

Я очень рад новой встрече с вами сегодня. Как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Перед тем как я продолжу комментировать коренной текст, мне хочется дать вам совет по вашей практике. В своей практике вы должны помнить о двух наиважнейших вещах. Во-первых, в начале практики очень важно развивать в себе правильную мотивацию. Во-вторых, в конце практики очень важно посвящать её счастью всех живых существ. Если вы упустите хотя бы один из этих пунктов, то ваша практика не будет эффективной.

Существует три различных уровня мотивации. Вы должны развивать в себе мотивацию бодхичитты, потому что являетесь практиками Махаяны, которые отличаются от практиков Хинаяны исключительно мотивацией, а не тем, что они делают. Мотивацией практиков Махаяны должна быть бодхичитта, она должна побуждаться любовью и состраданием. Почему мы не можем породить в себе любовь и сострадание? Почему, как только мы видим объект, в нас очень легко порождаются гнев и привязанность? Например, живое существо является объектом любви, сострадания, привязанности и гнева. Почему же, когда один человек видит другого, то в нём сразу возникает привязанность или гнев, а любовь и сострадание ему очень трудно породить? Когда вы воспринимаете человека, то видите его различные характеристики. Сам по себе человек не является объектом любви, сострадания, привязанности или гнева. Эти эмоции вызывают особые характеристики человека.

Что есть объект любви? Это человек, которому не хватает счастья. Когда мы смотрим на того или иного человека, то не видим в нём того, кому не достаёт счастья. Мы не видим аспекта недостатка счастья. Но, в действительности, человек, которого мы воспринимаем, обладает этим аспектом. Что же видим мы? Мы видим человека либо необычайно привлекательного, либо чрезвычайно агрессивного. Но реальность не в этом. Объект лишен этих необычайно привлекательных свойств. Но когда человек появляется перед нами в аспекте крайней привлекательности, в нас порождается привязанность. А там, где существует привязанность, есть и преувеличение привлекательности. Итак, поскольку люди воспринимают друг друга, преувеличивая достоинства, то приходят к ложным выводам, из которых проистекает влечение.

Что касается объектов нашего гнева, то они являются нам в аспекте крайней агрессивности. Мы постоянно видим их плохими. Это ложный вывод. Если ваш приезд в Москву сопровождается постоянным дождем, то после отъезда оттуда вы говорите кому-нибудь: «Москва очень плохая, там всё время идет дождь». Это неправильно – иногда в Москве дождливо, иногда хорошая погода. Точно так же все живые существа: бывает, они испытывают гнев, но, кроме того, у них есть много достоинств.

Итак, в глубине души наша философия такая: когда мы видим какого-нибудь человека, то воспринимаем его либо как очень привлекательного, либо как крайне агрессивного. Из-за этого в нас возникают привязанность и гнев. Либо мы воспринимаем этого человека нейтрально. Но это наше восприятие лишено философии. Если бы она у нас была, то мы сказали бы: «Этот объект кажется мне привлекательным, но в действительности, он лишен таких свойств». Чем больше вы будете это понимать, тем больше ваша привязанность будет походить на надписи на воде: они возникают и тут же исчезают. Без этого понимания ваша привязанность будет подобна письмам на камне: они останутся в вашем уме надолго. Но у меня нет времени давать детальные наставления по философии непривязанности и невпадения в гнев. Ранее я давал учение на эту тему. Не забывайте его.

Итак, когда мы видим человека, то не воспринимаем его в аспекте недостатка счастья и в аспекте испытания им страданий. Даже ваш враг, подобно вам, не хочет страдать и желает быть счастливым. Но ему не хватает счастья, он испытывает множество страданий. Зачем

же делать его ещё более несчастным? Ведь он и так достаточно страдает. Если вы будете так думать, то почувствуете: «О, пусть этот человек, несмотря на то, что он мой враг и пытается навредить мне, освободится от страданий». Если вы любого человека будете воспринимать в аспекте недостатка у него счастья и избытка страданий, то сможете спонтанно породить к нему любовь и сострадание. Очень важно даже на непривлекательные для вас объекты, на ваших врагов, на объекты вашего гнева смотреть как на живых существ, которым не хватает счастья, которые испытывают страдания. Если вы будете созерцать своего врага в этом аспекте, то, поскольку вы люди и обладаете сердцем, у вас естественным образом будут появляться мысли: «О, этому человеку в прошлом году не доставало счастья, у него были такие-то проблемы, сейчас у него есть проблемы, и в будущем у него будут такие-то проблемы из-за его омрачений – корня страданий». Чем больше вы будете так думать, тем сильнее в вас будет желание: «Пусть он освободится от страданий». Это называется состраданием.

Очень важно хорошо знать тему страданий в буддийской философии: что такой шесть видов страдания, три вида страданий, восемь видов страданий. Нужно как можно больше размышлять о том, что все живые существа испытывают все эти виды страданий. Если вы будете думать об этом, в вас естественным образом породится сострадание к ним. Эти категории страданий имеют очень большое значение – чем больше вы будете размышлять над ними применительно к себе, думая о том, как вы сами страдаете, тем больше в вас будет порождаться отречение. Чем больше вы будете размышлять о том, что эти страдания испытывают другие живые существа, тем больше в вас будет порождаться сострадание.

Я подробно говорил на эту тему, когда давал учение по Ламриму, поэтому сейчас не буду повторяться. Это самое настоящее лекарство. Чем больше вы будете думать об этом день за днём, тем больше у вас будут порождаться любовь и сострадание, и ваш ум станет сильнее и крепче. О каких страданиях мы думаем в нашей повседневной жизни? Мы не размышляем ни о шести, ни о трех, ни о восьми видах страданий, а думаем лишь о временных страданиях, от которых хотим освободиться. Но ошибочно размышлять только об этом. Мысли о временном страдании – это мысли о том, что только я страдаю, только я поскорее хочу освободиться от страдания. Из-за этого возникают постоянные жалобы: «У меня нет того, нет этого».

Например, ваш сосед постоянно страдает. Но стоит ему хоть чуть-чуть преуспеть в жизни, как у вас тут же возникает к нему зависть. Это происходит из-за вашей ограниченности. Вы даже не задумываетесь о том, как этот человек страдает, какие трудности он испытывает в жизни, а думаете лишь о том, что он счастливее вас. Из-за этого возникает зависть. Если вы будете думать, что этому человеку не достаёт счастья, то станете размышлять: «Сегодня он стал счастливее. Сегодня у моего соседа что-то получилось, как хорошо! Пусть он всегда будет такой счастливый! Пусть всегда его желания исполняются. Я сорадуюсь его счастью».

Когда ваш ум счастлив при виде радости других людей – это нормальный механизм. Тогда, если вы захотите больше счастья для себя, вы захотите больше счастья для других. Вы будете помогать другим, они станут счастливее, и у вас будет ещё больше счастья. Все бодхисаттвы так поступают – когда другие счастливы, они радуются! Это их принцип, их философия. Поэтому, если они хотят счастья для себя, то должны помогать другим. Они помогают, другие люди счастливы, и бодхисаттвы счастливы ещё больше. А потом у них появляется ещё больше силы и энергии.

Думайте так. Такие мысли – это практика Дхармы. Необязательно строго сидеть, закрыв окна и двери, читая мантры, думая: «Только я умный, другие ничего не знают, Дхарму не

практикуют. Дураки все». Это не Дхарма. Тогда вы хуже, чем люди, о которых говорите. Эти люди не слушают Дхарму, но не думают о других плохо. Вы очень много слушаете Дхарму, но думаете о других: «О, какой он плохой. Я умный, я такой-то...» Мантры читать хорошо, но самое главное – всегда быть счастливым, когда счастливы другие. Когда другие несчастны, вам должно быть неудобно: «Все несчастны, а я счастлив – это неудобно. Как мама может быть счастлива, когда дети страдают? Поэтому я должен помогать. Я не хочу страдать, и никто не хочет. Поэтому я должен заботиться обо всех живых существах, работать ради их блага, испытывать к ним сострадание». Читать мантры с таким чувством – это практика.

Для начала постарайтесь создать в своём уме механизм сорадования чужому счастью. Этот механизм умножит вашу доброту. Тогда у вас постоянно будет желание сделать что-то хорошее для других, чтобы они чувствовали себя ещё счастливее. От этого у вас будет больше счастья. У меня нет множества высоких реализаций, но я становлюсь очень счастливым, когда помогаю людям. Когда люди счастливы, я очень счастлив. Когда я отдыхаю, то думаю, что моя жизнь не была пустой. Когда я ездил туда, то так помогал, сюда ездил – так помогал. Люди были счастливы. Когда я слышу слова: «Вы сделали нам столько полезного», когда мне говорят: «Спасибо!», это не делает меня гордым. Я думаю: «Мои действия помогают, через них люди становятся счастливыми. Как хорошо! Пусть в будущем у меня будет больше сил, чтобы я мог жизнь за жизнью помогать другим. Это моя цель. Стал Буддой, не стал – это не главное. Самое главное – я должен быть полезен людям».

Мне очень интересны молитвы бодхисаттв. Бодхисаттвы не молятся: «О, я должен стать Буддой быстрее всех». Они говорят так: «Если живым существам нужно лекарство, пусть моё тело будет лекарством и помогает им жизнь за жизнью. Если живым существам нужна еда, пусть моё тело станет большой рыбой. Тогда они смогут съесть меня и будут счастливы. Если живым существам нужна вода, пусть я стану водой, которую они смогут пить. Или пусть я стану нектаром. Что живые существа хотят – так я и поступлю». Сердечно молиться об этом будет полезно. Такое состояние ума – это настоящий корень Дхармы, корень буддийской практики. Когда это есть, всё остальное будет не таким трудным.

Чтобы запустить механизм, о котором я говорю, сначала вы должны устранить неверный механизм, существующий в вашем уме с безначальных времен по настоящий момент. Он заключается в том, что когда вы видите людей, который достигли больших успехов, чем вы, в вас немедленно рождается зависть. Это ощущение возникает из-за себялюбия. Когда любят себя, никогда не думают о другой стороне, всегда только о себе: «У меня этого нет, почему у него есть? У меня не получается, почему у него получается?» Тогда сразу возникает зависть. Если завтра вам скажут: «Вашему соседу стало плохо», вы обрадуетесь: «Как хорошо! У меня нет, и у него тоже нет». Это дурацкий ум. Зачем быть счастливым из-за того, что людям плохо?

Механизм работы вашего сознания таков: когда у других людей ничего не получается, вы счастливы. Это неверный механизм. Через него вы желаете зла. Посмотрите вокруг, проверьте – у каждого человека есть такой детский механизм. Бизнесмены, которые утверждают, что они очень умные, думают, как дети, у них детское мышление. Поэтому крупные бизнесмены несчастны. Когда они слышат, что конкуренты добились успеха, то сразу становятся несчастными: «Как они могут быть лучше нас!» Потом они думают о том, чтобы уменьшить чужой успех. Как это можно сделать? Убить. Поэтому они убивают друг друга. Это дурной механизм ума. Никто не становится счастливым. Большинство

политиков, преподавателей системы мирского образования не исследуют этот механизм и не предлагают никаких методов по его устранению.

Это было общее учение, надеюсь, что оно оказалось полезным для вас. Именно поэтому мастера Кадампы повторяли: «Помните о доброте живых существ, смотрите на практикующих Дхарму с позитивной стороны, уничтожьте врага, пребывающего в вашем уме». Это очень важно. Враг, пребывающий в вашем уме – это себялюбие, цепляние за эго. Чем больше вы будете помнить о доброте других людей, тем больше счастья получите, видя, как они счастливы. Думайте об этом в своей повседневной жизни. Думайте о том, как другим не хватает счастья, размышляет о том, как они были добры к вам. Тогда естественным образом в вас родятся любовь и сострадание.

Старайтесь видеть в других объекты любви и сострадания, а не привязанности. Тогда, даже если к вам подойдет кричащий на вас человек, он будет восприниматься вами как объект любви и сострадания: «Почему он кричит? Потому что несчастлив». Тогда крик моментально сделает этого человека в ваших глазах ещё большим объектом любви и сострадания. Если вы действительно будете это чувствовать, несмотря на то, что на вас будут кричать, что вас будут ругать, значит, вы – настоящий практик Махаяны. Как бы скромно вы ни жили, вы – великий практик. Иначе вы можете надеть на шею сколько угодно чётков, взять в руки сколько угодно тантрических ритуальных предметов и при этом не быть практиком Махаяны. О какой тантре может идти речь!

Поэтому очень важно в своей практике обращать внимание на суть практики, а не только на внешние жесты. Внешняя видимость не имеет большого значения, самое главное – образ мышления. Если вы будете чувствовать всё это, то вам не нужно будет демонстрировать другим людям свою доброту. Поэтому мастера Кадампы всегда говорили: «Измените свой внутренний подход, а внешнее проявление оставьте прежним». Образ мыслей должен быть махаянским – заботиться о других больше, чем о себе.

Что касается вашего внешнего проявления: если вы раньше были разговорчивым человеком, то оставайтесь таким. Из-за того, что раньше ваш характер был эгоистичным, ваши многочисленные слова вредили многим людям. Из-за вашего неверного внутреннего настроя ваше внешнее поведение так же было вредоносно. Предположим, что благодаря практике Дхармы, ваш внутренний настрой изменился, и вы стали мягче и добрее, в вашем уме появилась забота о других. Благодаря этому настрою каждое ваше слово направлено на то, чтобы принести пользу другим. Благодаря этому все ваши слова превращаются в цветы, и люди тянутся к вам, хотят слушать вас больше.

Раньше у вас был эгоцентричный ум, поэтому вы всегда говорили: «Я-я-я. Я такой умный, он дурак, ничего не знает, а я знаю, я так делаю. Я давно был таким, сейчас такой и в будущем буду таким же». От этого все хотят спать. «Он такой дурак, такую ошибку сделал» – это вообще неинтересно, потому что внутри вас эгоцентричный механизм: «Я-я-я». Других вы не уважаете. Потом, благодаря практике Дхармы, ум начинает заботиться о других больше, чем о себе. Всё, что он произносит – ради блага других. Когда есть такой ум, вы говорите: «Я такой ленивый, такой плохой. Я этого не знаю». Так говорит мудрый человек, он произносит все слова ради блага других людей. Они слушают и хотят слушать ещё. И всем интересно.

Поэтому, если вы измените свой внутренний настрой, то изменится и ваше внешнее поведение. Тогда люди будут считать вас открытым, общительным, живым человеком. Если раньше вы были болтливым, то теперь, благодаря изменению внутреннего настроя, в

глазах других людей вы станете собеседником, с которым интересно разговаривать и которого интересно слушать.

С другой стороны, у вас может быть иной характер. Допустим, вы – тихий неразговорчивый человек. Если вы не разговариваете с другими из-за эгоцентризма, это высокомерие. Вы не смеетесь, не разговариваете, потому что у вас эгоцентричный характер. Вы думаете: «Если я буду много говорить, заметят мои ошибки, и потом будут критиковать, поэтому я не буду говорить». Такой человек – эгоцентрик, он всё анализирует ради эго. Потом благодаря бодхичитте такой человек подумает: «Зачем много говорить? Я должен заниматься практикой». Внутри он будет очень любить других людей. Зачем говорить много слов, надо любить внутри: «Я не могу говорить много интересных слов, но внутренне буду помогать».

Поэтому есть разные по характеру мастера Кадампы: есть те, которые всегда смеются, разговаривают, общаются с людьми и таким образом помогают. Некоторые мастера Кадампы вообще не разговаривают, но их внутренние качества такие же, как у других. Есть история про мастера Кадампы геше Пучунгва. Он вообще не смеялся, потому что большую часть времени медитировал на страдания живых существ. Чем больше он размышлял над этим, тем меньше ему хотелось улыбаться. Он постоянно думал только об одном – как помочь живым существам. Это тоже правильный подход. Но это один тип мастеров – неразговорчивый, необщительный. Мастера второго типа тоже видят страдания живых существ, и у них тоже из-за этого возникает чувство большой печали и дискомфорта. Но они знают, что если будут грустить, то не принесут этим пользу живым существам. Поэтому они выбирают другой вид поведения: улыбаются, шутят, смеются, общаются. Это их метод помощи живым существам, способ указания живым существам правильного пути.

Никогда не судите ни одного мастера по его внешнему поведению, судите по его мышлению. Но это очень тяжело. Невероятно трудно понять, у кого есть бодхичитта, а у кого нет. Поэтому лучше всего считать, что все практики хорошие. Если вы будете думать так, то, даже если они не являются хорошими практиками, вы не накопите негативной кармы. Но не надо делать всё, что говорит мастер. В любом случае, надо следовать срединному пути. Не надо критиковать практика и называть его плохим, но, с другой стороны, не надо делать всё, что вам говорят. Если вы попытаетесь вынести какое-то суждение о бодхисаттве по его внешнему поведению, вам покажется, что он сделал что-то неправильное, и вы скажете, что это плохой практик, то тем самым вы накопите очень большую негативную карму. Критика бодхисаттвы – это очень тяжелая негативная карма. Мастера Кадампы говорили: «Поскольку очень трудно понять, кто является бодхисаттвой, а кто – нет, самый лучший метод – это никого не критиковать».

В повседневной жизни пытайтесь выполнять дыхательную медитацию, но не простую, а ту, о которой говорится в обсуждаемом нами тексте. С какой бы трудной ситуацией в жизни вы ни сталкивались, пытайтесь понять, что это результат вашей негативной кармы. Скажите себе: «Сегодня, когда я переживаю последствия этой негативной кармы, пусть вместе с ней я возьму на себя всю негативную карму всех живых существ. Пусть все страдания живых существ созреют во мне, и пусть они освободятся от них. Да будет всё мое благо и счастье отдано другим, и пусть всё пространство наполнится счастьем».

С такими мыслями вы делаете вдох и принимаете вместе с ним страдания всех живых существ. Вы можете произносить в это время строки, которые я сочинил. Мне это было очень полезно, надеюсь, будет полезно и вам: «Пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, пусть высохнет океан страданий. Я отдаю всё мое счастье другим. Пусть счастье наполнит пространство». И еще строки: «Пусть все страдания проявятся во мне,

пусть будут уничтожены себялюбие и цепляние за эго. Я отдаю всё счастье другим. Да возрастёт ум, заботящийся о других».

Это учение в очень сжатой форме. Таким образом, устранение себялюбия – это одна цель, а развитие ума, заботящегося о других – другая. Тогда ваше дыхание станет полезной практикой. Себялюбие и цепляние за эго постоянно мешают вам достигать высоких реализаций. А ум, который заботится о других – лучший помощник, самая большая драгоценность, исполняющая желания. Этот ум исполнит все ваши желания и желания других. Таков был краткий совет, который я хотел вам дать. Он включает в себя в сжатой форме всё то учение, которое я давал вам до сегодняшнего момента. Самое главное – пытайтесь стать добрыми, это очень важно.

Я сам всё время посредством этого проверяю состояние своего ума. Я не проверяю, насколько успешно идет моя практика по каким-то другим признакам, например, по тому, какой мне приснился сон, или как-то еще. Я определяю это только по одному признаку – становлюсь ли я добрее. Если становлюсь, то моя практика идет успешно. О чём думает мой ум, какие мысли в нём появляются? Появляются в нём детские мысли или мысли настоящего человека? Как он думает? Я проверяю, мыслит он мудро или нет. Иногда, когда мой ум мыслит как ребенок, я сразу же пытаюсь поймать себя на этом и стараюсь заменить свои мысли более мудрыми.

Правильный образ мыслей сам по себе является практикой Дхармы. Она не мешает вам ни в метро, ни в автобусе – вы везде сможете ею заниматься. Особенно вам никто не будет мешать практиковать в российском метро. Люди стоят, читают газеты, не как в Индии. Там, стоит вам только попытаться практиковать, как все тут же начнут расспрашивать вас, как вас зовут, куда вы едете. В России людям всё равно, о чём вы думаете. Поэтому у вас нет хорошего оправдания нехватки времени для практик Дхармы. Вы можете практиковать в метро. Я не говорю, что вы должны практиковать там, показывая различные тантрические жесты, звеня колокольчиком. Практикуйте посредством правильного мышления.

Когда вы видите бабушек и дедушек, которым очень трудно стоять, почувствуйте любовь и сострадание. Все молодые будут такими. Пусть у всех живых существ не будет таких страданий, пусть все будут счастливы. Это практика. Когда вы будете чувствовать такую доброту, вы сами будете счастливы. Это постоянная пища ума. Вы не сможете сойти с ума, потому что ваш ум станет очень богатым. Эгоцентричные люди хотят медитировать: «Я в горы хочу, хочу практиковать высокую тантру», всё время говорят «я-я-я». Они стопроцентно сойдут с ума, потому что их ум слабый. Они знают только «я-я-я» и ничего другого. Они говорят: «В Москву не хочу, там так много плохого, там так трудно. В горах Тибета есть мастера медитации, который получили высокие реализации. Я тоже буду таким, буду мистическим человеком». Это всё ерунда – детская игра.

Когда дети смотрят телевизор, то видят героев и хотят быть такими же. Ваш ум тоже такой. Тибетцы для вас как герои: они сидят в горах, и вы тоже хотите этого, как дети. Надо всегда меняться изнутри. Надо смотреть по ситуации. Если вам это подходит – надо идти в горы, если не подходит – то не нужно. В будущем я собираюсь медитировать в Курумкане, и если я решу остаться там на длительное время, то вы не должны тут же поступать как я. Это вам не подходит, вы должны поступать так, как больше всего подходит в вашей ситуации.

А теперь мы продолжим комментарий. Майя будет читать, а я комментировать.

Мы мастера в том, чтобы льстить другим ради получения их благосклонности,  
 Но всегда, унылые и подавленные, выражаем недовольство.  
 Мы не можем вынести расставания с деньгами, которые накопили,  
 И, подобно скупцам, храним их, считая себя бедняками.  
 Топчи его, топчи его! Танцуй на голове  
 Коварного понятия – эгоистической озабоченности!  
 Вырви сердце этого эгоцентричного палача,  
 Уничтожающего наш шанс на достижение окончательного освобождения!

Смысл этих слов заключается в том, каковы пороки себялюбия, и каким глупым может стать человеческий характер, если человек находится под властью себялюбия. У нас не бывает постоянного характера. Такой характер будет, когда наш ум очень сильно любит себя. Мы обычно льстим другим под влиянием себялюбия, ожидая от них выгоды для себя. Допустим, если к вам в гости придёт какой-нибудь высокий чиновник из правительства Москвы, у которого много связей, вы будете с ним очень обходительны. Это очень важный гость. Нищему, которому нужна ваша помощь, вы скажете: «Зачем приехал? Уходи!». А высокопоставленному человеку, который может вам помочь, вы скажете: «О, пожалуйста, приходите. Завтра приходите, всегда приходите». Почему? Из-за эгоцентризма. Это детская игра.

Также здесь говорится о том, что мы всё время жалуемся, грустим, тоскуем, пребываем в депрессии. Эти чувства возникают исключительно из нашего себялюбия, не из-за заботы о других. Если вы по-настоящему мудро заботитесь о других, то не будете грустить и впадать в депрессию. Однако если ваша забота лишена мудрости, то вам грозит состояние подавленности. У мудрых людей, которые заботятся о других, при виде чужих страданий возникает желание помочь. Но депрессии у них не возникает, потому что они знают, что она не поможет. Депрессия лишь ослабит их самих. Как же они, будучи слабыми, смогут помочь другим? Поэтому если у них есть мудрость, они не чувствуют подавленности.

Депрессия, тоска, печаль – всё это возникает из-за себялюбия, эгоизма, из-за постоянных мыслей о своем «я»: «Я хочу это. Я не хочу разлучаться с этим объектом». Если вы не получаете объект своих желаний, то тоскуете и печалитесь из-за этого. Если этим объектом овладевают другие люди, а не вы, то у вас возникает депрессия из-за зависти. Если вы преисполнены себялюбия и разлучаетесь с каким-то объектом, то впадаете в депрессию. Все вещи непостоянны, и рано или поздно вам придется с ними расстаться. Представьте, вы постоянно будете находиться в подавленном состоянии, так как будете расставаться то с одним, то с другим объектом, и никогда не выйдете из депрессии.

Так же вы не хотите расставаться с теми деньгами, которые заработали с большим трудом. Когда вас принуждают это сделать, у вас снова возникает депрессия. Вы, в общем, не жадные, но себялюбие делает из вас крыс в человеческом теле. Крыса копит и копит зерно, таскает его к себе в нору, никого не угощает и сама не ест. В конце концов, она умирает на куче этого зерна. Что касается детенышей этих крыс, то они поступают точно так же. У нас в Москве из-за себялюбия развелось очень много «человеческих крыс», которые занимаются только накопительством. Другим людям не хватает хлеба, а у них столько имущества. В конце они умрут рядом с этими вещами.

В Москве также распространена ситуация, когда одна «человеческая крыса» накапливает очень много богатства, а другая крыса убивает её из-за этого и отнимает всё имущество. Затем вторую крысу убивает третья и, таким образом, происходит круговорот имущества в Москве. Но при этом не создается ничего нового. Все перемещения происходят на одном столе, на котором ничего не создается. Так же работают теории, которые создают

экономисты. Они берут кусок от чего-то, переставляют его в другое место. Их называют специалистами в области экономики или еще чего-то.

Раньше экономика была другой – более созидательной. Но теперь экономика впала в крайность чрезмерной маркетизации. Если бы я был экономистом, то объяснил бы возникший в России кризис так: к кризису привело себялюбие, которым страдает большая часть людей. Это основная причина кризиса. Но здесь имеется в виду не всеобщее себялюбие, а самолюбие тех людей, которые стоят у власти. В России богатые люди не удовлетворены своим богатством.

Поэтому автор говорит, что из-за себялюбия, несмотря на то, что вы достаточно богаты, у вас есть постоянное ощущение, что вам чего-то не хватает. Люди хотят ещё больше. Я это знаю, потому что встречал очень богатых людей. Когда они со мной разговаривали, то просили меня почитать молитву, чтобы стать ещё богаче. Богатые люди просят у простого монаха сделать их богатыми. Это – себялюбие.

Итак, автор говорит, что причина всего этого – себялюбие. Поэтому: «Топчи его, топчи его! Танцуй на голове коварного понятия – эгоистической озабоченности».

61

Мы принесли крайне мало пользы другому человеку,  
 Но всегда напоминаем ему о том, как много для него сделали.  
 В течение нашей жизни мы не совершили ничего важного,  
 Но, хвастаясь и бахвалясь, мы преисполнены самомнением.  
 Топчи его, топчи его! Танцуй на голове  
 Коварного понятия – эгоистической озабоченности!  
 Вырви сердце этого эгоцентричного палача,  
 Уничтожающего наш шанс на достижение окончательного освобождения!

Если мы будем и дальше оставаться под властью себялюбия, то вся наша оставшаяся жизнь пройдет впустую. Мы за свою жизнь столько всего сделали, но ничего не достигли. Наша жизнь прошла впустую. Мы делали всё, что только можно: занимались и мирскими делами, и практикой Дхармы, читали мантры, занимались тантрическими практиками, медитацией. Всем занимались, но ничего не получили, потому что были под контролем эгоцентризма. Когда вы занимаетесь Дхармой, буддийской практикой, эгоцентризм вам говорит: «О, тебе надо так делать, тогда я буду больше». Вы думаете: «Я буду особым человеком, а другие будут думать, что я особенный, и потом все люди будут меня уважать».

Потом ваше эго захочет стать духовным наставником. У вас будет много учеников. И тогда вы будете стараться собрать вокруг себя учеников, но не сможете этого сделать, потому что сами будете практиковать неискренне. Ученики от вас уйдут. Однажды я встретил одну женщину и двух мужчин. Женщина приехала заниматься духовной практикой. Она сказала: «Я – учитель, они – мои ученики». Она была очень счастлива, говоря это. Это тоже игра – заниматься духовными практиками, медитацией. Это женщина сказала мне: «Можно мы вдвоем займемся медитацией? Я хочу, чтобы вы передали мне свои хорошие качества». Я сказал, что этого сделать не могу, но мне тоже не нужны её хорошие качества.

Это еще одна игра вашего эго во имя духовности. Если когда-нибудь вы станете духовным наставником, то не пытайтесь сделать из кого-то своего ученика. Это неинтересно. Я говорю правду. Один год я не давал учение. Я разговаривал с людьми как с друзьями. Потом спустя долгое время я внутренне согласился принять их как учеников, но я не хочу



говорить: «Это мой ученик». Это детская игра. С другой стороны, когда в присутствии других людей мой ученик выражает мне свое уважение, мне неудобно.

Не надо иметь таких черт характера. Но если ваш ум находится под властью себялюбия, то у вас не будет другого выхода – вы станете таким естественным образом. Вы будете оказывать кому-то маленькую помощь, а потом всем рассказывать: «Я так сильно тому-то помог!». О такой маленькой услуге, которую вы кому-то оказали, вы будете рассказывать всем. Эти слова превратятся для вас в мантру. Иногда человек помогает другому, а потом двадцать раз рассказывает об этом. Это детская игра. Я устаю от этого и потом уже говорю: «Да, я знаю».

Итак, если ваша жизнь проходит впустую, и вы ничего не достигаете, то все это – результат вашего себялюбия. Осознав это, попросите Ямантаку: «Топчи его, топчи его! Танцуй на голове коварного понятия – эгоистической озабоченности!»

62

Много наших великих Мастеров и Учителей могут направлять нас,  
 Но, уваливая от своего долга, мы пренебрегаем тем, чему они учат.  
 У нас много учеников, но мы никогда не помогаем им;  
 Нас нельзя побеспокоить, чтобы они получили наставление.  
 Топчи его, топчи его! Танцуй на голове  
 Коварного понятия – эгоистической озабоченности!  
 Вырви сердце этого эгоцентричного палача,  
 Уничтожающего наш шанс на достижение окончательного освобождения!

Это ещё одна порочная черта себялюбия. Это очень полезный текст: в нем настолько подробно перечислены все примеры, связанные с себялюбием, глубоко и тонко изложен механизм того, как работает себялюбие, какие у него бывают проявления. По мере того как вы знакомитесь с ним ближе и осознаете, что это такое, у вас возникает всё больше отвращения к нему.

Допустим, вы – царь. Но в вашем царстве всем заправляет один человек – премьер-министр. В настоящий момент этот пост у вас занимает себялюбие. Вы думаете, что он очень хороший, потому что в вашем присутствии пытается делать только хорошее, говорит очень правильные слова: «Пусть все живые существа будут счастливы, я могу пожертвовать своё тело ради блага других живых существ». Но на самом деле он совершенно другой. Вы начинаете анализировать, каким образом этот премьер-министр – себялюбие подрывает устои всего вашего царства и селит там раздор. Тогда вы, спящий президент, начинаете просыпаться, перестаете пить водку и, в конце концов, увольняете этого премьер-министра и заменяете его настоящим – тем, кто заботится о других. Но для того чтобы это осознать и убедиться, что премьер-министр – себялюбие приносит вам вред, вы сначала должны всесторонне его исследовать и прийти к такому выводу: «Я должен от него отказаться, надо его уволить».

Еще один порок себялюбия. У нас много великих Наставников, мы получаем столько учений, но толком не практикуем их и пренебрегаем советами. Когда Учитель рядом, то выполняем всё. Когда его нет, всё становится как раньше. Это так же порочная черта себялюбия. В будущем в вашей голове будет много информации на уровне слов. Когда вы сами станете наставниками, то у вас будет так же: вы будете собирать вокруг себя учеников, но не сможете давать им настоящих советов. Вы будете пытаться сделать из них фанатиков: «Только меня слушай, я – твой учитель. Если будешь слушать других учителей,

то ты – плохой ученик. Эта религии плохая, та религия плохая, хороша только наша секта Гелугпа. Другие нехороши». Это фанатизм. Так нельзя.

Сейчас в буддизме мало фанатиков, но есть опасность, что из-за себялюбия в будущем их станет больше. Самое главное для вас – быть хорошими буддистами, но не фанатичными. Будьте хорошими духовными практиками. Занимайтесь духовной практикой – не надо надевать шапку, на которой написано «буддист» и которая закрывает глаза. Шапка не нужна, зачем она вам? Глаза пусть будут открыты – всё будет видно. В исламе есть хорошие качества. Там есть советы, которые уменьшают ваш эгоцентризм. Когда я слушаю их слова, это помогает мне уменьшить мой эгоцентризм и развить доброту, я люблю других больше. И в христианстве такие советы есть. Иисус Христос в Библии всегда говорит: «Заботьтесь о других больше, чем о себе». Если вы будете это слушать, то ваш ум станет добрым. Это полезно. Это лекарство, от которого в уме становится больше доброты и меньше эгоцентризма. Открытый ум отовсюду берет хорошее – это самое главное.

Поэтому в тексте говорится, что из-за пороков себялюбия мы просим Ямантаку растоптать наш эгоизм и танцевать на его голове.

63

Мы обещаем свершить множество прекрасных деяний,  
 Но на деле оказываем другим минимум помощи.  
 Наша духовная слава распространилась повсюду,  
 Но внутри все наши мысли омерзительны  
 Не только для богов, но и для демонов и духов.  
 Топчи его, топчи его! Танцуй на голове  
 Коварного понятия – эгоистической озабоченности!  
 Вырви сердце этого эгоцентричного палача,  
 Уничтожающего наш шанс на достижение окончательного освобождения!

Это действительно так: если наш ум находится под властью себялюбия, когда мы практикуем Дхарму, в частности, тантру: йогу ветра, тумо (вы можете даже зимой медитировать в снегу нагишом, а вокруг вас будет таять снег), левитацию – это всё ничто. Из-за этих способностей у вас появляется слава, репутация. Вы собираете вокруг себя группу последователей. Но внутри вас пусто, потому что вашим диктатором является себялюбие. Именно оно провоцирует вас на поступки. Из-за этого вы перед большой группой людей даёте большие обещания, говорите громкие слова: «Я буду так делать». Но, в действительности, польза, которую вы оказываете, близка к нулю. В вашей духовной практике нет никакого смысла. Какую бы практику вы ни выполняли, даже тантрическую, если вами руководит себялюбие, это бессмысленно.

Поэтому, чтобы сделать свою практику значимой, мощной вы обращаетесь к Ямантаке с просьбой: «Топчи его, топчи его! Танцуй на голове коварного понятия – эгоистической озабоченности, которая убивает духовную практику». В начале надо быть особенно внимательным – какой бы практикой вы ни занимались, избегайте себялюбия, не позволяйте ему доминировать над вами. Если ваша практика, действительно, будет лишена власти себялюбия, если она будет находиться под контролем любви и сострадания, ума, который заботится о других, то такая, даже пятиминутная, практика будет очень мощной и полезной.

Если вы дадите кому-то всего лишь горсть хлебных крошек с умом, исполненным заботы о других, это будет очень значимым. У вас должна быть такая мотивация: «Сегодня я делюсь с этим человеком хлебом, пусть в силу добродетелей, которые я этим накопил, я стану

Буддой как можно скорее и затем жизнь за жизнью буду даровать им нектар Дхармы». Вы даже можете посвятить эти добродетели благу того человека, которому даёте хлеб.

Когда Будда в одной из своих многочисленных предыдущих жизней был маленьким принцем-бодхисаттвой, он пожертвовал свое тело тигрице. Ему было десять лет. Он гулял по лесу и увидел тигрицу с голодными тигрятами. Она была настолько голодна, что была готова съесть своих детёнышей. Он преисполнился такого необычайного сострадания к ней, что решил пожертвовать своим телом. Этот юный царевич подумал: «Сегодня я подношу своё тело тигрице, чтобы утолить ее голод. Пусть в силу этой добродетели я стану Буддой как можно быстрее. Пусть, став Буддой, я смогу жизнь за жизнью приносить благо этой тигрице и её пяти детёнышам. Пусть эти пять тигрят в дальнейшем станут моими первыми учениками». Благодаря тому, что принц сделал такое посвящение, в одной из будущих жизней эти пятеро тигрят переродились первыми учениками Будды.

Настоящая практика – это посвящать любой свой благой поступок тому, ради кого вы его совершаете. Это самое трудное. Прочитать садхану не так трудно. Маленький мальчик тоже может прочитать садхану, позвонить в колокольчик. Это нетрудно. А любить людей и не испытывать к ним гнева, даже если они на вас кричат, очень трудно: «Почему он кричал? Наверное, потому, что несчастлив. Как я могу помочь ему? Когда он кричит, он гневается, а это значит, что он наполовину сошел с ума». Оставаться при этом спокойным, испытывая любовь и сострадание – это практика. Этого дети не могут. Когда на них немного кричат, они плачут. Детей можно посадить вместе с бодхисаттвой, и когда он будет звонить в колокольчик, они тоже будут звонить. Но дети не могут думать как бодхисаттва, потому что для этого надо знать глубинную философию. Именно поэтому один из индийских мастеров говорил, что практика буддизма очень нелегка.

Во многих религиях духовная практика – это практика тела и речи. У некоторых последователей индуизма вся практика заключается в том, чтобы целыми днями произносить определенные мантры в определенных позах, но гораздо меньше внимания уделяется тренировке ума, обретению контроля над ним. Всю ночь можно читать мантры – магнитофон включить и читать. В других индуистских традициях больше внимания уделяется практике тела. Вы должны застыть в какой-нибудь позе с каким-нибудь жестом и пребывать в таком положении долгое время. Также принято обращать внимание на внешние детали, например, украшать своё тело, мазать себя белой краской, носить странные костюмы. Но всё это нетрудно.

Считается, что практика буддизма самая сложная, потому что это практика ума, а не тела и речи. Это практика укрощения ума, а его очень трудно обуздать. Именно поэтому индийский мастер сказал, что практика буддизма трудна. Этот мастер сначала был индуистом, но потом стал буддистом. Он является одним из величайших индуистских ученых. Вначале он критиковал буддизм, вступал в диспуты с буддийскими мастерами, но Ашвагхоша укротил его. Он опровергнул ложные воззрения индуистского мастера, и тогда тот стал буддистом.

Поэтому правильная мотивация, правильное посвящение своей практики благу других имеет очень большое значение. Никогда об этом не забывайте.

64

Мы читали крайне мало, слышали лишь немного учений,

Но с авторитетным видом бойко говорим о пустоте.

Наше знание Писаний ничтожно мало,

Но мы компенсируем это многословием и говорим то, что нам вздумается.

Топчи его, топчи его! Танцуй на голове  
 Коварного понятия – эгоистической озабоченности!  
 Вырви сердце этого эгоцентричного палача,  
 Уничтожающего наш шанс на достижение окончательного освобождения!

Если наш ум находится под властью себялюбия даже в духовной практике, то нам грозит опасность, что у нас появятся определенные тенденции в поведении и мышлении. В Россию постепенно проникают некоторые «болезни». Из-за себялюбия возникает такая болезнь, как нежелание много учиться. Это лень: «Я не хочу много учиться, я достаточно знаю. Я умный, много слушать необязательно. Самое главное – медитация на прямое понимание пустоты, тогда ты станешь Буддой. Зачем много слушать?» Если я, например, эгоцентричный мастер и хочу иметь много учеников, то я скажу: «Зачем слушать геше Тинлея? Он так много говорит – это всё ерунда. У меня есть специальное учение. Много знаний не надо, пусть будет краткая медитация. Всё пусто, ничего нет. С помощью такой медитации вы поймете ясный свет ума и станете Буддой». И вы сразу всему этому поддаетесь.

Другая крайность: имея скудные познания в Дхарме, вы самодовольно, с видом знатоков, рассуждаете о таких сложных философских темах, как пустота: «Пустота – это очень легко. Ничего нет». Закрыли глаза – ничего. Это в вас говорит эгоцентризм, потому что он не хочет, чтобы вы познали настоящую пустоту. Если вы её познаете, эгоцентризм будет вынужден исчезнуть. Правильное прямое познание пустоты является главным разрушителем эгоцентризма. Но вы, находясь под властью себялюбия, не хотите слушать много учений по Дхарме. Прослушали год или два и решили, что достаточно понимаете в ней. Вы должны понять одно – надо стремиться к получению знаний по Дхарме вплоть до того момента, пока не станете Буддой. Потому что для того, чтобы реализации в вас возражали, вы должны получать всё больше и больше подлинных учений и постоянно искать мастеров, которые могут их вам даровать.

Учение о пустоте очень глубоко, и вы не должны делать насчёт него поспешных выводов. Не надо быстро для себя решать, что всё так и не иначе. Когда я даю комментарии по учению о пустоте, то говорю, что делаю это на основе своего понимания. Но учение глубже, и мои слова – не последнее заключение. Я не даю вам неверное учение о пустоте, но даю его так глубоко, насколько понимаю сам. Но учение еще глубже. Поэтому вы должны постоянно стремиться к углублению своего собственного понимания.

Как только вы по-настоящему поймете пустоту, ваш ум достигнет совершенно других измерений. Вы будете видеть мир не таким, как видят его все остальные. Вы будете видеть, что всё лишено самобытия и истинного существования. Все феномены существуют только номинально, это просто названия, но они могут функционировать. Каждая видимость обманчива, но не всё в ней галлюцинация. Бывает два вида обманчивости – обманчивая видимость и обманчивая видимость, в которой присутствуют галлюцинации. Галлюцинаций не существует вообще. Но обманчивое, иллюзорное существование есть.

Это существование называют обманчивым, потому что оно существует не так, как вы его воспринимаете. Это можно сравнить с плоской землей. Земля кажется плоской, но, в действительности, она существует не так, как вы её воспринимаете. Когда вы едете на машине, то кажется, что на деревья обочине пробегают мимо вас. Но ведь это не так. Но сейчас не время давать учение о пустоте. Самое главное для вас – постоянно искать что-нибудь более и более глубокое.

Итак, в тексте говорится, что скудость наших познаний внушает жалость, но, самодовольно это скрывая, мы говорим, что хотим. Это из-за того, что мы находимся под властью себялюбия. Вы не способны выполнять даже самую низкую практику, но, тем не менее, говорите, что хотите самую высокую. Это вас обманывает ваш эгоцентризм, ваше себялюбие. Поэтому Нагарджуна говорил: «Вначале постарайтесь пресечь недобродетельные поступки. Затем устранили омрачение неведения».

Итак, вначале ваша тактика должна быть оборонительной. Вы не должны позволять омрачениям подталкивать вас к неверным действиям, к причинению вреда другим. Из-за себялюбия мы очень многим вредим. Поэтому, в первую очередь, не позволяйте своему себялюбию вредить другим. Из-за какой-то незначительной эгоистичной причины мы готовы причинить вред другим. Например, из-за себялюбия мы убиваем тараканов. Вы думаете: «Если я не убью таракана сейчас, то их разведётся ещё больше, и у меня будут проблемы. Поэтому надо перебить их всех в самом начале». Весь вред исходит только из себялюбия. В первую очередь, не позволяйте ему диктовать вам неверные действия.

Это первый, низший уровень практики – ненакопление негативной кармы. Вы не знаете, как должным образом выполнять эту практику. Но, не зная даже этого, вы почему-то говорите, что хотите практиковать высшую тантру: «Хочу медитировать на ясный свет, иллюзорное тело, хочу практиковать тумо. Если у меня будет иллюзорное тело, я смогу попасть во многие чистые земли». Это правда. Когда вы обретёте иллюзорное тело, ваше грубое тело будет сидеть дома, а иллюзорное сможет попасть в любую чистую землю. Когда вы достигнете этого уровня практики, то будете свободны от рождения и смерти, то есть не будете подвержены ни тому, ни другому. Что такое смерть? Смена тел. Но вы и так постоянно будете выходить из своего грубого тела, а иллюзорное тело будет постоянно оставаться с вами.

Но если вы не способны на самую начальную практику – воздержание от вредоносных действий – как вы можете выполнять практику самого высшего уровня? Итак, желание избежать выполнения фундаментальных практик и стремление к практикам высшего уровня – это также порочная черта себялюбия. Оно постоянно обманывает вас и мешает достижению результатов. Ваш эгоцентризм – это основное препятствие для достижения высоких реализаций. Поэтому вы говорите: «Да, я это понял. Ямантака, пожалуйста, топчи его, танцуй на его голове».

Это то, что я хотел сказать. Итак, поскольку центр «Лама Цонкапа» пригласил Богдо-гегена приехать в Россию, то, вероятно, он сможет приехать в Москву уже в середине июня. Но это ещё решено не окончательно. Поэтому от центра вы должны послать ему факс с приглашением и выяснить все сроки. Но не сейчас, а после концерта. Сейчас пока вы все очень заняты.

Возник такой вопрос: в этом факсе мы должны четко написать Богдо-гегену, какое учение мы у него просим, какое мы хотим получить от него посвящение. У большинства из вас есть посвящение Ямантаки. Теперь вам предстоит решить для себя, можете ли вы взять на себя еще обязательства Чакрасамвары, помимо имеющихся у вас обязательств по практике Ямантаки. Можно попросить Богдо-гегена о посвящении Чакрасамвары. Но если вы думаете, что это окажется для вас тяжелой ношей, что практика Чакрасамвары помешает вам хорошо выполнять практику Ямантаки, то лучше попросить Богдо-гегена дать ещё одно посвящение Ямантаки, чтобы научиться выполнять должным образом йогу одного божества. Но это решать вам. Сегодня решение будет зависеть от большинства голосов. Поэтому принимайте решение, исходя не из себялюбия, а из заботы о других. Какая

практика будет лучше всего для блага живых существ? Решение большинства будет окончательным.

Большинство за Ямантаку. Но не волнуйтесь, мы надеемся, что Богдо-геген приедет к нам еще в следующем году, и тогда мы сможем попросить его о Чакрасамваре. А сегодня большинство людей хочет получить посвящение Ямантаки. Здесь есть ещё одно преимущество – будет легче тем людям, которые не имеют такого посвящения. Потому что у нас есть садханы и все материалы. Кроме того, после получения инициации Ямантаки группа людей поедет в Курумкан проводить ретрит по Ямантаке. Это также хорошо. Те люди, которых интересует посвящение Чакрасамвары, не должны отказываться от своего стремления, потому что в будущем мы его получим.