

Как обычно, сначала я дам вам небольшой совет. Это не мой собственный совет, это совет моего Учителя. Поскольку для меня он оказался очень полезным, я передаю его вам. Попробуйте жить в соответствии с этим советом, попробуйте следовать этому совету, тогда это будет полезно. Совет подобен лекарству, а действие в соответствии с этим советом, подобно приему этому лекарству. Совет также может быть ядом. Дурной совет может сделать несчастными вас и других людей, поэтому он подобен яду. Дхарма – это совет, это хороший совет, поэтому она и называется Дхармой. Практика Дхармы означает образ жизни, соответствующий советам Будды, такова практика Дхармы. Мой Духовный Наставник также давал мне несобственные советы, он получал их у своего Духовного Наставника. Эти советы на самом деле берут начало в учении самого Будды, это советы самого Будды. Будда, когда давал советы, основывался на своем опыте. Посредством собственной практики он достиг совершенного, безупречного счастья и состояния освобождения от омрачений. Он решил показать людям, что существует гораздо более глубокий уровень счастья, чем они полагали, и продемонстрировал методы достижения этого счастья.

Мы, мирские люди, ищем счастья, стремимся к нему. Но то, что мы называем счастьем, счастье в нашем понимании – это отсутствие грубого страдания. Когда вам очень холодно, вы привязаны к счастью, связанному с ощущением жара и тепла, и поэтому вы обязательно привязываетесь и стремитесь к теплу. Счастье, связанное с ощущением жара – хорошее счастье, но когда вы достигаете этого состояния, вы приобретаете вместе с ним новые страдания, связанные с ощущением жара. Исследуйте на основе этой аналогии собственную жизнь. Когда у вас возникает проблема, вы стремитесь решить эту проблему за счет приобретения какого-либо объекта, но когда вы приобретаете его, он создает вам новую проблему. И таким образом ваши проблемы наплывают на вас, как волны. Эти волны ваших проблем бесконечны.

Люди делают много разных дел, бегают туда-сюда, но не решают этим свои проблемы. Эти действия приносят какое-то счастье, но полностью проблем не решают. Так мы все время пытаемся найти счастье где-то вовне. Например, если вы бедны, вы думаете: «Если я буду богатым, то буду очень счастлив». Вы работаете, обманываете людей, к вам приходят деньги, и вы говорите: «Какой я умный». К вам приходит еще больше денег, и в конце концов вы приобретаете страдания от богатства. Что такое страдание от бедности? Это недостаток хорошей пищи, недостаток хорошей одежды. Зато в этом случае вы имеете возможность спокойно спать, многие бедные люди хорошо спят. А каковы страдания от богатства? Это недостаток сна, страх потерять это богатство.

Если вы очень богаты, вам приходится брать с собой четырех телохранителей повсюду, не потому что вы такой осторожный человек, а потому, что вы очень боитесь за свою жизнь, жизнь становится для вас тюрьмой. Но я не говорю, что деньги – это плохо, деньги – это хорошо, но у всего должен быть свой предел. Самое лучшее – это иметь столько денег, сколько достаточно для вас. У вас всего один желудок, если у вас будет много денег, и вы купите огромное количество еды, вы все равно не съедите ее, если вы съедите ее всю, то на следующий день вы умрете. Таким образом, деньги ваших проблем не решают, они помогают вам, но ваши проблемы остаются. Иногда богатство лишь усугубляет ситуацию, иногда вы даже можете потерять из-за него свою жизнь. Поэтому используйте деньги правильно, не нужно за них цепляться.

То же самое со славой и репутацией, мы полагаем, что они принесут нам счастье, поэтому стремимся к ним. Мы пытаемся достичь славы и хорошей репутации, мы бежим за ними. Представьте себе московское метро в семь часов утра или в пять, в шесть, в нем уже много народа. Куда едут эти люди с утра пораньше? Все они едут добывать себе деньги, либо

славу, либо репутацию, у всех у них определенная цель, найти некое счастье снаружи, вне себя. Возможно, среди них есть единицы, представляющие собой исключение из этого правила, но в основном все они стремятся к одному и тому же. Как тараканы, они выбегают из своей норы для того, чтобы что-то заполучить и забегают обратно, потом опять выбегают, хватают что-то, потом опять возвращаются. Вот так всю свою жизнь, они бегают туда-сюда, пытаясь что-то достать, и, в конце концов, они умирают. Вся их жизнь, в сущности, прошла впустую.

Если умрет таракан, то это не очень большая потеря, это всего лишь насекомое. Но если вы, человеческие существа, которые в течение многих и многих предыдущих жизней накопили столь мощную позитивную карму, что в этой жизни родились людьми и встретились с Дхармой, вместо того чтобы собирать Дхарму – истинное сокровище, будете стяжать только славу и деньги, это будет действительно большой потерей. Я советую вам: не тратьте впустую свою драгоценную человеческую жизнь. Вы должны зарабатывать себе на жизнь, чем-то питаться – это верно, но не нужно жить только ради денег, пищи и репутации, потому что в этом случае вы подобны тараканам.

Вы можете жить с такой мотивацией: «Мне нужно практиковать Дхарму, мне нужно возвращать в себе положительные качества ума, но для этого мне нужно поддерживать в жизнеспособном состоянии свое тело, а для того, чтобы поддерживать свое тело в таком состоянии мне нужно зарабатывать деньги». Такова правильная мотивация. Если вы хотите помочь большому количеству людей, для вас важна репутация, и в этом случае вы можете сказать себе: «Мне нужна хорошая репутация, чтобы я смог помочь большому количеству людей». Тогда стремление к хорошей репутации будет для вас положительной мотивацией. Я медитировал в горах, провел там не один год, и в принципе я могу одеваться как угодно, в любую, даже самую грязную, одежду, могу заниматься необычными тантрическими практиками, но для того, чтобы помочь максимальному количеству людей я этого не делаю. Так что мотивация для вас очень важна, независимо оттого, что на вас одето. Таков небольшой совет, который я хотел вам дать.

А сейчас продолжим учение по бодхичитте. В прошлый раз я говорил вам, что для того, чтобы породить в себе бодхичитту, мы должны заложить очень хороший фундамент. Я перечислил двенадцать положений медитации. Первый пункт: признание того, что все живые существа были когда-то вашей матерью. Это очень важный пункт. Для того чтобы реально почувствовать, что все живые существа были когда-то вашей матерью, очень важно убедиться в том, что предыдущие жизни действительно есть. В противном случае вы не сможете ощутить в своем сердце, что все живые существа были вашей матерью, не сможете почувствовать, поверить, что вот эта собака была вашей матерью. Если же вы верите в предыдущие жизни, то с помощью логических объяснений, обоснований, а не через слепую веру, вы можете понять, что эволюция вашего сознания не имеет начала, она продолжается с безначальных времен. И поскольку у эволюции вашего ума нет начала, вы должны принимать все новые и новые перерождения в качестве ребенка какого-либо существа.

Наше тело подобно дому, наш ум подобен человеку, живущему в доме. Когда у меня тибетское тело, я говорю, что я тибетец. Возможно, в прошлой жизни, когда у меня было тело русского, я говорил, что я русский. Возможно, у кого-то из вас в прошлой жизни также было тибетское тело, вы называли себя тибетцем, были фанатичным тибетцем, тибетцем-патриотом. Тело постоянно меняется, наш ум, протяженность, поток нашего ума постоянно продолжается, поэтому у вас нет какого-то одного постоянного тела, и вы не можете сказать, что вы тот-то или тот-то. Пока у вас русское тело, люди называют вас русским, и вы также считаете себя русским.

В тантре есть одна особая практика, которая называется донджуг. Передача этого тантрического учения, этой тантрической практики была прервана Ра Лоцавой, потому что этой практикой могли злоупотребить. Человек, который практиковал донджуг, мог перед самой смертью перенести свое сознание в тело другого человека, а сознание этого человека перенести в свое тело. Это правда. В Тибете есть очень много подтверждений того, что такая практика действительно существует. Эта практика – одно из доказательств того, что существуют прошлая и будущая жизни, потому что ум подобен человеку, который в любой момент может переехать в другой дом, в другое тело.

Падампа Сангье, один из великих махасиддхов Индии, отправился как-то в Тибет. Он имел очень привлекательную наружность, и был отправлен в Тибет вместе с одним индийским практиком, индийским йогиним. И Падампа Сангье, и этот индийский йогин оба знали практику донджуг. Индийский йогин завидовал красивому телу Падампа Сангье, потому что сам был очень уродлив, он был привязан к его телу, ему очень хотелось украсть его. Однажды на дороге они увидели труп слона. Тогда индийский йогин, который был практиком индуизма, сказал Падампа Сангье: «Ты практикуешь Махаяну и должен проявить сострадание ко всем насекомым, которые живут на теле этого слона. Если труп слона останется на дороге, то, естественно, насекомых растопчут, и поэтому тебе нужно убрать труп слона с дороги, а сделать это можно, только перенеся свое сознание в тело слона». Падампа Сангье сказал, что это хорошая мысль, он оставил свое тело и перенес сознание в тело слона, слон встал и ушел прочь с дороги. В тот момент в теле этого слона присутствовало сознание Падампа Сангье.

Он отошел на большое расстояние от дороги, оставил тело слона, а когда вернулся, его собственного тела уже не было, там лежало тело индусского йогина Атары. Пока он убирал труп слона с дороги, йогин перенес свое сознание в его тело и убежал, оставив свое. Тогда Падампа Сангье пришлось взять тело индийского йогина. Согласно песне, которая была написана на эту тему, когда он потом встретился с Миларепой, тот был потрясен его внешним видом. В своей песне Миларепа пел: «До меня дошли слухи о прекрасном облике Падампа Сангье, но когда я с тобой встретился то обнаружил, что ты урод». На самом деле для йогиним не имеет никакого значения красавцы они или уроды, однако в будущем произошел ряд событий, в связи с которыми Ра Лоцава решил прервать линию передачи практики донджуг.

Если кто-то перенесет свое сознание в тело президента России, это может быть очень опасно. Очень трудно поймать тех людей, которые переносят сознание в тела других для извлечения материальной выгоды. На самом деле эта практика предназначена для продления возможности заниматься практикой. Пока вы примете новое перерождение, вы потеряете очень много драгоценного времени, а также очень многое забудете, вам снова придется все изучать. Иногда мне кажется, что утрата линии передачи этой практики – это очень большая потеря, в случае если бы она сохранилась, можно было бы практиковать гораздо дольше, когда бы вы состарились, вы могли бы перенести сознание в тело умершего ребенка и, таким образом, продолжить свою практику.

Теория этой практики до сих пор существует, я читал теоретические объяснения этой практики, но некоторые тайные вещи там отсутствуют. Восстановить эти тайные инструкции уже невозможно, а при отсутствии этих тайных наставлений, сколько бы вы ни практиковали, никаких результатов вы не достигните. Что касается тантрической практики, вы не можете прочесть какие-то наставления и затем успешно воплотить их, то есть одного чтения недостаточно. Достижение стопроцентной реализации возможно, только если вы получите полное, целостное наставление по тантре от своего Учителя, от подлинного

Мастера, который сам в свою очередь располагает целостным сводом учений по этой практике.

Репутация мастера не способствует достижению реализации, у некоторых мастеров очень хорошая репутация, но они располагают очень сложными и очень бедными наставлениями. Есть другие мастера, у которых нет вообще никакой репутации, но наставления они дают богатейшие. В настоящее время в горах медитируют мои друзья. О существовании этих мастеров совершенно никто не знает, но они очень высоко реализованы. Так что полагайтесь не на репутацию, а на реализацию человека.

Возвращаемся к нашей теме. Если мы так будем отвлекаться, то никогда не закончим учение о бодхичитте, но все эти вопросы взаимосвязаны между собой. Я уверен, что эта история способствует укреплению убежденности в том, что существует следующая жизнь. Можно привести еще одну историю на эту тему, историю про оракулов. В наши дни оракулы также существуют, и это доказывает, что в одно тело могут входить самые разнообразные существа. С ними можно разговаривать. Этот факт также дает мне уверенность в существовании прошлых жизней. Очень хорошо иметь убежденность, основанную на логических обоснованиях, но иногда полезно подтверждать эти логические обоснования доказательствами и примерами в жизни.

В Индии очень много оракулов, мой отец был оракулом, мой брат был оракулом. Когда в человека входят различные защитники Дхармы, он приобретает разные характеры, в каждом случае он начинает проявлять разные черты характера. Вы можете на сто процентов быть уверенны в том, что предыдущие жизни есть, что чередой предыдущих жизней не имеет начала. Поскольку предыдущие жизни не имеют начала, все живые существа были вашей матерью. Все мы, живые существа, представляем собой одну большую семью. Кто к вам добрее: человек, который дал вам сто долларов вчера, или тот, кто дал вам сто долларов сегодня? Мудрый человек скажет, что и тот, и другой одинаково добры к нему. Точно так же ваша мать в этой жизни к вам очень добра, но не менее добра к вам была ваша мать в предыдущей жизни, и все живые существа когда-либо были вашими матерями и проявляли к вам одинаковую доброту. Таким образом, мы переходим ко второму положению: памятование о доброте живых существ.

Думая над этим положением, размышляйте о том, что все живые существа были к вам одинаково добры, все они были вашей матерью. Представьте себе, что в вашей предыдущей жизни, когда вы рождались детьми живых существ, когда они были вашими матерями, они проявляли к вам равную доброту. Когда вы не умели принимать пищу самостоятельно, они кормили вас. Когда вы рождались животным, ваша мать лишала себя пищи для того, чтобы накормить вас. Это истинная правда. Вы не должны забывать о той доброте, которую проявляли к вам другие люди. Если вы забудете об этом, это будет черной неблагодарностью с вашей стороны. Более того, ваша мать кормила вас не один день, не два дня, а все те годы пока вы не могли самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Она постоянно вас кормила, постоянно делилась с вами своей пищей. Когда вы страдаете, ваша мать взяла бы ваши страдания на себя, если бы у нее был выбор. Это истинная правда, это огромная доброта с ее стороны, она постоянно думает о вас, мать думает о своих детях даже во сне.

Когда я вижу, как какие-то матери заботятся о своих детях, я понимаю, как добра ко мне моя мать. Первое что вы должны понять – это ценность доброты, которую проявляет к вам ваша мать в этой жизни. Если вы не способны понять доброту вашей матери в этой жизни, вы никогда не осознаете, как добры к вам все остальные живые существа. Благодаря учению о бодхичитте в Тибете существует традиция почитать, очень сильно уважать своих матерей. В

Калмыкии, в Бурятии то же самое. Когда мать или отец стареют, дети должны окружать их заботой, они должны все для них делать. Отец и мать живут вместе со своими детьми, поскольку в старости они становятся подобны детям, все члены семьи должны ухаживать за ними и кормить их.

Когда я был в Индии, я имел возможность наблюдать, как моя двоюродная сестра и ее муж ухаживают за своими престарелыми родителями, а родители сидят на кровати целый день, ничего не делают, только читают мантры. Они им приносят пищу, все делают за них, окружают их заботой. Когда я это увидел, я был очень счастлив, я очень порадовался за свою сестру. В России нам нужно создать подобную традицию. Первое, что должны делать дети – это благодарить свою мать в этой жизни за ее доброту, но не только мать, а также и отца. Это ваша практика Дхармы. Не думайте, что вы можете говорить вашим родителям что угодно, ругаться с ними, говорить им, что они христиане, православные, а вы буддист. Нельзя уходить из дома и прерывать всякие отношения с родителями. Когда вы дома вы должны вести себя как человек. Уважайте своих отца и мать. Не обязательно при них произносить какие-то религиозные фразы и слова. Когда вы были детьми, они были очень добры к вам, теперь вы должны попытаться отблагодарить их. Вы должны служить им, произнося про себя слова мантры. Это и есть практика Дхармы.

Не нужно покидать свой дом. Если ваши престарелые отец и мать живут в маленькой бедной квартире, а вы строите для себя большой и красивый дом, – это очень некультурно, это собачье поведение. Собаки, когда они вырастают, никогда не заботятся о своих матерях. Матери их кормят, а когда они вырастают, независимо от того, в каком состоянии их матери, они ходят и ищут пищу только для себя. И нет такого дня, когда бы собаки приносили еду для своих матерей. Вы должны быть лучше собак. И таким образом, если вы будете жить в соответствии с учением буддизма, то в вашей семье будет гармония. Даже если вы не буддист, живите в соответствии с этим учение, возьмите его на вооружение, это очень хороший совет.

Чем дольше вы будете думать о доброте своих родителей, тем больше будет ваше желание отблагодарить их. Мне не нужно углубляться в подробности, объясняя какую доброту проявляли к вам живые существа, когда они были вашей матерью. Также очень важно думать о том, какую доброту проявляют к вам живые существа, когда не являются вашей матерью. Тем, что в данный момент мы одеты, можем с легкостью достать пищу и питье, можем беспрепятственно перемещаться, куда нам необходимо, всем этим мы обязаны доброте живых существ. На самом деле получить учение по Дхарме очень трудно, без предварительной просьбы мало кто вам его даст. Настоящее учение по Дхарме вы не получите легко. За то, что сегодня вы получаете учение с легкостью, свободно, беспрепятственно, вы также обязаны доброте живых существ.

Когда вы были детьми, вы зависели от доброты других. В среднем возрасте вы получаете некоторую независимость. Если в это время вы не будете проявлять доброту к другим, то это будет не очень хорошо, поскольку раз вы принимаете доброту от других, вы должны давать ответную доброту. С точки зрения духовной практики живые существа к вам очень добры. В особенности к вам добры те, кто говорит вам неприятные вещи, кто критикует вас. Тем самым они проявляют к вам очень большую доброту с точки зрения духовной практики. Если все будут говорить вам: «Какой ты симпатичный, какой ты хороший», – рана в вашем уме будет все расширяться и расширяться. Приведу вам два примера.

Одна женщина слышала в свой адрес очень много комплиментов за свою красоту. Другую женщину, это не очень-то интересует, она занимается духовной практикой. Эти две женщины вместе куда-то идут. По пути, на улице, они встречают какого-то мужчину, и он

громко спрашивает их: «Эй, вы, две уродины, куда вы направляетесь?» Теперь посмотрим на реакцию этих двух женщин. Одни и те же слова были адресованы и первой, и второй. Женщина с большой раной в уме краснеет, она приходит в состояние гнева: «Как он посмел меня назвать уродиней». Другая женщина занимается духовной практикой, знает про уродство тела, знает насколько уродливо наше тело, состоящее из кожи, мяса и костей. Соединение кожи и плоти с костями, украшенное косметикой – ну очень красиво! А если взять нос и приставить его на щеку, то даже самая красивая женщина будет выглядеть уродливо. Когда нос у нее на месте, она выглядит красиво. Вторая женщина очень хорошо это знает.

Когда незнакомый мужчина на улице говорит ей эти слова, она смеется. Почему одна страдает, а вторая смеется? Из-за умственной раны. Вторая женщина очень много занималась практикой терпения. Когда ей кто-то говорил, что она глупая, некрасивая, она все это терпеливо сносила, ее ум укрепился. В тибетской традиции, когда Духовный Наставник становится очень близок к своему ученику, когда между ними устанавливаются очень близкие отношения, он говорит ему очень много нелестных слов. В настоящее время я этого не делаю, но в будущем начну. Это очень полезно, потому что это истинная тренировка. Мой Духовный Наставник говорил мне очень много плохого, и теперь я понимаю, что он был невероятно добр. Он говорил мне: «Ты самый глупый мальчик на свете».

В нашей истории вторая женщина, услышав такие слова в свой адрес, не расстроилась, потому что она уже привыкла слушать подобные речи, потому что закалила себя терпением. Но только слушать плохие речи в свой адрес недостаточно, мы должны уметь тренировать свой ум, знать, как это делать. Если вы умеете использовать ситуацию, в которой люди говорят вам что-то плохое, то для вас это очень полезно. Большинство наших проблем возникает из-за слабости нашего ума. Из-за того, что наш ум слаб, маленькие проблемы кажутся нам большими. Проблемы, которые существовали в начале века, в древности, проблемы, которые существуют сейчас, не очень-то отличаются. И у жителей древних цивилизаций было даже больше трудностей в жизни, потому что у них было меньше удобств. Но в древности люди не жаловались на огромное количество проблем, они часто смеялись, они были очень счастливы. У них было очень много времени. Они не жаловались на жизнь, они были очень счастливы и довольствовались тем, что имели.

У современных людей ум более слабый, чем у древних. Сейчас наши проблемы возникают не из-за того, что их нам создают различные машины, проблема именно в том, что наш ум слаб. Приведем в пример двух человек: один из них слабый, второй – сильный. Для слабого человека держать пятикилограммовый груз тяжело, а для сильного человека подбрасывать пять килограммов нетрудно. Для людей со слабым умом умственная проблема в пять килограммов очень тяжела, а для сильного ума – это такой пустяк, что он ее даже не замечает. Самый лучший способ решения проблем – это развитие силы ума. Как вы можете развить силу ума? Посредством тренировки. Друзья не могут вам помочь развить силу ума. Ваш Духовный Наставник преподает вам теорию, но научить вас терпению он не может. Кто же к вам добрее всего в этом отношении? Ваш враг. Когда ваш враг говорит вам неприятные слова, это ваш шанс развить силу ума. Когда доктор делает вам укол, это болезненно, но вы знаете, что для вас это будет полезно, поэтому говорите доктору «спасибо». Когда вы знаете, что враг дает вам возможность развить силу ума, вы должны точно так же сказать «спасибо» ему.

Думая о доброте живых существ, вы должны размышлять также о том, что даже враги проявляют к вам большую доброту. Когда они были вашими матерями, их доброта по отношению к вам была невероятна. Но даже будучи вашими врагами, они все равно добры к

вам. Чем сильнее будет ваше памятование о доброте живых существ, тем более естественно у вас будет возникать любовь и сострадание к ним. Если вы не помните о доброте живых существ, вам будет очень трудно развить по отношению к ним любовь и сострадание. Анализируя естественный механизм работы нашего ума, мы видим, что наш ум склонен помнить только о том зле, которое причиняют нам люди. Все плохое по отношению к себе мы запоминаем с большими подробностями.

Вы очень хорошо помните, что в 1970 году, в таком-то месяце, в таком-то часу она сказала вам неприятные слова. Это и называется ядом. Чем сильнее у вас будет памятование, тем больше будет меняться механизм вашего ума. Так работает психология. Чем дольше вы будете помнить о том, какие неприятности доставили вам ваш муж или жена, что плохого сделали вам ваши соседи, ваши знакомые, тем более несчастными вы будете себя ощущать, тем больше негативных эмоций по отношению к этим людям вы будете испытывать, и когда-нибудь это прорвется. Памятование о неприятностях, которые эти люди вам доставили, будут накапливаться, наслаиваться, и, в конце концов, это прорвется и ваш умственный взрыв будет подобен ядерному. Вместе с этим взрывом возникнут очень сильный гнев, очень сильная депрессия. Это сделает несчастными всех. Таков механизм работы нашего ума.

Из-за этого механизма, из-за отсутствия мудрости, из-за убожества нашей жизненной философии, у нас есть тенденция помнить только о зле, которое нам причиняют люди. Мы все время забываем о том, насколько они к нам добры. Еще один пример. Я проводил собственный анализ по этому поводу, я не просто повторяю вам слова коренного текста, я занимался собственным исследованием. Представьте себе, что какой-то человек кому-то ежедневно дает по пять долларов. Но однажды он забывает дать ему деньги – и тот сразу на это реагирует: «Почему он сегодня не дал мне пять долларов?!» – таков механизм нашего ума. Мы постоянно забываем о доброте окружающих, а когда что-то не получаем сразу же начинаем жаловаться. Это одна из основных причин несчастий, которые мы испытываем в этой жизни.

Из-за того, что мы забываем о доброте, помним только о вреде, который нам причиняют живые существа, происходят все ссоры, все разлады, все расходы между мужем и женой, все семейные разлады, ссоры между родителями и детьми. Вся дисгармония в этом мире между людьми имеет под собой только одну причину — эта причина то, что мы забываем о доброте живых существ и помним о зле, которое они нам причинили. Если вы хотите жить в гармонии, вам придется изменить подобное мышление, вам нужно изменить направленность своего ума, повернуть его в другое русло. Это практика Дхармы. Даже если вы не читаете мантры, измените направление вашего мышления. Вместо того чтобы думать о недостатках живых существ, думайте об их доброте. С вашего детства и до сегодняшнего дня все живые существа проявляли к вам огромную доброту. Даже присутствие рядом с вами какого-либо живого существа уже является проявлением его доброты.

Например, в одиночестве вы не просидите в этом здании и десяти минут. Вы будите ощущать какую-то пустоту. Представьте себе, что вы остались в одиночестве в Москве, какой смысл оставаться в Москве одному, даже если у вас машина из золота, даже если у вас десять колец с бриллиантами? Кто это оценит? Итак, простое присутствие живых существ – проявление огромной доброты. Именно в таком ключе думает бодхисаттва. Бодхисаттвы изначально были такими же людьми, как и вы, некоторые из них, как и вы, иногда испытывали гнев, иногда испытывали зависть. Но потом они приступили к анализу и поняли, почему возникает гнев, почему возникает зависть. Они поняли коренную причину этих негативных эмоций. Они поняли, что та философия, которой они руководствовались в

своей повседневной жизни, очень глупа. Они отказались от мирской философии и приняли на вооружение философию мудрости.

Той философией, которую я вам только что описал, – не памятованием о доброте живых существ, а памятование о зле, которое они вам причинили, – люди руководствуются везде, даже в дальних районах Африки, в Тибете, в России, в Америке, везде. Мы все боеем этой болезнью. Это болезнь не памятования о доброте других, болезнь отчетливого, подробного памятования о том зле, которое они нам причинили. Каков же способ вылечиться от этой болезни? Для того чтобы вылечиться от этой болезни, вы должны помнить не причиненный вам вред, а доброту. Вы должны забывать вред, который вам причинили. Такое же учение давал и Иисус, он все время говорил, что нужно прощать. Вы должны прощать то зло, которое причинили вам другие. Это очень глубокое, истинное учение, которое приносит людям большую пользу.

Если вы настоящий христианин, вы должны понять учение Иисуса очень ясно, оно должно стать для вас глубокой философией. Учение, которое давал Иисус, является тем же самым учением о бодхичитте. Он говорил: «Когда я один, вы являетесь моими спутниками. Когда я голоден, вы даете мне пищу. Когда я испытываю жажду, вы даете мне напиток. Когда мне нужен ночлег, вы даете мне его». Это то же самое учение. Это учение – лекарство. Что касается всех остальных религий, то в них во всех говорится о том же самом. Именно это вы должны практиковать – помнить о доброте живых существ и забывать о том зле, которое они вам причинили. Тогда день ото дня вы будете становиться все более счастливыми.

Многие мастера Кадам говорили: «Помни о доброте живых существ и радуйся практике Дхармы, которую осуществляют другие, усмири врага, живущего в твоём сердце». Враг – это злые мысли, омрачения. Вот это ваши настоящие враги. Я хочу, чтобы на данном этапе вы занялись следующим: постоянно повторяйте про себя: «доброта живых существ, доброта живых существ», вместо того чтобы начитывать при помощи четок какие-то странные мантры. Откровенно говоря, в тибетском буддизме делается слишком сильный акцент на тантре, это портит буддизм. Многие мастера прошлого говорили, что, когда в будущем тантра станет слишком популярной, это разрушит суть буддизма. Тогда люди будут выполнять какие-то краткие садханы, сопровождая их огромным количеством странных жестов, повторять: «У меня одна линия, у тебя совсем другая линия, моя линия самая лучшая, а твоя линия преемственности плохая. Если будешь практиковать тантру в соответствии с моей линией, достигнешь состояния будды очень быстро».

Вместо того чтобы излечить вас от болезни эгоцентризма, это учение будет все больше раздувать ваше эго. Я не хочу, чтобы подобное учение распространилось в России. Тантра – это очень хорошо. Но сначала вам нужно сделать упор на основополагающем учении буддизма. Я сам был таким же: вначале я очень интересовался тантрой, потому что очень хотелось стать буддой. Но сейчас тантра меня не очень интересует, меня больше интересует бодхичитта. Я получал посвящения и практикую тантру, но только для отпечатка. Большой акцент в своей практике я делаю на бодхичитте, то же самое должны делать и вы.

Тогда буддизм, который распространиться в России, будет очень полезен для людей, в том числе и для нерелигиозных. Вовсе не обязательно быть религиозным человеком, нужно взять на вооружение советы и жить по этим советам, это принесет вам счастье. Чем больше вы будите помнить о доброте живых существ, тем больше у вас будет возникать ощущение спонтанной близости. И тогда, если перед вами появится вредоносный дух, вы не испугаетесь и испытаете близость к этому вредоносному духу. Вы подумаете: «Во множестве предыдущих жизней, она была моей матерью, она была очень добра ко мне. Сейчас моя мать имеет ужасное лицо, что я могу сделать, чтобы помочь ей?» Это самая

лучшая защита. Когда у вас возникает подобное чувство, а это самое лучшее чувство, которое может у вас возникнуть, даже владыка всех вредоносных духов не может причинить вам вред.

Один геше традиции Кадампа практиковал в горах. Его основной практикой была бодхичитта, памятование о доброте живых существ. Постоянное напоминание себе о том, что все живые существа были его матерью. Любовь по отношению к другим живым существам больше чем любовь к себе. Когда он занимался этой практикой, вокруг него обитало много разных духов, которые хотели причинить ему вред, но не могли. И тогда духи спросили у самого вредоносного, самого сильного: «Почему мы не можем причинить ему вред?» И дух сказал: «Как мы можем причинить вред существу, которое любит нас больше чем себя? Мы не должны даже думать, даже помышлять о том, чтобы причинить вред этому человеку, мы должны думать только об одном: как бы ему услужить». И тогда все эти духи стали его учениками и получали это учение. Только в Тибете духи получают учение от мастеров. В других странах я не слышал подобных историй. Среди учеников Миларепы было много духов. Даже вредоносные духи, когда они получают учение Дхармы, становятся добрыми. Самая лучшая защита, которой вы можете себя обеспечить, – это чистая любовь по отношению ко всем живым существам. И не бойтесь вредоносных духов, и если вы будете их любить, они не смогут причинить вам вред.

Третье положение – желание отблагодарить живых существ за их доброту. Во время медитации вы говорите: «Они были необычайно добры ко мне, поэтому я должен сделать что-то, чтобы отблагодарить», – нужно развить в себе это чувство. «Пришло время сделать что-то для других, я должен их отблагодарить. Я буду практиковать Дхарму для того, чтобы жизнь за жизнью возвращать эту доброту, благодарить». Чем сильнее у вас будет желание отблагодарить живых существ за их доброту, тем больше у вас будут спонтанно возникать любовь и сострадание. Каким образом? Когда с вашей матерью случается несчастье, вы сразу же спонтанно ощущаете сострадание. А когда с другими людьми случается несчастье, вам очень трудно проявить к ним сострадание. Так происходит потому что вы знаете, что ваша мать к вам добра. Именно потому, что она была к вам добра, вы хотите, чтобы она была счастлива, чтобы она не страдала.

Что касается другого человека, вы не понимаете, что он к вам добр. Если это ваш враг, то, увидев его страдания, вы будете даже рады. Все это происходит от убожества вашей философии. Если вы будете думать: «Эволюция сознания не имеет начала, с безначальных времен я принимаю перерождения, поэтому я рождался ребенком всех живых существ, все живые существа были моими родителями. В настоящий момент я навешиваю человеку ярлык врага, но на самом деле в моей предыдущей жизни он был моей матерью, он был необычайно добр ко мне», – вы сразу вспомните об этом, вспомните эти слова. Даже если этот человек ваш враг, вы подумаете: «Пусть он освободится от страданий, пусть он будет счастлив». Любовь и сострадание возникнут в вас спонтанно именно от этого воспоминания. Таков механизм работы ума. Проанализируйте это сами, проведите эксперимент, проверьте истинные мои слова или нет.

Если посредством таких размышлений у вас будут спонтанно возникать любовь и сострадание даже к врагу, это будет говорить о том, что это чистое учение. Этого можно достичь с помощью тренировки. Сразу же вы, конечно, не ощутите это. Но проводите эксперимент, проводите исследования, это называется практикой Дхармы. Для практики Дхармы не обязательно закрывать все окна и двери. У вас есть очень хорошая возможность практиковать Дхарму на рабочем месте. Если ваш босс вас ругает, в этот момент вместо того, чтобы поменяться в лице, займитесь практикой. Тогда постепенно вы достигните уровня, на котором, чтобы он вам ни говорил, на вас это не будет оказывать никакого

воздействия. Тогда вы будете практиками Дхармы, это будет ваш диплом, ваш сертификат. «Диплом доктора ума, заверенный печатью». Если у вас получится, вам захочется получить еще более высокий диплом. В духовной практике нет никаких дипломов, сертификатов, их не было ни у Миларепы, ни у Падмасамбхавы. Никто им никаких удостоверений не выдавал, их дипломом являлось состояние ума. Об уровне своей практики вы можете судить по своему поведению, это могут увидеть и другие люди. На основе вашего поведения другие люди поймут, на каком уровне вы находитесь. Сегодня мы на этом остановимся.