

Я очень рад новой встрече с вами. Вам повезло, что вы получаете драгоценное учение о бодхичитте в таком шумном городе, как Москва. В древние времена ученикам приходилось искать духовного наставника, и они получали учение только после многочисленных просьб об этом. Учение о бодхичитте, которое я вам передаю сейчас, происходит от Атиши, получившего это учение от своего духовного наставника Серлингпы. Чтобы получить это учение, ему пришлось двенадцать месяцев плыть на корабле.

Бодхичитта означает доброе сердце. Сказать “будь добр” очень легко, но чтобы в действительности стать добрым человеком и чтобы ваша доброта стала неизменной, вам нужно знать, каким образом вы можете этого достичь. Например, легко сказать, что бизнес – это купля-продажа, но чтобы им заниматься, вы должны подробно знать, каким образом осуществлять покупку и продажу, иначе вы потратите все деньги и завтра окажетесь банкротом. Если вам скажут, что быть добрым очень хорошо, вы сразу же согласитесь и раздадите все свое имущество другим, а на следующий день скажете: “Не хочу я быть добрым”. Человек, так поступающий, не знает, как быть добрым. Некоторые люди поступают именно так: когда они добры – они слишком добры, а уже на следующий день – слишком грубы. Такие люди плохие бизнесмены в духовности. В духовной практике важно сначала развить в себе доброе сердце процентов на десять, но это должны быть неизменные, постоянные десять процентов. Затем повысить присутствие доброты до двадцати процентов, опять же постоянных. И так постепенно повышать в себе проценты добросердечия.

Как обычно, для начала я дам вам небольшой совет: не ищите счастья вне себя, ищите счастье в себе. Стараясь получить счастье от внешнего источника, вы никогда не будете счастливы. Взгляните, как мы поступаем, мыслим в повседневной жизни. Можно не признаваться в этом себе, но в глубине души мы уверены: мы будем счастливы, только если обретем что-то внешнее – богатство, положение или спутника жизни. Думать так – ошибка. Я не утверждаю, что совсем не нужно иметь никаких внешних объектов. Богатство и все другие вещи нам нужны, но это не самое главное. Наш ум, воспринимающий внешние вещи как самое главное, называется материалистическим.

В чем разница между людьми, один из которых обладает духовным умом, а другой – материалистическим? Не в одежде. Некоторые люди носят монашеские одеяния, но их сознание полагает, что деньги являются источником наивысшего счастья. Подобный человек – материалист, потому что его ум материалистичен. Другой человек может быть одет по последней моде: в галстук и дорогой костюм, – однако он не думает, что его внешность и вещи, которыми он обладает, это главный источник счастья. Конечно, деньги и вещи нужны для временных целей, однако по-настоящему духовные люди понимают, что главной целью является развитие ума. Истинное счастье возможно обрести только с помощью духовного развития.

Не имея материального богатства, вы сталкиваетесь с определенными проблемами. Если же ваша жизнь материально обеспечена, то возникают другие проблемы, и зачастую очень большие. Если вы бедны, то страдаете от бедности, если богаты – от богатства: вы меньше спите и постоянно боитесь, что произойдет нечто ужасное и вы все потеряете. Природа сансары такова: где есть взлет, неизбежно будет падение, концом хорошей репутации является плохая репутация, итогом богатства является нищета. Остальные аспекты материального мира тоже подвластны тем же законам. Если у вас нет спутника жизни – это плохо, если у вас он есть – это источник новых проблем. Поэтому полезно думать так: если у меня есть спутник жизни – это хорошо, если нет – это тоже хорошо. В действительности у вас в любом случае будут какие-то проблемы. Богатство, репутация, дом, машина – любая вещь решает одну проблему и создает другую.

Если же вы развиваете в себе положительные качества ума: мудрость, любовь, сострадание, доброту, – то чем больше вы их практикуете, тем счастливее становитесь, потому что они помогают вам решать ваши проблемы и взамен не создают других. Они называются истинным лекарством, настоящим нектаром. Если положительные качества вашего ума возрастают, а отрицательные ослабевают, вы везде будете счастливы, даже в горах без пищи и без одежды. Многие тибетские мастера живут в горах. Я сам провел там три года и видел других людей, живущих там, – они очень счастливы, много счастливее обитателей, к примеру, Новой Зеландии.

До своего ухода в горы я прожил в Новой Зеландии пять лет. Это очень богатая страна, в ней у мужа и у жены в отдельности есть собственные большие особняки. Однажды я был в гостях у отца своего друга: в крупнейшем доме с пятью комнатами, двумя садами, двумя машинами жил всего один человек. Мне показалось, на первый взгляд, что этот человек счастлив. Мы сидели с ним вместе, пили чай, но за беседой не прошло и пяти минут, как он заплакал и начал жаловаться на жизнь: жена с ним не живет, дети от него уехали. Выяснилось, что этот человек, живущий один в таком большом доме, страдает в нем от одиночества. Он мне сказал, что предпочитает как можно меньше находиться у себя дома и в основном ходит по барам. Это пример материализма, зашедшего слишком далеко. Представьте, что вы живете в одиночестве в огромном кинотеатре: как вы можете прожить там всю свою жизнь, даже если он сделан из золота и бриллиантов? Ведь это всего лишь камни, железо.

Представьте другого человека, живущего в горах Дхарамсалы, – у него нет вообще никакого имущества. Он много беднее вас: в его доме нет ни огня, ни телефона, за водой нужно идти тридцать минут. Но он знает, что поход за водой – хорошее и полезное для здоровья упражнение. Он никогда не жалуется и живет счастливо, потому что у него позитивное состояние ума. Это по-настоящему образованный человек, а так можно назвать только человека, живущего очень чистой жизнью, не причиняющего вреда даже крошечным насекомым. Еще более высокий уровень образованности – жить ради счастья других людей. Это уже мудрость, перед таким человеком следует делать простирания. Если у вас будет такое сознание, перед вами будут простираться боги.

Я уверяю вас: истинное счастье приходит благодаря развитию ума, благодаря внутреннему богатству, которое вы в себе накапливаете. Это богатство будет переходить с вами из жизни в жизнь. Из всего остального богатства, умирая, вы не сможете взять с собой в другую жизнь ни копейки. Не будьте глупцами, будьте мудрыми – это и есть духовная практика. Вам не нужно менять стиль одежды, снимать с себя галстуки, одеваться по-другому, но внутреннее отношение должно измениться. Русским мужчинам к лицу галстуки, поэтому носите их, если нужно. Не надо носить на шее большие четки; когда вы их надеваете, у вас довольно странный вид. Если уж так хочется, можно носить вокруг запястья маленькие четки и вовсе не обязательно их демонстрировать кому бы то ни было. Это мой совет вам.

Главное – ищите счастье внутри себя, не снаружи. Внешние объекты, которые кажутся вам такими привлекательными, могут дать небольшое счастье, но взамен принесут довольно большое страдание, так что не привязывайтесь к ним слишком сильно. Но не нужно заходить в другую крайность, думая, что материальные вещи вообще вам не нужны. Если у вас есть телефон, это хорошо, вы можете поговорить, но сам по себе телефон не решит всех ваших проблем. Мобильный телефон очень полезен, но обладать только лишь мобильным телефоном не очень полезно. Для временного пользования вещи полезны. Думайте так: “Если я потеряю это – не важно. Если я с этим расстанусь – тоже не важно”. Рано или поздно любой предмет с вами разлучится. Непостоянство – природа всех феноменов. Там, где есть встречи, есть и расставания. Мы собрались вместе на очень непродолжительное

время и когда-нибудь расстанемся, поэтому не надо привязываться и ко мне, как к вашему духовному наставнику. Вы должны это понимать, и тогда при расставании вы не будете сильно шокированы. Пока мы с вами вместе, используйте меня, но когда я уеду, ни о чем не жалеете. Вы должны думать о полученных от меня многих учениях и высоко ценить время, проведенное вместе со своим духовным наставником. А теперь вернемся к учению.

Мы дошли до обсуждения седьмого и восьмого положения: через порождение в себе любви даяние счастья всем существам и через порождение в себе сострадания принятие на себя страдания всех существ. Размышляя об этих двух положениях, вы должны медитировать на любовь и сострадание. Для развития в себе любви и сострадания вы совмещаете эту медитацию с практикой тонглен. Тонглен означает принятие и даяние; в этой практике вы сначала развиваете в себе сострадание и забираете страдания у всех живых существ, а затем развиваете в себе любовь и даете им счастье. Эту практику выполняли множество мастеров Кадампы в Тибете. С помощью тонглен люди достигают очень умиротворенного состояния ума, а негативные состояния ума сильно сокращаются. Также посредством этой практики люди исцелялись от всяких болезней.

Как-то в Тибете жили страдающие проказой люди, которые считались неизлечимыми. Им не помогало ни одно лекарство, потому что проказа – это сильное проявление дурной кармы. Однажды один прокаженный отправился в горы и познакомился с мастером Кадампы, который там медитировал. Прокаженный спросил: “У меня проказа, и люди от меня шарахаются, никто не хочет быть со мной рядом, общаться со мной. Не мог бы ты дать мне какую-нибудь медитацию, чтобы я мог вылечиться от своей болезни?” Также прокаженный сказал, что обращался к гадалкам и получил ответ, что может излечиться не лекарством, а с помощью медитации, полученной от какого-то мастера, сидящего в горах. Мастер ответил, что его учение не направлено против какой-либо конкретной болезни, но предназначено для излечения болезни ума. “Если ты не вылечишься от болезни ума, – сказал он, – то на месте исцеленной болезни будет возникать другая, и все твоё лечение будет только тратой времени. Если тебя действительно интересует излечение от умственной болезни, то я могу научить тебя одной медитации. Что же касается твоей телесной болезни, не беспокойся о ней, она пройдет сама, поскольку это мелкое проявление болезни твоего ума”.

Мастер дал прокаженному учение о практике тонглен и учение лоджонг о тренировке ума. Он сказал: “Причина твоей болезни – сильная негативная карма. Чтобы избавиться от болезни, тебе нужно очиститься от этой кармы. Лучший способ очистить негативную карму – развить в себе сострадание ко всем живым существам, а в особенности к тем, кто так же страдает от проказы. Развив в себе сострадание, ты должен взять на себя все их страдания посредством визуализации и отдать им все свое счастье, и сделать все это из чувства сильнейшего сострадания и любви”. Прокаженный начал выполнять эту практику, строго соблюдая все предписания своего наставника. Через год или два он совершенно вылез из проказы. Об этом узнал еще один прокаженный, и в итоге к мастеру пришло множество страдающих этой болезнью получать учение. Поэтому практика лоджонг в Тибете иногда называется практикой прокаженных. Позже эти бывшие прокаженные стали величайшими духовными практиками.

Эта теория противоположна тому, чему вас учат в университетах. Вам говорят: если хотите счастья, попытайтесь получить это счастье, делайте все ради себя. В высших учебных заведениях дается эгоцентричное учение. Временное облегчение оно вам приносит, но в перспективе, руководствуясь этой теорией, вы проигрываете. Это неверная теория.

Если же вы помогаете другим, вы косвенно помогаете себе, а если вы вредите другим, то вы косвенно вредите себе – такова истинная теория. Вы должны попытаться проанализировать ее с помощью логики и понять ее глубже. Когда у вас появится убежденность в ее

правильности, это будет духовная практика. Эго, думающее только: “Я, Я, Я”, – является настоящим источником всех ваших страданий. Любой человек в этом мире, кем бы он ни был – бизнесменом, ламой, монахом, – никогда не будет счастлив, если у него большое эго. Люди, у которых добрый ум и сильно развито желание помогать другим, всегда будут счастливы.

Я уже объяснил вам, как развивать в себе сострадание, размышляя о страданиях каждого мира сансары: мира адов, голодных духов и прочих – всех шести миров. В сравнении с ними ваши собственные страдания – всего лишь одного человеческого существа – покажутся вам незначительными. Обычно мы рассматриваем свои страдания, как бы поднося их очень близко к своим глазам, и тогда они нам кажутся очень большими. Иногда мы смотрим на свои страдания через микроскоп, и тогда они просто огромны. Мы их сильно преувеличиваем таким образом. На страдания же других живых существ мы склонны смотреть издали, и они нам кажутся очень маленькими, и поэтому в нас не порождается сострадание.

Наш ум – это нечто ясное, познающее, а также не имеющее формы. Любой объект отражается в уме, как в зеркале. Если ум видит привлекательный объект, в нем моментально порождается желание обладать этим объектом, возникает привязанность – вторичный вид ума. Когда вы видите страдания живых существ, эти страдания являются объектом для вашего ума, а аспектом в вашем сознании немедленно появляется желание освободить их от страдания – это и есть сострадание. Любой человек, даже не получавший Учения, знает о сострадании: если в его присутствии какое-то живое существо будет мучиться и страдать, это моментально тронет его сердце, на глазах появятся слезы; даже у менее эмоциональных людей и то появится желание, чтобы это существо поскорее освободилось от страдания. В этом мире есть люди, у которых мало сострадания, но нет таких, у которых его вообще нет. Основное препятствие для порождения в себе сострадания – сильный гнев, он затмевает остальные чувства. Поэтому вы должны размышлять над страданием живых существ в каждом из шести миров сансары и развивать к ним сострадание и любовь. Я пришел к выводу, что для вас было бы лучше сначала развивать любовь, а после сострадание.

Итак, вы размышляете о живых существах, находящихся в аду, и думаете, как им не хватает счастья. Они лишены даже временного, мимолетного счастья: хорошей пищи, хорошей одежды, каких-то временных удобств. Они все время пребывают в состоянии страха. Думайте: “Пусть они будут постоянно счастливы, пусть у них будут причины для счастья и пусть я смогу приносить им счастье жизнь за жизнью”. Это очень важно. Чем сильнее у вас будет это чувство, тем больше вероятность, что в результате вы сами обретете полноценное счастье, вам даже не придется думать о нем.

Ваше счастье подобно тени: когда вы бежите за ней и, кажется, вот-вот ее настигнете, тень продолжает от вас ускользать. Эгоцентризм всегда повторяет: “Я, Я, Я...” – и побуждает вас гоняться за тенью, но как бы быстро вы ни бежали – вам ее не догнать. Любовь к другим, забота о других подобны движению к солнцу: ваше счастье, опять же подобно тени, само пойдет вслед за вами, даже если вы начнете прогонять его. Вы имеете право на счастье, но следует иметь достаточно мудрости, чтобы знать, как заработать его. Ваш эгоцентризм никогда не сделает вас счастливым; хуже того, он сделает несчастным и вас, и всех окружающих. Это очень глупый ум: потакая своему эгоцентризму, он заботится лишь о мимолетном счастье и совсем не думает о долговременном счастье. Ваш эгоцентризм также не позволяет вам думать о счастье других людей. Это очень глупо. Если вы будете постоянно помнить об этом, тогда практика тонглен станет полезной для вас. В противном случае вы можете понять все неправильно и думать: “Если я буду размышлять о таких вещах и прodelывать все это, какая же польза от этого будет мне?”

Затем подумайте о голодных духах, об отсутствии у них временного счастья. Они постоянно испытывают страдания от недостатка пищи, от неспособности выпить даже каплю воды. Думайте об этом и желайте, чтобы у голодных духов появилось достаточно пищи и воды. Желайте им обрести не только временное, но и полное, безупречное счастье. Вы желаете их сознанию полной свободы от болезней омрачения – это лучший способ для них обрести счастье. “Да обрету я способность помогать им жизнь за жизнью, – думаете вы. – Я могу им помочь, давая учение, указывая правильный путь. Я сам стану для них хорошим примером и попрошу их следовать за мной согласно учению – таким образом я смогу помогать другим. Итак, жизнь за жизнью, да обрету я способность помогать им и дарить им счастье”. Тогда у вас в сердце возникнет некое чувство. Оно возникнет, если до начала этой медитации у вас уже имеется хорошая основа: вы убеждены, что все живые существа были вашей матерью, что они были и остаются необычайно добры к вам, и поэтому вы желаете, чтобы каждое из них обрело счастье.

Затем вы начинаете подробно рассматривать мир животных. У животных по-настоящему мало счастья, оно очень мимолетно и быстро исчезает. Когда наступает лето, мотыльки счастливы: они летают по цветам, по садам, едят сладкую пыльцу. Но небо заволакивают тучи, начинается дождь, и мотылькам некуда бежать. Понимая это, вы ощущаете своим сердцем: “Пусть они будут всегда счастливы. Да обретут они безупречное счастье и причину для счастья. Я постараюсь им помочь, да обрету я способность всегда помогать им”.

Далее вы переходите к размышлению о мире людей. Человеческое счастье быстро проходит; люди, в основном, переживают большие неприятности, проблемы, а счастье очень скоро переходит в страдание. Вы хорошо знаете это. Тогда вы думаете: “Пусть все человеческие существа обретут совершенное счастье, пусть все люди всегда будут счастливы, пусть все они обретут причины для счастья, и пусть я обрету способность помогать им жизнь за жизнью”. Также вы обращаетесь к буддам и бодхисаттвам и просите их благословить вас, чтобы вы действительно обрели способность помогать живым существам жизнь за жизнью.

Затем вы думаете о полубогах. Они лишены совершенного счастья; их счастье – не настоящее, в действительности это страдание перемен. Когда вы замерзли и оказываетесь у жаркого огня, вам кажется, что вы счастливы, но это иллюзия: одновременно с уменьшением вашего страдания от холода возрастает ваше страдание от жара. В действительности, это ни что иное, как страдание изменчивости. В сансаре нет истинного счастья, поэтому все, от президента до простых людей, имеют повод пожаловаться, всем недостает счастья. Единственное счастье, которого вы можете достичь в сансаре, – это страдание перемен; и пусть оно лишь иллюзия настоящего счастья, однако это гораздо лучше, чем страдание от страданий.

Когда у вас нет машины, вы страдаете от ее отсутствия. Чем сильнее ваше желание иметь машину, тем сильнее ваше страдание. Не имея этого желания, вы не испытывали бы этого страдания. Купив машину, вы некоторое время будете счастливы, но это ненастоящее счастье: у вас уменьшается страдание от отсутствия машины и одновременно начинает возрастать страдание от обладания машиной. То же самое с желанием иметь мужа или жену. Если у вас нет жены, вы страдаете от ее отсутствия. Чем сильнее ваше желание жениться, тем сильнее ваше страдание. Однажды настает день, когда вы встречаете спутницу своей жизни и с большой радостью вступаете с ней в брак. Вы всю жизнь бегали, искали и наконец нашли ее, вы счастливы. Действительно, в этот момент ваше страдание от отсутствия жены уменьшается, но, начиная этого же самого дня, начинает расти ваше страдание от обладания женой. То же самое справедливо и для женщин в отношении мужа: он постоянно вам

указывает; если ваш муж очень ревнивый, вы никому не можете улыбнуться, и многие другие проблемы появляются.

Исследуйте таким образом любой объект, любое явление в сансаре. К примеру, вы сильно стремитесь занять пост премьер-министра или президента, вам они представляются очень привлекательными. Но с первого же момента назначения на этот пост у вас возникают большие проблемы, много причин для страданий. Когда вы ясно осознаете это, ваш ум откроется, и вы никогда не позавидуете богатым и обладающим властью людям, даже президенту. Вы не позавидуете людям, вступающим в брак, даже если они будут ходить со счастливым видом, улыбаться, смеяться. Обладая этой философией, вы скажете: “Да, сейчас они обрели временное счастье, пусть они всегда будут счастливы, как сейчас”, – потому что вы знаете об их будущих многочисленных проблемах. Вы никогда не почувствуете к ним зависть, поскольку все в этом мире изменчиво. Даже боги и полубоги находятся в той же ситуации: не обладают совершенным счастьем, но лишь временным, мимолетным. И вы подумаете с чувством: “Да обретут они полное настоящее счастье – полную свободу от омрачений. Да смогу я помогать им жизнь за жизнью”. Это и есть великая любовь, которая охватывает всех живых существ. Если вы сострадаете всем живым существам, то ваше сострадание будет великим состраданием. В настоящий же момент наши любовь и сострадание очень ограничены, потому что распространяются на одно или два живых существа.

Теперь вам следует приступать к практике. Вы должны сесть в позу медитации, поразмышлять над этим учением, развить в своем сознании любовь и сострадание. Затем вы представляете, что сидите и вас окружают все живые существа, явившиеся к вам в облике обитателей всех шести миров. Тогда вы должны снова проделать аналитическую медитацию для каждого из миров в отдельности, подумать сначала об их страданиях: “они мои матери, они живые существа, они страдают”. Затем с очень сильным состраданием вы визуализируете в своем сердце похожий на шар черный сгусток, олицетворяющий ваше себялюбие, и проделываете практику принятия на себя всех страданий – для каждой категории живых существ в отдельности или для всех сразу, как пожелаете. На вдохе эти страдания в виде черного дыма входят в вашу правую ноздрю, проникают к вам в сердце и встречаются с вашим черным сгустком себялюбия, которому очень не нравится страдать. Поскольку себялюбие не выносит даже малейшего страдания, оно полностью уничтожается, и тогда черный дым превращается в белый свет и нектар – в счастье и в причины для счастья. Вы думаете о том, как сильно все живые существа нуждаются в счастье, и желаете отдать им все свое счастье и все причины для счастья. В этот момент ваше тело необычайно чисто, потому что наполнено светом и нектаром, потому что ваше эго полностью уничтожено. Вы развиваете в себе очень сильное сострадание, и с этим чувством отдаете всем живым существам свои причины для счастья: позитивную карму и благие качества ума, которые выходят из вашей левой ноздри в виде белого света и нектара. Свет и нектар распространяются во все десять направлений и, соприкасаясь с живыми существами, дарят им необычайное наслаждение и счастье. Вы должны это ощущать.

В действительности это происходит с вами не по-настоящему, но вы должны практиковать в полную силу, с верой. Например, футболисты тренируются, забивают голы, и пусть тренировочные игры не засчитываются, однако они требуют полноценных усилий, чтобы добиться выигрыша во время настоящей игры. Это очень мощная тренировка. Затем вы повторяете: на вдохе забираете страдания всех живых существ, на выдохе отдаете им счастье. Когда интенсивность ваших любви и сострадания ослабевает, снова переходите к аналитической медитации. Когда интенсивность ваших любви и сострадания возрастает, возвращайтесь к практике вдохов и выдохов.

Если вы страдаете какой-либо болезнью, принимайте во время этой практики на себя страдания людей, имеющих ту же болезнь. Если вы подвержены сильному гневу, представляйте себе очень гневливых людей и думайте, что гнев – очень плохое качество ума, приносящее множество проблем: “У меня бывают вспышки гнева, и я не могу себя контролировать. Поскольку гнев настолько вредоносен, пусть страдания, которые он причиняет этим людям, созреют сейчас во мне. Пусть весь гнев, который они сейчас испытывают, падет на меня”. И с этими мыслями вы вдыхаете этот гнев, он уничтожает эго, а затем вы даруете всем живым существам счастье. Это самый лучший способ ослабить свой гнев. Относительно привязанности или неведения делайте ту же практику.

В перерывах между медитациями, при виде страдающих живых существ вы каждый раз должны чувствовать желание принять на себя их страдания и дать им счастье. Это тренировка ума. Тогда, кого бы вы ни видели, какое бы поведение людей ни наблюдали, вы не будете шокированы, но подумаете, что все мы возвращаемся в сансаре, страдаем от своих болезней, омрачения и неведения, находимся под властью себялюбия, и поэтому любые негативные проявления – это симптомы наших болезней. Доктора не испытывают потрясения, когда больные перед ними бьются в истерике и кричат или проявляют злобу. Врачи не злятся на них, потому что знают: это – проявление болезни, поэтому человек не может себя контролировать.

Если вы будете помнить эту теорию, никто не сможет вывести вас из равновесия. Когда люди будут злиться на вас, говорить вам очень плохие слова, вы будете испытывать только чувство сострадания и думать о том, как принять на себя их страдания. В настоящий момент они несчастны и в будущем будут более несчастными, поэтому из сострадания вы пожелаете, чтобы весь гнев, все негативные эмоции и страдания этих людей созрели в вас. Думайте: “Я всего лишь одно из множества человеческих существ, и пусть эти страдания проявятся во мне – это не имеет большого значения; главное, чтобы эти люди освободились от своих страданий”. С таким желанием вы приступаете к дыхательной технике. Не опасайтесь, от визуализации принятия на себя страданий других людей у вас самих страданий не прибавится, наоборот – вы станете счастливее. Для вас это будет ядом, превратившимся в нектар благодаря уму, заботящемуся о других, благодаря практике тонглен.

В Тибете говорят: если ворона съест яд – она сразу же умрет, если павлин съест яд – для него это как витамин. Я не знаю, правда это или нет; возможно, существуют какие-то особенные тибетские павлины. Но в любом случае это хороший пример. Врачи точно знают, что яд может быть полезным для здоровья, если правильно его применять. Некоторые старинные поговорки, быть может, и не верны, и тогда мы не должны цепляться за них как за догму. Буддизм очень логичен: если в нем обнаруживается противоречие, вы должны быть готовы отбросить ошибочную теорию. Если теория, которую я вам объясняю, в будущем обоснованно опровергнется наукой, мы признаем, что это неверная теория. Но я думаю, это невозможно. Это одна из причин, почему я высоко ценю учение Будды.

Это очень открытое учение. У вас есть полное право анализировать его, исследовать, а затем делать собственные выводы. И никто вам не скажет, что вы плохой буддист, потому что не можете чего-либо в учении принять. В разговорах со своим духовным наставником я не соглашался с ним по поводу некоторых моментов и до сих пор не согласен, и у меня есть на это право. Но я не отрицаю их, потому что не могу доказать, что это неправда. Возможно, некоторые положения находятся за пределами моей логики, поэтому я отношусь к ним пока скептически. Поступая таким образом в своей повседневной жизни, вы будете воспринимать любое явление как вашего духовного наставника, помогающего вам заниматься практикой тонглен.

Вид разгневанных людей, ведущих себя очень плохо, также поможет вам заниматься этой практикой. Вид счастливых, очень радостных людей, поющих песни, тоже поможет вам заниматься практикой, потому что вы будете знать, что их счастье подобно волне: если сейчас она поднимается вверх, то неизбежно обрушится и вниз. Ощущайте очень большое сострадание к этим людям, которые сейчас находятся на взлете и которым предстоит рухнуть вниз. Заранее принимайте на себя их приближающиеся страдания и взамен отдавайте им свое счастье, желайте, чтобы они были всегда счастливы.

Сегодня это самая мощная практика для вас. Просто наблюдать свой ум – пустая трата времени, это я говорю вам с полным основанием. Когда Атиша пришел в Тибет, там была очень популярна практика махамудры и дзогчен, и очень многие люди сидели в горах и созерцали свой ум, медитировали и не знали, что такое вкус бодхичитты. Атиша сказал: “Без бодхичитты бесполезно рассматривать свой ум”. Многие небуддийские практикующие медитируют, созерцая свой ум, и по-прежнему находятся в сансаре. Если вы сможете правильно заниматься этой медитацией, она станет причиной для перерождения в мире без форм, но это все еще сансара. А после пребывания в мире без форм, снова переродившись в мире желаний – то есть в мире людей, вы будете очень глупыми, потому что после множества лет, проведенных без концептуального состояния, у вас не останется ни одной концепции. Не думайте, что все концепции плохие – это совершенно неправильное понимание буддизма. Тогда буддизм был бы очень легким делом, и Будде незачем было бы давать столько учений, он ограничился бы простым наставлением: “Не имейте концепций и пребывайте в бесконцептуальном состоянии”. Тогда буддийской медитацией могли бы заниматься даже маленькие дети.

Я не утверждаю, что практики махамудры и дзогчен – неправильные, это подлинные практики очень высокого уровня, и поэтому они станут для вас реальными и полезными только когда у вас породится отречение и бодхичитта, когда вы постигнете пустоту. Например, какой-то бизнесмен скажет, что сделал один звонок по мобильному телефону и заработал миллион долларов. Возможно, он имеет право так говорить, если полностью построил стратегию, встретился с хорошим партнером и они решили заключить выгодный для обоих контракт. Но такие ситуации даже у бизнесмена бывают не так часто. Если же вы случайно услышали рассказ этого бизнесмена и решили, что, имея мобильный телефон, вы сможете позвонить и сразу заработать миллион долларов – это будет очень глупо. Бывает, что такие духовные практики встречаются и в России.

Некоторые тибетские махасиддхи говорили: “Когда я созерцаю свой ум, осознаю природу своего ума, то я полностью свободен от омрачений”. Они говорили так, достигнув очень высокого уровня, потому что долго трудились, закладывая основу. В течение множества жизней они тренировали в себе бодхичитту и занимались практикой тонглен – принятием на себя страданий других и даянием им счастья. Сам Будда в течение множества своих предыдущих жизней много раз перерождался бодхисаттвой и проделывал эту практику не только в воображении, но и в действительности не единожды жертвовал своим телом. Об этом существует много историй. Это действительно порождает во мне большое уважение к Будде.

Если бы в буддизме говорилось: созерцай свой ум и освободишься от сансары, и больше ничего не нужно, то я отнесся бы к буддизму скептически, потому что маленькая причина не может дать большой результат. Таков закон природы: насколько большую причину вы создали, сколько трудов вложили, чтобы создать ее, – настолько большим будет результат, которого вы достигнете. Размышляя над этим, вы поймете: чтобы стать буддой, нужно создать необычайное количество заслуг, пройти очень серьезное обучение. Мудрым людям

такое понимание придаст настоящего вдохновения, они скажут: “Я действительно хочу достичь состояния будды, потому что видно, сколько самых разнообразных причин нужно для этого создать. Из этого следует, что результат должен быть безупречным”.

Я не хочу, чтобы вы часто “звонили по мобильным телефонам”, стремясь стать буддой. Но также вам не следует говорить, что практики высокого уровня – махамудра, дзогчен и дзогрим – плохие, потому что это другая крайность. Вы должны знать, что ваш уровень не соответствует этим практикам, и поэтому вам нужна другая практика. Когда вы сильно больны и ослаблены, вам нельзя принимать особо мощное лекарство, потому что реакция вашего организма может быть непредсказуемой, вы можете нанести себе большой вред. Поэтому вы говорите: “Это хорошее лекарство, но мне требуется что-нибудь послабее: например, витамины для укрепления здоровья”.

Однажды Лама Цонкапа спросил у Манджушри, какова самая мощная практика. Манджушри ответил: “Самая мощная практика – та, которая подходит тебе”. Это совершенный ответ: не махамудра, тантра или Ламрим, но практика, полезная вам. Шантидева сказал: “Если бы все будды устроили собрание чтобы выяснить, какая же практика приносит наибольшую пользу живым существам, то они единогласно сошлись бы на том, что это практика бодхичитты”. Эта практика вам очень подходит, поэтому я очень подробно о ней рассказываю. Выполняйте эту практику. Если можете читать мантру – это хорошо, если не можете – ничего страшного; главное – практикуйте с чувством. Берите на себя страдания и отдавайте другим свое счастье – это будет гораздо мощнее, чем читать мантру и думать, что вот-вот с вами нечто произойдет: каждый раз, когда у вас возникают такие мысли, ваше эго раздувается сильнее и сильнее. Если вы будете читать мантру с мотивацией, о которой я вам рассказал, это будет самая мощная мантра. Вначале читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ больше, чем другие мантры, потому что это мантра любви и сострадания. Эту мантру знают в Тибете все, даже маленькие дети читают эту мантру. Я сам больше всего читал эту мантру, она включает в себя все учение Будды.

И мы, тибетцы, и, в особенности, вы в России – все мы имеем особую кармическую связь с Его Святейшеством далай-ламой, который является Авалокитешварой в человеческом теле. Я чувствую сильную преданность к Его Святейшеству, потому что он – эманация Авалокитешвары. Авалокитешвара – это аспект сострадания, из которого выросли все остальные будды, он подобен матери всех будд. Это мой самый лучший подарок, который я мог вам подарить. Если бы я дал вам сегодня какое-нибудь тантрическое учение, оно не принесло бы вам практической пользы, лишь оставило бы какой-то отпечаток. С другой стороны, была бы опасность, что из-за этого учения вы могли бы воспалить ум.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Когда я практикую сострадание, иногда у меня в районе груди появляются некоторые ощущения, боль, дискомфорт и еще что-то. С чем это можно связать, как это можно объяснить?

Ответ: Поскольку вы во время практики испытываете некоторые чувства и некоторые ощущения, то они одновременно дают и некоторую физическую реакцию. Это означает, что вы, скорее всего, напрягаетесь, занимаетесь медитацией в состоянии напряжения. Немножко ослабьте свое напряжение, слишком большая эмоциональность блокирует логику, здравый смысл, способность к рассуждению, и тогда вы можете зайти в другую крайность. Хорошие эмоции – это хорошо, но чрезмерная эмоциональность может завести вас не туда. Поэтому важно пребывать в несколько расслабленном состоянии, тогда вам будет легче. Не нужно

делать все слишком серьезно: вначале десять процентов, двадцать процентов, потом постепенно увеличивайте, не нужно сразу пытаться достичь ста процентов.

Сегодня на этом остановимся. Я подарил вам настоящий бриллиант; если вы используете его, то будете счастливы жизнь за жизнью, это я вам гарантирую. Если вы не используете его, это будет вашей ошибкой. Не будьте, как дети. Если маленькому ребенку дать шоколадку, он будет очень счастлив, потому что она сладкая. Если маленькому ребенку дать бриллиант, он немного поиграет с ним и выбросит, потому что бриллиант несъедобный. Если бы дети знали, как использовать бриллиант, они купили бы на него миллионы и миллионы шоколадок. Поэтому не довольствуйтесь шоколадом, ищите его источники.