божество и спросит, какие сиддхи я желаю иметь – полеты по небу, умение предсказывать, сиддхи шести йог Наропы или бодхичитту, – я отвечу, что хотел бы получить бодхичитту, а не все остальное вместе взятое, потому что бодхичитта – это сущность учения Махаяны, она является корнем не только вашего счастья, но и счастья всех живых существ.

Будда Шакьямуни был очень почитаем. Так же высоко почитали и ценили Иисуса Христа. Их почитали не за способности летать по небу – у них была бодхичитта, доброта, они любили других больше себя, и не в течение одного дня, а непрерывно. Если вы обретете подобное состояние ума, ваши страдания день ото дня будут уменьшаться, и, в конце концов, исчезнут. Даже если вы откажетесь от счастья, оно будет вас преследовать, подобно вашей тени, когда вы идете к солнцу. Эта аналогия очень глубока, размышляйте над ней – это раскроет ваш ум. В своих будущих медитациях ставьте целью породить в себе бодхичитту, тогда ваши медитации будут действительно махаянскими. В противном случае это будет просто пребывание в медитативной позе.

В Тибете жил молодой человек, который много раз слышал о Дхарме, но не знал, как ее следует практиковать. Однажды он задумался, что же такое практика Дхармы, и решил: наверное, это простиранья. Он начал заниматься и сделал тысячи и тысячи простираний. Однажды мастер Кадампы, медитировавший в горах, спустился в селение, где жил этот молодой человек. Молодой человек знал, что это великий мастер, подошел к нему с почтением и спросил: “Скажите, учитель, за последнее время я сделал очень много простираний и каждый день делаю их не одну тысячу. Как у меня с практикой Дхармы?” Мастер ответил: “Делать простиранья – это хорошо, но если бы ты занялся практикой Дхармы, это было бы гораздо лучше”. И ушел.

И опять молодой человек задумался, что же такое практика Дхармы. Теперь он решил: возможно, это чтение мантр. Он получил много передач разных мантр, начитывал их постоянно, в том числе очень длинные мантры. Однажды в селение снова пришел мастер Кадампы. Молодой человек обратился к нему: “В последнее время я читаю много мантр и в особенности некоторые тайные мантры. Я их уже много раз прочел. Как у меня с практикой

Дхармы?” Мастер ответил: “Читать мантры – это хорошо, но если бы ты Дхарму практиковал, было бы гораздо лучше”. Сказав эти слова, мастер вновь удалился в горы для медитации. И снова молодой человек стал думать о том, что же такое практика Дхармы.

И тут его осенило: наверное, это медитация. “Вот настоящая практика Дхармы”, – подумал он и уселся в позу для медитации, как это делают европейцы и русские, – в очень строгую и правильную позу с большими открытыми глазами, и четыре часа просидел не шелохнувшись. Когда к нему приходили люди, он пытался показать, какой он великий махасиддха, но в это время его ум блуждал по всему миру. Такой медитацией он занимался много раз. Иногда он закрывал окна, двери и часами сидел без движения, а когда люди кричали вокруг него и шумели, он говорил, что эти глупые сансарические существа мешают практике Дхармы. И снова пришел мастер Кадампы, и молодой человек опять спросил: “В последнее время я делаю очень продвинутую медитацию, как у меня с практикой Дхармы? Я могу, не двигаясь, просидеть в одной позе более четырех часов”. На это мастер сказал: “Занятие медитацией очень полезно, но если бы ты занялся практикой Дхармы, это было бы гораздо лучше”.

Тогда молодой человек протерся перед мастером и стал его умолять его: “Скажи мне, что такое практика Дхармы?” И мастер Кадампы ответил: “Практика Дхармы – это практика ума, образ мышления. Ограниченный ум все время повторяет: “Я, Я, Я...” – и стремится только к счастью в этой жизни. Обладая таким умом, что бы ты ни делал – простирая, медитации, начитывание мантр – это не будет глубокой практикой Дхармы, но лишь мирской дхармой”.

Существует три уровня практики Дхармы.

Первый уровень – стремление достичь счастья в будущей жизни. Если с этой целью вы начитываете мантры, делаете простирая, занимаетесь медитацией, это становится Дхармой. Вы понимаете, что эта жизнь очень коротка и проходит, как сон; понимаете, что будущая жизнь значительно длиннее: она включает в себя миллионы и миллионы будущих жизней. Как бы вы ни старались жить в текущем воплощении, через несколько десятков лет вы уже умрете и прожитое покажется вам сном. Оглянитесь на свое прошлое: вся ваша жизнь заключается в каком-то мимолетном воспоминании, не более того. Вы так стремились к чему-то, столько занимались тяжелым трудом, и ради чего? Ради воспоминания об этом мимолетном счастье? Чего же вы достигли? Если вы снова будете делать то же самое, ваша жизнь опять пройдет впустую. Действительно осознав это, вы скажете себе: “Да, я должен жить ради этой жизни, но я должен думать и о счастье в будущей жизни. Поскольку эта жизнь мимолетна и проходит, как сон, то я должен думать также и о будущей жизни. Из желания достичь счастья в будущей жизни я буду практиковать в этой жизни – делать простирая, читать мантры, заниматься медитацией...”

Второй уровень практики Дхармы – это понимание: пока ваш ум не свободен от омрачений, вы всегда подвержены страданиям. В будущем, даже если вы родитесь в облике человека, вы все равно останетесь под властью своих омрачений и они будут препятствовать вашему истинному счастью. Больному туберкулезом отсутствие кашля не приносит удовлетворения: он знает, что, несмотря на отсутствие признаков болезни, она по-прежнему находится в его теле. Этот человек твердо настроен освободиться от своей болезни, иначе он никогда не будет счастлив. У него будет сильное желание найти метод, который полностью излечил бы его от туберкулеза, и ради этой цели он будет постоянно принимать нужные лекарства.

Самая плохая болезнь, гораздо хуже туберкулеза, – наши омрачения. Этой болезнью страдает каждое живое существо. Вам следует думать: “Ради избавления от этой болезни

омрачений я буду практиковать Дхарму, буду принимать ее как лекарство. Будда – это подлинный врач, и также моим врачом является духовный наставник. Сангха – это сиделки, медсестры, которые помогают мне, поддерживают меня”. Если с таким пониманием вы произнесете одну мантру, это уже будет средним уровнем практики Дхармы. Но если без мотивации, ради только лишь этой жизни, ради каких-то полетов в небесах вы прочтете многие тысячи мантр, это будет пустым звуком.

Третий, высший, уровень практики Дхармы называется практикой Махаяны, и поскольку мы последователи Махаяны, то должны развить в себе именно этот уровень мотивации. При этом и первый, и второй уровни тоже нужны: они помогают нам развить третий. Практикуя высший уровень, вы думаете: “Если я буду свободен от омрачений, то буду счастлив, полностью свободен от страданий – это верно. Но другие живые существа были необычайно добры ко мне: все они были моими матерями, накопили из-за меня много негативной кармы и теперь страдают. Когда я родился их ребенком, они ради моего счастья воровали, лгали, убивали людей, поэтому, если они страдают, как могу я быть полноценно счастливым? Я не должен стремиться только к собственному освобождению, я должен стать буддой, чтобы принести благо всем живым существам”. Нирвана не дает вам полной возможности помогать другим, но состояние будды – полностью просветленного существа – позволяет вам реализовать весь ваш потенциал, вы приобретаете наибольшую способность приносить благо живым существам, помогать им.

Такова вкратце суть учения, которое мастер Кадампы дал молодому человеку, желающему узнать о практике Дхармы. Впоследствии этот молодой человек добился очень больших высот в своей практике. Вначале все совершают ошибки, поэтому важно знать, в чем они заключаются.

В прошлый раз мы обсуждали пятое положение медитации на порождение бодхичитты, которое состоит в ущербности себялюбия. Все ваши страдания проистекают из вашего себялюбивого ума. Разлад в семейных отношениях происходит по этой же причине. Грубые омрачения – гнев, зависть и прочие – также возникают из-за себялюбия. Кто препятствует вашему сознанию достигать духовных реализаций? В основном, ваше себялюбие. Некоторые люди практикуют Дхарму много лет, читают много мантр, но не достигают никаких реализаций. В этом виноват не какой-нибудь злой дух, а себялюбивые мысли, пребывающие в вашем сердце, – именно они мешают вам, делают вас высокомерным: “Я практикую буддизм уже десять или пятнадцать лет, я занимаюсь очень продвинутыми медитациями. Эти глупые люди вокруг меня занимаются очень низкими, скромными практиками. Я – великий тантрический йогин. Я практикую только тантру, а сутра предназначена для таких глупцов, как вы”. Подобные мысли порождаются именно себялюбием. При медитации в горах вам следует бояться не тигров, не львов, не других диких животных, не вредоносных духов, вам нужно бояться только одного – собственного себялюбия.

Когда я медитировал в горах, мне никто не мешал – ни тигры, ни злые духи, только себялюбие. Я сидел и думал: “Я сижу тут, такой молодец, медитирую. Я знаю много учений, правильно практикую Дхарму, а внизу, в сансаре, бегают люди – они ничего не знают, плохо практикуют Дхарму, у них старые медитации, не такие хорошие, как у меня”. И я не замечал, что это – мое эго. Я думал: “Я понравился далай-ламе, он дает мне советы. Я очень высокий практикующий, много знающий, духовный человек. Я молодой, а уже сижу в медитации и скоро буду летать”. Потом я посмотрел на свои мысли и сам себя обругал: “Почему я так думал, почему я дал волю эго”.

Наше эго мешает нам даже в горах, когда мы одни. Вы должны это знать. Если вы не будете следить за эго и уменьшать его, то за пятнадцать лет медитации оно станет еще больше. Вы читаете мантры – и делаете свое эго больше и больше, вы медитируете – и ваше эго растет. Таким образом ваше эго станет больше вашего тела и потребует себе большой дом, чтобы оно могло уместиться. Если ваше эго стало очень большим и ваша практика Дхармы преобразилась, стала подпитывать эго – это очень опасно. Эго – настоящий враг, поэтому вам нужно постоянно стараться уменьшать его – только тогда вы сможете достигнуть реализации состояния будды.

Атиша говорил ученикам: “Посмотрите на вершину горы: там не растут ни деревья, ни трава, ни фрукты. Теперь взгляните на долину: там растет и трава, и деревья, и фрукты. Дождь в равной степени орошает и вершину горы, и долину, но долина находится внизу, поэтому там все вырастает гораздо легче. Точно так же, если ваш ум высокомерен, он уподобляется вершине горы: сколько бы вас ни орошал дождь Дхармы, в вашем сознании ничего не вырастет. Если ваш ум исполнен смирения, как ум Миларепы, как ум Дромтопы, то ваши реализации будут день за днем возрастать”.

В будущем, если русские люди действительно захотят достичь реализации, им следует быть смиренными. Даже если вы практикуете тантру – не афишируйте свою практику. Напротив, говорите о своих низких умственных способностях, о том, что вам больше всего подходит Ламрим, самый начальный его уровень. Такой скромный человек в действительности способен практиковать тантру очень высокого уровня. В буддизме не принято демонстрировать свои реализации, наоборот – принято их скрывать. Не берите пример с современного мира с его рекламой, иначе вы будете деградировать. Вы должны скрывать ваши реализации, как будто пряча пламя светильника в колпак из стекла.

Именно это советовали мастера Кадампы, Его Святейшество далай-лама, и я даю вам тот же самый совет. Я сам пытаюсь следовать этому пути и считаю его очень полезным.

Шестое положение: преимущество ума, заботящегося о других.

Ум, который заботится о других, является источником всякого счастья – и вашего, и множества живых существ. Это действительно семя, упавшее с целебного дерева, исполняющего желания. Посадив это семя в землю, оросив его водой и дождавшись ростков, вы не только избавитесь от своих страданий, но поможете освободиться от страданий множеству других живых существ. Поэтому ваша основная практика – порождение в себе именно такого ума, который заботится о других. Это лучшее богатство, которое только у вас может быть, – жизнь за жизнью оно будет сопровождать вас, делать счастливыми и придавать сил. Человек, имеющий сильное желание помогать другим, никогда не впадет в смятение из-за собственного страдания.

Ум, заботящийся о других, поможет вам быстро достичь реализации. Если вы хотите как можно скорее стать буддой, сначала развейте в себе этот ум, и затем к вам придет божество и даст вам любые посвящения, любые тантрические практики, и тогда вы станете настоящим, истинным практиком тантры. Посвящение – это хорошо, но ум, заботящийся о других, – самое лучшее, он является вратами в любое счастье, благополучие, удачу. Как только вы породите такой ум в вашем сознании, все другие достоинства возникнут у вас сами по себе.

Главное – изменить механизм своего ума. Наш сансарический ум устроен таким образом, что негативные состояния возникают в нем произвольно, и не потому, что природа ума плохая, но из-за некоего механизма. Что это за механизм? Прежде всего, неведение: в действительности вы не знаете, что такое “Я”, что такое “другие” – окружающие вас живые

существа. По этой причине вас все время обманывает видимость постоянного и независимого существования вашего Я, и вы привязываетесь к нему – это и называется себялюбием. Именно из-за себялюбия у вас возникают мысли: “Я должен быть счастливым, я должен быть богатым, знаменитым” и так далее. Поскольку есть себялюбие, вслед за ним возникают зависть и гнев – это и называется сансарическим умом. Если вы попытаетесь остановить самопроизвольное возникновение таких негативных состояний, то не сможете. Даже постоянно говоря себе, что нельзя испытывать гнев, вы не перестанете гневаться.

Лучший метод исправить положение – понять механизм и изменить его. Если вы разобрались с устройством ветряной мельницы, то попросту вносите изменения в ее механизм, и лопасти мельницы начинают вращаться в другую сторону. В своем уме вам нужно заменить неведение мудростью, постигающей пустоту, а себялюбие – умом, заботящимся о других. Тогда при любом порыве ветра этот механизм будет вращаться в обратную сторону, и у вас естественным путем будут возникать любовь, сострадание. Таков истинный механизм деятельности нашего ума. Проанализируйте, взвесьте и вы осознаете, что так оно и есть. Вы не должны сразу же принимать мои слова на веру, испытывайте все на собственном опыте. Пройдет три, четыре года, и за это время вы будете больше и больше убеждаться в истинности этого учения и будете меняться естественным образом.

Седьмое положение: посредством порождения в себе любви – даяние счастья другим.

Восьмое положение: посредством порождения в себе сострадания – принятие на себя страданий других.

Эти два положения вы можете практиковать одновременно. Медитируя на бодхичитту, вы размышляете по очереди над всеми восемью положениями и стараетесь развить в себе убежденность в их истинности, основываясь на собственном опыте. Седьмое и восьмое положения заключаются в порождении любви и сострадания, и они обязательно сопровождаются практикой тонглен. “Тонглен” переводится как “принятие и даяние”. Это очень мощная практика. На этом этапе у вас уже есть хорошее понимание того, что все живые существа были вашей матерью, что они были к вам необычайно добры и что необходимо уравнивать себя с другими. Вы понимаете всю ущербность себялюбивого ума. Вы убеждены, что любовь к другим, забота о других – источник любого счастья. Когда у вас в результате предыдущих размышлений появилась такая основа, любовь возникает у вас спонтанно.

Любовь равнозначна желанию: “Пусть они будут счастливы!” “Я хочу счастья – любого, даже самого мелкого. Точно так же хотят счастья и другие живые существа. Поэтому пусть все они имеют это счастье! Пусть все живые существа – все мои матери – будут счастливы!” – это очень мощные слова, особенно для тех, кто уже медитировал на признании всех живых существ своими матерями.

Если у человека есть уязвимое место и кто-то в его присутствии затрагивает эту тему, то ум человека приходит в сильное волнение. Например, у мамы был сын Андрей, она его очень любила. И эта мать, утратившая сына, при одном упоминании имени Андрей становится очень сентиментальной, вспоминает все, что было связано с ее ребенком. Таков механизм работы нашего ума. Поэтому если вы глубоко понимаете, что все живые существа были вашей матерью, если вы снова и снова размышляли над этим и действительно почувствовали суть, то фраза “все живые существа – мои матери” становится очень значимой, она вас глубоко трогает. Если какой-то человек сильно разозлится и готов будет ударить другого, но вы подойдете и скажете: “Как ты можешь бить свою мать – живое

существо!” – ваши слова сильно повлияют на этого человека: его гнев, желание причинить вред другому человеку тут же исчезнут. Это не догма. Исследуйте сами, проверьте, и вы поймете, что это действительно так.

Любое сознание, любая эмоция, концепция нуждаются в двух вещах: в объекте и в аспекте. Любой существующий вид сознания должен воспринимать некий объект и обладать неким аспектом. Объект любви – живые существа, испытывающие недостаток счастья. Аспект ума, желающий постоянного счастья всем живым существам, называется любовью. Даже если у них есть счастье, им все равно его недостает. Поэтому вы желаете, чтобы они обрели полное, совершенное счастье. Объект сострадания – живые существа, испытывающие страдания. Аспект сострадания – желание, чтобы живые существа полностью освободились от страданий.

У привязанности также присутствуют объект и аспект. Объект привязанности имеет, с вашей точки зрения, особую ценность, значимость. Аспект привязанности – обладание этим объектом. Поэтому привязанность – это не любовь. К примеру, вам чьи-то дети могут казаться уродливыми, но для их матери они всегда будут самыми красивыми. Так происходит из-за образа мышления матери, и у нее само собой возникает желание иметь их при себе. Даже когда дети вырастают, мать не желает, чтобы они жили отдельно, она желает продолжать ими обладать. Это не любовь, а привязанность. Но мать также испытывает к своим детям и любовь. Когда она видит, что детям недостает счастья, в ее уме появляется другой аспект – желание, чтобы ее дети всегда были счастливы: “Пусть мой ребенок всегда будет счастлив. Если мой сын или дочь будут счастливы, находясь вдали от меня, женившись или выйдя замуж, пусть будет так. Где бы они ни были, пусть они будут счастливы”. Это и есть чистая любовь. Привязанность же – когда вы видите своих детей или какого-либо привлекательного человека и желаете обладать, никогда не расставаться с ними. Это делает вас несчастным.

Когда ваши дети с вами расстанутся или вы расстанетесь с любым объектом своей привязанности, вы будете страдать, потому что аспектом привязанности является обладание. Но в действительности любой объект непостоянен, рано или поздно вам придется с ним расстаться. Тогда из-за своей привязанности вы впадете в большую и глубокую депрессию. Поэтому Будда говорил, что нельзя иметь привязанность даже к своим детям. Будда знал, что все объекты, к которым мы привязываемся, непостоянны, все они меняются, и поэтому мы все равно не сможем ими обладать. Либо вы с ними расстанетесь, либо они с вами. Не имея привязанности, вы можете любить своих детей, любить всех живых существ. В буддийском учении положения о непривязанности и о любви ко всем живым существам не противоречат друг другу. Проанализируйте это, используя логические обоснования, и вы поймете, что это действительно так.

Практика седьмого и восьмого положения заключается в следующем. Сначала вы принимаете на себя страдания всех живых существ. Попробуйте визуализировать всех живых существ – обитателей всех шести миров: ада, мира голодных духов и т.д. Последовательно размышляйте, какие страдания испытывают живые существа в аду – холодном либо горячем: они страдают от невыносимого холода либо от нестерпимого жара. Никто их не наказывал: все, что они переживают, – результаты их собственных поступков. Если они из-за сильного гнева совершили много дурных поступков, например, убийств, то переродились в мире адов и вынуждены испытывать последствия собственных действий. Когда-то они были вашей матерью, были необычайно добры к вам, а теперь они страдают, и у вас возникает сильное желание: “Пусть они освободятся от своих страданий”.

Затем подумайте о страданиях, которые испытывают голодные духи: они постоянно испытывают невыносимое чувство голода и жажды, но в течение всего своего существования – пятьсот, тысячу лет – сколько бы ни длилась их жизнь голодным духом, – они не способны съесть ни крошки пищи, не могут выпить ни капли воды. Это наказание также результат их собственных действий, связанных с жадностью. Будучи людьми, они пытались накопить много добра для себя, при этом и сами чем-то не пользовались, и другим не давали. В мире много живых существ, умирающих от голода – у них нет ни куска хлеба, и в то же время есть люди, у которых огромное количество зерна, но им этого мало, они хотят больше и больше. Подобные действия – основная причина перерождения в мире голодных духов. Голодные духи очень богаты, но не могут пользоваться собственным богатством. К одному царю пришел дух и сказал: “Проси все, что угодно, я сделаю тебе любой подарок”. И царь, имевший большую привязанность к золоту, ответил: “Сделай так, чтобы все, к чему я прикоснусь, превращалось в золото”. Дух сказал: “Хорошо, да будет так”. И тогда все, к чему царь стал прикасаться, становилось золотом, даже пища. И он умер от голода. Я не знаю, насколько правдива эта история, но она очень интересна. Возможно, это правда, потому что существует много таинственных вещей в этом мире, про которые мы ничего не знаем. Если же эта история – неправда, то, по меньшей мере, у нее очень хорошая мораль.

Итак, вы думаете о том, что ваши матери – голодные духи, что из-за своих неведения, привязанности, себялюбия они совершили много дурных поступков и теперь вынуждены испытывать последствия своих действий. Пусть они освободятся от этих страданий. Это и будет состраданием к страданиям голодного духа. Именно так вы и должны медитировать, тогда постепенно у вас в сердце действительно родится настоящая бодхичитта. Вы не сможете породить в себе бодхичитту одними только словами: “Ой, пусть все живые существа освободятся от страданий, и пусть я стану буддой на благо всех живых существ”. Если это было бы так, то я стал бы Бодхисаттвой много лет назад, потому что очень часто произношу подобные слова. Нужна настоящая тяжелая тренировка – день за днем, год за годом, и тогда, в конце концов, настоящая бодхичитта родится в вашем сердце. Понять ее не очень трудно, но породить ее в себе чрезвычайно трудно.

Затем вы переходите к наблюдению за страданиями своих матерей-живых существ, пребывающих в мире животных. Они не могут разговаривать, зимой они вынуждены оставаться на улице. Если у них болит голова, им некому об этом рассказать, у них нет врача, который им поможет. Если им холодно, они не могут никому пожаловаться, а могут только издавать какие-то звуки. Дикие животные живут в постоянном страхе, что кто-то угрожает их съесть. У них нет постоянного места обитания. Это самые настоящие страдания. Причины такого состояния – это зависть, нежелание помогать другим, себялюбивые мысли. Если вы думаете и говорите только о своем Я, то в результате не получаете помощи от других. На этом этапе вы думаете: “Пусть мои матери – живые существа в облике животных – освободятся от страдания”. Чем больше вы будете думать об их страданиях, осмыслять их, тем больше будете переживать: у вас на глазах появятся слезы, и, в конце концов, у вас родится самое настоящее желание, чтобы они освободились от этих страданий.

Очень важен объект сострадания. Когда вы сможете правильно его визуализировать – животного ли, голодного духа, существо в аду – вы увидите его страдания и при этом будете чувствовать, что это не просто объект вашего сострадания, но ваша мать. Тогда этот объект моментально породит аспект сострадания в вашем уме – желание, чтобы живые существа – ваши матери – освободились от страданий. Это и есть настоящее сострадание: созерцание объекта – страдающего существа, сопровождающееся аспектом – желанием, чтобы живое

существо освободилось от страдания. Когда одновременно присутствуют и объект, и аспект, тогда зародившееся в вас чувство называется состраданием.

Подобным образом вы должны смотреть на людей. Все живые существа – все люди – были вашей матерью, были необычайно к вам добры, но они постоянно страдают: от своих омрачений, от различных болезней, от старости, от разлуки с привлекательными объектами, от встреч с неблагоприятными условиями, от неполучения желаемого. И самое главное – они испытывают сансарические страдания, то есть страдают от собственных омрачений. Тогда у вас возникнет чувство: “Пусть они будут свободны от этих страданий”.

Затем посмотрите на мир полубогов. Полубоги – это не полностью боги. Они обладают очень большим потенциалом, но все время испытывают страдания зависти – завидуют богам. Если вы постоянно испытываете чувство зависти, вы не можете быть счастливы. Когда ваши вещи, даже хорошие, не доставляют никакого удовольствия, потому что у соседа они лучше, новее, то это – признак зависти. Переживая зависть, вы не будете счастливы никогда. Точно так же и полубоги никогда не испытывают счастья. С другой стороны, они страдают из-за своих омрачений, они тоже болеют болезнью сансары, поэтому на каком бы высоком троне они ни сидели – это будет всего лишь самообман.

В мире людей, какого бы высокого статуса вы ни достигли, – даже став президентом Америки, – это не принесет вам счастья. Сколько бы вы ни улыбались, чтобы показать людям свое счастье, это все равно самообман. Пока вы не свободны от омрачений, в вашем уме не может быть истинного умиротворения, истинного спокойствия. Я могу подписаться под фразой “Клинтон несчастен!” Когда вы видите по телевизору его улыбающимся, вы думаете: “Если бы я был Клинтоном, я был бы очень счастливым”. Это ошибка. Ни президент, ни какой-либо популярный актер – например, Алла Пугачева – не имеют безупречного счастья. В этом мире, кем бы вы ни были, какое бы высокое положение ни занимали – даже если сидите, как лама, на высоком троне, – если при этом вы не контролируете свой ум, то находитесь под властью омрачений и ни о каком счастье не может быть речи. Не подчинив, не усмирив свой ум, вы, даже став ламой, не решите ваших проблем; даже если вы будете восседать на высоком троне – это будет самообман. Поэтому не пытайтесь кем-то стать – йогиним, ламой, президентом. Единственное, что вы должны пытаться сделать – устранить из своего сознания омрачения. В этих словах заложен очень глубокий смысл.

Страдания испытывают и боги. Они не имеют временных страданий, зато страдают от пребывания под властью омрачений. Рождающиеся в мире богов существа не полностью свободны от омрачений. Они достигли вершины цикла, и поэтому им предстоит опуститься вниз: их ожидает страдание, связанное с падением в самую низшую точку цикла. Это действительно так. Незадолго до ухода боги видят знаки приближающейся смерти и испытывают очень большие страдания. Их тело начинает увядать, другие боги их уже сторонятся, и тогда бог понимает, что его ждет перерождение в мире адов или в мире животных. Также он понимает, что вся его хорошая карма исчерпана и осталась только негативная карма, и теперь ему предстоит испытать ее результаты. Это огромное страдание для бога. При этом, счастье, которое испытывает бог, – это большой обман: оно исчерпывает всю позитивную карму и остается только негативная карма. Таким образом, у вас также порождается сострадание и к богам. Даже увидев юных богов, играющих в райском саду и испытывающих наслаждение, вы почувствуете к ним большое сострадание. Вы будете знать, что они не свободны от омрачений и испытывают временное удовольствие, но когда-нибудь, совершенно точно, они упадут очень низко. Для духовного практика гораздо лучше родиться человеком, чем богом.

Представьте, что вы – хороший врач, а перед вами пациент, больной туберкулезом. Он лишен временных признаков своей болезни, у него пока нет никаких проблем – ни кашля, ни повышенной температуры, – но в нем присутствует эта болезнь. Он пьет чай, водку, танцует с друзьями, развлекается. Хороший врач, глядя на него, никогда не подумает о его счастье, он посмотрит на него с состраданием: “Он обманывает сам себя, не принимает никаких лекарств, и его ожидает самое настоящее несчастье. Пусть он освободится от этого страдания”. Мы, человеческие существа, можем с легкостью породить в себе сострадание к существам, испытывающим временное страдание. Но в отношении к богатым людям вместо страдания у нас появляется зависть – это говорит об очень слабом понимании учения о четырех благородных истинах, слабом понимании сути отречения. Когда у вас будет хорошее понимание отречения, бодхичитта появится у вас гораздо быстрее и будет гораздо сильнее.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос.

Ответ. Быть смиренным не означает быть слабым. Показывать другим свое смирение глупо. В Тибете большинство людей смиренны, скромны, но они также являются слабыми, потому что не понимают должным образом философию. Кроме того, они позволяют другим делать с ними все что угодно. Это ошибка. Вы должны быть смиренны, добры, но вы должны быть искусной матерью, которая пресекает все дурные поступки своих детей, не дает им сделать плохого. Поэтому в буддизме и существуют гневные божества. Махакала – это очень гневное божество. Это не означает, что Махакала лишен смирения или что он высокомерен – напротив, это смиренное, доброе божество. На самом деле Махакала является эманацией Авалокитешвары: когда Авалокитешвара не смог усмирить сознание живых существ мирным образом, то из сострадания он явил свою гневную эманацию, Махакалу. И в России люди должны быть добрыми внутри, смиренными, сильными, потому что внешние условия неблагоприятны. Если бы все понимали, что жить нужно в мире и согласии, тогда быть сильным не было бы необходимости. Поэтому в настоящее время самыми главными являются три качества: доброта, мудрость и сила. И поэтому самыми главными являются три божества: Авалокитешвара, Манчжури и Ваджрапани. Авалокитешвара – это аспект любви и сострадания всех божеств, всех будд, Манчжури – аспект мудрости всех будд, Ваджрапани – аспект силы всех будд.