Я очень рад встретиться с вами сегодня. С большинством из вас я встречался в течение последних трех дней, и вы, наверное, уже устали от созерцания моего лица. (Смех). Сегодня мы снова собрались все вместе, и у нас будет последнее учение, а потом – перерыв. Я попытаюсь вернуться к 15 июня, и учение возобновится. Но, как бы то ни было, все непостоянно, и все не в моих руках. Процентов на восемьдесят я могу сказать, что мы скоро встретимся. Я молюсь о том, чтобы через полтора месяца никто не умер.

Как обычно, вначале я дам вам небольшой совет. Этот совет является мощным лекарством, предназначенным специально для москвичей. Я провел диагностику вашего состояния здоровья и прописываю вам именно это лекарство. Если вы зайдете в аптеку и приметесь покупать какие попало лекарства, они вам не помогут. Но если врач поставит вам диагноз, а потом пропишет какое-то лекарство, именно это лекарство вы и должны принимать.

Мой совет заключается в следующем: помните, что никто не создает наше счастье и наше страдание. Неусмиренный ум является причиной нашего страдания; укрощенный ум является причиной нашего счастья. Так что для нас очень важно укротить свой ум. На сегодняшний момент наш ум подобен дикому слону: он совершенно необуздан, вы ни минуты не можете сосредоточиться на одном объекте, ваш ум рвется то туда, то сюда. Если вы не усмирите дикого слона своего ума, вы никогда не будете счастливы, куда бы ни отправились, что бы ни делали. Это я вам гарантирую на сто процентов.

В течение последних трех дней мы проводили голодовку протеста в защиту Панчен-ламы, и это очень хорошо. Но если вы не укротите свой ум, то даже освобождение Панчен-ламы не принесет вам счастья. Освобождение Панчен-ламы не должно быть нашей абсолютной целью. Иногда, поставив ошибочную цель, люди становятся фанатиками. Вы понимаете, о чем я говорю? Так что очень важно в первую очередь подчинить, усмирить собственный ум. Все учения, которые я давал вам раньше, направлены только на одно: на укрощение вашего ума. А ум, который не полностью усмирен, следует усмирить полностью. Таковы три уровня тренировки.

Теперь я объясню вам, что именно является неукрощенным, и что должно быть укрощено. Вы укротите свой ум посредством практики шаматхи. Путем развития однонаправленной концентрации вы сможете сосредоточить свой ум на одном объекте. И тогда вы сможете осознанно направлять и удерживать свой ум на том объекте, на каком пожелаете. Второй уровень – это усмирение ума. Под усмирением понимается усмирение омрачений. Когда вы усмирите омрачения, ваш ум будет полностью свободен от страданий. Тогда вы станете архатом. А под полным усмирением не полностью усмиренного ума понимается полное пресечение всех отпечатков омрачений в вашем сознании. И когда вы таким образом полностью усмирите свой ум, он достигнет состояния Просветления.

Итак, первый шаг, который вы должны сделать, – укрощение собственного ума, потому что без этого вы не сможете его усмирить. Для этого очень важна тренировка ума. Вы не сможете достичь шаматхи сразу же. Но день за днем, если будете тренироваться, вы создадите мощные причины для реализации шаматхи. И когда-нибудь вы достигнете шаматхи щелчком пальцев. Когда у вас соберутся полные причины для этого, тогда и появится результат.

В настоящее время одной из наиболее действенных практик для вас является постоянная проверка ваших тела, речи и ума. Сначала нужно подумать, и только потом что-то сказать. Не говорите, не обдумав. В основном, когда мы говорим, нами движут сильные эмоции, и голова не анализирует то, что мы собираемся сказать. Это основная причина как вашего

несчастья, так и несчастья всех остальных. Так поступают многие люди и в Тибете, и в других странах: как только у них возникает эмоция, они тут же начинают говорить.

Так что очень важно проверять, о чем и что вы говорите. Это медитация. Кроме того, когда вы что-то делаете, наблюдайте за действиями своего тела. Это также медитация. Когда идете, концентрируйтесь на ходьбе. Это называется медитацией при ходьбе. Основным объектом медитации является развитие в себе концентрации, сосредоточения. Основной причиной сосредоточения является внимательность. Когда вы идете, думайте о ходьбе, следите за своим телом, будьте внимательны к самому себе.

Затем, когда вы о чем-то думаете, следите за своим умом. Не надо давать оценку своим мыслям: хорошие они или плохие, не надо пытаться пресечь поток мыслей, просто наблюдайте за ними, отслеживайте их. Делая это, вы заметите, что мысли как возникают, так и исчезают сами по себе. Не следуйте за своими мыслями, но и не пытайтесь их пресечь.

Но не думайте, что это и есть медитация на ясный свет. Если бы медитация на ясный свет была настолько проста, то все тибетцы давно бы стали буддами.

Это наставление очень нравится людям. Его дал Будда Майтрейя в одной из сутр.

Итак, просто смотрите на свой ум и, когда думаете о чем-то, осознавайте свои мысли, отслеживайте их. Нет никакого сознания, которое видело бы само себя, Мадхьямака Прасангика не признает самопознающего сознания. Ваш ум просто сознает то, что он делает. Он не следит за собой.

Кроме того, эта медитация заключается не в том, что сознание концентрируется на каком-то другом объекте, это распространенная ошибка при медитации на ясный свет. Такую ошибку допускали медитирующие и в древности, и в настоящее время. Когда к вам приходит какая-то мысль, просто осознайте ее. Например, у вас возникает привязанность, и вы говорите: «О, во мне возникает привязанность». Просто пребывайте в природе этой мысли. Таков ясный познающий ум. Такова относительная, условная природа ума.

Очень важно знать, в чем заключается объект и аспект ума. Когда возникает привязанность, важно понимать объект и аспект этой привязанности. Каждый раз, когда появляется какой-то объект, очень быстро порождается и аспект. Каждый раз, когда вы встречаете некий привлекательный объект, в вас естественным образом порождается и аспект: желание овладеть этим объектом. Это называется привязанностью. Всегда, встречаясь с привлекательным объектом, смотрите на свой ум и осознавайте его аспект: стремление обладать. Это называется привязанностью.

Итак, в каждом случае в первую очередь вы должны знать объект. Вы говорите: «Вот я встретился с привлекательным объектом. Поскольку я вижу привлекательный объект, во мне появился аспект: желание обладать этим объектом. Я осознаю этот аспект». Если перед вами какой-то отвратительный, вредоносный объект, то аспектом этого сознания будет неприязнь к объекту. Если есть сильная неприязнь к объекту, когда аспект силен, этим аспектом является желание причинить вред, сделать объект несчастным. Все это вам надо попытаться понять. В том случае, если вы будете так поступать, вы сможете диагностировать собственную болезнь. Эту болезнь вы должны устранить из своего сознания самостоятельно, Будда не может сделать это за вас. Будда говорил: «Попытайтесь стать наставниками самим себе». Это очень важно! Я не хочу быть вам наставником все время. Однажды наступит день, когда вам придется стать наставниками самим себе. Пока я жив, пытайтесь встать на ноги, не полагайтесь на меня полностью.

Итак, ваша основная практика – осознание собственных омрачений. Затем, когда вы отследите свои омрачения, примените одно из противоядий Дхармы. Применив противоядие, посмотрите: эффективно оно или нет, уменьшается ваш гнев или не уменьшается.

Материала, который я вам дал, достаточно для вас, но вы не можете его сгруппировать, систематизировать. Однако все лекарства духовный наставник не может вложить вам в рот. Вы должны собрать материал, а затем понять, каким образом следует использовать сырой материал Дхармы, каким образом вы можете из сырого материала сделать лекарство.

Вы прослушали уже много учений, теперь я хочу задать вам вопрос: когда в вас порождается сильный гнев, какое из лекарств Дхармы будет наилучшим? Дхарма – это образ мышления. Каково же лучшее лекарство? Когда на вас сердится ваш начальник, кричит, но вы не совершали ничего дурного, о чем вы должны подумать?

Очень важно утром подготовиться, чтобы днем не гневаться. Когда вы утром выходите на работу, вы не должны думать: «Я, я, я…» Если вы настроены эгоцентрично, тогда омрачения: гнев, привязанность, зависть – будут возникать быстро.

Это ошибка при дебюте. Все вы изучаете Дхарму, поэтому хотите применять противоядия, когда у вас возникает гнев. Что вы при этом делаете? Когда ваш дом уже наполовину сгорел, вы пытаетесь тушить его. Но уже поздно. Самое мощное средство – это предотвратить пожар. Когда вы начинаете что-то делать, не совершайте ошибку при дебюте, потому что потом будет поздно.

Дебютом должен быть ум, который заботится о других: «Сегодня я постараюсь делать что-то для других». Это не означает, что вы должны делать все только для других и ничего для себя. О себе тоже нужно заботиться. Кроме этого, вы должны прилагать все усилия, чтобы помогать другим. Когда вы достигнете очень высокого уровня, вам не придется делать что-то для себя, вы будете делать все только для других. Ваше счастье, как тень, последует за вами.

Но в настоящий момент делать все для других вам еще слишком рано, потому что через три дня вы полностью забросите практику Дхармы. Пока старайтесь на 50% делать что-то для себя, а на 50% − для других. Это очень полезно, очень действенно. Таким образом ваш ум будет подготовлен. Затем, когда создастся некое условие, вы уже не разгневаетесь, у вас не возникнет привязанность. Вашему уму нужна тренировка, которая укрепляет ум. Духовный наставник даст вам теоретические знания, а настоящую тренировку даст вам враг, который будет говорить вам грубые слова. Но вы при этом должны быть готовы, должны быть счастливы. Говорите себе, что у вас сегодня настоящая тренировка. Вы даже рады, что ваш начальник говорит вам неприятное, при этом вы отслеживаете свою реакцию и не гневаетесь.

Если вы знаете, что сауна полезна для здоровья, вам будет приятно находиться в ней, хотя там очень жарко. Точно так же ваш начальник для вас – хорошая сауна, ваш муж или жена – тоже хорошая сауна. (Смех). Не надо менять внешний мир вокруг себя, измените свой образ мышления, это будет лучше для вас. Если вы будете жить в Москве, Москва станет для вас хорошим городом, если вы приедете в другую страну, то и другая страна будет для вас также хороша.

Этот совет дается в учении Лоджонг. Вы должны уметь преобразовывать все неблагоприятные условия в духовный путь, тогда вы будете счастливы.

Очень важен дебют! Все сводится к учению о бодхичитте. Это универсальное лекарство. Даже если вы не буддист, вы можете заниматься этой практикой, она совершенно точно принесет вам результаты. Это можно рассматривать как психологию, а не как буддизм. Когда психологи достигнут очень высокого уровня, они будут говорить именно об этом. В настоящий момент психология находится на очень низком уровне. Иногда психологи дают детские советы. Они пытаются сразу же решить мелкие проблемы своих пациентов и не начинают с дебюта. Допустим, они говорят какие-то фразы, и эти фразы подействовали, тогда они начинают повторять их. Это неподходящий метод. Старайтесь стать психологами сами, и вам не понадобятся советы других психологов. Вы знаете свой ум лучше, чем какой бы то ни было другой человек.

А теперь возвращаемся к нашей главной теме: методу порождения бодхичитты. Я объяснял вам, как породить в себе бодхичитту, и мы дошли до положения, связанного с практикой даяния и принятия. Его я тоже объяснил. Из великого сострадания вы принимаете на себя страдания других, а из великой любви отдаете им свое счастье.

Следующий, десятый пункт – возможность обменять себя на другого. В данном случае обмен себя на другого не означает, что вы буквально меняетесь с кем-то местами. Посредством длительного и тщательного анализа вы понимаете, что себялюбие является источником всех страданий, а забота о других является источником всего счастья. Благодаря этому пониманию у вас появляется желание обменять себя на других. Что это значит? Это означает, что вместо того, чтобы любить себя, заботиться о себе, у вас появляется желание любить других, заботиться о них. Если это возможно для вас, ваше счастье определенно придет само.

Предварительно вы уже провели подробный анализ и убедились в ходе анализа в ущербности себялюбия, в том, что оно является источником всего страдания, а также в преимуществах заботы о других, в том, что ум, который заботится о других, является источником всего счастья. Посредством анализа вы поняли, что следовать за себялюбием – все равно что бежать за своей тенью. Сколько бы вы не бежали за своей тенью, вы не сможете ее догнать. Так же, если будете следовать принципу «я, я, я…», вам будет казаться, что вы вот-вот что-то получите, чем-то завладеете, но на самом деле вы не сможете до конца удовлетвориться. С безначальных времен и по сей день вы все время твердили: «Я, я, я…» – и посмотрите, чего вы этим достигли? Ничего. Вы спорили, дрались с другими людьми – и что получили? Вещи? Красивую одежду? Но ее уже нет, она истлела.

Шантидева говорил: «Будда заботился о других больше, чем о себе. Но чего он достиг?» И у Будды, и у всех живых существ один и тот же ум, потенциал ума одинаков. Это подобно грязной и чистой воде: природа и той, и другой воды одинакова. Будда достиг безупречного, совершенного состояния благодаря тому, что заботился о других больше, чем о себе. Будда очень ясно понимал механизм: себялюбие подобно бегу за тенью, вы никогда не поймаете тень своего счастья. Чем быстрее вы будете бежать, тем быстрее будет убегать от вас ваша тень. Забота о других подобна следованию в направлении солнца. Если вы будете идти в сторону солнца, ваше счастье, как тень, последует за вами само, даже если вы скажете ему: «Не следуй за мной».

В данном примере солнце – это ум, заботящийся о других. Это естественный механизм, который обнаружил Будда. Руководствуясь им, любое живое существо достигнет счастья. Такова истинная трактовка Дхармы! Дхарма – это вовсе не четки Манджушри. Если у вас

будет именно такое мировоззрение, даже во сне вы будете великим йогином. Даже если у вас будет очень бедная одежда, но в сердце – такое понимание, если вы сможете жить в соответствии с этой философией, значит, вы великий философ, великий мастер. Быть великим философом – не значит быть ходячей энциклопедией и говорить: «Платон сказал то-то…Аристотель сказал это…» Если все это хранится только в вашей памяти, это означает, что вы подобны компьютеру. В России очень много таких философов-детей. Даже если у вас немного информации, но вы понимаете ее до глубины сердца и живете в соответствии с ней, значит, вы действительно живой мастер. Даже если вы говорите десять минут, ваша речь очень полезна. Если вы не живете в соответствии со своими словами, то можете говорить хоть два часа, вы только усыпите слушателей.

Теперь я вернусь к теме. Итак, вы убедились в предшествующих положениях и теперь исследуйте: возможен ли обмен себя на других. Если невозможно совершить обмен себя на других, то ваша практика будет пустой тратой времени. Наш ум настолько привык говорить и думать о себе, что перестать так думать, полностью поменять мышление и начать думать о других – это очень трудно. Возможно ли это? Если возможно, то как? Как вы можете доказать, что совершить обмен себя на других – это осуществимо? Мудрые люди никогда ничего не делают, предварительно не убедившись в том, что они смогут это осуществить.

Можете ли вы вместо того, чтобы заботиться о себе, спонтанно начать любить других? Шантидева говорит: «Да». Наш ум устроен так, что в силу привычки он может полюбить кого угодно. Если вы привыкнете к уму, который заботится о других, то совершенно точно будете заботиться о других больше, чем о себе.

Шантидева приводит такой пример. Из чего возникло наше тело? Оно сделано из семени наших отца и матери, то есть тело – это не вы. Но наш ум настолько привык отождествлять свое тело с «я», что при одной мысли о теле у нас тут же спонтанно появляется ощущение «я». Кроме того, «я» и «другие» подобны «этой горе» и «той горе». Когда вы находитесь на «этой горе» и смотрите на «ту гору», то говорите: «Та гора». А, находясь на второй горе, когда вы смотрите на первую гору, вы называете вторую гору «этой», а первую гору «той».

В настоящее время нам очень трудно заменить себя на других, потому что у нас существуют весьма конкретные представления о себе и о других как о двух различных сущностях, как о желтом и красном цвете. В действительности нет никакого самосущего «я» и никаких самосущих «других». Философия обмена себя на других основана на учении о пустоте, и его понять сложно. Первый метод развития в себе бодхичитты, называемый методом из семи пунктов причины и следствия, гораздо проще, чем этот. В данном случае вы должны думать именно так: «Нет никакого самосущего «я», нет самосущих «других». Все это просто обозначения, данные основе». «Я» – всего лишь обозначение, данное этому телу и уму. Нет никакого плотного «я», которое живет где-то внутри. Кроме того, нет никаких плотных самосущих «других». Когда вы поймете пустоту, у вас не будет ощущения окружающего мира как плотного, самосущего. А когда у вас исчезнет цепляние за самосущее существование «себя» и «остальных», вам будет легко любить других больше, чем себя, заботиться о других больше, чем о себе. Это все очень непросто, но постепенно вы будете понимать эту тему глубже.

Атиша специально отправился на Цейлон для того, чтобы получить конкретное учение о бодхичитте. И в течение трех лет он получал учение, наставления по нему и практиковал. Существуют очень тонкие механизмы в учении о бодхичитте. Вы слушаете учение, думаете, потом снова слушаете учение, медитируете и только потом у вас действительно порождается драгоценный ум, который называется бодхичиттой, который является источником счастья для вас и всех живых существ.

В настоящий момент вам хочется сразу же любить других, заботиться о них больше, чем о себе, но это не настоящая бодхичитта. Это называется «ум, который впал в крайность». Через три дня вы вернетесь на исходную точку и возненавидите других людей больше, чем себя. Три дня назад вы любили других больше, чем себя, а еще через три дня вы возненавидели других больше, чем себя. Это неверно. В этом нет глубокой философии.

Каждый день вы размышляете об этом, ваша философия несколько углубляется с каждым днем, и это очень хорошая практика, потому что тем самым вы закладываете мощный фундамент. Когда ваш фундамент станет прочным, тогда в будущем вы действительно сможете удалиться в горы и медитировать там. В противном случае ваша медитация в горах не будет полезной.

И в Тибете, и в России люди совершают одни и те же ошибки. Во времена Ламы Цонкапы люди, больше заинтересованные в медитации, получали какие-то краткие наставления, удалялись в горы и тратили там время впустую. Маленькие наставления, маленькие причины – и все это дает маленький результат. Таков естественный механизм причины и следствия. В одной из своих книг Лама Цонкапа объяснял, что в Тибете есть категория людей, которые только учатся, учатся и становятся в результате сухими интеллектуалами. Это тоже ошибка. А другая категория людей, не имея достаточной информации и получив лишь краткие наставления, удаляются в горы, проводят там всю жизнь, подобно животным. Пытаясь подражать йогинам в своем поведении, они ничего не достигают. Если вы только ведете себя как йогин, вы не можете стать им. Вы должны делать из себя йогина.

Поэтому Лама Цонкапа говорил, что для тех людей, которые хотят медитировать, хотят укротить свой ум, очень важно понять учение во всех подробностях. «Я написал все эти подробные тексты не для тех людей, которые хотят накапливать информацию, стать сухими интеллектуалами, я написал их для тех людей, которые действительно хотят медитировать» – писал Лама Цонкапа. Именно для таких людей очень важно знать учение подробно, чтобы стать профессиональными практиками.

Это очень важный совет. Для тех, кто хочет в будущем медитировать на бодхичитту, из этих учений, которые я вам даю, будет составлена книга, которая поможет вам понять бодхичитту глубже. Сейчас, слушая меня, вы понимаете на 50%, а на 50% вы не понимаете. Но даже понимание на 50% действительно поможет вашему уму. Для меня, когда я получал учение о бодхичитте от Пано Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы, – это был истинный нектар. Вначале, когда я пытался медитировать над каким-либо учением, это давало мне гораздо меньше результата, чем когда я медитировал, прослушав учение от моего наставника. Это давало очень большой результат.

Так что из своего опыта я вам совершенно определенно могу сказать, что вначале слушание учения дает гораздо большие результаты, чем медитация. Сначала – послушать, потом – подумать, а потом уже – медитировать. В России часто используют противоположный порядок: медитируют, потом, видя, что не получается, обнаруживают, что не хватает знаний, и только потом слушают учение.

В России происходит так: приезжает какой-то мастер и говорит, что у него есть уникальная медитация: если вы будете медитировать днем, станете буддой днем, если будете медитировать ночью, станете буддой ночью. Вы очень счастливы: «Как мне повезло! Я получил такое драгоценное учение, такое тайное! Только я могу получить его, больше никто». После этого вы приступаете к медитации, созерцаете свой ум. При этом цвет вашего ума постоянно меняется. Но вы не становитесь буддой. Затем у вас зарождается сомнение:

«Правильно ли я медитирую?», и в конце у вас возникает желание послушать учение. Это называется обратный порядок.

Действительно, подобные наставления существуют. Но они предназначены для людей, которые уже стоят на пороге достижения состояния будды. Такие люди в самом деле, медитируя днем, становятся буддой днем, медитируя ночью, становятся буддой ночью. Это верно. Но по отношению к вам – это неправда. Это верно для бодхисаттв, достигших десятого бхуми. Очень важно знать, что верно именно для вас.

Можно считать, что ваш пятиминутный разговор по мобильному телефону приносит вам десять тысяч долларов, как у некоего бизнесмена. Относительно бизнесмена, имеющего основу для зарабатывания денег путем переговоров, это, возможно, правда; но относительно вас – это неправда. Вам не надо покупать мобильный телефон и сразу приступать к перегворам, это бесполезно.

Итак, Шантидева говорил, что все возможно благодаря силе привычки. Когда вы поймете, что ваш себялюбивый ум приносит вред как вам, так и другим, вы скажете ему: «Я больше не хочу быть рядом с тобой», – и так постепенно отдаляетесь от себялюбивого ума.

Например, у вас есть очень большой друг, который в действительности причиняет вам большой вред. Вы об этом не подозреваете и полностью доверяете ему. Но есть еще один человек, который приносит вам огромную пользу, хотя вы об этом также не подозреваете, потому что он все время критикует вас.

Наш ум подобен лошади и свинье. Хозяин свиньи кормит ее и говорит: «Ешь больше, тебе нужно толстеть, поправляйся быстрей». Свинья думает: «Какой у меня хороший хозяин». То же самое с вами делает ваш себялюбивый ум! Ум, который заботится о других, подобен владельцу лошади. Когда у лошади рана на спине, хозяин промывает ее, мажет мазью, и, поскольку лечение причиняет дискомфорт, лошадь думает: «Какой у меня злой хозяин». Таков и наш ум, реагирующий на неудобства.

Однажды умный человек доказывает вам, что ваш друг, которому вы доверяли, на самом деле приносит вам большой вред. У вас возникает некоторое отчуждение от своего друга. А затем мудрый человек объясняет вам, что тот, кого вы считали своим врагом, приносит вам большую пользу, он подобен владельцу лошади. Чем больше вы это понимаете, тем большую близость вы ощущаете к второму человеку, а от первого все больше отдаляетесь. В итоге, когда вы поймете ситуацию полностью, вы окончательно сблизитесь со вторым человеком и разойдетесь с первым. А до этого вы не хотели с ним расставаться ни на минуту, ни днем, ни ночью. Точно так же наш себялюбивый ум подобен первому человеку. Мы очень близки с ним и думаем, что он наш самый хороший друг. Сначала мы должны узнать, каким образом он нам вредит. Также надо узнать, каким образом ум, который заботится о других, приносит нам пользу. Тогда ваш ум, заботящийся о других, станет вам ближе, а себялюбие отдалится.

Это практика Дхармы. В то время как ум, который заботится о других, будет становиться все ближе и ближе, вы будете мягче, добрее, и все другие достоинства будут возникать в вас сами по себе. Вам не придется создавать хороший характер, потому что он возникнет у вас непроизвольно. Вам не надо будет искусственно улыбаться, словно Клинтон, потому что улыбка станет естественной. Все эти достоинства вы обретете благодаря тому, что ваш ум сблизится с заботой о других. А это сближение возникнет благодаря пониманию преимуществ и драгоценности ума, который заботится о других.

Я вам передаю драгоценное учение. Если даже оно вам не поможет, у меня нет никакого другого учения, которое может вам помочь. В этом случае вам надо будет искать какого-то другого мастера, который чудодейственным образом трансформирует ваш ум в состояние будды. Но я в такие вещи не верю. Если бы такое было возможно, все бы давно стали буддами, потому что существует очень много будд, обладающих наивысшими способностями.

Скажите себе: «Я определенно могу обменять себя на других. Это лишь вопрос привыкания. В настоящий момент мой ум привык к себялюбию, но теперь я понимаю ущербность себялюбия и преимущества ума, который заботится о других. И если мой ум начнет привыкать к заботе о других, то я действительно смогу обменять себя на других». Это называется медитация, ознакомление ума с заботой о других. Это очень важно.

Что такое медитация? Медитация – это не какое-то мистическое слово. По-тибетски она называется «гом», что переводится как «привычка», «привыкание». Наш ум очень привычен к негативному мышлению, поэтому мы страдаем. Мы очень искусны в негативной медитации, поэтому в нас быстро возникают и гнев, и привязанность, и зависть. Нам необходимо ознакомление ума с позитивным образом мышления. Это называется медитация. Для того чтобы медитировать, вам вовсе не обязательно закрывать все окна, двери, а также свои глаза, сидеть в позе медитации. Вы можете медитировать при ходьбе или разговаривая с другими людьми. Это всего лишь вопрос внимательности. Некоторые мастера говорят, что медитация заключается в природе внимательности. И в этих словах есть очень глубокий смысл. Мастера утверждают это на основе собственного опыта.

Затем, когда вы уже убедились в том, что возможно обменять себя на других, вы естественным образом производите этот обмен. Как вы меняете себя на других? Вы развиваете в себе сильную решимость посредством понимания того, каким образом себялюбие приносит вам вред и каким образом ум, который заботится о других, является источником счастья всех живых существ. Когда вы точно убеждаетесь и располагаете всеми доказательствами того, что первый человек, которого вы считали другом, на самом деле вредоносен для вас, а второй человек, к которому вы относились осторожно, на самом деле приносит вам огромную пользу, вы на основе всех этих доказательств делаете вывод и принимаете твердое решение: «С этого момента я буду близок к второму человеку, а не к первому».

В реальности вам не надо отказываться от какого-то человека, здесь речь идет не о человеке, а об уме. Когда посредством анализа вы ясно понимаете, каким образом вам вредит себялюбивый ум, вы говорите себе: «Хорошо, я буду заботиться о других больше, чем о себе». Вы снова анализируете ущербность и недостатки себялюбия и преимущества ума, который заботится о других и снова принимаете решение заботиться больше о других, чем о себе. Тогда вы станете святым. Пока в вас остается подобный образ мышления, вы – святой, как только вы снова вернетесь к обычному образу мышления, вы превратитесь в обычного человека. Но во время медитации вы исполнены решимости и действительно можете производить обмен себя на других.

Потом в повседневной жизни вы возвращаетесь к своему обычному мировоззрению. Но это не означает, что медитация вам не помогает. Это означает, что у вас закончилось «топливо». Затем вы снова медитируете, снова заряжаетесь «топливом». Но при этом «топливо» вливает в вас уже не ваш духовный наставник, а вы сами. До сего момента в течение четырех лет я все время заряжал вас «топливом». Вы очень редко заряжались сами. Поэтому, как только я уезжаю, у вас тут же кончается «топливо». Ваша духовная машина останавливается, а ваша

мирская машина начинает сновать туда-сюда, она способна разъезжать и днем, и ночью, потому что в ней океан бензина.

Когда медитируете, вы сами себя заряжаете «бензином». Когда вы сможете это делать, вы станете самостоятельным практиком. Если вы сможете заряжать себя духовным бензином самостоятельно, тогда вы уже можете отправляться в горы. В противном случае, если вы будете жить в горах, вы все равно не станете йогином. Даже если вы оденетесь, как йогин, или поселитесь в пещере, йогином вы от этого не станете. Йогин – это состояние ума.

Переходим к одиннадцатому положению. Оно говорит о порождении в себе необычного, высшего ума.

Когда у вас хорошая основа, мощный фундамент, очень легко обменять себя на других. Когда его нет, это сделать весьма трудно. В обмене себя на других главное – это развить в себе сильную решимость: да, это правда, я это сделаю. Вы знаете, что это возможно, вы понимаете ущербность себялюбия и все преимущества ума, который заботится о других. На основе этого вы развиваете в себе сильную решимость: поскольку это так, я буду заботиться о других больше, чем о себе. Кроме того, вы понимаете, что Будда и все великие мастера прошлого, заботясь о других больше, чем о себе, достигли совершенного безупречного состояния. А мы, все другие живые существа, заботимся о себе больше, чем о других, и в силу этого вращаемся в сансаре. «Без обмена себя на других стать буддой абсолютно невозможно, поэтому я должен совершить этот обмен».

Это также очень глубоко. Во время своей медитации вы до некоторой степени поймете драгоценность учения, которое я вам дал. Не потому, что я вам это говорю, а потому, что мой наставник дал мне это бесценное учение. Я не хочу сравнивать своего наставника с другими наставниками, но я прочел очень много книг других мастеров, и после чтения этих книг я лишь еще больше осознал драгоценность учения моего наставника. Я говорю совершенно непредвзято, это действительно драгоценное учение!

На одиннадцатое положение сегодня времени у нас не осталось. Не будем торопиться. Тема была трудная, вы можете задавать вопросы.

Вопрос: Для того чтобы породить в себе бодхичитту, надо сначала пройти все практики по Ламриму и после этого приступать к порождению в себе бодхичитты?
Ответ: Вы можете медитировать на бодхичитту уже сейчас, это определенно принесет вам какие-то результаты, но если вы намерены действительно породить в себе бодхичитту, конечно, вам необходимо пройти медитации начального уровня, которые описываются в Ламриме. Это драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, карма, Прибежище, четыре благородные истины. Они подобны фундаменту. Если, имея этот фундамент, вы будете медитировать на бодхичитту, вы действительно сможете породить в себе настоящую бодхичитту. А если вы сейчас будете медитировать на бодхичитту, это относится к людям, которые не являются буддистами, то ваш ум станет спокойнее, умиротвореннее. Но я не уверен, что, занимаясь сразу же этой медитацией, вы породите в себе истинную бодхичитту.

Вопрос: Когда мы посвящаем заслуги, мы немедленно помогаем живым существам или создаем причины, чтобы им помочь, когда мы сами станем буддами?
Ответ: Посвящая заслуги, мы некоторым образом можем изменить групповую карму. Допустим, в какой-то стране сложилась трудная ситуация, и группа людей медитирует и посвящает заслуги разрешению этой проблемы. Это может дать некоторые результаты, но я не уверен в этом на сто процентов. Посвящая заслуги счастью всех живых существ, вы

понимаете, что самый лучший способ помочь им – это указать им путь и устранить у них омрачения. Если вы не поможете им устранить омрачения, а дадите им миллион долларов, то вы не решите их проблему. То есть одну решите, но еще одну создадите. Самое лучшее – устранить омрачения. Если вы в себе не сможете устранить омрачения, то не сможете устранить и у них. Значит, лучший способ – это сначала устранить омрачения у себя. Поэтому, чтобы освободить всех живых существ от сансары, пусть я стану буддой, чтобы потом жизнь за жизнью действовать им во благо, освобождая от омрачений!

Вопрос: Можно ли развивать в себе бодхичитту, не отрекаясь от своего эгоизма, а размышляя о сущностной природе своего сознания и сознания всех живых существ, которая изначально чиста, божественна.
Ответ: В тантре, когда говорится о чистоте природы ума, это понятие имеет два значения. Первое значение – естественно чистая природа ума, а второе – природа ума, очищенная от временных загрязнений. Естественно чистая природа ума – это не что иное, как пустота ума. Для того чтобы познать ее, чтобы пребывать в этой природе ума, необходимо познать абсолютную природу своего ума, то есть пустоту ума. Когда вы пребываете в природе ума, это вовсе не означает, что естественная чистая природа ума – это одно, а ваш ум – это другое, и вы пребываете в чем-то отличном от себя. Это вовсе не так. А что это? Это означает, что наитончайший ваш ум познает абсолютную природу этого же ума, то есть его пустотность от самосущего существования. Когда вы это поймете, естественным образом ваш ум, цепляющийся за самосущее существование, исчезнет. Когда он исчезнет, себялюбие также исчезнет вместе с ним.

Так что абсолютным методом устранения себялюбия является познание пустоты своего же ума, познание пустоты самого себя. Когда вы это поймете, вам не надо будет отдельно устранять себялюбие, гнев и т. д. Когда корень устранен, все ветви тоже упадут. Но до тех пор пока вы не познали пустотную природу своего ума, очень важно заниматься медитацией на бодхичитту, на четыре благородные истины и т. д. А истинное лекарство, которое устраняет корень сансары, вы получаете лишь при достижении пути видения, когда становитесь арьей, обретаете прямое познание пустоты. Это нелегко. Я не стараюсь вас разочаровать, я просто говорю вам правду. Даже если у вас будет прямое познание пустоты, вам будет нелегко познать ясный свет своего ума. Потому что в этом случае все арьи, все хинаянские архаты, познав пустоту, стали бы медитировать на ясный свет ума и достигли бы состояния будды. Медитируя днем, становиться буддой днем было бы возможно и для них.

Так говорится в учении Майтрейи – «Абхисамаяаланкаре», это коренной текст буддизма. Если любая школа буддизма противоречит этому коренному тексту, значит, она не подлинная. Даже если мой духовный наставник противоречит этому коренному тексту, то это означает, что он не подлинный духовный наставник.

В «Абхисамаяаланкаре» сказано, что архаты Хинаяны долгое время пребывают в состоянии медитативного равновесия. Затем свет, исходящий от Будды, выводит их из этого состояния. Они пребывают в состоянии медитативного равновесия, полного сосредоточения на отсутствие самосущего существования, в течение эонов. Затем, когда они, наконец, пробуждаются, Будда говорит им: «Ты достиг состояния архатства, но это еще не совершенное состояние. Ты полностью свободен от омрачений, но твой потенциал еще не полностью развит. Все живые существа были твоими матерями, они были необычайно добры к тебе, и существует еще множество живых существ, которые имеют с тобой очень тесную кармическую связь. И если все они страдают, то какая польза от того, что ты, одно-единственное существо, счастлив? Так что не пребывай в состоянии медитативного сосредоточения очень долго, тренируй свой ум, стремись к достижению состояния будды для того, чтобы принести благо всем живым существам».

Таким архатам Будда даже не может сразу же дать учение о Махамудре, потому что им оно тоже не подходит. Сначала архат должен вступить на первый путь Махаяны, который называется путем накопления. После того как в нем зарождается спонтанная бодхичитта, он вступает на путь накопления. И затем уже процесс происходит очень быстро. Достигая бодхичитты, которая сопровождается вступлением в практики шести парамит, или шести совершенств, он становится подходящим сосудом для этого учения.

Когда Его Святейшество Далай-лама приедет сюда, вы можете задать ему тот же самый вопрос, если мне не верите. Похоже, что мои слова на первый взгляд кажутся критичными, но я никого не хочу критиковать, я просто сообщаю вам факты.