

Я счастлив снова встретиться с вами после долгой разлуки. Надеюсь, вы хорошо поживаете и справляетесь со своими ежедневными мелкими проблемами, проблемами весом в килограмм. До тех пор пока вы не освободитесь от сансары, вам неизменно придется как-то жить с этими мелкими проблемами. Но если ваши проблемы весят 10 или 100 килограммов, то это уже большие проблемы. Мелкие проблемы вы должны принять, но для этого у вас должна быть некоторая сила ума. Для человека, у которого сильное тело, один килограмм это не вес. Он может шутя обращаться с предметами, которые весят килограмм, и точно так же, если у вас есть духовная сила – сила ума, для вас проблемы весом в килограмм – ничто.

А сейчас я вам расскажу, что это за мелкие проблемы, которые у вас все время возникают. Когда вы учитесь, мелкая проблема заключается в том, что либо у вас нет возможности получить нормальное образование, либо вы должны много и усиленно учиться, чтобы закончить то или иное учебное заведение. Следующая мелкая проблема – это заботы и мысли о получении хорошего аттестата. Когда вы уже получили документ об образовании, ваша новая мелкая проблема состоит в том, что вы не можете найти хорошую работу. Вы начинаете бегать туда-сюда, потом неожиданно находите работу и говорите: «Ой! Теперь все мои проблемы решены. Я очень счастлив». Таким образом, ваша мелкая проблема отсутствия работы решена, но начинается новая проблема, связанная с тем, что вы имеете работу. Она заключается уже в том, что вас ругает начальник, у вас нет времени на отдых.

Если вы мужчина, у вас возникает проблема найти себе хорошую спутницу. А если вы женщина, ваша мелкая проблема состоит в том, что вы не можете найти себе хорошего мужа. Мужчин много, но все женщины хотят именно хорошего мужа. Женщин также много, но все мужчины хотят иметь идеальную жену. Такого мужа или жену найти очень трудно. Итак, следующая мелкая проблема – отсутствие партнера. Вы опять бегаєте туда-сюда, и, наконец-то, находите себе партнера. Но теперь начинается новая мелкая проблема – от наличия партнера. У вас много мелких проблем, но ваша главная мелкая проблема на этом этапе – отсутствие детей. Вы молитесь богу, чтобы он даровал вам сына или дочку. Вы думаете: «Если у меня будут дети, я буду счастлив. Бог, дай мне только детей, больше ничего!» Человеческий ум не смотрит дальше.

Наша жизнь подобна шахматной игре. Буддизм учит, как играть в шахматы нашей жизни. Плохой шахматист не представляет, как играть: не знает стратегии, позиции, поэтому его игра в шахматы – детская. Если вы проживаете свою жизнь, играя в детские шахматы, решая одну за другой только какие-то очень маленькие проблемы, не видя дальше своего носа, значит, у вас нет стратегии, нет позиции, вы не знаете комбинаций.

Как только у вас появляются дети, у вас возникают новые проблемы. Такова психология сансары. Эти проблемы состоят в том, что вы не можете дать своим детям правильное воспитание и образование. Вы волнуетесь об этом. Затем, когда ваш ребенок получает аттестат, возникает новая проблема – как ему найти хорошую работу. Таким образом, вы снова переживаете тот же самый цикл проблем, только на этот раз уже беспокоитесь о своих детях. Когда у вашего ребенка появляется работа, вы начинаете переживать из-за того, что у него нет хорошего партнера или партнерши. Тогда вы обращаетесь к своему духовному наставнику с просьбой о том, чтобы у вашего сына или дочери появился хороший спутник или спутница. Вы не просите своего духовного наставника: «Пожалуйста, даруйте нам нектар, который излечит нас от болезни сансары». Вы просите у него каких-то маленьких шоколадок, но шоколадки не решают ваших проблем. Вы просите у него соленой воды, и, если ваш духовный наставник дает вам эту воду, вы выпиваете и говорите: «Какой великий учитель! Какой великий мастер!» Но вас тут же начинает снова мучить жажда.

Когда у вашего ребенка появляется муж или жена, вы начинаете переживать из-за того, что у них нет детей. «Я хочу внуков», – думаете вы и молитесь о том, чтобы у вас были внуки. В конце концов у вас появляются внуки. Тогда вы начинаете переживать за то, чтобы внуки получили хорошее образование, молитесь об этом. Когда они оканчивают школу, вам настает время умереть, конечно, если вы доживете до этого срока.

Такова сансара. Так живут везде: в Америке, в России, во всех странах. Так живут все человеческие существа. Подобно тараканам, они вращаются в этом колесе, в этом цикле. О людях, которые могут бежать в этом колесе немного быстрее, говорят, что они очень умные, и они соглашаются: «Да! Я действительно очень умный». Когда мы смотрим на насекомых, для нас они все одинаковые: они не умеют ничего созидать, они просто находятся в постоянном поиске чего-то, в постоянном накоплении. Если иссякает источник, из которого они черпают накапливаемое богатство, то у них появляются большие проблемы, потому что они ничего не умеют создавать.

Мы, люди, немного лучше насекомых, потому что умеем творить, создавать какие-то примитивные, грубые вещи, но, по большому счету, мы такие же – вращаемся в том же цикле, в том же колесе. Поэтому, когда вы изучаете буддизм, он должен стать для вас инструкцией о том, как делать правильные шаги в своей жизни.

Когда вы играете в шахматы, никто не создает вам выгодное или невыгодное положение на доске. Все это создаете вы сами каждым своим ходом. То же самое происходит в нашей жизни. Каждый ваш ход, каждое ваше движение играет очень важную роль для вашего же будущего. Поэтому очень важно научиться делать правильные ходы. Буддизм – это философия, которая учит вас правилам шахматной игры в вашей жизни. Поэтому слушайте учения как инструкции, как наставления о том, как делать правильные ходы в вашей жизни. Правильные движения проистекают от правильного образа мышления. Правильные движения – это и есть правильное поведение. Ваше поведение является основным творцом ваших страданий и счастья. Своим неправильным поведением вы создаете себе проблемы. Если вы делаете правильные ходы, ведете себя правильно, вы тем самым создаете правильные причины и получите хорошие результаты. Такова практика буддизма. Легко сказать об этом, но осуществить это нелегко.

Все говорят, что нужно быть хорошим человеком. Возьмем, к примеру, бизнес. Простейшая вещь в бизнесе – его связь с куплей-продажей. Однако заниматься бизнесом нелегко. Для этого вы должны знать многие нюансы: что именно покупать, когда покупать, где покупать, где продавать, когда продавать и т. д. Что касается духовной практики, вкратце ее можно описать как «быть добрым, помогать другим, не вредить другим». Это описание такое же, как для бизнеса – купля-продажа. Помогайте другим, не вредите другим – это очень просто сказать, но чтобы действительно это делать, вы должны знать, как помогать, когда помогать, каким образом помогать. Если вы не знаете этого, то в течение двух дней вы будете очень добрым, а на третий день сорветесь и станете очень злым. Поэтому буддизм учит тому, как следует быть добрым.

Будда говорил, что, поскольку поведение является основной причиной наших страданий и нашего счастья, для того чтобы изменить наше поведение, мы нуждаемся в философии. Не имея философии, просто повторяя слова «надо быть добрым, не надо вредить другим», вам будет очень трудно осуществить это на деле. Догматические постулаты не работают. В течение одного или двух дней вы будете хорошим, но придет момент, когда вы сорветесь. Подавление гнева – это не настоящее терпение. Для того чтобы быть терпеливым, вы должны знать, каким образом следует отпускать гнев. Этому учит драгоценная Дхарма Будды.

Даже в шахматной игре, чем больше техник вы знаете, тем лучше вы будете играть в шахматы. То же самое можно заметить и в нашей жизни. Всего одна техника вам не поможет. Если я дам вам только одно учение и скажу: «Это тайное учение, сущностное наставление, и с его помощью вы очень быстро достигнете состояния будды», тем самым я буду обманывать вас. Так нельзя. Если бы это было возможно, я бы давно стал буддой.

Сначала важна хорошая стратегия, позиция. Таков мой совет. Хотя вы слышали это много раз, сейчас я повторяю с другой точки зрения. Вы слушаете учение для того, чтобы стать лучше. Каждый раз, когда я даю вам учение, я даю вам особенный нектар – определенный метод, как именно стать лучше. В жизни у нас возникают разнообразные ситуации. Если вы обладаете множеством техник, то в каждой ситуации соответствующая ей техника будет очень эффективной. Но если у вас только одна техника, ее очень трудно применять в совершенно разных ситуациях.

Например, когда вы больны, у вас должна быть техника практики Дхармы во время болезни. Когда вы становитесь богатым, вы должны располагать соответствующей техникой практики. Когда вы бедны, вам также нужна особая техника. Если у вас будет полный набор техник, которым учил Будда в сутрах, в «Абхисамаяланкаре», то вы будете настоящим мастером, тогда вам не нужно будет так уж много всего.

Один мастер Кадампы сказал: «Для того чтобы практиковать Дхарму, мне не нужно многое, мне нужно только одно – внимательность. Будучи внимательным, я могу любую ситуацию использовать для практики: если я болен – это хорошо, если я богат – тоже хорошо. Все для меня хорошо. Если я не умру – хорошо, если умру – тоже хорошо».

Это очень высокий уровень шахматной игры жизни. Когда играет искусный шахматист, гроссмейстер – сначала он разрабатывает стратегию игры, после этого он говорит: «Для меня уже нет плохих ходов противника. Для меня все будет хорошо. Срубят ли противник мою фигуру или нет – для меня одинаково хорошо». С таким подходом он будет выигрывать. Если вы живете в Москве, для вас это очень хорошо, если нет – тоже очень хорошо. Если у вас будет такая стратегия, вы будете по-настоящему хорошим духовным практиком. В противном случае вы будете практиковать по-детски.

Быть духовным практиком вовсе не означает, что нужно сесть в позу медитации, четыре часа медитировать на развитие терпимости. В Тибете была такая история. Один человек сидел четыре часа и практиковал терпимость в позе медитации. К нему подошел другой человек и спросил: «Чем ты тут занимаешься?» Тот ответил: «Я медитирую на терпимость». «Ах ты собака», – сказал второй. «Сам ты собака, я не собака», – закричал «медитирующий». Тогда второй человек сказал: «Почему ты орешь? Ты же медитируешь на терпимость». «Ой, да, да! Я забыл! Не мешай мне, уходи, я буду дальше медитировать». Когда никто не говорит вам ничего плохого, очень легко развивать в себе терпимость. В этом случае каждый раз, когда вы спите, вы очень хороший практик, вы как бы занимаетесь терпимостью. Простое отсутствие гнева еще не является практикой терпимости.

Что такое практика терпимости? Это когда возникают неблагоприятные условия, и вы не позволяете им вывести свой ум из равновесия. Ваш ум остается непреклонным, как гора. Плохие условия подобны ветру, но, сколько бы ни дул ветер, гору это не тревожит. Если ваш ум становится подобен золоту, то ветер не может потревожить, не может даже пошевелить это золото. Если же ваш ум подобен бумаге, то с каждым порывом ветра бумага будет уноситься в том или ином направлении. Итак, практика буддизма – это превращение вашего ума в золото, чтобы он стал сильным, стабильным.

А сейчас мы продолжим учение о бодхичитте. Вы все время забываете это учение, а я все время напоминаю вам, снова и снова учу об этом. Когда-нибудь я умру и вы тоже умрете. Ваша жизнь – та же сансара, ее особенность заключается только в том, что вы слушаете учение. Вы просто без конца собираете лекарства, но не принимаете их. Вы говорите: «Сегодня к нам приезжает особенный мастер. Он дает особое лекарство» – и вы бежите к нему получать это лекарство. А потом вы его не принимаете, но показываете друзьям: «Посмотрите, сколько у меня лекарств. Это самое лучшее лекарство. Оно есть только у меня». Но затем, однажды вы умираете, держа в руках все эти лекарства. Потом перерождаетесь, и, поскольку у вас остался в сознании этот отпечаток, у вас снова появляется желание слушать учение, получать все новое и новое учение. Вы и в следующей жизни начинаете накапливать лекарства и показывать их друзьям. Так вы и не излечиваетесь от болезни своего ума и снова умираете, держа в руках разнообразные лекарства.

Таким образом, у вас уйдет много калпы на то, чтобы стать буддой, потому что вы по-настоящему эти лекарства не принимаете. Даже если вы их принимаете, вы не знаете, как их правильно принимать, в какой последовательности. Вы принимаете их совершенно в противоположной последовательности.

Для очень слабого человека, который болеет хронической болезнью, на данном этапе хороши, например, витамины. Представьте себе, что этот человек говорит: «Витамины мне не помогают, я хочу уже завтра вылечиться от своей болезни. Завтра я стану самым сильным, самым крепким человеком». Но если он примет сильное лекарство, оно только причинит ему вред. Какое же лекарство является лучшим для больного? То, которое подходит именно ему. Каково самое мощное лекарство Дхармы? Та практика Дхармы, которая подходит именно вам в настоящий момент.

Итак, одни люди только получают учение, копят лекарства в руках и не принимают их вовсе. Но ошибкой России является то, что люди здесь принимают эти лекарства, но в совершенно неверной последовательности. Такова слабость российских учеников. Но вы, в отличие от жителей многих других стран, действительно хотите практиковать, действительно хотите что-то сделать. Мне это нравится. Но вы не знаете, как практиковать, в какой последовательности. У вас очень мало терпения. Вы очень эмоциональны. Когда я говорю о Дхарме, вы тут же хотите медитировать прямо с завтрашнего дня, то есть впадаете в крайность. Вы хотите заниматься экстремальной практикой. Это опасно. В этом слабость русских людей. В каждой стране есть собственные слабости. Впадение в крайность очень опасно. Старайтесь все время придерживаться срединного пути.

Что касается моих учеников, некоторые из них ленивы. Когда я, например, говорю: «Не надо себя слишком насилловать, не надо перенапрягаться», я говорю это для эмоциональных людей, которые заходят слишком далеко. Однако мои ленивые ученики принимают эти слова на свой счет и вообще перестают что-либо делать. «Как хорошо учитель говорит: не надо сильно напрягаться» – и совсем расслабляются, отдыхают. Однако я говорю это вовсе не им, а тем, кто чересчур серьезен и немного впадает в крайность.

Теперь возвращаемся к нашей теме. Как я уже говорил, для порождения бодхичитты очень важны любовь и сострадание. Также я вам подробно объяснял: чтобы породить в себе любовь, не нужно повторять себе постоянно «я должен любить» – от этого у вас любовь не появится. Так не бывает. Поэтому я вам рассказал, что такое объект любви, что такое аспект любви. Я вам говорил, что каждое живое существо может быть объектом любви, объектом привязанности либо объектом гнева.

Так как же живое существо может стать объектом любви? Объект любви – это не просто человеческое или другое живое существо. Объект любви обладает определенными характеристиками. Если вы смотрите на живое существо с учетом этих характеристик, осознаете, что этому живому существу не хватает счастья, под этим углом зрения вы смотрите глубже на то, каким образом, почему, как ему не хватает счастья. Тогда вы смотрите на него так, как обычно смотрите на себя. Вы анализируете так, как все время анализируете собственную ситуацию, каким образом вам не хватает счастья. В этом случае вы сразу же захотите, чтобы этот человек стал счастливым. Желание «пусть этот человек станет счастливым» и называется любовью. Любовь возникает благодаря созерцанию объекта любви. Поэтому очень важно знать, что такое объект любви. А объект любви – это живое существо, которому не хватает счастья. Но я рассказал очень подробно, каким образом живым существам не хватает счастья, поэтому не буду снова это повторять.

В настоящий же момент каждый раз, когда в нашем сознании появляется то или иное живое существо, вместо порождения любви в уме спонтанно порождается либо привязанность, либо гнев. Почему? Потому что в большинстве случаев объект является вам либо как привлекательный, либо как непривлекательный. Объект не является вам как живое существо, которому недостает счастья. Если появляется непривлекательный объект, у вас возникает гнев, неприязнь к нему.

Поэтому в буддизме проводится детальный анализ объектов. Существует пять видов объектов. Это объекты зрительного восприятия, объекты слухового восприятия, объекты обоняния, объекты вкусового восприятия и так называемые тактильные объекты. Посредством этих пяти видов объектов в нас возникает пять видов желаний. Поскольку мы не проводим правильный анализ объектов, мы воспринимаем их неверно. Я уже рассказывал вам это раньше, сейчас просто повторяю.

Мы остановились на рассмотрении возможности обмена себя на других. После порождения сильной любви и сострадания в вас появляется желание обменять себя на других, но сделать это нелегко. Сначала вы должны понять, возможно ли произвести такой обмен. Что такое обмен себя на другого? Не понимайте это так, что вы становитесь кем-то другим, а кто-то другой становится вами, это невозможно. Будучи обычным человеком, вы большую часть времени повторяете только «я, я, я» и совершенно игнорируете других. Это все равно что бежать за своей тенью. Вы не сможете поймать свою тень, тень счастья. А ум, который заботится о других, подобен следованию в направлении солнца. Когда вы идете в сторону солнца, ваша тень сама последует за вами. Руководствуясь этой теорией, проводите исследования, проверяйте, можно ли полюбить других больше, чем себя.

Вы говорите: «Я определенно могу полюбить других больше, чем себя». Обмен себя на другого означает любить другого больше, чем себя. Посредством ознакомления, привыкания вы можете изменить все. Например, человек, которого вы считаете своим хорошим другом, в действительности все время причиняет вам вред у вас за спиной. Все ваши проблемы создает он, но вы об этом не подозреваете и очень сближаетесь с ним. Имя этого вашего друга – себялюбие. Ваш ум говорит вам: «Себялюбие – твой лучший друг». Каждый раз, когда у вас возникает проблема, вы просите себялюбие решить ее. Похоже, что оно решает ваши проблемы, но в действительности создает вам еще большие. Вы не знаете этой тайны и из-за этого сближаетесь с себялюбием. Но другой человек, его зовут «ум, заботящийся о других», критикует вас, называет вас дураком, упрекает в том, что вы недостаточно добры, не помогаете другим, и тогда ваш ум сразу же нарекает его врагом и сажает в тюрьму.

Постепенно вы осознаете, понимаете тайну, каким образом ваш «друг», себялюбие, вам вредит. Чем больше вы понимаете, тем больше в вас возникает отчуждение от мнимого

друга. Чем больше вы понимаете, каким образом ум, который заботится о других, которого вы считали своим врагом, на самом деле помогает вам, тем больше в вас возникает желание сблизиться с ним. Таким образом, когда ваш ум полностью откроется, вы, естественно, почувствуете желание сблизиться с ним. Вы почувствуете естественную близость к человеку, которого зовут «ум, заботящийся о других», и окончательно отдалитесь от самолюбивого ума. Это возможно как для вас, так и для ваших друзей.

Основная причина, по которой вы способны произвести обмен себя на других, заключается в том, что все качества ума возникают в силу привыкания. Шантидева говорил, что тело, которое у нас есть, произошло из семени наших родителей. Ваше тело – не вы, но в силу привыкания вы все время отождествляете себя с телом и говорите про него «я». Хотя ваше тело – это не «я», вы все время говорите «я красива», «я высокий». Шантидева говорил, что, если в силу привычки даже это тело вы называете своим и отождествляете с собой, почему же вы в силу привычки не можете начать отождествлять себя с другими и заботится о них больше, чем о себе.

Чтобы произвести обмен себя на других и полюбить других больше, чем себя, очень важно полностью раскрыть свой ум. Раскрывая свой ум, вы начинаете любить других больше, чем себя, это и есть настоящая любовь. В противном случае, не раскрывая ум, не имея ясного понимания, вы можете только согласиться с наставлением вашего учителя: «Любите других больше, чем себя» – «Хорошо, я буду любить других». Это то же самое, что какой-то бизнесмен скажет вам: «Займитесь куплей-продажей». Вы ответите: «Хорошо, займусь» – и тут же начнете без разбору что-то покупать, продавать – и полностью разоритесь. Но если ваш ум полностью раскроется в отношении того, как правильно это следует сделать, то есть подойдет к этому систематически, у вас получится создать настоящий бизнес. То же самое с наставлением любить другого больше, чем себя. Все духовные люди пытаются осуществить это на практике, но между этими практикующими существует большая разница. Чем больше у вас мудрости, тем более мощной будет становиться ваша практика.

Итак, раскрытие вашего ума происходит тогда, когда вы получаете учение от своего духовного наставника. Вначале самая мощная практика – это постоянное слушание, получение учения от духовного наставника. Вначале самая лучшая тренировка заключается в том, чтобы постоянно выслушивать критику своего духовного наставника.

То же самое и в шахматах. Когда я разговаривал с чемпионом Бурятии по шахматам, я спросил, какая самая лучшая тренировка в шахматной игре. Он мне ответил, что самая лучшая тренировка – это когда тренер постоянно рассказывает тебе про твои слабости, твои недостатки. Самый лучший способ научиться играть в шахматы – понимать свои ошибки. Я сказал ему, что в шахматной игре вижу много параллелей с буддийской философией. Чемпион по шахматам ответил: «Да, это действительно так». Он мне сказал, что первые шахматы появились в Индии и создал эту игру буддийский монах. Тогда я сразу же понял секрет шахмат. Черная часть доски, черные фигуры – это негативная часть ума, белые – позитивное состояние ума.

Практика буддизма заключается в борьбе с негативными состояниями ума. Вы не можете бороться с ними напрямую, потому что негативный ум – очень сильный шахматный игрок в вашей жизни. Он все время вас обманывает, подкидывает вам гамбиты, вы их съедаете и проигрываете. Поэтому, если вы действительно хотите научиться хорошо играть в шахматы своей жизни, вы должны все время слушать духовного наставника. Слушать, как он рассказывает вам, в чем заключаются ваши неудачные ходы, ваши недостатки.

Буддизм тоже говорит о том, что первый шаг к мудрости – понимание своих недостатков. Чем больше вы будете понимать свои недостатки, тем мудрее вы будете становиться. Потому что, если вы знаете недостатки, то легко можете их пресечь. В противном случае вы будете совершать много ошибок, думая при этом, что поступаете правильно. «Я правильно поступаю, а мой сосед очень непорядочный человек». Себя вы всегда считаете хорошим человеком, но по-настоящему себя не знаете. Вы совершаете много ошибок из-за непонимания своих недостатков.

Интересный момент: когда совершенствуетесь в игре в шахматы, вы начинаете понимать, что на самом деле вы плохой шахматист. Об этом мне говорили все шахматисты, с которыми я разговаривал. Даже международные гроссмейстеры говорили: «Я на самом деле плохо играю в шахматы, я делаю много ошибок». То же самое можно наблюдать в буддизме. Чем лучше вы начинаете играть в шахматы в своей жизни, тем больше понимаете, сколько ошибок вы делаете: «Мне многое надо исправить». Иногда вам кажется, что вы становитесь хуже и хуже. Но в действительности вы не стали хуже. Например, по проезжей части все время движется поток машин. Допустим, вы никогда не обращали внимания на все эти машины и не считали их количество. Вы все время витали где-то в облаках, смотрели на радуги. Однажды вас кто-то попросил посчитать, сколько машин едет по дороге. Вы начали считать, и вам показалось, что на дороге более оживленное движение, чем обычно, но в действительности машин столько же, сколько и раньше.

Некоторые ученики говорят: «О, я стал хуже, у меня столько недостатков. Я плохой, мне нужно исправиться». Это признак того, что они уже находятся на первом, но не на третьем уровне шахматной игры. Если же после получения учения вы сразу начинаете говорить: «Я вижу Манджушри, я вижу Авалокитешвару» – это тревожный знак. Если вы увидели Манджушри после 20-летней медитации, то это настоящий Манджушри. Даже такой великий мастер, как Асанга, смог увидеть Будду Майтрею после 12-летней медитации. Так что, если вы узрите Будду Манджушри или Майтрею после 20-дневной медитации, это опасный признак. Вам нужно перестать медитировать и немного отдохнуть, послушать музыку, потанцевать, погулять. Тогда вы перестанете видеть Манджушри, и это будет очень хорошо. Когда вы мне скажете, что больше не видите Манджушри, это меня порадует.

Так что в будущем у вас нет необходимости приходить ко мне все время и спрашивать про всякие знаки. Если вы увидите такие знаки, то сами все по ним поймете, я вам объяснил, что к чему. В противном случае, когда ко мне приходят с одними и теми же вопросами, что вот у меня были такие-то сны, видения, мне хочется завести магнитофон и просто включать этим людям одну и ту же запись, с одним и тем же ответом. В будущем не надо мне задавать такие вопросы, я от них очень устаю. Иногда мне хочется, чтобы все те люди, которые приходят ко мне с такими вопросами, их может быть 50 или 20, собрались вместе и пришли одновременно ко мне, и я бы им дал один ответ на всех. Я шучу. В последнее время я не слышу много таких вопросов, и рад этому. Теперь, когда люди говорят, что им нужно со мной встретиться и задать мне какие-то вопросы, у меня не возникает уже ощущение дискомфорта. Раньше, когда люди приходили ко мне и говорили, что у них ко мне очень важные вопросы, что нужна личная встреча, во мне зарождалось беспокойство.

Когда вы находитесь в таком состоянии, плохой духовный наставник очень легко может вами манипулировать. Он может играть с вами, говоря, что это особый знак, что отныне вы должны стать его послушным учеником, слушаться только его, и он сделает из вас особенного человека, что за два месяца вы достигнете таких-то сиддх. Вы скажете: «О, какой великий мастер!» Вы создадите рекламу, и к нему будут приходить все больше людей. Он будет обманывать их, они будут обманывать его, и так вы потратите эту сансарическую жизнь.

Итак, когда у вас появляется уверенность, убежденность в том, что действительно возможно произвести обмен себя на других, тогда очень важно подумать о следующем: «Все великие мастера прошлого, все будды и бодхисаттвы прошлого, настоящего и будущего любили других больше, чем себя, заботились о других больше, чем о себе. Чего они достигли этим? Полюбив других больше, чем себя, забыв о своем «я», они достигли безупречных результатов. А я и все другие глупые люди, все время повторяющие «я, я, я», все время куда-то бегущие, – какого результата достигли мы?»

«Я, я, я. У меня должно быть хорошее образование!» Вы получаете аттестат, вы очень счастливы, но вы не решили своих проблем. Затем: «Я хочу хорошую работу». Это все равно что бегать за своей тенью. Так вы вращаетесь по кругу, ничего не достигая. Те, кому уже 70 лет, оглянитесь на свою жизнь. Как вы прожили эти 70 лет? Вы все время шли на поводу у своего «я». Каких результатов вы добились? Те, кому 40 лет, тоже оглянитесь и подумайте над этим. Скажите себе: «Это очень глупая шахматная игра моей жизни, я делал глупые ходы – это была пустая трата времени. У меня не было продуманного плана, я просто бегал туда-сюда».

Самая лучшая стратегия – забота о других. Я раньше повторял «я, я, я» и вращался в сансаре, если я в будущем буду повторять то же самое, я так и буду вращаться в сансаре. Сейчас я намерен произвести обмен себя на других. Сначала скажите себе: «Я буду любить других больше, чем себя, один день» – и в течение одного дня действительно выполняйте свое обещание, заботьтесь о других больше, чем о себе, все это время занимайте наинижайшее место и говорите о других только хорошее. Прожить один день с пониманием философии – это не трудно.

Если вы будете делать эту практику с пониманием философии, это и будет практика бодхичитты, очень мощная практика. Находясь в городе, вы не сможете сразу же это сделать. Будучи в городе, обдумайте эту теорию, проанализируйте ее, попытайтесь все больше и больше развивать в себе убежденность в том, что вы действительно хотите так жить. Скажите себе: «Себялюбие – это неправильный образ мышления. Единственно правильным образом мышления является забота о других, и я буду прилагать все усилия, чтобы следовать в этом направлении».

Чтобы следовать в этом направлении, вам надо устранить препятствия, а для этого нужно знать специальные техники, как в шахматах. Для того чтобы выполнить свой очень сложный план, во-первых, вам необходимо исследовать ситуацию, выяснить, каковы препятствия. Во-вторых, вы должны иметь в своем распоряжении сложные техники устранения этих препятствий. Когда все препятствия уже устранены, вы сможете проникнуть на другую сторону доски гораздо легче.

Когда гроссмейстеры рассказывали мне теорию шахмат, я сказал: «То же самое верно и для буддийской философии». Шахматные игроки первого уровня играют по примитивному, грубому плану. Они проводят поверхностный анализ, их систему очень легко понять. Если вы будете играть с опытным игроком, у вас не будет шанса победить его. Вы говорите: «Я сделаю такой ход, потом еще такие-то ходы, после этого поставлю мат». Это детская игра в шахматы. Игрок повыше уровнем имеет более утонченный план. То же самое с буддизмом. Буддизм говорит, что, когда шахматы вашей жизни ограничиваются только этой жизнью, все направлено только на эту жизнь, на приобретение богатства, репутации, славы и так далее. То есть вы ограничены этой жизнью в своей игре. И даже ваше духовное развитие останавливается на этом первом уровне. В настоящий момент наше все наши устремления ограничиваются только этой жизнью. Иногда мы думаем о будущей жизни, но у нас нет



плана, как обрести счастье в будущей жизни, потому что мы не очень подробно знаем, каким образом ум продолжает свое существование в будущей жизни.

В чем состоит процесс вашего раскрытия? Понимая, что есть будущая жизнь, вы хотите обрести счастье в будущей жизни, и у вас появляется техника обретения счастья в будущей жизни. Тогда вы переходите на уровень повыше, а еще более высокий уровень заключается в стремлении полностью освободиться от сансары. Вы знаете детально и техники, и теорию, поэтому каждое ваше движение идет в этом направлении. Даже когда смотрите телевизор, вы все равно идете в этом направлении. Вы смотрите телевизор уже на другом уровне. В шахматах все люди могут ходить пешкой, даже Каспаров и Карпов, но простой ход пешкой у каждого мастера происходит на разном уровне. Если находитесь на очень низком уровне, ваши планы очень ограничены, примитивны, тогда и ход у вас получится ограниченный. Тот же самый ход, но уже с более обширной стратегией и со знанием, превращается в ход более высокого уровня.

То же самое в буддизме. Даже когда вы смотрите телевизор, но обладаете стратегией высокого уровня, сам процесс просмотра телевизора превращается в духовную практику. Телевизор учит вас, что такое настоящая сансара. Телевизор не вызывает у вас никакой привязанности, он показывает вам наглядно, что такое истинная природа сансары, и у вас возникает к ней отвращение. Когда я смотрю «Санта-Барбару», я вижу, что это очень хорошее учение о сансаре: одна женщина играет роль ревности, вторая – роль привязанности, один мужчина играет роль агрессии, и множество других людей выполняют эту роль. Я вижу, как они, играя эти свои роли, создают проблемы. Один тибетский мастер, великий геше, приехал из Тибета в Индию. Как-то он направился в кинотеатр смотреть фильм. После этого он сказал своему другу: «12-ти членную цепь взаимозависимого происхождения можно выучить не только по текстам, иногда в фильмах тоже можно научиться этому». Природу сансары можно изучить не только по текстам, не только по учебным пособиям, иногда и фильмы учат нас о природе сансары.

Итак, буддизм – это образ мышления, образ жизни, который очень похож на правила игры в шахматы. Но это не одно и то же, потому что в шахматах, как только черные ослабевают, белые начинают этим пользоваться. В буддизме не так. Однако если вы будете ассоциировать черные фигуры с негативными состояниями ума, а белые – с позитивными, тогда все сойдется, причем безупречно. Многие люди, когда играют в шахматы, думают: «Черные фигуры – это другой человек, а белые фигуры – это я». Это неправильно, но если вы играете в шахматы, осознавая, что черные фигуры – это негативное состояние ума, а белые – позитивное, тогда игра в шахматы – настоящая духовная практика. Чем больше вы раскрываете свой ум, тем более удачный ход вы можете сделать, тем более выгодную позицию на доске вы можете занять и тем более сильную стратегию нарастить. В настоящее время практика шахматной игры в вашей жизни – это, во-первых, осознание своих собственных недостатков, и, во-вторых, – это создание стратегии.

Поскольку я доктор философии, профессионал по шахматам жизни, я смогу научить вас. Я ваш тренер и буду вас тренировать. Однако не ожидайте от меня легких путей, я вас буду тренировать не легким путем осознания своих недостатков, а так, чтобы вы осознали собственный потенциал и реализовали его. Таким образом, вы станете хорошим шахматистом в своей жизни и самостоятельным духовным практиком. В этом случае вы никогда уже не будете задавать мне какие-то странные вопросы. Итак, буддизм, с одной стороны, очень трудно практиковать, а с другой стороны – нет. Это образ мышления.

Я слишком отвлекся и далеко ушел от нашей темы, но это неважно. Я не профессор, у меня нет каких-то законов, устанавливающих, что я должен учить так, а не иначе. Я не буду

принимать у вас экзамены, это было бы пустой тратой времени как для меня, так и для вас, потому что, пока вы не сдадите экзамен, вы будете учиться, а как только сдадите, так сразу все забудете. Я же хочу раскрыть ваш ум, это самое главное. Вы не получите никакого аттестата или сертификата на бумаге. Этот аттестат вы получите от самих себя, от собственного понимания, поэтому вы сами будете лучше всех знать, каким именно аттестатом вы обладаете. Пока у вас нет аттестатов. Ваше эго с этим не согласно, но мне приходится вам об этом говорить, чтобы вас обучить.

Итак, первое положение я вам объяснил очень подробно. Чем больше вы будете думать не только над первым пунктом, а над всеми предыдущими положениями медитации, тем проще вам будет произвести обмен себя на других. В конце концов, вы скажете: «Это определенно лучшая теория – я действительно должен любить других больше, чем себя», и вы будете счастливы пожертвовать собой ради других.

В шахматах, когда у вас есть очень тонкий, удачный, хороший план, вы будете рады пожертвовать противнику своего коня. Но, отдавая ему коня, вы обманываете своего противника, свое негативное состояние ума, потому что он в свою очередь постоянно обманывает вас. Вы можете победить противника, негативное состояние ума, если вы дадите ему гамбит. Другим путем вам будет трудно его победить, потому что он знает все ваши обычные ходы на грубом уровне. Поэтому буддизм говорит: если вы хотите достичь больших результатов, вы должны чем-то пожертвовать. Жертва в данном случае – как гамбит в шахматах. Без нее невозможно достичь больших результатов. Чем же вы должны пожертвовать?

В шахматах нужно жертвовать конем или даже королевой, для того чтобы выиграть, но в буддизме по-другому. В буддизме для достижения настоящих духовных реализаций нужно пожертвовать тремя основными вещами. Миларепа говорил, что первое – это пища, второе – одежда, третье – репутация. В данном случае он говорил о том, что вы должны пожертвовать своей привязанностью к хорошей пище. Пища нужна только для выживания, поэтому вы можете поддерживать жизнеспособность своего организма любой пищей. Затем одежда: нет никакой необходимости иметь много богатой, дорогой одежды, потому что, если вы привязаны к такой одежде, то вы делаете ошибку при дебюте и в итоге проигрываете шахматную игру своей жизни.

Все хотят быть хорошими, добрыми, так же как все шахматисты хотят выиграть, но большинство проигрывают из-за неправильного дебюта. Из-за привязанности к мелочам они хотят сразу съесть какую-то фигуру противника, но те, кто играет так, проигрывают гораздо быстрее. Хороший шахматист вначале никогда не думает о том, чтобы есть фигуры противника. Сначала он наращивает стратегию, а затем уже отдает фигуры. Не надо сразу же жертвовать, еще до того как у вас появилась стратегия. В России люди способны на жертву, но они жертвуют в неправильное время. Некоторые из моих учеников идут на жертвы, но они приносят эти жертвы в неположенное время. В духовной практике, так же как в шахматах, жертвовать надо тогда, когда есть хорошая стратегия.

Миларепа говорил, что пожертвовать пищей и одеждой нетрудно, на это способно большинство людей, но пожертвовать славой и репутацией – самое трудное. Даже люди, которые медитируют в горах, не всегда способны пожертвовать славой и репутацией. Когда кто-либо из них слышит от других: «На такой-то горе медитирует такой великий мастер», его эго сразу же радуется этому. Это показывает, что он еще не пожертвовал славой и репутацией. А когда спускается в город, он ведет себя как йогин, обращая особое внимание на то, чтобы выглядеть как нищий в очень бедной одежде. Это не жертва – это обман. Вы

жертвуете одеждой и пищей, но вас обманывает привязанность к славе и репутации. Вы еще не пожертвовали славой и репутацией.

В Дарамсале один мой знакомый, великий геше, медитирует в горах. Чаще всего он одет очень бедно. Когда он одевается в бедную одежду, люди говорят, что он великий мастер, поэтому, если бы он стал продолжать носить нищую одежду, это стало бы пищей для его эго. Поэтому, чтобы противодействовать своему эго, спускаясь в город, он специально надевал очень хорошую одежду, чтобы люди про него ничего такого не говорили, и тогда это становилось для него очень хорошей практикой.

Два человека могут носить очень хорошую одежду, но подход и мышление, с какими они носят ее, могут сильно отличаться. Так что духовную практику других людей очень трудно оценивать по внешнему виду. Тем не менее вы можете понять, на каком уровне практики они находятся, если узнаете про их планы, про их проекты.

Итак, если вы действительно хотите заниматься духовной практикой, вам нужно пожертвовать этими тремя вещами, иначе невозможно стать буддой. Это я вам гарантирую на сто процентов. Даже если я вам дам тысячу посвящений, я не освобожу вас от сансары. Буддизм – это не что-то мистическое. Буддизм не означает что, какой-то мастер дает вам инициацию и делает из вас особенных людей. Буддизм – подлинная наука об уме, тренировка ума.

Вам придется пожертвовать этими тремя вещами, но не сейчас, пока еще рано. Если вы будете жертвовать сейчас, то получится как в шахматах, когда вы, не имея стратегии, сразу же отдаете коня, жертвуете им, тогда вы просто проиграете. Это глупая жертва. Вам нужно жертвовать в положенное время и в положенной ситуации. Не волнуйтесь, я вам скажу, когда придет время. Пока ешьте хорошую пищу, носите хорошую одежду и не бегайте много за радугой. Не нужно бегать за славой и репутацией: сколько есть, столько и достаточно. И пытайтесь понять свои недостатки.

Попытайтесь наращивать стратегию. Что такое стратегия? Это медитация на Ламрим. Первый уровень практики – это устранение привязанности к этой жизни. Думая о счастье в будущих жизнях, вы будете наращивать стратегию на первом этапе. Вы уже не похожи на любого другого обычного человека. Снаружи вы такой же, как все, также принимаете пищу, но вы принимаете пищу не для того, чтобы ваше тело стало толстым или красивым. Вы едите для того, чтобы выжить, чтобы вы смогли продолжать практику, создавать причины для счастья в будущей жизни. Даже процесс принятия пищи становится не таким, как у любого другого обычного человека. Поэтому я дал вам такое подробное учение по Ламриму – это первый уровень наращивания стратегии. Чем больше вы будете медитировать, тем больше будете понимать, что жизнь очень коротка, слишком коротка. Будущая жизнь слишком длинна, поэтому нужно строить долгосрочные планы, а не краткосрочные.

Итак, вы на первом уровне духовной практики. В Ламриме это называется начальный уровень. А вот обмен себя на других, забота о других больше, чем о себе, – это третий уровень. Пока не надо туда прыгать. Я просто учу вас, чтобы вы поняли теорию. В настоящее время не надо полностью отказываться от себя, не надо жертвовать собой. Это будет глупая жертва. Когда придет время, тогда я вам скажу, чтобы вы это сделали. Как в шахматах. Вы должны быть сами себе учителем.

Будда говорил о том, что есть два духовных наставника: первый – это внешний духовный наставник, второй – внутренний духовный наставник. Я ваш внешний духовный наставник. Я пытаюсь пробудить вас, вашего внутреннего духовного наставника. Ваш внутренний

духовный наставник – это ваша мудрость. Когда она откроется, вы станете мастером. Вот что я сегодня хотел вам сказать.

На самом деле это учение было не полностью посвящено бодхичитте. Но все, что вы услышали, было для вас очень полезно. Вы узнали много техник и теорий, и это увеличит ваше богатство. Понимание буддизма – это не просто знание слов. Заучив много слов, вы не поймете буддизм. Однако вам необходимо понимание именно того, о чем я вас сейчас учу, оно должно быть связано с вашей жизнью.

А теперь один хороший вопрос: какие качества сохраняются при переходе из одной жизни в другую?

Ответ такой: из одной жизни в другую с нами переходят качества нашего ума. Поскольку качества тела грубые, они не могут перейти с вами в следующую жизнь. Какими бы вы не были красивыми, ваша физическая красота не перейдет с вами в следующую жизнь, так же как и богатство, и все остальное. Однако внутренние качества, достоинства вашего ума перейдут с вами в следующую жизнь. Негативные качества ума также перейдут с вами в будущую жизнь, поэтому будьте осторожны с достоинствами и недостатками вашего ума.

Теперь для того, чтобы вы могли тренировать свой ум, с 21 по 26 июня у нас будет шестидневная тренировка ума – медитация по Ламриму. Теперь я буду по-настоящему вас тренировать с палкой в руке. В течение этих шести дней будет медитация на Ламрим, инициация в тантру Ямантаки и краткий комментарий к этой тантре. Поскольку вам еще рано заниматься тантрой, я дам только краткий комментарий, но он останется у вас в качестве отпечатка. Я говорю вам прямо: вы не подходите для тантрической практики. Но в качестве отпечатка полезно получить посвящение – это будет отпечаток очень высокого уровня. Возможно, в следующей жизни, возможно, через три жизни вы станете очень хорошим практиком тантры. Однако в настоящее время вы находитесь на очень низком уровне, вы слишком низки даже для практики первого уровня. Я говорю вам это прямо. Возможно, у вас есть талант в каких-то других областях, но в духовной области вы совершенный ноль. Об этом вы должны знать. Я говорю вам это так же, как Марпа говорил Миларепе. Для вас это полезно, поэтому не обижайтесь на меня.