

Я очень рад видеть вас сегодня снова. Как обычно, сначала я дам вам небольшой совет, а потом мы продолжим учение. Выслушайте внимательно этот совет – он будет вам полезен. В нашей повседневной жизни мы неспособны хранить все наши обеты в чистоте. Например, такие обеты как обеты Прибежища, бодхичитты и тантрические обеты, которые вы приняли на себя. Но для вас в повседневной жизни очень важно стараться быть добрым человеком. Если вы не будете делать упор на доброту, а будете беспокоиться о соблюдении многочисленных мелких обетов, то в конечном итоге это доведет вас до стресса. И тогда вы будете укорять себя: я плохой человек, я плохой практик. Чувство вины, которое у вас возникнет, будет следствием того, что вы забыли о необходимости делать упор на доброте.

Я тоже не могу соблюдать в чистоте все свои обеты. Если бы я только и занимался тем, что старался соблюдать все мелкие обеты, то это было бы для меня чем-то вроде темницы. Я бы, может быть, выдержал месяц, но не больше, а потом произошел бы внутренний взрыв. Поэтому я делаю большой акцент на доброте. Большую часть времени я стараюсь быть добрым. Когда в уме возникают вредоносные мысли, например, о том, чтобы пожелать кому-то что-то плохое и недоброе, то в эти моменты я очень строго слежу за своим умом. И вы должны делать то же самое. Как только в уме возникнет мысль о причинении кому-то вреда, вы должны моментально со всей строгостью ее пресечь.

Большую часть времени вы должны заботиться о сохранении доброты в своем сознании. Если вы будете нарушать какие-то вторичные мелкие обеты, то не надо об этом сильно беспокоиться. Сейчас я расскажу вам историю про великого йогина Другпо Кунгле. Внешне он вел себя очень странно, но внутри у него была очень большая бодхичитта. Как-то раз он отправился в один монастырь, в котором монахи очень строго соблюдали мелкие второстепенные обеты, но при этом пренебрегали своими основными обетами.

Однажды Другпо Кунгле с группой этих монахов шел куда-то по дороге, и на пути им встречались маленькие лужицы. Другпо Кунгле поднимал вокруг этого большой шум и кричал: «Осторожнее, осторожнее, вон там лужа, лужа!» А когда они дошли до реки, то Другпо Кунгле, не глядя по сторонам, слепо вошел в эту реку. Монахи стали его спрашивать: «Что же ты такой чудак? Когда мы проходили маленькие лужицы на дороге, ты поднимал шум, чтобы никто, не дай бог, не наступил в эти лужи, но когда мы дошли до большого водоема, ты, не глядя себе под ноги, вошел туда». И Другпо Кунгле ответил: «Именно так вы храните свои обеты. С важнейшими основными обетами вы очень неосторожны, а маленьким обетам уделяете слишком много внимания».

То же самое говорил Шантидева: «Без должного контроля над своим умом соблюдение разнообразных морально-этических правил и большого количества обетов – это самоистязание». Поэтому для вас самое главное ежедневно говорить себе: «Самое главное для меня – это доброта, я не преступлю границ добросердечия». Если кто-то в гневе говорит вам что-то плохое и оскорбительное, то именно в эти моменты вы должны хранить обет, который заключается в том, что не следует злиться на этого человека в ответ.

Если ваш ум начинает уходить в сторону от доброты или действовать противоречащим доброте образом, то в эти моменты вы должны быть к себе особенно строги. Для меня лично такой совет очень полезен, и поэтому я вам его даю. Если вы будете основной акцент делать на доброте, то постепенно все остальные ваши обеты будут все больше и больше очищаться. А когда ваше поведение на уровне тела, речи и ума постепенно и естественным образом станет позитивным, то это будут настоящие перемены. Они должны происходить естественно. Если вы будете искусственно изображать из себя добродетельного человека, то это ни к чему не приведет.

Я слышал, что некоторые мои ученики, стоит им нарушить какой-нибудь небольшой обет, тут же начинают заниматься самоистязанием. Их переполняет чувство вины, они начинают себя ругать и говорить: «Какой я плохой, я никудышный практик», и так далее. Не нужно так делать. Для вас самое главное то, что вы уже получили тантрическое посвящение. Поэтому вы должны поддерживать божественную гордость. Это означает, что вы должны воспринимать все, в том числе и себя, с чистой точки зрения. Тогда вам захочется меняться к лучшему.

Когда у вас проявляются какие-то слабости, и вы совершаете какие-то ошибки, то возникают негативные эмоции. В этом случае не надо себя ругать. Скажите себе: «Я привык к негативному мышлению в течение множества жизней, поэтому нет ничего удивительного в том, что сейчас я не могу сразу избавиться от своих старых привычек». Вначале даже Будда не был совершенством. Все духовные практики на начальных этапах принимали обеты и затем их нарушали. Я тоже принимал на себя множество обетов и много раз их нарушал.

Если человек нарушает обеты, это означает, что он пытался сделать что-то хорошее, а у него это не получилось. Важно то, что он пытался. Он попытался совершить этот благой поступок. Вы должны быть решительны, вы должны сказать себе: «Несмотря ни на что я буду продолжать это». Это придаст вам сил, и вы перестанете чувствовать вину. Иногда вы страдаете от чувства вины, а это нечто заимствованное из христианской идеологии. Некоторые из моих учеников иногда преисполняются такого воодушевления, что им кажется, что пройдет еще несколько лет, и они достигнут состояния будды. Затем состояние ума того же самого человека резко меняется в противоположную сторону, и он начинает погружаться в пучину негативных эмоций по отношению к самому себе. Ему кажется, что он ни на что неспособен. Это признак несбалансированного ума.

Вы должны всегда оставаться в уравновешенном состоянии. Не надо никуда улетать, но не надо и зарываться в землю. Депрессия, чувство вины – это все равно, что закапывать себя в землю. Это неправильно. Чрезмерная восторженность подобна тому, что вы улетели. Этого не надо допускать. Оставайтесь на земле и будьте естественны, тогда вы никуда не упадете. Вот небольшой совет, который я хотел вам дать. Сохраните его в своем сердце. Делайте главный упор на добросердечии и не надо никого осуждать.

Очень трудно судить о других людях. Вы можете судить только о самих себе, потому что вы сами знаете себя лучше, чем кто бы то ни было. Даже если вы замечаете у другого человека какие-то недостатки, вы должны их воспринимать как какие-то кажущиеся вам вещи и думать о том, что в действительности это хороший человек. То есть вы должны смотреть на него с позитивной точки зрения. Если вы будете его так воспринимать, то вам это не принесет никакого ущерба, только пользу.

У меня есть такая привычка. Я все время вижу в людях только хорошее, поэтому для меня плохих людей не существует. Мои родственники в Индии жалуются, что я считаю всех людей очень хорошими. Но в этом нет ничего дурного. У такого взгляда на людей есть достоверная основа. Она заключается в том, что у каждого из нас есть природа будды. Каким бы негативным и плохим ни был человек, у этого человека есть природа будды, что означает, что однажды этот человек станет буддой.

Вы можете стать буддой лишь в зависимости от этого человека, поэтому для вас он должен быть очень добрым. Этот человек был добр к вам в прошлом, в настоящем вы от него зависите, и в будущем вы также будете зависеть от этого человека. Если вы так будете

смотреть на людей, то не останется ни одного человека, который был бы для вас плохим. Для вас все будут хороши.

Вы будете счастливы, кого бы вы ни встретили. У вас не останется врагов. Даже если кто-то будет вам грубить и оскорблять вас, для вас он будет самым лучшим из учителей – учителем терпения, этот человек будет вам полезен. Когда врач делает вам укол – вам больно, но потом вы говорите: «Спасибо, доктор». Вы знаете, что этот укол вам полезен. Если какой-то человек говорит вам что-то плохое, то это очень хорошо для очищения вас от негативной кармы, очень полезно для накопления вами силы ума.

Если кто-то говорит о вас что-то плохое, критикует и ругает вас за вашей спиной, то на самом деле вы должны радоваться этому, потому что тем самым очищается ваша негативная карма. Этот человек таким образом словно очень старательно молится о вашем благе, а вы ему за это ничего не должны. С другой стороны, если кто-то много льстит вам в лицо и чрезмерно вас хвалит, будьте осторожны – этот человек раздувает вашу гордыню. Вот небольшие полезные советы для вашей повседневной жизни. Если вы способны долго и тщательно делать свою практику – это очень хорошо, если вы не можете этого делать, делайте ее кратко. Но главное не это. Главное, чтобы вы были добрыми. Это для вас самое важное.

Когда в уме появляется даже маленькая доброта, то это всегда ведет к счастью. Я – буддийский практик. У меня нет ясновидения, я не могу летать, у меня нет никаких особых способностей, но буддийская мудрость – это очень полезно. Это подобно тому, будто открываются глаза. Буддийская доброта – это настоящее открытое сердце. Это очень полезно. Когда внутри у человека появляется даже маленькая доброта, то он всегда счастлив и спокоен. Поэтому настоящая практика состоит в том, чтобы все больше и больше развивать в себе доброту.

Я один из самых худших учеников Его Святейшества Далай Ламы, ленивый ученик. Я смотрю телевизор, гуляю. Но я думаю, что нет ничего страшного в том, чтобы немного смотреть телевизор и гулять. Самое главное – быть добрым. Вы тоже можете так поступать, потому что сейчас такое время. Невозможно заниматься медитацией очень строго, при этом не будет прогресса. Я знаю буддийскую философию и понимаю, что прогресс в практике – это нелегко. Если действовать постепенно, то прогресс будет, а если быстро и строго, то вообще ничего не получится. Я это знаю на сто процентов.

Поэтому вам тоже нужно действовать так: быть добрым и постепенно входить в практику. Всему свое время. Если время отдыхать – отдыхай, если время практики – практикуй. Тогда практика становится чистой. Тот, у кого доброе сердце, всегда счастлив. Когда ум счастлив, он становится спокойным. Тогда вам еще больше захочется заниматься практикой, и вы будете становиться лучше. Когда ваша практика станет лучше, то ваша доброта станет еще больше. Вот такой механизм.

Когда вы будете после этого заниматься практикой, то не будете чувствовать, что это трудно или что она не получается. Даже если здесь появится Ямантака или Ваджрайогини, то я не стану просить их дать мне то или иное учение. Я попрошу их дать мне более глубокое учение по бодхичитте, чтобы я мог достичь более глубокого ее понимания. Вам тоже надо так к этому относиться. Это мой небольшой совет. Если вы будете ему следовать, то ваша жизнь станет счастливой, а ваша практика сама собой станет чистой. Теперь мы возвращаемся к нашему основному учению. Равностность – это очень важно. Вы должны много думать над положениями, связанными с медитацией на равностность. Равностный ум очень полезен в вашей повседневной жизни.

Мы дошли до шестого положения. Пятое положение гласит, что необходимо в равной степени любить всех живых существ, потому что все они были одинаково добры к вам. Затем в шестом положении ставится гипотетический вопрос: если все живые существа были добры к нам, то в такой же степени верно то, что все живые существа приносили нам вред. Если следовать той же логике, из этого должно вытекать то, что вы также должны в равной степени их всех ненавидеть. На это существует следующий ответ: когда живые существа помогают нам, то масштабы помощи, которую они нам оказывают, больше, чем масштабы вреда, который они нам причиняют.

Ни в одной вашей жизни у вас не было такого врага, который бы испытывал постоянное желание вредить вам, начиная с самого момента вашего рождения и вплоть до самой вашей смерти. Что касается вашей матери, то ваша мать с самого момента вашего рождения и до самой вашей смерти непрерывно желает, чтобы вы были счастливы. Она постоянно думает о вас и постоянно стремится сделать для вас что-то хорошее.

Ваши враги злятся на вас и причиняют вам вред только тогда, когда не получают от вас того, чего хотят. Если вы подарите такому человеку какой-нибудь подарок, то он может стать вашим лучшим другом. Если вы все это проанализируете, то придете к выводу, что живые существа вредят вам очень мало и редко, а помощь, которую они вам оказывают, очень значительна. Что касается вреда, который они вам причиняют, то вы можете использовать его себе во благо.

Существует еще одна причина: в буддизме считается, что негативные эмоции не заложены в природе ума. Когда живые существа вредят вам, они вредят вам из чувства гнева и побуждаемые своими негативными эмоциями. Негативные эмоции, которые заставили этого человека навредить вам, не являются частью природы его ума. Это всего лишь временные омрачения. А доброта, любовь, сострадание, которые живые существа проявляют по отношению к вам, являются частью природы их ума. В Утаратантре Будды Майтрейи говорится о том, что все благие качества ума заложены в его природе, а все омрачения носят временный характер. Если какой-то человек вас оскорбляет, то этот человек не будет оскорблять вас все время. Поэтому вы должны в равной степени любить всех живых существ.

Если с одной стороны от вас будет стоять человек, который будет хвалить вас и говорить вам приятные вещи, а с другой стороны от вас будет стоять человек, который будет ругать и оскорблять вас, то в это время вы должны испытывать к этим двум людям одинаковое чувство любви. Если вы добьетесь этого, то это признак того, что вы стали хорошим духовным практиком. Это будет означать, что в вашем сознании появилась сбалансированность. В этом случае вы станете надежным человеком. Если же ваше настроение меняется очень легко и зависит от того, что люди вам говорят, то это значит, что вы ненадежный человек.

Последние три положения — седьмое, восьмое и девятое — рассматриваются с абсолютной точки зрения. Про все эти рассуждения вы должны вспоминать в своей повседневной жизни и размышлять над ними для того, чтобы становиться сильнее. Вы можете об этом думать везде, где бы вы ни находились — на работе или в любом другом месте.

Седьмое рассуждение гласит, что вам необходимо равностно относиться ко всем живым существам, потому что все живые существа имеют взаимозависимое происхождение. И ваши друзья, и ваши враги имеют взаимозависимое происхождение. Что означает взаимозависимое происхождение? Это значит, что они зависят от вашего взгляда на них.

Когда какой-нибудь человек говорит вам что-то неприятное, ваш ум дает ему умственное обозначение «враг» или «плохой человек». Сейчас люди стали хитрее, они уже не говорят «враг», они говорят «этот человек плохой».

Когда другой человек говорит вам небольшой комплимент или что-то приятное, то вы в уме присваиваете ему обозначение «хороший человек» или «друг». В действительности, это простое обозначение, данное вашим умом, но вам со стороны объекта кажется, что эти враги и друзья существуют объективно. Такого рода восприятие ошибочно. Если вы будете думать обо всех этих друзьях и врагах с более глубокой точки зрения, с позиции не только этой жизни, вы вспомните о том, что все они были в равной степени добры к вам. Тогда вы дадите им всем наименование «хороший человек», «друг» или «добрые матери живые существа». Тогда все они будут для вас как матери и станут вашими друзьями.

Помимо этого наименования, данного вашим умом, со стороны объекта нет ни единого атома, который бы имел самобытие. Если бы никто не назвал это место Москвой, оно не было бы Москвой. Москва имеет номинальное существование. Нет ни единого атома, который был бы Москвой. Этот зал, это здание – это не Москва, соседнее здание – тоже не Москва. Ни один дом, ни одно здание в Москве Москвой не является. Так что же такое Москва? Москва – это нечто, имеющее иллюзорное существование, это всего лишь ярлык, присвоенный вашим умом.

Вы сами существуете точно так же. Вы сами себя назвали определенным образом, и другие люди вас как-то называют. В силу этого у вас родилось представление о своем «я». Вот вы и думаете про себя: «Я, я, я». А если бы вас никак не назвали, то со стороны объекта, вне зависимости от наименования мыслью, вы были бы полностью лишены независимого существования. Поэтому когда вы увидите всех живых существ как зависимых от наименования, данного им вашим сознанием, то поймете, что привязываться в них совершенно не к чему и не к кому и некого ненавидеть.

Тем не менее, другие живые существа есть. Они имеют взаимозависимое существование. Вначале очень трудно отличить номинальное существование от самосущего или от самобытия. Когда вы начнете отрицать самобытие, то будет опасность, что вы вместе с самобытием начнете отрицать и номинальное существование. А номинальное существование в Мадхьямаке Прасангике – это вовсе не то, что мы обычно считаем номинальным существованием. Мы думаем, что номинальное существование – это просто наименование. Но в Мадхьямаке Прасангике номинальное существование очень сильно связано со смыслом, который за ним стоит. То есть название очень сильно связано с основой для этого названия.

Восьмое рассуждение гласит, что необходимо иметь равностное отношение ко всем живым существам, потому что все они подобны «этой горе» и «той горе». Все зависит от того, на какой горе находитесь вы сами. То есть если вы находитесь на этой горе, то для вас та гора – это та гора. Если вы находитесь на другой горе, то для вас та гора является этой, а эта – той. Точно так же ваши друзья и враги подобны этой горе и той горе. Все зависит от того, с какой точки зрения вы на них смотрите. С вашей точки зрения они для вас друзья и враги, но если смотреть на них не с вашей точки зрения, а со стороны объекта, то никаких друзей и врагов в них нет.

Невозможно говорить об этой горе и о той горе объективно. Об этом можно говорить только с вашей личной субъективной точки зрения. Поэтому очень важно иметь равностное отношение ко всем живым существам. Нет никаких самосуществующих друзей и врагов. Это вопрос вашей субъективной интерпретации.

Последнее девятое рассуждение гласит, что у вас должно быть равностное отношение ко всем живым существам, потому что все живые существа пусты от самобытия. Ваше восприятие живых существ абсолютно отличается от того, как они в действительности существуют. С точки зрения Мадхьямаки Прасангики, в настоящий момент все виды вашего восприятия ложны. Вы, например, видите Москву, но вы видите ее как нечто имеющее самобытие, а это ошибочное восприятие. Вы видите меня и это достоверно. Но то, что вы воспринимаете меня как имеющего самобытие, ложно. Это ошибка вашего восприятия.

Все ваше восприятие друзей и врагов ошибочно. Все они являются вам существующими со стороны объекта, вне зависимости от обозначения мыслью, а это ошибочно. Тем не менее, живые существа существуют. Когда вы поймете пустоту друзей и врагов от самобытия, то поймете, что совершенно незачем иметь слишком близкие отношения с одними из них и избегать других. Необходимо быть в равной степени близкими ко всем живым существам и испытывать к ним равное чувство любви.

Под близостью не подразумевается близость, связанная с привязанностью, влечение к кому-то. Следует начать с преодоления в себе отвращения к врагам, потому что в самом начале вы не сможете избавиться от привязанности, это слишком трудно. Вы в действительности не сможете преодолеть привязанность вплоть до момента, когда вы напрямую постигнете пустоту.

Поскольку привязанность преодолеть очень трудно, в тантре указаны особые методы использования привязанности на духовном пути. Из двух омрачений – привязанности и гнева легче устранить гнев. Привязанность преодолеть в себе можно на день, на месяц, на год – это не так трудно. Но для того чтобы полностью устранить ее из своего сознания, вам необходимо очень глубокое понимание учения, либо вы должны овладеть специальными техниками использования привязанности на пути.

Я уверен, что в своей повседневной жизни вы все испытываете привязанность. Когда привязанность возникает в вашем уме, вам надо стараться не позволять ей полностью завладеть вашим сознанием. С другой стороны, не пытайтесь подавить в себе привязанность, потому что в этом случае ваша привязанность еще больше усилится. Если ваша привязанность начинает диктовать вам свои условия и говорить: «Я хочу того-то, я хочу того-то немедленно», то позвольте себе осуществить свои желания. Одновременно ваш ум должен ясно понимать, что такое настоящее счастье. Потому что привязанность – это поиск счастья. Исследуйте, действительно ли вы обрели счастье, осуществив свое желание.

Вы можете спросить свою привязанность: «Ты довольна?» Она скажет: «Нет». Таким образом, вы сможете накапливать опыт, понимая, что вы добились того, чего хотели, но это не принесло вам счастья. Тогда вы сможете сказать своей привязанности: «Привязанность, если ты действительно хочешь быть счастливой, то путь, который ведет к обретению настоящего счастья – это духовная практика, медитация».

Если вначале вы немного привязаны к медитации – это не страшно. Потому что постепенно сама медитация устранил эту привязанность. Вначале, когда люди изучают философию, у них тоже есть небольшая привязанность к знаниям и некоторое высокомерие. В действительности это не плохо. Эта привязанность к стремлению стать хорошим ученым поможет вам стать хорошим ученым, потому что если привязанность направить в позитивное русло, то она также будет вам полезна – она сделает вас более активными.

Позже, когда вы уже хорошо усвоите Дхарму, само знание Дхармы поможет вам справиться с привязанностью.

К любой практике, которой вы занимаетесь, вначале будет примешана некоторая привязанность. В этом нет ничего страшного. Не надо ругать себя и говорить, что ваша практика нечиста из-за того, что в ней есть привязанность. Очень важно, чтобы часть вашего ума постоянно следила за вашей привязанностью. Необходимо, чтобы она отслеживала, откуда возникает привязанность, как она овладевает вашим сознанием, как она диктует вам свои условия. Важно изучать это постоянно.

Если бы в буддизме не существовало подобных техник, то для меня невозможно было бы стать буддийским практиком. Мой ум не работает с применением силы. Если бы надо мной нависла сотня учителей, которые бы говорили мне: «Делай то-то, делай это, не ходи никуда», то я бы их не послушался. У меня такой характер. Насильственные методы по отношению ко мне не работают. Если мой ум скажет мне, что я должен сделать что-то, то я не могу себя остановить, мне надо это сделать.

Но я не следую тупо своим желаниям. Если, допустим, моя привязанность говорит мне: «Сделай то-то и то-то», я соглашаюсь, но при этом все время изучаю, есть ли в том, чего я добиваюсь, настоящее счастье или нет. И когда я провожу такой анализ, то постепенно ум сам понимает и говорит: «Ой, меня это не интересует на самом деле».

Сейчас я расскажу вам одну историю, которая случилась со мной, когда я был студентом. Я думаю, что у нас с вами очень похожее мышление и очень похожее отношение ко всему. Поэтому мне кажется, что то, как я боролся со своими омрачениями, поможет и вам. То есть вы тоже сможете применять эти методы. Я всегда был хулиганистым молодым человеком и все время сидел на галерке. Однажды учительница пристально посмотрела на меня и сказала: «Не кури, а то накажу». До того как она мне это сказала, я никогда не курил. Но как только она сказала мне это, меня моментально заинтересовало курение. Как только закончился урок, я тут же закурил. Поэтому, если я буду вам говорить: «Не делайте этого, не делайте того», в вашем подсознании возникнет желание: я хочу это сделать, когда Геше Тинлея нет рядом.

Когда я учился в университете в Варанаси, то у меня был один очень искусный Духовный Наставник. У него был такой же характер, как и у меня, поэтому он очень хорошо меня понимал. Я слышал, что когда мой Учитель был молодым, он тоже был большим хулиганом, все время дрался и так далее. А потом стал великим ученым и великим практиком. Он никогда мне ничего не запрещал. Иногда он говорил мне: «Ты молод, ты должен все ощутить на своем опыте. Если ты будешь сидеть дома взаперти, читать мантры, узнавать о жизни из книжек и верить во все, что в них написано, то, не зная, что такое жизнь, ты никогда ничего для себя не откроешь. Ты должен выйти в мир и пережить все на своем опыте. Но при этом не будь дураком. Когда ты занимаешься чем-то, постоянно осознавай то, что ты делаешь, определенной частью своего ума».

Я стал общаться с людьми. Одновременно я читал книги по буддизму и проводил собственный анализ того, что видел в жизни и того опыта, который у меня накапливался. В конечном итоге я понял, что результаты моего анализа свелись к тому, о чем говорил Будда. Тогда во мне стала появляться все большая убежденность в истинности учения Будды. Я убедился на сто процентов в том, что мирское счастье, как соленая вода: чем больше ты ее пьешь, тем больше тебе хочется, и никогда не наступит момент, когда ты полностью утолишь свою жажду. Когда ты пьешь эту воду, то кажется, будто ты утоляешь жажду, но на самом деле происходит обратное – жажда все больше разгорается.

Вот что я вам предлагаю. Люди, глядя на вас, будут думать, что вы не практикуете, а на самом деле вы будете практиковать. Очень важно, чтобы вы в своей повседневной жизни пытались одинаково относиться ко всем, чтобы ваше отношение к другим было очень честным и непредвзятым. Равностный ум – это фундамент, на котором вы можете начать строить бодхичитту. Вам нужно размышлять о теории обмена себя на других, обдумывать пять положений, после чего приступайте к порождению бодхичитты.

Первое положение – это ущербность себялюбия. Если вы не будете размышлять об ущербности себялюбия, то оно никогда не уменьшится. Для начала вы должны понять, что себялюбие – это источник всех ваших страданий. Далее вам нужно провести эксперимент. Когда себялюбие диктует вам что-то, вы должны проследить, к чему приведет ваше потакание своему себялюбию: приведет ли оно к истинному счастью или, наоборот, принесет вам страдание?

Мы никогда не рассматриваем свое себялюбие как источник страдания. Мы думаем, что источник страдания находится где-то вовне, и считаем, что источником наших страданий являются наши добрые матери – живые существа. Думать так – большая ошибка. Все живые существа – это наши добрые матери, которые были к нам очень добры в прошлом, в настоящем, и то же самое будет в будущем. Все наши страдания, вплоть до малейшей головной боли, являются следствием себялюбивого ума.

Исследуйте эту теорию. Подумайте о том, как ваш себялюбивый ум создает проблемы для вас самих и для других, как он разрушает ваше счастье. Тогда вы поймете на собственном опыте, что себялюбие – настоящий источник всех страданий. Когда себялюбие возникает у вас в уме, не надо сразу же останавливать его и говорить: «Ты плохое». Позвольте ему сделать то, что оно хочет. Но не идите у него на поводу на все сто процентов. Согласитесь с ним для виду, но при этом часть вашего ума должна пристально следить за тем, что происходит.

Когда агенты КГБ хотят поймать какого-то преступника, то вначале они его долго выслеживают. Они даже сами притворяются преступниками, внедряются в преступную среду и затем в подходящий момент ловят преступника с поличным. Если бы они с самого начала подошли и сказали: «Ты бандит, ты преступник», то не смогли бы его арестовать, потому что у них не было бы доказательств его вины. То же самое с вашим себялюбием. Вы можете на своем собственном опыте поймать его с поличным, то есть убедиться в том, что оно действительно является разрушителем вашего счастья.

Вы должны помнить эти теоретические положения, чтобы потом сравнивать их с тем, что вы получаете на опыте, и говорить: «Эта теория верна». Такое убеждение будет основано на личном опыте, а не на чьих-то словах или фразах, написанных в книжке. Я на своем личном опыте убедился в том, что себялюбие является источником всех страданий. Поэтому я не привязываюсь ни к каким центрам. Я не говорю: «Это мой центр, это мои ученики». Если бы у меня был эгоизм такого рода, то он бы прибавил мне страданий. Я бы все время волновался о том, что происходит с моими центрами: «Что сейчас происходит в том центре, который далеко отсюда? Может быть, туда приехал какой-нибудь другой учитель, который отнимет у меня мой центр?» Тогда я бы начал вам говорить: «Вы должны слушаться только меня, не ходите ни к каким другим учителям».

Все эти слова – слова себялюбия. Вы согласились бы со мной и сказали: «Хорошо, Геше-ла, я буду слушать только вас». Но в мое отсутствие вы бы тайно ходили на лекции к другим учителям. Стоило бы мне услышать об этом, как я бы разозлился и стал ругаться: «Зачем вы



туда пошли!» Все это игры нашего эго. И вы, и я лишились бы покоя. Вы бы боялись, что Геше-ла обидится, но в глубине души вам хотелось бы посетить учение другого учителя.

Я все время говорю своим ученикам: у вас есть право получать учения от кого угодно, даже если придет какой-нибудь мусульманский наставник. Но это не означает, что вы должны сразу же обратиться в Ислам. Было бы глупо послушать мусульманина и сразу стать мусульманином. Потом приехал бы иудейский мастер. Вы пошли бы к нему и подумали, что Иудаизм — это очень хорошо, и стали бы иудаистами. Это глупо. Вам не надо кем-то становиться. Вы уже и так вы, и вам не надо становиться кем-то еще. Самое главное для вас стать лучше. Остаться самим собой, но стать лучше. И вам даже не надо для этого напяливать на себя большую буддийскую шапку. В буддизме есть желтые, красные и синие шапки. Шапок много, но все одновременно они не нужны.

Очень важно брать от других самое лучшее и пытаться измениться к лучшему самим. Также очень важно пытаться развивать в себе убежденность в Учении Будды. Для вас невозможно не иметь вообще никакого себялюбия, но когда ваше себялюбие начнет становиться все меньше и меньше, то это действительно будет очень хорошо. Если ваше себялюбие строит какие-то планы, позвольте ему это делать. Пускай строит. После того, как оно построит свои планы, проанализируйте их. Вы сможете над ними посмеяться и сказать: «Какой глупый план». Себялюбие все время строит очень глупые планы, потому что оно крайне близоруко. Оно готово пожертвовать большим, долговременным счастьем ради какого-то временного счастья. А еще у себялюбия такие планы, что ради счастья одного единственного человека оно готово пожертвовать счастьем сотен и тысяч людей. Это также глупо.

В коренном тексте написано, что себялюбие подобно мяснику. Этот опасный, зловердный мясник находится не где-то вне вас, а прямо в вашем сердце. Этот мясник убивает счастье множества живых существ и ваше собственное счастье. С безначальных времен и по сей день этот мясник-себялюбие все время разрушал ваш покой. Это себялюбие убивало и убивает множество живых существ. Это себялюбие было вашим диктатором, оно заставляло вас убивать других людей. А поскольку вы из-за своего себялюбия убивали других, то убивали и вас. Поэтому этот мясник и ваш убийца тоже, помните об этом.

В другом тексте написано, что себялюбие подобно демону. Самый злой демон в мире — это ваше себялюбие. Все остальные люди не являются плохими. Самый худший, злейший демон — это ваше себялюбие. «Я-я-я-я» — это самый худший демон. Что такое демон? Демон — это то, что вам вредит. Демон себялюбия вредит вам с безначальных времен и по сей день. Тот вред, который себялюбие причиняет вам в этой жизни, — это еще очень маленький вред. Во множестве ваших предыдущих жизней этот себялюбивый ум ввергал вас прямо в ад. Себялюбие виновато в том, что вы столько лет мучительно страдали в огне.

В будущем, если вы не будете осторожны, себялюбие вновь бросит вас в мир ада. Что могут сделать наши мирные демоны? Ну, может быть, они в худшем случае сожрут ваше тело. Но они не смогут ввергнуть вас в мир ада. А себялюбие, если вы не будете осторожны, запросто бросит вас в ад. Что такое практика чод? Самое главное в чод — это отсечь себялюбие. Если вы не отсечете себялюбие, то вас постоянно будут преследовать страдания. Но вы должны знать, как его отсечь. С помощью даммару и пения вы не отсечете себялюбие. Для отсечения себялюбия вам нужно особое мышление. После того как вы прослушали учение по бодхичитте, когда вы затем поете и играете, вы должны одновременно с пением преисполниться этого внутреннего чувства.

Некоторые люди могут подумать, что даммару и пение совсем не нужны, а главное — это иметь правильную философию. Это тоже неверно. Потому что в чод есть уникальные

методы и техники. Существует особое ощущение, сопровождающее эту практику, и вы получаете особую поддержку от дакинь. У меня нет особой близкой связи с практикой чод. Может быть, в прошлых жизнях я ее не делал. Но когда я читаю текст по чод, меня постепенно все больше и больше интересует эта практика.

В этом отношении у меня непробиваемая голова. У меня не получается сделать так, чтобы интерес к каким-то вещам вспыхивал легко. И вы должны быть такими же. Вы не должны легко зажигаться какими-то новыми идеями. Геше Тинлей сказал, что это хорошо и для вас это тоже сразу становится хорошим. Такого быть не должно. Вы должны проводить свое собственное исследование. В конце концов, вы живете своей собственной жизнью, и у вас свои собственные ощущения. Какие-то вещи для вас подходят, а какие-то не подходят.

В буддизме очень важно, чтобы ученик постарался стать наставником самому себе. Не годится все время беспокоить Духовного Наставника, спрашивая его: «Что я должен делать сейчас? Что я должен сделать завтра утром? Что я должен съесть на завтрак?» Слушайте учение, тогда вы сами все поймете, и у вас отпадут ваши многочисленные вопросы. Какие вопросы вам следует задавать? Вам нужно задавать вопросы об учении, о том, что вам в нем неясно, о том, что вам кажется противоречивым. Некоторые моменты учения могут вам показаться противоречивыми, и с этим вам необходимо разобраться. В этом случае нужно задавать вопросы. Ваш Духовный Наставник существует для того, чтобы объяснить вам, что в этих вещах нет противоречия. Функция Духовного Наставника в том, чтобы все четко и ясно расставлять по своим местам. Когда вы занимаетесь определенной практикой, и вам трудно породить в себе какое-то необходимое чувство или добиться чего-то, тогда вы задаете вопросы. Ваш Учитель скажет вам, какая причина у вас отсутствует.

Теперь возвратимся к нашей теме. С помощью своего собственного анализа вы должны попытаться понять всю ущербность себялюбия. Именно из-за своего себялюбия мы не можем достичь реализации. Вот вы, например, получили тантрические посвящения, прослушали много учений. К этому моменту у вас, по идее, уже должен был бы возникнуть некоторый уровень реализации, но его у вас не возникло. Почему? Из-за вашего себялюбия. Никто не мешал вам достигать реализации, вашей практике помешало ваше себялюбие. Что бы вы ни делали, руководствуясь своим себялюбием, это будет пустой тратой времени.

Итак, какую бы практику вы ни делали, в первую очередь вам необходимо попытаться породить в себе заботу о других. «Я делаю эту практику для того, чтобы создать причины для достижения состояния будды, чтобы потом помогать всем живым существам». Если вы выполняете практику с такой мотивацией, то даже пять минут практики дадут очень хорошие результаты. Если вы делаете практику в течение двух часов, руководствуясь себялюбием, то никаких хороших результатов это не даст. Поэтому вы должны понимать, что основным препятствием для всех ваших реализаций служит ваше себялюбие.

Кроме того, себялюбие является источником всех ваших страданий и депрессий. Если вы исследуете это, то увидите, что все это – следствие себялюбия. Куда бы вы ни пошли вместе со своим себялюбием, вы обязательно вернетесь в несчастливом состоянии ума. Куда бы вы ни отправились с себялюбивым настроением ума, вы вернетесь оттуда с каким-нибудь несчастьем, в состоянии неудовлетворенности и недовольства. Поэтому вы должны понять, что все ваши страдания – следствие себялюбия. В силу себялюбия все негативные эмоции возникают произвольно, и вы накапливаете негативную карму, которая является причиной вашего страдания.

Если у членов семьи присутствует сильное себялюбие, то в таком семействе нет мира, эта семья неблагополучна. Кто же и что же разрушает мир в семье? Себялюбие. Если отец

говорит: «Я самый главный»; мать говорит: «Нет, я самая главная», и дети считают себя самыми важными персонами, то как же может быть счастье в такой семье? Они не могут даже смотреть телевизор все вместе. Один говорит: «Я хочу смотреть эту передачу», другой хочет смотреть другую передачу. Получается, что у каждого из четырех членов семьи должно быть по собственному телевизору. И все это из-за себялюбия.

Один ест в одном углу, другой ест в другом углу, и нет никакой человечности. Все это следствие себялюбия. Когда в буддийском центре возникают какие-то споры и ссоры, то если вы их исследуете, то увидите, что все это тоже из-за себялюбия. Все приходят в буддийский центр в поисках покоя, а затем, стоит у одного человека проявиться себялюбию, как и у второго, и у третьего человека оно также проявляется. Возникает ссора, и все из-за этого несчастливы. Себялюбие такая сильная вещь, что даже в священном месте оно способно нарушить покой. В буддийский центр не могут проникнуть вредоносные духи или демоны, потому что его охраняют защитники Дхармы, которые их и близко не подпускают. Но внутри там орудует самый злейший из всех вредоносных демонов – себялюбие. Перед себялюбием защитники Дхармы бессильны.

Существует известный диалог между себялюбием и умом, заботящимся о других. Ум, который заботится о других, говорит себялюбию: «Ты очень плохое, у тебя нет достоверной основы». А себялюбие отвечает: «Все говорят, что я плохое, все, начиная от самого высокого ламы до самого низкого ученика. Все меня ругают, но в действительности я контролирую их всех. Если не веришь, подари какому-нибудь ламе подарок, и он улыбнется. Это признак того, что я его контролирую. А если какого-нибудь, даже высокого ламу немножко покритиковать в его присутствии, то его лицо тут же потемнеет. Это признак того, что он в моей власти».

Себялюбие властвует над всеми, но с ним надо бороться. Защитники Дхармы не помогут вам устранить себялюбие из вашего сознания. Для этого вы должны действовать сами. Вы должны исследовать, как функционирует себялюбие, откуда оно появляется, что оно делает и как создает вам проблемы. Тогда постепенно, в силу того, что вы прослушали столько учений на эту тему, вы начнете это понимать, и ваш ум начнет раскрываться. Когда ваш ум раскроется, то из самой глубины вашего сердца появится отвращение к себялюбию.

В настоящий момент себялюбие – это один из ваших лучших друзей. Этот друг в действительности вредит вам, но вы этого не знаете и полагаете, что он вам полезен. Вы должны просто обратить больше внимания на своего так называемого друга - для того, чтобы его разоблачить. По мере того, как вы будете следить за ним, рано или поздно правда откроется. Когда вы откроете для себя эту правду, то у вас моментально возникнет отчуждение от него. Вам больше не захочется с ним общаться. Вам не надо будет даже убеждать себя в этом. Желание отдалиться от него появится у вас само собой.

Таким образом, когда вы отчетливо увидите все пороки и всю ущербность себялюбия, то в глубине вашего сердца зародится отчуждение от него, и вам больше не захочется так тесно с ним контактировать. Думайте о порочности себялюбия. Это очень хороший фундамент. Чем больше вы будете исследовать свое себялюбие, чем больше вы будете понимать его ущербность, тем меньше оно будет.