

Итак, я очень рад вас снова увидеть. У нас не будет занятий до следующего понедельника. Мне хотелось бы в первую очередь пожелать всем вам счастливого Нового года. Новогодний праздник – это праздник начала года. Европейский Новый год отмечается в соответствии с солнечным календарём. Очень важно, чтобы первый день Нового года был позитивным и более духовным, потому что это окажет воздействие на весь год. Если первый день Нового года вы проведёте, совершая негативные поступки, ссорясь с людьми, это окажет негативный эффект на весь год. Тибетский Новый год отмечается в соответствии с лунным календарём, поэтому у нас такие представления о нём. Между солнцем и луной нет большого различия. Несомненно, что на каком-то тонком уровне то, как вы проводите первый день Нового года, оказывает воздействие на последующие месяцы благодаря взаимозависимому происхождению. Если вы в очень важный момент времени совершите мелкую ошибку, эта ошибка станет большой. Поэтому первый день Нового года является очень важным для всего года.

Когда тибетцы отмечают Новый год в соответствии с лунным календарём, в этот день они просыпаются рано утром, накануне ложатся спать тоже рано, поэтому Новый год у них начинается утром, а не ночью. Начинают они его ни с танцев и ни с водки, а с молитвы. Вы можете отмечать Новый год согласно своим традициям, однако совершенно необязательно произносить тосты с водкой. Когда Борис Ельцин поднимет свой бокал с шампанским, вы в ответ можете поднять бокал с соком. С другой стороны, нет необходимости в эту ночь сидеть и медитировать. Отмечайте этот праздник со своей семьёй, с людьми, но с позитивным настроением ума, с умом, исполненным бодхичиттой, с таким настроением: «Для меня было бы лучше уединиться и заниматься медитацией или спать, но для того, чтобы сделать счастливыми моих друзей и родственников, я останусь с ними». Делайте то, что они хотят от вас – если они хотят, чтобы вы танцевали – танцуйте, чтобы они порадовались. А если они хотят, чтобы вы спели, спойте им на радость. Но вы не обязаны делать всё, что они хотят. Если они хотят, чтобы вы выпили с ними водки, а у вас есть обет не употреблять алкоголь, то здесь сила ограничения действует сильнее, чем сила блага, которое принесёт ваше действие.

Мудрые люди, перед тем как совершить какое либо действие, в первую очередь исследуют, какой будет польза от совершённого ими действия, и есть ли ограничения, которые его касаются. У каждого действия есть как ограничения, так и польза. Если действие несёт в себе меньше пользы, чем предполагает ограничений, вы не должны его совершать. А если совершением этого действия вы принесёте больше пользы, чем преступите ограничений, лучше его совершить. Поэтому исследуйте каждую ситуацию. В буддизме нет никаких догм, всё зависит от ситуаций. В буддизме, например, говорится, что нельзя убивать и лгать, но в определённых ситуациях, если вы не солжётё, то принесёте больше вреда, чем если солжётё. Иногда небольшая ложь может спасти жизнь другого существа. В этом случае солгать хорошо. Если у вас кто-то спросит: «Баран тут не пробежал? Я хочу убить его», а вы подумаете: «Я буддист и должен всё время говорить правду» и скажете этому человеку правду, то вы будете глупым буддистом. В этом случае вы думаете только о своей собственной карме, не задумываясь о жизни других существ. Если вы солжётё, то приступите небольшое ограничение, но спасёте жизнь другого существа, поэтому это действие будет нести в себе больше пользы, чем опасности преступить ограничение.

Если вы знаете, каким образом следует проводить анализ того, в чём заключается польза, и в чём заключаются ограничения, то вам не надо всё время спрашивать своего Духовного Наставника о том, как вам поступить. Вы сможете стать сами себе наставниками. Основная цель учения Будды заключается в том, чтобы вы стали наставниками сами себе. Это общий совет, касающийся того, как отметить Новый год. Так что, сами изучите, в чём

заканчиваются ограничения, в чём заключается польза, и затем действуйте так, как я вам порекомендовал. Это практика Дхармы.

Буддийская практика не предполагает, что нужно закрыть все окна и двери, ни с кем не разговаривать – ни с родственниками, ни с друзьями. Выполняя практику, вы можете остаться хорошим русским человеком, общаться со своими друзьями и родными, но, тем не менее, у вас будут некоторые границы. Общение само по себе не несёт ничего плохого, но если люди не знают, как общаться, они начинают преступать границы и у них возникают проблемы. Сначала они слишком активно общаются, но когда преступают границы, и у них возникают проблемы, они полностью отрезают себя от окружающего мира и говорят: «Я не хочу никакого общения». Это тоже ошибка. Некоторые духовные люди говорят: «Я не хочу ни с кем общаться» и совершают тем самым ошибку. Если вы говорите: «Я хочу общаться, но в некоторых ситуациях, если я буду один, то моя практика будет мощнее», это уже другое дело. Я тоже очень люблю общаться, но очень много общаться вредно.

А теперь мы продолжим учение.

4

Здесь и сейчас желание – джунгли ядовитых растений.  
Лишь храбрецы, подобные павлинам, могут благоденствовать на такой пище.  
Если же трусливые существа, подобные воронам, попытаются попробовать ее,  
Из-за жадности они могут потерять свою жизнь.

5

Как может тот, кто заботится о себе больше, чем о других,  
Принимать вожделие и подобные опасные яды в качестве пищи?  
Если он попытается, словно ворона, использовать другие заблуждения,  
То, вероятно, потеряет свой шанс на освобождение.

6

И поэтому бодхисаттв сравнивают с павлинами:  
Они используют заблуждения – эти ядовитые растения,  
Превращая их в сущность практики.  
Они благоденствуют в джунглях повседневной жизни.  
Они принимают все, что бы им ни дарили,  
Уничтожая яд цепляющегося желания.

Здесь автор говорит о том, что трансформировать в духовный путь можно не только страдания, но и желания. Для того чтобы суметь превратить желания в духовный путь, человек, который это делает, должен быть храбрым. Что такое храбрость? Мы обсуждали это в прошлый раз. У вас должна быть настоящая храбрость, а не храбрость, связанная с убийством других людей. Храбрость – это принятие временного страдания с радостью, для того чтобы достичь непреходящего счастья. Вы не привязаны к временному счастью, не ищите временного счастья снаружи, не бойтесь, что у вас возникнут временные проблемы, и у вас нет больших ожиданий, связанных с временным счастьем. Это приходит к вам посредством понимания учения о четырёх благородных истинах. Когда вы правильно поймёте учение о четырёх благородных истинах, вы станете по-настоящему смелым человеком. Вы поймёте, что до тех пор, пока вы находитесь под властью омрачений, у вас не может быть настоящего счастья. Если вы будете искать счастья в сансаре, то не найдёте его, потому что это невозможно. В сансаре все подвержены страданиям, и вы должны страдать. Вы по своей природе неотделимы от страданий, вы сами по своей природе

являетесь страданием. Ничего странного в этом нет, поэтому вы должны использовать это страдание для того, чтобы полностью избавиться от страданий вообще.

Также для этого необходим некоторый уровень бодхичитты и понимание того, что себялюбие – это корень всех страданий, а забота о других – источник всякого счастья. Если вы разовьёте в себе ум, который заботится о других больше, чем о себе, значит, вы будете обладать наивысшей храбростью. Это будет связано с состоянием вашего ума, с вашим образом мышления. Если вы станете настолько храбрым, то уподобитесь павлину, который может наслаждаться ядом как пищей. Ядовитые желания и страдания станут для вас подобными целебной пище. Но если вы не обладаете храбростью, если вы трус, эгоистичный человек, не обладающий фундаментом, и, зная о том, что в буддизме есть особый способ трансформации омрачений в путь, будете пытаться трансформировать омрачения в путь с трусливым умом, вы будете подобны вороне. Если ворона, увидев павлина, который питается ядом и от этого становится ещё прекраснее, берёт с него пример и так же начинает употреблять яд, она умирает. Если вы, видя, что настоящий йогин пьёт водку и это лишь укрепляет его практику, начнёте тоже употреблять водку, тем самым вы деградируете. Такой совет даёт автор.

Для того чтобы суметь превратить страдания и омрачения в путь, в первую очередь необходимо стать храбрым человеком. Эгоцентричный человек – трус, подобный вороне. Когда вы находитесь под влиянием ума, который заботится о других, в это время вы храбры. Когда же ваш ум попадает под контроль эгоцентризма, это значит, что вы трус. Итак, иногда вы храбры, а иногда трусливы. Но в большей части вы трусы. Преисполнившись решимости, вы должны стать храбрыми благодаря слушанию учения и размышлению о нём. Я не могу сделать вас храбрыми, но могу научить вас, как стать по-настоящему храбрым человеком. Если вы станете по-настоящему храбрым человеком, это будет означать, что вы стали бодхисаттвой. Тогда вы станете снежным львом, и вас уже не будут интересовать маленькие кусочки мяса, разбросанные здесь и там. У вас будут принципы, вы будете идти в направлении, которое вам нужно, без страха и сомнения, и когда дойдете до своей цели – достигните всего. По пути вы будете испытывать голод и жажду, но пожертвуете этим. Как только вы достигнете своей цели, у вас будет всё.

В советах бодхисаттвы говорится о том, что жизненные принципы имеют большое значение. Если вы живёте беспринципно, вы подобны собаке. Собаки – существа беспринципные, где бы они ни увидели мясо, они бегут туда и пожирают его. Собаки понятия не имеют, куда идут, везде ищут мясо и в итоге попадают в ловушку. Особенно в наши дни – там, где валяется мясо, там и ловушка. Русские говорят, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке – это правда, это мудро. Итак, храбрый человек подобен льву, который принципиально следует в своём направлении, жертвуя временным счастьем. Трусы не имеют принципов, их интересует временная пища, и они везде её ищут. Таким образом проблемы решить они не могут. Даже если такие люди обратятся к духовности, с её помощью они также не решат своих проблем. Если такой человек получит тантрическое посвящение, будет практиковать тантру и пить водку, иметь духовных супругов – это ему будет интересно, но ничто ему не поможет. Не потому, что наставления, данные в тантре, неверны. Эти наставления являются крайне важными и драгоценными. Основная ошибка этого человека в том, что он трус. Он слишком слаб для того, чтобы принимать такие мощные лекарства. Из-за этого вороны умирают.

Может ли тот, кто больше других любит себя, питаться похотью и прочими опасными ядами? Если, подобно вороне, он попытается использовать омрачения, то, скорее всего, упустит свой шанс на освобождение. Я уже дал комментарий на этот стих. Настоящий трус – это себялюбивый человек, эгоист, который заботится о себе больше, чем о других. Он

заботится только о своём «я» и всё, что делает – он делает ради своего собственного эго, для того, чтобы очень быстро стать буддой, практикуя Дхарму. Как такой человек сможет привносить на путь привязанность и омрачения? Если он попытается это сделать, то будет подобен вороне, это омрачит его ещё больше, и он уже совсем не сможет избавиться от омрачений. Поэтому автор «Колеса острых кинжалов» говорит: «Сначала нужно стать сильным». Вначале не надо использовать техники высокого уровня. В тантре, например, есть техники превращения привязанности, гнева и неведения в путь. В настоящее время не делайте этих практик, потому что пока вы не способны заботиться о других больше, чем о себе. В настоящий момент вы любите себя больше, чем других, поэтому в настоящее время вы трусы, и поэтому вы в сансаре.

Нравится вам это или нет – мне приходится говорить вам откровенно, что пока вы трусы. Если бы вы по-настоящему были храбрецами, то давно были бы великими бодхисаттвами. Русские мужчины считают себя храбрецами, но по-настоящему они, как и женщины, – трусы, так же говорят «я-я-я». Существует много уровней толкования понятия храбрости и трусости. С точки зрения буддизма, вы трусы, потому что буддизм интерпретирует храбрость и трусость на очень высоком уровне. На мирском уровне русский мужчина может сказать: «Я храбрец».

Бодхисаттв уподобляют павлинам, потому что их пищей служат омрачения – ядовитые растения. Превращая их в суть своей практики, они благоденствуют в джунглях повседневных забот. Что бы ни произошло – они всё принимают, уничтожая тем самым демона страстного желания. Когда бодхисаттвы порождают драгоценное качество ума, то есть ум, который заботится о других больше, чем о себе и сильное сострадание ко всем живым существам, то они посвящают все действия своих тела, речи и ума на благо других живых существ. Для них самое главное – чтобы любое действие, которое они выполняют, стало полезным и значимым для других. Если они ругают или критикуют кого-то, то делают это для их блага, поэтому грубые слова бодхисаттв превращаются в путь. А если они всю ночь танцуют в кругу других людей, то танцуют для того, чтобы сделать счастливыми других, и это также становится их практикой.

Ум, который заботится о других, превращает все действия в практику Дхармы. Когда бодхисаттвы идут на вечеринку, сделав красивый макияж, надев красивые украшения, они думают: «Если люди меня увидят, то подумают, что я красиво выгляжу, и порадуются. Поэтому я хочу быть красивой ради их счастья». В этом случае косметика и макияж превращается в практику Дхармы. Но если вы что-то делаете из эгоцентричных побуждений, то всё, что вы делаете, перестаёт быть духовным. Даже если вы читаете мантры, думая о том, что когда люди увидят вас, они подумают, что вы – великий практик, то ваши занятия не будут практикой. В этом случае вы будете делать обратное – превращать лекарство в яд. В настоящее время вы можете только превращать лекарство в яд, а не яд в лекарство. Об этом вы должны знать. Загляните внутрь себя и согласитесь, что действительно всё это время только и делали, что превращали лекарство в яд. Поэтому идут годы, но вы не только не становлюсь лучше, а становитесь даже хуже, чем раньше. Это не всех вас, конечно, касается, только несколько человек, может быть, одного, двух. Но каждый должен подумать, не он ли это. В начале с вами будут происходить подобные вещи, в этом нет ничего удивительного, ничего плохого. Дело в том, что вы не умеете правильно практиковать.

Итак, когда у вас зародится драгоценный ум, когда вы станете бодхисаттвой или вступите на путь, на котором будете пытаться заботиться о других больше, чем о себе, вы станете подобны павлину, который с радостью живёт в джунглях и превращает яд в духовный путь. В данном случае под джунглями подразумеваются джунгли сансары. Яд – это все

омрачения и страдания. В сансаре очень много разного яда, страданий и омрачений. Но если у вас будет такое состояние ума, несмотря на то, что вас будут окружать омрачения и страдания, которые подобны разнообразным ядам, они не будут причинять вам вреда, потому что вы сможете превращать их в духовный путь. Вы сможете использовать всё это для уничтожения истинного врага, источника страданий, то есть себялюбие, цепляние за истинность своего «я». С помощью этих ядов, вы сможете уничтожить самый опасный яд, источник всех остальных ядов – себялюбие.

7

Неконтролируемое блуждание в кругах существования  
 Вызвано нашим цеплянием за эго как нечто реальное.  
 Такая невежественная точка зрения является предвестником  
 Демона эгоистической озабоченности лишь о нашем благоденствии:  
 Мы ищем безопасности только для собственных эго.  
 Мы желаем лишь наслаждения и избегаем любой боли.  
 Но теперь мы должны отбросить все свои эгоистичные порывы  
 И с радостью принять все невзгоды ради блага других.

Здесь автор объясняет, в чём заключается порочность себялюбия и цепляния за эго. Если мы тщательно проанализируем, в чём заключается основная причина нашего страдания, из-за которого мы с безначальных времён и по сей день вращаемся в сансаре, то увидим, что причина – цепляние за эго, то есть неведение. Мы толком не знаем, что такое «я». Из-за неведения возникает глупый вид ума, который называется себялюбием. Это ум, который всё время думает: «Я-я-я». Итак, здесь автор говорит, что страдания не только в этой жизни, но и во всех ваших прошлых и будущих жизнях с безначальных времён и по сей день, вызваны тем, что цепляние за «я» всегда было вашим царём, а себялюбие – министром. Из-за этого омрачения возникают у вас спонтанно. Несмотря на то, что вы хотите счастья, вы всё время создаёте причины для страдания. Несмотря на то, что вы не хотите страдать, вы не создаёте причины для счастья. Вы создаёте причины, которые противоположны счастью, и поскольку вы создаёте противоположные причины, то возникают противоположные результаты. Итак, вы сами вращаете себя в сансаре, никто другой вас в сансаре не вращает. Вы должны понять это.

Автор всё время говорит «мы», то есть эту ситуацию представляет с вашей стороны. Дхармаракшита был великим бодхисаттвой, и у него не было подобных проблем. Но он смотрел на всё это с нашей точки зрения и, кроме того, как бы объединил себя с нами и поэтому всё время говорил – «мы». В тексте «Колесо острых кинжалов» он на протяжении всего труда говорит – «мы». Дхармаракшита ведёт себя так, как будто он один из нас и говорит: «Теперь я понял, что именно это является причиной страдания, теперь я откажусь от коренного омрачения, то есть от цепляния за эго и себялюбия, и с радостью посвящу себя трудам на благо других». Такой должна быть решимость, которая возникает после анализа всех этих положений. Подробный анализ, который следует проводить, я уже разъяснял вам, когда давал учение о бодхичитте. Это учение является крайне сжатым изложением учения о двух техниках: о технике из семи причинно-следственных пунктов и технике обмена себя на других. Автор предполагает, что вы уже понимаете это учение, поэтому повторяет его в очень сжатой форме. Если я начну объяснять вам этот абзац, то должен буду дать вам объяснение о том, как порождать в себе бодхичитту, драгоценный ум, как любить других больше, чем себя, то есть всё то учение, которое я дал вам в развёрнутом виде раньше.

8

Все наши страдания происходят из привычек к эгоистическим заблуждениям,

К которым мы прислушиваемся и в соответствии с которыми действуем.  
 Мы все разделяем это трагическое несчастье,  
 Проистекающее из наших ограниченных и эгоцентричных привычек.  
 Мы должны принять все свои страдания и беды других  
 И затушить свои себялюбивые желания.

Это учение об обмене себя на других. Каким образом вы должны обменивать себя на других? Фактически вы не можете поменяться местами с другими – это невозможно. Поскольку мы трусы, то всегда заботились только о себе, пренебрегая другими живыми существами, а иногда даже вредили им ради собственного счастья. Для того чтобы носить красивую дублёнку, дорогую машину, мы обманывали людей, пытались украсть деньги у государства. Раньше для нас это не представляло проблем. Если вы не породите в себе бодхичитту, то короткое время, благодаря моему учению, вы не будете заниматься такими делами. Но в будущей жизни вы опять начнёте всем этим заниматься, потому что причина для этого осталась. Такое состояние ума вы должны изменить. Вместо того чтобы любить себя, вы должны полюбить других. Вместо того чтобы пренебрегать другими, вы должны пренебрегать собой. Вместо того чтобы вредить другим, вы должны быть готовы пожертвовать своим собственным счастьем, испытать временные страдания ради счастья других. Это называется обменом себя на других, и это – основной источник счастья.

Автор говорит, что с безначальных времён из-за привычки цепляться за своё «я» страдания приходят к нам спонтанно. Любое страдание, даже головная боль, является следствием причины, которая создана вами же. Если вы исследуете, то поймёте, что всё это проистекает от эгоцентризма. Все страдания создаёт ограниченный ум. Дхармаракшита говорит: «Теперь мы это понимаем, и поэтому мы должны принять страдания других на себя и отдать другим всё благо».

Итак, обмен себя на других возникает благодаря размышлениям о недостатках себялюбия и преимуществах ума, который заботится о других. Кроме того, необходимо размышлять о том, как все живые существа добры к вам. Они множество раз жертвовали жизнью ради вашего счастья. Они страдают в мире адов ради того, чтобы вы были счастливы. Когда они являются вашими матерями, то создают негативную карму для того, чтобы сделать вас счастливыми: воруют, дерутся, борются, вступают в какие-то сражения, драки. Теперь подумайте: если они все страдают, какой смысл в счастье одного человека? Итак, когда множество живых существ страдает, их страдания непосредственно связаны с вами. Вы должны понять, что все они хотят вам помочь, но из-за недостатка мудрости создают страдания. Поэтому ваш долг – помочь им.

Итак, вы говорите: «Пусть страдания всех живых существ проявятся во мне: страдания тех, кто находится в аду, страдания животных и людей». Бодхисаттвы говорят: «Пусть все страдания проявятся во мне, пусть высохнет океан страдания. Пусть всё моё счастье будет отдано другим, пусть счастье наполнит все пространство». С решимостью, с сильным состраданием, с пониманием доброты живых существ вы выполняете медитацию на дыхание. Основной ключ к порождению любви и сострадания – это размышление о доброте других существ. Если муж и жена хотят гармонии в семье, им очень важно думать о доброте друг друга. В семье возникают проблемы, потому что муж забывает о доброте жены, а жена забывает о доброте мужа, но зато они отчетливо помнят обо всех ошибках, которые совершила их вторая половина, их память хранит в себе очень большое количество яда. Даже если случится несчастный случай, и у них будет сотрясение мозга, эта ячейка не исчезнет из их мозга, наоборот, глубоко засядет у них в мозгу. Это неверный механизм. Если ваш ум функционирует неправильным образом, то страдание, несомненно,

придёт. Если у вас расстройство желудка, то у вас будет язва. А если у вас хорошее пищеварение, желудок работает нормально, то все проблемы исчезнут. Таков механизм.

Мы должны сделать так, чтобы наш ум работал правильно. Вместо того чтобы постоянно забывать о доброте других людей, забывайте о зле, которое они вам причинили. С другой стороны, никогда не забывайте о доброте своей жены, но забудьте про все ошибки, которые она допустила в отношениях с вами. Если она всё время работает, то, естественно, допускает какие-то ошибки. В Тибете есть пословица: «Люди, которые моют чашку – разобьют чашку, а те, кто не дотрагивается до чашки – не разобьют её». То же самое касается отношения жены к мужу. В первую очередь, примените эту философию в своей семье и проверьте, насколько она полезна. Если она полезна, то расширьте её до круга ваших друзей и знакомых, а потом до всей Москвы и, наконец, до всех живых существ.

Вы всё время меня просите: «Пожалуйста, дайте мне практику». Вот это и есть практика. Я хочу, чтобы вы занимались именно такой практикой. Делайте её в своей повседневной жизни, не надо уделять ей какое-то особенное время. Вы говорите: «У меня нет времени на практику», но это не оправдание. Думайте таким образом и пытайтесь помнить о доброте живых существ. Шантидева сказал: «Всему виной “это”, из-за этого возникает “то”. Мудрец это понимает и не испытывает гнева к живым существам». Любой, кто совершает ошибки, совершил эту ошибку из-за «этого». Что такое «это»? «Это» – это эгоцентризм, себялюбие, неведение. Из-за «этого» возникает «то», то есть гнев, омрачения, ошибки и так далее. Мудрый человек понимает это и не гневается на живых существ. Думайте таким образом, потому что это очень полезно. Тогда, если кто-то будет говорить вам очень неприятные вещи, вы не рассердитесь на этого человека. Это всё имеет очень большую практическую пользу.

Итак, здесь автор объясняет практику тонглен. С пониманием ущербности себялюбия, с пониманием преимуществ ума, который заботится о других, с памятованием о доброте живых существ сначала у вас развивается сильное сострадание. Вы делаете вдох и на вдохе принимаете на себя страдания всех живых существ: «Я всего лишь один человек и не имею значения, живых существ бесчисленное множество. Пусть все их страдания проявятся во мне, пусть высохнет океан страданий». Вы делаете вдох и представляете, что все страдания и омрачения в форме чёрного облака входят в вас через правую ноздрю. В своём сердце вы визуализируете эгоцентризм в форме чёрного сгустка. Когда чёрное облако соприкасается с этим сгустком, возникает мгновенная реакция и ваше эго спонтанно исчезает. Как только оно исчезает, чёрное облако, которое вошло к вам в сердце, превращается в белый нектар и становится причиной счастья. Тогда с сильной любовью ко всем живым существам вы думаете: «Всем живым существам постоянно не хватает временного счастья, они как нищие, поэтому всё своё счастье, добро и благо я отдаю им. Все те небольшие заслуги, которые у меня есть, я подношу им. Я отдаю своё счастье всем другим существам, и пусть счастье наполнит всё пространство». С такой мотивацией делайте выдох и представляйте, что свет, который вышел из вас, доходит до всех живых существ, и они достигают полного счастья. Тот, кто нуждается в воде – получает воду. Тот, кто нуждается в Дхарме – получает Дхарму, то есть все желания и потребности живых существ осуществляются. С такой визуализацией вы просто делаете вдох и выдох, вдох и выдох и это становится мощной практикой.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Каждый вдох моего Духовного Наставника – ламы Цонкапы – становится очень мощной практикой», потому что основной практикой ламы Цонкапы была бодхичитта. Вы должны последовать его примеру, ваше дыхание не должно проходить впустую, оно должно быть превращено в мощную практику, тогда даже ваше дыхание станет противоядием от омрачений. Вот тогда вы станете храбрым человеком и

подходящим сосудом для тантры. В настоящее время я даю вам посвящения только ради отпечатка. Если вы умрете, не имея тантрического посвящения, это будет слишком большой потерей для вас, потому что это вещь очень редкая, и в будущем вы её можете не получить. То есть, когда я даю посвящение Ямантаки, я не даю его с мыслью о том, что все мои ученики будут делать эту практику и достигнут небольших реализаций в тантре. Нет, я даю его ради отпечатка. Но когда я даю учение о бодхичитте, у меня очень большие ожидания, связанные с вами. Я ожидаю, что, возможно, не все мои ученики, но, по крайней мере, десять из моих учеников станут бодхисаттвами, а девяносто приблизятся к состоянию бодхисаттвы. Такова моя реалистическая амбиция в отношении вас.

Вы не должны ожидать нереальных, нереалистичных вещей. Вы должны иметь точно такие же ожидания, которые имею я в отношении вас. Не надо ожидать от себя большего, чем я ожидаю от вас – это было бы нереально. Я не ожидаю, что вы станете буддой за одну жизнь. Если честно, для вас это на девяносто девять процентов невозможно. На сто процентов я, конечно, не могу говорить. Если ракету начинает строить ребёнок, то конструктор скажет, что на девяносто девять процентов он ракету не построит. Внешний облик ракеты ребёнок, конечно, может скопировать, но её внутреннее устройство скопировать не получится. Точно так же в тантре.

Не думайте, что я всё время вас критикую – я о вас забочусь, поэтому и критикую. Вот такой практикой вы должны заниматься в повседневной жизни. Эта практика служит основой для дальнейшего превращения омрачений и страданий в путь. Когда вы занимаетесь медитативной техникой принятия и даяния на вдохе и выдохе, то с каждым разом становитесь всё смелее. Потом вам будет легче превращать страдания и омрачения в путь. Это учение драгоценно, оно даётся в очень правильной последовательности.

9

Если сейчас у нас появится побуждение искать удовольствия для себя,  
Вместо этого мы должны отклонить его, чтобы доставить удовольствие другим;  
И даже если любимые станут поступать нам наперекор,  
Мы должны винить в этом своекорыстие и принять это как должное.

Такова реальная практика. Великий бодхисаттва Дхармаракшита говорит: «Если в нас возникает себялюбие, которое полагает, что мы должны быть счастливы и игнорирует других, вы должны мгновенно распознать это чувство, отбросить его и породить вместо него драгоценный ум, который заботится о других. Даже если ваш близкий друг, которому вы всё время помогаете, начинает гневаться на вас и говорить неприятные вещи, вы не должны его винить, потому что он находится под властью омрачений. Он говорит вам плохие вещи, потому что в прошлой жизни вы чем-то ему навредили. Без причины результата не бывает. То, что он вас критикует – это результат причины, которая была создана вами. Если в горном ущелье вы крикните: «Дурак!», то в ответ вы услышите: «Дурак!» – это эхо вашего собственного голоса. Подобным образом, эта критика – результат ваших собственных действий, совершенных в прошлой жизни. Вы слышите ничто иное, как эхо своих действий. Поэтому вините во всём свой эгоцентризм. Подумайте о том, что поскольку ваше себялюбие поступает именно так, оно заслуживает именно таких результатов. Подобное мышление имеет большое значение. В этом случае, вы постоянно будете спокойны.

Если вы будете постоянно бегать в поисках эгоистичного счастья, это будет подобно тому, как если бы вы плыли вместе с океанской волной. В этом случае вас ожидают лишь взлёты и падения, настоящий покой вас не ждёт. Гоняться за эгоистичным счастьем подобно погоне за своей тенью. Когда вы бежите за своей тенью, её поймать невозможно. Вместо



того чтобы бежать за тенью, следуйте в сторону солнца, то есть в сторону ума, который заботится о других, тогда счастье последует за вами подобно тени. Что касается океана, то вместо того чтобы плыть на поверхности по волнам своего собственного счастья, погрузитесь в глубину, то есть в ум, который заботится о других. Там спокойно, там не мешают порывы ветра. Ваш ум погружён в глубину океана. Затем, когда вам что-то будет мешать – рыбы, морские животные – появится опасность, что вы снова всплывёте на поверхность океана. Но если рыбки будут отвлекать вас, подумайте: «Я не могу их в этом обвинять, они не виноваты». Дружите с ними, и тогда вы станете настоящим океанским жителем. Я шучу, но в этом есть свой смысл. Люди, которые живут в Москве – умные, поэтому я учу вас, как жить в океане. Тогда вам уже не надо будет искать счастья, вы поймёте, что счастье уже есть.

В настоящее время вы плывёте по океанским волнам. Думая всё время о счастье своего «я», вы бежите за ним подобно тому, как если бы бежали за своей тенью, и не достигаете его. По ночам вы не можете уснуть, посреди ночи вас будоражит телефонный звонок, и совсем лишает вас покоя. Если вы исследуете, то поймете, что всё это проистекает от одной-единственной фундаментальной ошибки – от того, что вы заботитесь о себе больше, чем о других. Но истинный источник счастья – это забота о других больше, чем о себе. Итак, думайте в этом направлении, развейте в себе подобную убеждённость. Имейте в виду, что вы не сможете сразу же полюбить других больше, чем себя. Не надо сразу же всё отдавать другим. Если вы подумаете: «Геше Тинлей сказал, что я должен заботиться о других больше, чем о себе», и отдадите всё – это будет ошибкой. Сначала подготовьтесь к этому умственно, а отдавайте и принимайте в своём воображении. Визуализируйте, что принимаете на себя страдания, а свои машины и прочее имущество дарите другим. Некоторые люди неспособны даже на это, даже в своём воображении они не могут ни с чем расстаться. Они визуализируют, что отнимают всё имущество у других. Сначала они очень долго тренируются в такой визуализации, а потом наступает день, когда они в реальности отнимают у других имущество. Проанализируйте, как вы совершаете негативные действия. Сначала вы прокручиваете их в уме, а потом реализуете.

10

Когда наши тела содрожаются от невыносимых мучений  
и изнемогают под гнётом ужасных недугов –  
Это к нам, описав полный круг, возвращается колесо острых кинжалов,  
плод наших собственных злодеяний.  
Мы наносили другим телесные увечья,  
Поэтому впредь мы возьмем на себя все их болезни.

Здесь впервые упоминается колесо острых кинжалов, под которым имеется в виду карма. Допустим, вы уже породили в себе бодхичитту, или в некоторой степени развили ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Если при этом у вас возникает проблема со здоровьем, вас настигает серьёзная болезнь, вы испытываете сильные боли, то вы должны помнить о том, что не будете всё время здоровыми. С момента своего рождения вы всё ближе подходите к страданиям. К вам неминуемо придут болезни. Итак, когда вы испытываете сильную физическую боль, трудности с принятием пищи, ваше тело сильно ослабевает, вы плохо видите, страдаете, а другие люди развлекаются на вечеринке, не думайте: «Почему я такой несчастный, а они так счастливы», потому что в этом случае у вас кроме физических страданий появятся ещё страдания ума, то есть умственная подавленность. Если вы будете думать об этом, значит, вы подобны вороне. Тогда яд этого страдания причинит вам ещё больше вреда.

В это время вы должны быть подобны храброму бодхисаттве. Вы должны подумать, что страдание – это колесо острых кинжалов, которое возвращается к вам. Без причины результата быть не может, у страданий есть определённые причины. Если бы вы не создали причин, то не испытали бы этого результата, поэтому это ваше собственное творение. В своей предыдущей жизни или уже в этой, вы заставляли страдать других людей. Какую бы причину вы не заложили, вы испытаете аналогичный ей результат. Из-за того, что вы наносили телесные увечья другим людям, заставляли их мучиться и страдать, создавали им трудности. Колесо острых кинжалов возвращается к вам, поэтому, когда вы испытываете страдания, причина которых была создана вами, думайте: «Пусть в это время во мне проявятся страдания всех остальных людей. В этом мире страдаю не только я, страдает множество других живых существ. Некоторые люди испытывают большую боль, чем я. Благодаря доброте моего Духовного Наставника, у меня в сознании есть Дхарма, поэтому для меня боль будет просто физической. Когда я испытываю эту боль, пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, пусть я испытаю все их страдания. Пусть они освободятся от страданий, я приму на себя все их страдания. Например, мои соседи, которые сейчас веселятся, когда-нибудь будут страдать. Пусть их будущие страдания проявятся сейчас во мне, и они всегда будут такими же счастливыми как сейчас, и никогда больше не столкнутся со страданиями».

Когда вы разовьёте в себе подобную решимость, и с таким настроем займётесь дыхательной медитацией, принимая на себя страдания других и даруя им всё своё счастье, ваша собственная боль исчезнет, вы перестанете её замечать. Даже если боль останется, то ваш ум будет радоваться за счастье других людей. Если вы с сильнейшим состраданием возьмёте на себя страдания всех существ, в это время вы будете по-настоящему храбрым и мужественным человеком. Тогда страдание, подобное яду, для вас станет лекарством, сделает вас сильнее и сострадательнее. Ваша бодхичитта станет сильнее. Также вы очиститесь от очень мощной негативной кармы. Карма, которая заставила бы вас переродиться в низших мирах, очистится. Это называется – превращение страданий в путь. Этот метод основан на учении, которое дал Будда в сутрах.

Я хочу давать учение в России таким же образом, каким давал его Будда Шакьямуни. Потому что нет мастера, который превосходил бы своим величием Будду Шакьямуни. У Будды Шакьямуни был совершенно невероятный стиль передачи Учения. Он никогда никому не обещал: «Если вы будете читать такую-то мантру, то станете божеством или кем-то особенным». Наоборот, Будда Шакьямуни говорил: «Я не могу избавить вас от страданий, подобно тому, как из ноги вырывают колючку. Я не могу очистить вас от негативной кармы, также как водой смывается с тела грязь. Указав путь, я могу помочь вам. Но вы сами несёте всю ответственность за себя». Это учение невероятно. А сегодня мы на этом остановимся. Задайте один вопрос.

Вопрос: Важно ли делать вдох правой ноздрей, а выдох левой?

Ответ: Делайте, как вам удобно.

Ещё у нас есть одна хорошая новость. Наконец-то у нашего центра появилось постоянное помещение. У центра ламы Цонкапы появился свой дом. Благодаря доброте ламы Цонкапы в нашем мире до сих пор сохранилось подобное океану чистое учение по бодхичитте. В противном случае всё свелось бы к одному: «Любите других больше чем себя и будьте добры. Всё». Но благодаря ламе Цонкапе остались очень подробные объяснения и методы. Почему и каким образом следует заботиться о других больше, чем о себе, как породить в себе бодхичитту, как практиковать её, что следует и чего не следует делать во время медитации, что вы должны практиковать в повседневной жизни, как вы должны думать, как устранять ложное мышление – всё это дано очень подробно. Поэтому в Тибете

существуют океаны учения по бодхичитте. Они драгоценны. Но это ещё не всё. Кроме того, сохранены океаны учения о пустоте, учение тантры. Поэтому лама Цонкапа считается одним из добрейших наставников Тибета. Не потому, что у него были высочайшие реализации – все мастера, которые достигли состояния Будды, были в этом плане одинаковы, разницы никакой между ними не было. Но для нас он чрезвычайно добр. Тридцать семь томов его текстов до сих пор сохранились.

Итак, я хочу, чтобы с помощью этого центра в России распространилось чистое учение Будды. Потому что лама Цонкапа не изобретал своих учений, все учения, которые он оставил – это были учения Будды. Лама Цонкапа сохранил учение Будды во всей его чистоте. Мы должны в такой же чистоте распространять его и в России, делая упор не на количестве, а на качестве. В России не нужно много буддистов. Я хочу, чтобы в России были хорошие буддисты. Даже если хороших буддистов – бодхисаттв, будет всего десять, этого будет достаточно. В наши времена упадка достаточно десяти Бодхисатв. Я в России очень много потрудился.

Итак, у нас теперь есть свой собственный дом, он принадлежит всем вам, потому что все вы, по сути, являетесь членами этого центра, вы можете использовать этот центр мудро, никого, не разделяя на «меня» и «тебя». У вас есть права, но у вас также есть и обязанности. В России люди очень любят права, но забывают об обязанностях. Ваша обязанность заключается в том, что в данный момент помещение нуждается в серьёзном ремонте. Группа людей взяла на себя такую ответственность, все остальные должны оказывать им поддержку. По выходным вы можете туда ходить, медитировать, там будет и библиотека. На выходные вам не обязательно ездить на дачи, копать там картошку и перенапрягаться на огороде. Вы можете вместо этого поехать в центр. Итак, делайте практику, которую я вам объяснил. Это очень мощная практика. В настоящее время для вас нет более мощной практики, чем эта. Попробуйте изо всех сил уменьшить в себе свой эгоизм и развить ум, который заботится о других. До свидания.