Я очень рад снова встретится с вами. Как обычно, сначала я дам небольшой совет, а дальше продолжим учение. Слушайте меня внимательно.

Каким бы громким ни был гром – это всего лишь пустой звук. Какой бы прекрасной ни была радуга – она скоро исчезнет. Каким бы радостным ни казалось мирское счастье – оно проходит, словно во сне. Человека, который жил в прошлом году, в этом году уже нет. Все это учит нас непостоянству. Мирские радости подобны соленой воде: они дают вам некоторое удовлетворение, но не утоляют вашей жажды, а лишь увеличивают ее. Что же такое мирское счастье? Это то, что, по нашим представлениям, находится вне нас, где-то снаружи, к чему мы стремимся, чего пытаемся достичь. Мы не обязаны полностью отказываться от этого счастья, оно может у нас быть. Но мы не должны стремиться только к нему. Такое счастье действительно подобно соленой воде: сколько бы вы ее ни пили, вы никогда не получите удовлетворения. Так говорю я, так говорил Будда и все великие мастера прошлого.

Итак, с безначальных времен и по сей день мы занимались самообманом, поглощая только соленую воду. Если бы не было никакой другой жидкости или нектара, то у нас не было бы выбора, нам пришлось бы употреблять соленую воду, потому что это лучше, чем вообще остаться без воды. Однако соленая вода лишь усугубляет вашу жажду. Мой духовный наставник советовал мне: «Не пей соленую воду, а пытайся пить лишь нектар Будды, который действительно утолит твою жажду». Но это не означает, что вы не должны принимать пищу. Ешьте для того, чтобы выжить, а не для достижения истинного счастья. Если вы голодны, то пища дает вам некоторое удовлетворение, но если вы будете кушать не переставая, у вас будут проблемы. Пища не может дать вам настоящего счастья, она может лишь уменьшить ваши страдания от голода. А поскольку все мы ищем счастья, лучший способ найти его – искать нектар учения, который действительно удовлетворит жажду вашего ума.

То учение, которое я вам даю, является нектаром, но его придумал не я. Я получил его от своего наставника, который, в свою очередь, получил его от своих учителей. Это учение, подобно нектару, действительно принесло мне счастье, и поэтому я передаю его вам, а вы в будущем должны будете также передать его своим ученикам. Но сначала вы должны испить этот нектар и тем самым излечить свой ум, и лишь затем передать его другим. Если вы не можете усмирить собственный ум, то не сможете усмирить и ум других.

Как следует пить нектар Дхармы? Вы не можете его пить, как воду. Пить нектар Дхармы означает мыслить в соответствии с учением, жить в соответствии с Дхармой. Это практика буддизма. Если вы можете при этом произносить множество мантр – очень хорошо, если не можете – не имеет большого значения. Самое главное, вы должны жить в соответствии с учением, в соответствии с законом природы.

Закон природы – это карма. Этот закон не был придуман Буддой, потому что это закон бытия. Карма означает, что, какой бы поступок вы ни совершили, вы испытаете на себе подобный ему результат. Если будете совершать негативные поступки, то у вас непременно будут негативные результаты. Даже если вы будете находиться рядом с Буддой, он не сможет вас защитить. Так, если маленький ребенок выпьет отраву, а затем будет сидеть рядом с врачом, то врач одним лишь своим присутствием ему не поможет. Доктор может дать больному лекарство – это самый лучший способ исцелиться. Лучшее, что Будда может сделать для нас, принимающих яд негативных действий, – это дать нам духовное лекарство.
Итак, первое, что вы должны сделать в духовной практике, – это жить в соответствии с законом кармы, ясно осознавая, что негативные действия приносят полностью негативный результат, а позитивные поступки – полностью положительный результат. Этот закон

действовал, действует и будет действовать неизменно. Вы можете обмануть милицию, президента и кого угодно, но закон кармы вам обмануть не удастся. Поэтому будьте осторожны со своими поступками – действиями тела, речи и ума. Таков первый уровень вашей практики. Если вы будете совершать позитивные поступки, то можете быть спокойны относительно будущего, потому что в этом случае в будущем вас ждут однозначно хорошие результаты. В конечном же итоге отрицательного действия всегда приходит что-то плохое. Практику кармы очень просто понять, но вместе с тем очень трудно практиковать. Я повторяю вам это снова и снова не для того, чтобы вы поняли эту тему, а для того, чтобы эти слова проникли в ваше сердце.

Если вы будете жить согласно закону кармы, то для вас – отдельно взятого человека – жизнь будет очень простой. Человеческая жизнь на самом деле проста, но вы сами ее усложняете, делаете ошибку изначально, потому что, если вы будете обманывать других, другие тоже будут обманывать вас, и в итоге все будут обманывать друг друга. Если вы будете жадным, алчным, то жадными будут и все остальные. Все захотят контролировать друг друга, властвовать друг над другом, и, несмотря на то, что в мире много природных ресурсов, нам нечего будет кушать. Некоторым людям нечего будет есть, а у других людей будет всего очень много – они будут подобны крысам, умирающим рядом со своим добром. Поэтому не живите лишь для самого себя. Живите ради множества людей, и тогда вы будете по-настоящему счастливы. На первом этапе живите ради своих родителей, родственников, попытайтесь сделать что-то для них. Потом постепенно расширьте свою заботу до многих других людей и постарайтесь сделать что-то и для этих людей. Это также практика Дхармы, и не обязательно для этого носить четки на шее.

А теперь о том, как породить и развить в себе бодхичитту.

Чтобы получить такое драгоценное учение, очень важно принимать его, вливая в чистый сосуд вашего ума. Он должен быть свободен от трех недостатков сосуда. Первый недостаток – перевернутый сосуд. Если сосуд перевернут вверх дном, то, сколько ни вливай в него нектара, он не проникнет внутрь. В данном случае перевернутый сосуд означает, что ваше тело присутствует на учении, а ваш ум спит либо занят какими-то посторонними мыслями. Сколько бы я ни вливал в вас нектара, вы ничего не получаете.

Второй недостаток – дырявый сосуд, когда учение влетает вам в одно ухо, а в другое вылетает, и ничего в вас не задерживается. У большинства здесь присутствующих, насколько я знаю, нет первого недостатка сосуда, но многие из вас страдают вторым недостатком – дырявым сосудом. Вы все время получаете учение, а затем забываете. Чтобы избавиться от этого недостатка, вы должны слушать учение очень внимательно, тогда вы его не забудете. Если вы поймете, насколько оно драгоценно, осознаете, что подобное учение вы не сможете получать снова и снова, что это самый настоящий бриллиант, тогда вы это учение не забудете.

Если кто-то подарит вам бриллиант и скажет: «Это необычайный бриллиант, не забывай о нем никогда», тогда вы будете носить этот бриллиант на себе и даже во сне будете проверять, не потерялся ли он. Но что касается учения, вы очень быстро и легко забываете его, потому что не осознаете, насколько оно ценно. Так поступают маленькие дети, которые понимают ценность шоколада, но не осознают ценности бриллианта, потому что не могут сразу же съесть бриллиант, но шоколадку – могут. Вы немного умнее детей, но в целом уровень у вас такой же. Вам кажется, если бриллиант принесет вам пользу в этой жизни, то он имеет ценность, а поскольку Дхарма в этой жизни сразу же пользу вам не принесет, вы не можете полностью осознать ее значение. Вы находитесь как бы в отчуждении от нее. Итак,

попытайтесь понять ценность Дхармы, и тогда вы будете получать учение с ощущением большого счастья.

Третий недостаток сосуда – загрязненный сосуд. Если я волью драгоценный нектар в грязный сосуд, то нектар также станет грязным. Это означает неправильную мотивацию, когда вы получаете учение с крайне эгоцентричным настроем – только для себя: «Я, я, я. Я буду объяснять людям Дхарму. Я буду летать. Я буду лучшим специалистом». Если вы будете слушать учение только ради этих эгоистических целей, тогда вы будете подобны грязному сосуду. Вы должны вычистить сосуд вашего ума. Однако, в отличие от обычного сосуда, вы не можете вымыть его водой, вы должны очистить его нектаром своего же ума. Таким нектаром станет развитие правильной мотивации, когда вы думаете: «Я получаю это драгоценное учение не только ради собственного блага, а ради того, чтобы помочь множеству других людей. Имея это знание, я смогу приносить пользу множеству живых существ жизнь за жизнью». Это махаянская мотивация. Когда вы делаете что-то ради счастья всех живых существ, не беспокойтесь о собственном счастье – оно придет само.

Итак, бодхичитта порождается на основе сочетания двух методов. Один из них – практика принятия и даяния. Уделите ей особое внимание, так как она для вас полезна. Это мощнейшая практика для очищения вашей негативной кармы и для накопления заслуг. Будда сказал: «Если бы один человек занимался благотворительностью в течение ста лет, раздавая пищу людям, а другой человек в течение одной минуты породил бы в себе такую чистоту сердца, что пожелал бы всем живым существам обрести как счастье, так и полные причины для счастья, то заслуги второго человека будут больше, чем заслуги первого». Потому что число живых существ неизмеримо, они бесчисленны. Поэтому практика тонглен – даяния и принятия – предназначена для развития любви и сострадания.

Вам очень важно знать, что такое любовь, сострадание, привязанность, что такое объект любви, аспект любви, объект сострадания, аспект сострадания, а также что такое объект и аспект привязанности. Зная это, вы можете стать профессиональным духовным практиком. В противном случае вы будете оставаться духовными практиками-любителями, будете просто играть своими эмоциями, ваша любовь будет перемешана с привязанностями. Чистая любовь никогда не ввергнет вас в состояние депрессии, если вы разлучаетесь с объектом своей любви. Привязанность же ввергает вас в депрессию, когда вы и объект вашей привязанности разлучаетесь. Об этом знать очень важно. Вы можете любить кого-то, не испытывая к этому человеку привязанности.

Мы все время говорим о любви и сострадании, но первое, что мы должны знать, – что такое объект любви, что такое аспект любви. Объектом любви называется живое существо, которому недостает счастья. В вас естественным образом появляется желание: «Пусть этот человек будет счастлив». Если вы будете просто думать о людях, то не сможете развить в себе любовь. Но когда вы думаете о близких вам людях и понимаете, что им недостает счастья, то в вас действительно возникает естественное желание: пусть они будут счастливы все время.

Однако в сансаре не может быть настоящего счастья. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от болезни омрачений. Когда вы осознаете, что именно это есть настоящее счастье, вы сможете испытать любовь и сострадание ко всем живым существам, даже к богатым людям. Если вы столкнетесь с ними, у вас сразу возникнет чувство, что эти люди – какими бы богатыми они ни были – все равно испытывают недостаток счастья, потому что их ум не свободен от омрачений. Поэтому вы пожелаете, чтобы эти люди полностью освободились от омрачений. Подобное состояние ума называется чистой любовью. А что такое великая любовь? Это когда чувство любви распространяется на всех

живых существ, без каких-либо различий. «Она моя и все время должна быть моей, она никогда не должна со мной расставаться, она должна делать только то, что я хочу, она должна прославить мое имя, сделать его великим» – такова привязанность, но не чистая любовь.

Что же такое объект привязанности? Привлекательный объект является объектом привязанности. Когда вы видите человека или любое живое существо и оно кажется вам привлекательным, у вас в сознании моментально, естественным образом возникает аспект привязанности. Аспект заключается в желании обладать объектом. Чем сильнее у вас концепция постоянства, тем сильнее ваше желание обладать. Концепция постоянства очень усиливает привязанность, увеличивает ее интенсивность. Возьмем прекрасное облако и красивую куклу. Оба объекта красивы, но к облаку вы не привязываетесь, потому что неизменно помните, что оно непостоянно и очень скоро изменится. Хотя и в этом случае некоторый элемент привязанности у вас присутствует, но не такой уж сильный. Что касается прекрасного привлекательного объекта, то у нас все время с этим объектом связана концепция постоянства, она все время присутствует в нашем отношении к объекту, и в этом случае мы желаем обладать им. Это и называется привязанностью.

Привязанность к этой жизни сильно усугубляется привлекательными объектами и концепцией постоянства. Но в действительности никаких привлекательных объектов вне нашего сознания не существует. Если вы будете их исследовать, то никакой объективной красоты там не найдете. Вы увидите множество частиц: электронов, протонов, нейтронов. Проверьте, исследуйте – к чему там привязываться? Но представьте, что эти частицы на очень непродолжительное время собираются вместе и образуют, к примеру, одежду, а люди навязывают нам представление о том, что эта одежда прекрасна, что она очень модная, последних фасонов, что эту одежду делает какой-то парижский модельер. В итоге эта одежда начинает казаться нам очень красивой. Красота в нашем представлении существует как бы со стороны объекта. Однако тот же самый объект, если вы посмотрите на него через пять лет, покажется вам уродливым. Это говорит о том, что объективно нет никакой красоты, это ваш ум дает наименование «красивый», «некрасивый» в соответствии с основой обозначения объекта.

Когда вы поймете пустоту, вам будет очень легко ослабить привязанность. Некоторые думают: «Как же мы можем жить без привязанности?», полагая, что без привязанности ум высыхает. Думать так – большая ошибка. Без привязанности мы способны породить в себе очень чистую любовь. Дело в том, что человеческий ум не может жить без эмоций. Без них он черствеет и становится вредоносным. Не думайте, что любые эмоции – это плохо. Будда провел очень детальный, ясный анализ этого. Он объяснял своим ученикам, что следует уметь отличать позитивные эмоции от негативных. Чистая любовь – это позитивная эмоция, она хороша тем, что делает счастливыми как вас, так и других. Привязанность – это негативная эмоция, она подобна яду, потому что делает несчастными как вас, так и остальных. Если у вас будет привязанность, то, даже находясь рядом со своим объектом привязанности, вы все равно будете несчастны, потому что все время будете бояться разлуки с ним. Вы будете делать многое, чтобы удержать этот объект, чтобы он все время находился рядом с вами. И когда вы расстаетесь с ним, это делает вас еще более несчастными. Если вы поймете следующий пример и согласитесь с моим учением в глубине души, это и будет пониманием Дхармы и подлинной практикой Дхармы.

Один человек был очень привязан к своему магнитофону, потому что этот магнитофон был последней модели. Поскольку в сознании этого человека пребывала концепция постоянства, с каждым днем он все больше и больше привязывался к магнитофону. Люди, которые продали ему магнитофон, сказали, что он сделан в Японии, что это фирма «Sony», что он

очень надежен и очень хорош. Человек во все это поверил, и в его сознании стала углубляться концепция постоянства, а вместе с ней стала усиливаться привязанность к магнитофону.

А теперь рассмотрим, каковы последствия этой привязанности. Человек не хотел, чтобы этим магнитофоном пользовались другие: «Это очень дорогой магнитофон, не трогайте его, сломаете». Сам он также им не пользовался, потому что тоже боялся. (В моей семье самыми ценными вещами никто никогда не пользовался. Мама клала их в коробку и убирала подальше.) Однажды кто-то украл магнитофон, и этот человек очень разозлился. Он кричал: «Я убью того, кто украл мой магнитофон!» Чем больше росла его привязанность, тем больше он чувствовал себя несчастным. Привязанность может стать такой сильной, что из-за нее человек даже может два дня не есть.

Теперь возьмем тот же самый магнитофон, но он принадлежит другому человеку, не питающему к нему привязанности. Если у вас нет привязанности, это не означает, что у вас не должно быть магнитофона. Этот человек знает, что все непостоянно, он говорит себе: «Ничто не останется со мной навечно». И вот этот человек покупает очень дорогой магнитофон и говорит: «Для временных целей он мне пригодится, потому оставлю его пока у себя. Но нужно думать о том, что этот магнитофон непостоянен». Итак, он пользуется этим магнитофоном, не имея к нему привязанности. Если какой-то другой человек хочет его послушать, то он позволяет: «Пожалуйста, пользуйся». И вдруг, как и в первом случае, кто-то крадет у него этот магнитофон. Какова будет его первая непроизвольная реакция?

Что касается первого человека, то механизм его сознания относительно этого магнитофона основан на концепции постоянства и привязанности. Из-за этого непроизвольной его реакцией будет гнев и депрессия. Проверьте сами, это открыл Будда, я лишь передаю вам Его слова. Сам я полностью уверен, что это правда! Второй же человек, у которого украли магнитофон, будет счастлив, будет спокойно с аппетитом кушать, смеяться. Механизм его ума относительно этого магнитофона основан на непривязанности, на понимании непостоянства. У него не будет депрессии, потому что он знает закон кармы.

Если вы построили механизм своего ума относительно этого магнитофона как второй человек – на непривязанности, на понимании непостоянства, то, когда у вас будет этот магнитофон, вы будете сами ему радоваться и позволите пользоваться другим. А если кто-то его украдет, ваша естественная реакция будет такой: «Я этого ожидал». Для вас это не будет большим ударом, вы скажете: «Поскольку магнитофон непостоянен, и вообще все непостоянно, однажды все равно мне пришлось бы расстаться с магнитофоном или магнитофону пришлось бы расстаться со мной, такова природа. Мне очень повезло, что не я умер, не я расстался с этим магнитофоном, а он расстался со мной. Вот если бы случилось наоборот, это была бы большая неприятность. А так – это всего лишь мелкая неприятность».

Один магнитофон вы теряете, но другой магнитофон приобретете рано или поздно, поэтому жалеть не о чем. Такова природа мира, в котором мы живем. У вас, например, никто не крадет вашу одежду, но ваш гардероб постоянно меняется, и вы не впадаете от этого в уныние.

Если у вас спросят: «Кто украл ваш магнитофон?», вы, помня о непостоянстве, ответите: «Некий человек, которому захотелось послушать музыку. Пусть слушает, это мой подарок ему». С другой стороны, вы должны подумать о том, что если бы вы не создали соответствующую карму в предыдущей жизни, то сейчас не испытали бы именно такой результат. Вы подумаете: «Возможно, в прошлой жизни я украл что-то у него, теперь он

просто забрал то, что ему принадлежит. Таким образом, мой кармический долг исчерпан». И вы станете счастливы.

Когда хороший бизнесмен теряет деньги, он не впадает из-за этого в уныние, он знает, что одни деньги ушли, а другие деньги и придут. Хороший фермер, сажая последнее зерно в землю, не будет расстраиваться, даже если ему самому нечего есть. Он будет счастлив, потому что знает: когда зерно вырастет и даст урожай, у него будет много еды, много зерна. Каждое позитивное действие в этом мире неизменно приносит положительный результат. Такое понимание сделает вас счастливыми. Какими бы вы ни были умными, карму вам не обмануть. Иногда быть слишком умным опасно, потому что вы создаете этим много неприятностей. Существует разница между умом и мудростью.

Итак, мы уже поняли ценность любви и сострадания. А теперь поговорим о том, как усилить, развить в себе любовь и сострадание. Когда вы занимаетесь практикой тонглен, на первых порах начните ее только с людей. Это принесет вам практическую пользу. Не надо сразу представлять вокруг себя все человечество, начните с близких вам людей, с родственников, друзей, с тех, кого вы хорошо знаете, даже со своих врагов. Главное, вы должны лично знать их. В противном случае ваши любовь и сострадание останутся лишь словами, они не будут практичными, настоящими.

Иногда в тибетском обществе люди много рассуждают о любви и сострадании, будто эти матери – живые существа живут где-то на другой планете. А соседи живут рядом и ругаются с нами, всё как обычно. Его Святейшество Далай-лама часто критикует тибетцев за развитие любви к абстрактному представлению о существах. Тибетцы такие же, как и вы, никакой разницы. Некоторые хорошие, некоторые плохие. Не думайте, что тибетцы идеальны, это ошибка; в этом случае, если вы встретите каких-то нехороших тибетцев, у вас будет большое потрясение. Все люди одинаковы: негативные эмоции, заблуждения, омрачения – общие черты всех людей. Мы переживаем одинаковые заблуждения, потому что находимся в сансаре. Однако ни одно живое существо по природе своей не является плохим. Живые существа подобны погоде в Москве: иногда идет дождь, иногда светит солнце. Однако я замечаю, что в ней гораздо чаще идет снег или дождь, чем светит солнце.

Итак, не думайте, что матери-живые существа находятся где-то далеко от вас и не имеют к вам никакого отношения, начните с людей, которых вы хорошо знаете. Но не только с людей: вы можете включить в этот круг животных, которые близки вам. Когда вы будете делать практику, сначала думайте следующим образом: «Все эти люди и животные, с которыми я имею прямую связь в этой жизни, подобны мне. Всем им недостает счастья, все они хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Что касается меня, я стремлюсь даже к самому малейшему счастью, и даже малейшее страдание кажется мне невыносимым. У всех остальных абсолютно такие же чувства».

Как же они живут? Подумайте об этом. Возможно, у некоторых из них есть деньги, у некоторых денег нет; у некоторых есть хорошая репутация, у других нет этой репутации. Но, как бы то ни было, все они без исключения находятся под контролем своих омрачений, все они болеют болезнью сансары, их счастье очень краткосрочно. Оно приходит к ним волнами: не успеет до них докатиться волна счастья, как ее тут же сменяет волна какого-то нового страдания. Пусть все эти живые существа будут счастливы!

Также надо думать о том, что существует большое количество разнообразных страданий: страдания неполучения желаемого, страдания от разлуки с желанным, страдания от старости, страдания от болезни, страдания от обладания загрязненными совокупностями и страдания ума, находящегося под властью омрачений. И все эти живые существа умирают и

перерождаются не по собственной воле, они не способны контролировать процесс смерти и перерождения.

Когда в вас разовьется сильная любовь и сострадание, подумайте: «Пусть они будут свободными! Пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, и пусть тем самым они освободятся от страданий!» Они все были вашими матерями множество раз и были необычайно добры к вам.

Когда вы с таким пониманием делаете вдох, вы вдыхаете в виде черного облака все их страдания, проблемы, всю их негативную карму. Это черное облако входит в вас через вашу правую ноздрю. В центре сердца вы представляете свое себялюбие в форме черного сгустка. И когда это страдание, которое проникает в вас в виде черного облака, и ваше черное себялюбие соприкасаются, то, поскольку себялюбие не выносит ни малейшего страдания, оно уничтожается и превращается в нектар. Затем вы делаете выдох с чувством: «Да будут счастливы все эти связанные со мною существа, да смогу я передать свое счастье всем этим существам» – и представляете, что все эти люди становятся счастливыми, одаренными всеми причинами счастья. Таким образом, с сильным состраданием на вдохе вы принимаете на себя их страдания, а на выдохе с сильной любовью отдаете им счастье.

Не волнуйтесь, это не причинит вам никакого вреда. Ваш себялюбивый ум сразу же задаст вам вопрос: «Если я буду заниматься такой практикой, наверное, мне сразу же станет хуже?» Вы должны знать, что позитивное состояние ума, любовь и сострадание никогда не принесут вам страдания – это невозможно. Затем постепенно расширьте круг существ, у которых вы забираете страдания и которым даете счастье, до всех живых существ, обитающих в этом мире. Сначала с состраданием принимайте их страдания, затем с любовью отдавайте им счастье. Занимайтесь этим, медленно делая вдохи и выдохи. Главное, чтобы эти вдохи и выдохи сопровождались некоторым чувством.

Эта практика очень хороша для избавления от напряжения. Это замечательное снотворное. Если вам не спится, вы можете лечь, преисполниться сострадания и, делая вдохи и выдохи, принимая на себя страдания всех живых существ, отдавая им счастье, желать того, чтобы вы жизнь за жизнью могли избавлять их от страданий и давать им счастье, стать подобным дереву исполнения желаний для всех живых существ. Делать практику тонглен перед сном – лучший способ заснуть, и в этом случае ваш сон станет очень мощной практикой Дхармы.

Постепенно включите в круг любви и сострадания всех живых существ – обитателей шести миров. Созерцайте живых существ, обитающих в каждом из этих миров, начиная с обитателей ада. Когда вы думаете, как им недостает счастья, как они страдают, они становятся объектами вашей любви и сострадания, а поскольку есть объект, аспект появляется сам. Когда вы созерцаете таким образом существ в аду, в вас естественным образом появляется сострадание – мысль о том, что все они были вашими матерями, а теперь испытывают такие страдания, все они были невероятно добры к вам, а теперь им не хватает счастья.

Думайте: «Пусть они будут избавлены от всех страданий, пусть они обретут счастье». Затем принимайте на себя их страдания и отдавайте им счастье с помощью этой визуализации: черное облако, означающее страдание этих существ, входит в вас через правую ноздрю, а через левую ноздрю из вас выходит свет и нектар, означающие счастье, которое вы отдаете всем живым существам. Делайте это снова и снова, это будет очень полезно для вашего ума. Если вы будете постоянно заниматься этой визуализацией, то в действительности, когда дело дойдет до реальной жизни, у вас не будет никаких препятствий, чтобы помогать другим.

Если вы хотите быть практичным в помощи другим, нужно помогать только когда люди действительно нуждаются в помощи. В противном случае вы будете их портить, баловать. Если вы без большой нужды скажете человеку, что вы практик Махаяны, практикуете сострадание и сделаете все, чтобы ему помочь, то вы избалуете этого человека. Вы должны ощущать «я сделаю для тебя все» внутри, потому что человеческий ум настолько хитер, что он склонен постоянно извлекать из всего выгоду для себя, пользоваться всем, и, если с вами будут так поступать, ваши любовь и сострадание быстро иссякнут, вы просто не выдержите.

Вначале не надо выставлять наружу любовь и сострадание, поскольку они представляют собой такой маленький огонек, который нужно держать внутри, закрывать, оберегать. Если вы выставите его на улицу, то с первым же порывом ветра пламя погаснет. Если вы будете выставлять зачатки своих любви и сострадания наружу, демонстрировать их всем, то другие скажут, что вы дурак, и воспользуются вами, и через три дня вы скажете, что практика Махаяны – это плохая практика и вы больше не хотите ею заниматься, а хотите все делать для себя. Это будет означать, что порыв ветра задул ваши крошечные любовь и сострадание. Это подобно дебютной ошибке в шахматной игре: вы выставили свои чувства наружу, тогда как следовало чувствовать любовь и сострадание внутри, не демонстрировать их. Снаружи вы должны быть строгими, сильными.

Но не следует все время стараться быть сильными. Вначале очень важен именно мирный аспект. С людьми, которые понимают мирную речь, можно говорить на мирном языке. Поэтому начните и старайтесь общаться в основном с помощью этого языка. Если же люди уже не понимают его, говорите с ними на их языке, но с любовью и состраданием. Когда ваши любовь и сострадание станут сильнее, вы уже сможете демонстрировать их, у вас уже не будет с этим проблем. На этом этапе ветер уже не причинит вам вред, а будет только помогать вам. Например, если вы выставите охваченную пламенем ветку дерева на ветер, то она еще больше разгорится.

Итак, когда огонек маленький, ветер вредит ему. Когда пламя разгорается сильно, ветер раздувает его еще больше. Когда ваши любовь и сострадание станут достаточно сильны и стабильны, вы уже можете говорить людям: «Я практик Махаяны. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы тебе помочь». Однако не надо баловать людей таким образом и не надо позволять им создавать негативную карму ради вашего блага. Когда они вами пользуются, для вас это благо, но сами они накапливают негативную карму, поэтому вы должны хорошо ориентироваться в ситуации. В некоторых ситуациях следует позволить людям вами воспользоваться, но в некоторых ситуациях не позволяйте им этого. Здесь не существует каких-то универсальных законов, все зависит от конкретных обстоятельств.

Бодхисаттве очень важно знать о двух вещах: цели, или преимуществах, и ущербности, или недостатках. Чем больше преимуществ, тем, соответственно, меньше недостатков. В любой ситуации бодхисаттва может совершить тот или иной поступок. Если в достижении цели будет больше ущерба, чем преимуществ для кого-то, то бодхисаттва не должен это делать.

Например, история из древних времен. Однажды бодхисаттва плыл на корабле, и вместе с ним плыли пятьсот купцов. Один человек на этом корабле захотел убить всех остальных. Бодхисаттва попросил его не поступать так, но тот его не послушался. В наши дни вы можете остановить какой-то злой поступок, никого не убивая. Теперь существует много таблеток, уколов, которые не убивают, а лишь усыпляют. Но поскольку у бодхисаттвы не было тогда другого выбора, он подумал: «Если я убью его, то у меня будет негативная карма убийства одного человека, а если он убьет всех этих людей, то у него будет негативная карма убийства пятисот человек». Из чувства сострадания он решил освободить этого

злодея от тяжелой негативной кармы убийства пятисот человек и для этого взять на себя убийство одного. У него не было другого выбора. В этой ситуации цель была сопряжена с большим количеством преимуществ, чем ущерба. Но если бы существовала возможность удержать злоумышленника от убийства, не убивая его, это было бы самое лучшее. В наши дни нет необходимости так делать, и вы должны полностью воздерживаться от любой формы убийства. Сейчас существует гораздо больше методов удержать людей от злодеяний, не убивая их.

То же самое с ложью. Например, кто-то хочет убить овцу, подходит к вам и спрашивает: «Не видели ли вы, пробегала ли здесь овца?» Если вы солжете, это будет негативная карма, если скажете правду, то будете косвенным образом причастны к убийству овцы. Что важнее: жизнь живого существа или ложь? В этом случае вы говорите себе: «Поскольку жизнь очень важна, если я ради спасения овцы даже совру и накоплю себе негативную карму, это неважно». Тогда вы из сострадания принимаете на себя эту негативную карму и лжете. Тем самым вы накапливаете больше позитивной кармы, чем негативной. Всю карму преобразует ваша мотивация.

Еще одна ситуация: маленький ребенок просит у вас денег. Если вы дадите ему денег, что он с ними сделает? Деньги он просит не для того, чтобы купить на них еду, – у него дома достаточно пищи. Даяние из милосердия, из щедрости – это хорошо. Однако, если давать детям слишком много денег, в этом больше ущерба, чем преимуществ. Поэтому бодхисаттва, практик Махаяны, не должен давать слишком много денег маленьким детям, потому что постепенно они начнут покупать на них сигареты, водку. Самое лучшее, что можно давать детям, это хорошие книги, какие-то школьные предметы, то, что помогло бы им учиться, а также одежду, обувь. Но не слишком много шоколада. Это всего лишь пример. По отношению к другим вещам вы также должны осознавать цель и возможный ущерб.

Все время анализируйте и старайтесь понять ситуацию. Если вы достигнете некой цели, чего в ней будет больше – преимуществ или ущерба? Таким образом вы размышляете о каждом живом существе. И в отношении каждого существа вы с помощью тонглен, постоянно делая вдохи и выдохи, забираете у него страдания и даете ему счастье. При этом вы еще должны читать следующие строки:

Пусть страдания всех существ проявятся во мне,
И пусть океан страданий высохнет.
Я отдаю свое счастье всем живым существам,
И пусть счастье наполнит все небо.

Первые две строки читайте на вдохе, а две последние – на выдохе.

Я все время читаю эти строки, и это очень полезно. Вы должны произносить их и одновременно с этим делать вдох – выдох, и тогда вы сразу же это почувствуете. Когда вы находитесь в депрессии, когда вам плохо, произносите эти слова и делайте эту визуализацию – это самое лучшее лекарство. Когда молоко закипает, если вы немножко брызнете на него холодной водой, молоко сразу осядет. Точно так же на огне нашего себялюбия вскипает молоко гнева и зависти, из-за этого мы впадаем в депрессию. И в это время вы должны побрызгать на молоко ваших омрачений нектаром любви и сострадания, нектаром ума, который заботится о других.

Заботьтесь о других и принимайте на себя их страдания. Скажите себе: «Сегодня я несчастлив, но огромному количеству людей гораздо хуже, чем мне. По сравнению со страданиями других у меня очень маленькая проблема. У некоторых людей нет ни рук, ни

ног, ни еды, они бездомны, их некому защитить, они кричат о помощи, но никто им не помогает, они хотят принимать лекарства, но не могут. Их родственники умирают, их детей убивают, и есть много других ужасных вещей». Вы говорите себе: «Да, это действительно объекты сострадания. Пусть их страдания проявятся во мне, и пусть тем самым высохнет океан страданий». И вы думаете: «Им недостает счастья. Я отдаю им все свое счастье и все причины счастья. Пусть их счастье станет огромным, как пространство».

Такова молитва бодхисаттвы. Это мощнейшая практика, она называется драгоценнейшим лекарством. Все лекарства, применяемые в медицине, – тибетские и прочие – это вторичные лекарства. И Дхарма, и тибетская медицина были переданы людям Буддой. Он сказал: для людей, чей ум неприспособлен для самого драгоценного нектароподобного лекарства учения, я даю такие маленькие таблетки, чтобы они их принимали, потому что их нужно лечить, как маленьких детей. Маленькие дети не могут принимать лекарство учения – у них еще нет разума, поэтому для них существуют лекарства тибетской медицины. Они хорошие, но полностью вылечить не могут. Одну болезнь вылечишь – другие болезни придут. Таблетки не лечат ум, это полезное, но вторичное лекарство.

Я худший ученик Его Святейшества Далай-ламы, и я не создаю какие-то особенные лекарства, а могу только, как посланник, принести вам то драгоценнейшее лекарство, которое передает Его Святейшество. Я передал это лекарство вам, и теперь вам решать, что с ним делать.