

Я очень рад снова вас видеть. Сегодня мы продолжим учение о том, как породить в себе бодхичитту. Есть два метода порождения бодхичитты, и в данный момент мы обсуждаем второй, называемый «обмен себя на других». В качестве подготовительной техники к этой практике, в качестве основы я дал вам учение о развитии в себе равностности, равностного ума. Размышляя о девяти положениях этой медитации, вы сможете развить в себе равностный ум.

В чем смысл техники обмена себя на другого? Что подразумевается под этим названием? Это не означает, что мы физически меняемся местами с другими, это невозможно. Имеется в виду то, что если ранее вы думали только о себе, любили только себя, заботились только о своем я и пренебрегали другими, то после проведения этого анализа, связанного с медитацией обмена себя на других, вы начинаете заботиться о других и пренебрегать собой. Вместо того чтобы любить себя, вы любите других, заботитесь о других, вместо того, чтобы пренебрегать другими, вы пренебрегаете собой.

Почему в настоящий момент мы заботимся о себе и пренебрегаем другими? Потому что мы хотим счастья, мы не хотим страдать и полагаем, что это верный метод достижения счастья и избавления от страданий. Мы думаем, что пренебрегая другими и заботясь о себе, становимся счастливыми. Но когда вы исследуете метод обмена себя на других, когда вы поймете эту теорию обмена себя на других, вы также поймете, что в действительности забота о других – это врата ко всякому счастью, а себялюбие – это врата ко всем страданиям. Для того чтобы осознать это, вам необходимо размышлять над пятью основными положениями этой медитации. Когда вы их обдумаете и будете на них медитировать, тогда вы поймете, что забота о других – это врата ко всякому счастью, а себялюбие – это врата ко всем страданиям, тогда ваш ум раскроется, и ваше сознание станет шире.

Размышлений над одним или двумя пунктами недостаточно, вам необходимо большое количество тем для обдумывания, очень много положений для медитации. Если у вас будет богатый материал, вы его должным образом проанализируете, то тогда вы станете по-настоящему умны, вы сможете заботиться о других. Себялюбие – это признак недостатка ума. Пока у вас есть сильное себялюбие, вы, можно сказать, умный дурак. То есть вы не являетесь по-настоящему умным человеком, если сравнить вас с остальными дураками, может быть, вы и окажетесь умнее, но все равно, находясь под контролем своего себялюбия, будете оставаться глупцом.

Поэтому в буддизме различают глупых дураков, средних дураков и умных дураков. Затем, глупых середнячков, средних середнячков и умных середнячков. А если перейти к умным людям, то среди них тоже есть глупые умники, умники среднего уровня и совсем умные умники, умные в квадрате. Когда вы станете таким существом, которое можно назвать умным умником, это будет означать, что вы достигли состояния будды. Пока в вашем сердце нет бодхичитты и нет познания пустоты, каким бы умным человеком вы себя ни считали, даже если вы являетесь президентом России, вы все равно умный дурак. А с того момента, как вы начнете заботиться о других больше, чем о себе, вы станете глупым середнячком. По мере того как у вас будет возрастать мудрость, познающая пустоту, вы будете становиться все более и более умным в настоящем, в полном смысле этого слова.

В прошлый раз мы с вами обсуждали ущербность себялюбия. Очень важно размышлять над этой темой как можно больше, тогда ваше себялюбие будет уменьшаться. Вы должны знать о том, что везде, где есть себялюбие, оно будет разрушать ваш покой. На первый взгляд себялюбивый ум решает какие-то проблемы, кажется, что он решает какие-то проблемы, но в действительности он уничтожает ваше счастье. Если вы отправляетесь на какую-то вечеринку с себялюбивым умом, с себялюбивым настроением, то там у вас будет меньше

счастья и покоя. Как говорил мой Учитель: «Куда бы ты ни пошел, где бы ты ни находился, у тебя не будет ни счастья, ни покоя». Давайте рассмотрим этот вопрос на простом примере, взятом из нашей повседневной жизни.

Допустим, одну девушку пригласили на вечеринку. И она собиралась на это мероприятие с себялюбием, с эгоистичным, эгоцентричным, себялюбивым умом. Что бы вы ни делали, сначала у вас возникает намерение. Без намерения мы ничего не делаем. В данном случае намерение – это забота о своем я. Это называется себялюбивым намерением. «Я пойду туда-то, буду там самой красивой девушкой, все должны обращать на меня внимание. Люди должны делать мне комплименты, хвалить меня, чтобы я стала счастливее». И вот с таким намерением заботы о своем я эта девушка нарядилась перед зеркалом, нарядилась в дорогую одежду, надела дорогие украшения. Если вы проверите, для чего она все это делала, то вы увидите, что все она делала исключительно для своего я. Основной, базой, основным фундаментом ее похода на вечеринку был эгоцентризм.

По дороге туда она вела себя чопорно, была напряжена и очень болезненно на все реагировала, потому что ее полностью контролировало себялюбие. Если на улице кто-то смеялся, она думала, что смеются над ней. Наконец, она пришла на эту вечеринку. И там она неожиданно увидела свою подругу, которая была красивее, чем она, у которой были более красивые украшения, на которую обращало внимания больше людей. И какой была ее мгновенная реакция? Ее мгновенной реакцией была зависть, потому что все ее намерения базировались на себялюбии. Первым делом у нее в голове возник вопрос: «Почему моя подруга красивее, чем я, и почему люди обращают на нее больше внимания, чем на меня?» Этот вопрос породил в ней зависть, которая первым делом уничтожила ее счастье и покой.

С этого момента, если эта девушка открывала рот и что-то говорила, то уничтожала покой всех окружающих людей. Ее лицо краснело, и она становилась безобразной. Музыка перестала ее интересовать, все люди, присутствовавшие на вечеринке, стали для нее плохими и неинтересными. Только она сама была хороша в своих глазах, а все остальные казались ей плохими. Это место стало настолько невыносимо для нее, что она не могла оставаться там дольше пяти минут и убежала домой. На улице она увидела собаку и пнула ее. Затем она стала громко и злобно стучать в свою входную дверь, а войдя домой, заплакала, зарыдала.

Таков механизм работы себялюбия. Кто же лишил ее покоя в этот вечер? Это сделало ее собственное себялюбие. Эта картинка будто взята прямо из Санта Барбары, вы должны ее проанализировать. Если вы будете находиться под сильным воздействием себялюбия, вы будете поступать точно также. И, кроме того, вы будете разрушать счастье других, окружающих людей – это тоже проявление себялюбия. Атмосфера на том или ином мероприятии покажется вам очень плохой, неблагоприятной. Но кто испортил атмосферу? Это сделало ваше собственное себялюбие. Самую важную атмосферу, самую важную окружающую среду формируют не другие люди, а ваше собственное сознание. Если в том или ином месте скапливается много нехороших, дурных людей, то это также некоторым образом сказывается на атмосфере. Но в первую очередь то, какова атмосфера в том или ином месте, зависит от вашего собственного сознания, от вашего восприятия.

Если вы находитесь в позитивном состоянии ума, то даже негативная атмосфера будет для вас хороша, полезна. Это будет вызовом для вас, и это будет укреплять ваш ум. Если ваш ум находится под влиянием себялюбия и ослаблен, то даже если все люди очень благожелательны к вам, говорят вам приятные вещи, у вас они вызывают лишь неприязнь. И вам всё окружающее кажется ужасным. Где бы вы ни оказались, нигде вы не чувствуете себя счастливыми. И все люди в ваших глазах просто ужасны. Это не что иное, как ложные

проекции вашего ума. Если у вас грязное лицо, то вы можете глядеться хоть в тысячу зеркал – в каждом из них будет отражение вашего грязного лица.

Увидев это отражение, не следует заключать, что зеркало грязное. Нет, это ваше собственное лицо грязное. Если вы умоетесь, то все эти тысячи зеркал отразят ваше чистое прекрасное лицо. В данном случае грязное лицо символизирует себялюбивый ум. А чистое лицо символизирует ум, заботящийся о других. Если в вашем сознании есть забота о других, то куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы. Даже в мире ада вы не будете страдать, даже там вы будете получать удовольствие. Но если вы находитесь под сильным влиянием себялюбия, то, даже попав в Чистую землю, будете несчастны, у вас найдется повод для того, чтобы быть чем-то недовольным, на что-то пожаловаться. Ваш себялюбивый ум скажет вам: «Здесь слишком чисто, слишком хорошо, мне здесь не нравится».

Например, люди, живущие на западе, привыкли к жизни в чистоте, среди деревьев и зелени. Порой это им настолько приедается, что в какой-то момент возникает желание поселиться в Ладаке, где почва очень сухая. Они радуются тому, что там вообще нет зеленых растений, говорят, что это очень красиво. На основе этого примера вы можете понять, что себялюбие – это врата во все страдания, разрушитель всего временного счастья. Кроме того, себялюбие – это источник всех ваших омрачений. Куда бы вы ни направились, если вы идете туда охваченные себялюбием, омрачения будут порождаться в вашем уме произвольно. Даже если, находясь под воздействием себялюбия, вы уходите в трехлетний ретрит заниматься медитацией, то через три года вы выйдете оттуда с большим количеством омрачений, чем раньше. С большей гордыней, с большим высокомерием. И вы будете думать: «Я провел трехлетний ретрит и стал йогином, а глупые сансарические люди все еще вращаются в сансаре».

Поэтому очень важно бороться со своим себялюбием. Постоянно прилагать усилия для того, чтобы уменьшить его, сделать слабее. Себялюбие – самое большое препятствие для достижения реализаций. Если вы медитируете с себялюбием, то вы можете медитировать хоть в течение ста лет, вы не достигнете никаких реализаций. Вы должны понять, что самое большое препятствие к достижению вами реализаций, самое худшее препятствие – это себялюбие. А ум, который заботится о других, – ваш самый могущественный помощник, благодаря ему реализации появятся гораздо быстрее. Приступайте к медитации с заботой о других, говорите: «Я человек очень ленивый. Я не могу много медитировать, но в течение десяти минут я буду делать практику ради блага всех живых существ. Пусть заслуги, накопленные во время этой медитации, станут источником, причиной счастья всех живых существ. Если вы будете медитировать с таким настроем, то ваша практика будет очень эффективна».

Итак, если вы хотите открыть секрет быстрого достижения духовных реализаций, вы должны следовать за умом, который заботится о других. Если вы читаете мантру с заботой о других в уме, если вы сто раз так прочтете мантру, то это будет очень мощная мантра. Если вы сделаете с таким настроем всего-навсего три простиранья, это будут очень мощные простиранья. А если вы с эгоцентризмом сделаете сто тысяч простираний, то это будут просто упражнения, физзарядка. А ваше себялюбие будет при этом говорить вам: «Я закончу сто тысяч простираний, скоро я закончу вообще все нендро, и тогда-то я, наконец, смогу заниматься более продвинутыми практиками и достигну высоких реализаций. Все начнут меня уважать, у меня будет много учеников». Это самообман. Таким образом в прошлом никому не удавалось достичь реализаций, сейчас это нереально, в будущем это будет невозможно.

На начальном этапе ни в коем случае не стремитесь к тому, чтобы стать Учителем, это еще одна ловушка. Когда я занимался практикой, никогда даже не думал о том, что стану Духовным Наставником. Когда я находился в горах над Дхарамсалою и медитировал в затворничестве, у меня было одно единственное желание: никогда не спускаться вниз и провести всю свою жизнь, практикуя. Я был полностью настроен на то, чтобы сначала укротить свой собственный ум. Я думал, что потом, может быть, в будущей жизни я буду помогать живым существам, но у меня не возникало даже мысли о том, чтобы стать Учителем, учить кого-то.

Но когда придет время, у вас не будет выбора, вам придется стать Духовным Наставником даже против своей воли. Когда наступит этот момент, ваш Духовный Наставник скажет, что пора начать давать учение. У вас не будет желания учить кого-либо, но Духовный Наставник прикажет вам сделать это. Вот если такое произойдет с вами, значит, для вас пришло время начинать учить других людей. В противном случае все подобные занятия с вашей стороны будут лишь пустой тратой времени. Если быть откровенным, то у меня и сейчас есть очень сильное намерение уйти в горы и медитировать. Но мой Духовный Наставник пока не разрешает мне этого. Вам следует относиться к этому точно также, у вас не должно быть ни малейшего намерения становиться Духовным Учителем. Скажите себе: «Сначала я должен укротить свой собственный ум. Если я не сделаю этого, как я смогу укротить умы других людей?»

Если вы начнете исследовать, почему негативные состояния ума и негативные эмоции возникают у вас произвольно, сами собой, и почему позитивным, добродетельным состояниям ума так трудно породиться в вашем сознании, почему они не возникают в нем автоматически, то результат ваших исследований приведет только к одному – к вашему себялюбию. Поскольку ваш ум большую часть времени находится под воздействием себялюбия, позитивные качества не могут возникнуть в нем спонтанно, произвольно. А негативные состояния ума благодаря этому возникают в нем автоматически. Такова теория. И эта теория на сто процентов верна.

Зачем мы занимаемся практикой? Потому что мы хотим, чтобы позитивные, добродетельные состояния ума возникали у нас сами собой, хотим, чтобы негативные состояния ума не появлялись спонтанно и произвольно, как сейчас. Такова основная цель нашей практики. Когда все позитивные состояния ума будут возникать у вас сами собой, когда вы полностью избавитесь от всех негативных эмоций, от всех негативных состояний ума, то это состояние будет называться состоянием освобождения. Это будет нирвана. Это наша основная цель. Посвящения, инициации – что бы то ни было – все направлено только на одно: на устранение негативных эмоций, негативных состояний ума и на увеличение позитивных состояний ума.

Может быть, в момент посвящения вы получаете некоторое благословение, но самым мощным средством является учение, учение о том, как устранять негативные эмоции, как бороться с негативными состояниями ума, как уменьшать свое себялюбие, как увеличивать позитивное состояние ума, как воспитать, взрастить в себе самое мощное средство – ум, заботящийся о других. Вы должны исследовать это на собственном опыте, сами убедиться в этом и сказать себе: «Это действительно так». Там, где есть себялюбие, спонтанно возникают негативные эмоции. Там, где есть ум, который заботится о других, спонтанно и произвольно возникают позитивные состояния ума, позитивные эмоции. Негативные эмоции же порождают страдания: делают вас несчастными и способствуют созданию негативной кармы. Эта негативная карма в свою очередь приводит к вашим страданиям. Из-за нее мы перерождаемся под властью омрачений и из-за этого постоянно испытываем страдания.

Вспомним о сущностных наставлениях, которые давали мастера Кадампа. Они говорили, что существуют только две практики. Вы должны это понимать. И у вас тоже должно быть только две основные практики. Первая из них – это устранение себялюбия, вторая – воспитание, развитие ума, который заботится о других. Для уменьшения себялюбия очень полезны учения о порождении отречения и мудрости, познающей пустоту. Это вспомогательные практики к практике устранения себялюбия, себялюбивого ума. А вспомогательным учением к практике воспитания ума, который заботится о других, является учение о бодхичитте.

Мастера Кадампы говорили: «Тантра – это вспомогательное учение, способствующее развитию ума, который заботится о других». Геше Потова сказал: «Я посвятил всю свою жизнь изучению всех учений сутры и тантры и в конце жизни убедился в том, что есть только две практики: практика устранения себялюбивого ума и практика воспитания ума, который заботится о других. А тантра является вспомогательным учением для воспитания ума, заботящегося о других. И если для вас существует некая третья важная практика, значит, вы заблуждаетесь». Это означает, что все практики сутры и тантры направлены на эти две основные практики – устранение себялюбия и воспитание, развитие ума, который заботится о других.

Если ваша духовная практика лишь усиливает ваш эгоизм, раздувает ваше эго, это означает, что вы идете в ложном направлении, занимаетесь неверной практикой, той самой третьей практикой, которую можно назвать воспитанием в себе себялюбивого ума. В этой практике мы абсолютно не нуждаемся, вы итак занимаетесь ею, вы делали это с безначальных времен и продолжаете по сей день. А если еще и в этой жизни вы, родившись человеком и встретившись с Дхармой, используете ее для увеличения в себе себялюбия, воспитания, еще большего развития своего себялюбия, то это очень грустно. Это называется лекарство, превращенное в яд. Поэтому те люди, которые уже долгое время получают учение, должны быть крайне осторожны. Следите за тем, чтобы ваше лекарство не превратилось в яд. Если ваше лекарство превратится в яд, то будет очень трудно вылечить вас от болезни.

Если вы будете об этом думать, размышлять о том, что я вам рассказал, то у вас возникнет искреннее чувство, идущее из самой глубины вашего сердца, осознание того, что себялюбие – это действительно самый злейший дьявол, какой только есть, и корень всех ваших страданий, и источник всех ваших омрачений. Именно его вам нужно выкорчевать из своего сознания. Какие бы страдания вы ни испытывали, вы можете обвинять в них только одно – свое себялюбие. Если у вас немного болит голова, то виновником даже этой небольшой боли является ваше себялюбие, ваш себялюбивый ум. Мастера Кадампы говорили: «Обвиняйте одного, валите все на одного». То есть обвиняйте во всем только лишь один ваш себялюбивый ум и медитируйте о доброте всех живых существ. Эти слова очень глубоки.

Обвинять во всем следует не других, а только себялюбие. Но мы поступаем наоборот: мы во всем обвиняем других. А себялюбие у нас ни в чем, как правило, не виновато. «Я этого не делал. Я само совершенство». И так далее. Кроме того, мы не помним о доброте других. А раз мы не помним о доброте других, нам очень трудно породить к ним любовь и сострадание. Для того чтобы взрастить в себе заботу о других, очень важно помнить об их доброте. Если вы действительно хотите заниматься практикой в своей повседневной жизни, старайтесь обвинять во всем свое собственное себялюбие. Но вам не обязательно рассказывать об этом другим людям. Не говорите, что вы плохой. Ведите себя, как обычный, нормальный человек. Иногда вы даже можете вести себя так, как будто вы эгоист. То есть в действительности у вас не будет эгоизма, но вы можете притвориться, что вы эгоист, и посмотреть, как другие будут реагировать на вас.

Сейчас, в наше время, наше это стало очень хитрым, очень умным. Наше это понимает, что если человек говорит, что знает очень мало, люди начинают уважать его. Поэтому ваше это будет повторять: «Я очень мало знаю». Самое главное – это не то, что вы говорите в разных ситуациях. В одной ситуации вы можете сказать: «Я ничего не знаю». В другой ситуации вы можете сказать: «Я все знаю». Это не самое важное. Самое важное – это то, что вы думаете внутри. Самое важное – это боретесь ли вы со своим себялюбием, уменьшается ли в вас себялюбие. Потому что то, что вы говорите, должно уменьшать в вас себялюбивый ум, а не увеличивать его.

Но это не означает, что вы должны полностью уничтожить свой имидж, в этом нет никакой необходимости. Иногда вы можете, заботясь о других, исходя из заботы о других, сказать себе, что вам нужен имидж, чтобы более эффективно помогать другим. Под имиджем здесь имеется в виду некое социальное положение, некая репутация. Вы можете сохранить все это за собой, исходя из настроя на заботу о других, на помощь другим. В буддизме нет догм, ваше поведение на уровне тела, речи и ума определяется ситуацией, конкретной ситуацией и тем, что вам больше всего подходит в этот момент. Однако все действия тела, речи и ума должны быть основаны на законе кармы. Карма означает намерение. То есть, вообще говоря, карма – это действие. Действие бывает ментальное, вербальное и физическое. Из них определяющим является ментальное действие, то есть намерение. Ментальное намерение. Если это намерение вредоносно, то это негативная карма, если оно направлено на оказание помощи, то это позитивная карма.

Поэтому первоочередной задачей для вас является отслеживание своих намерений, вы должны как можно чаще следить за своим умом, проверять каковы ваши намерения. Все, что мы делаем, мы делаем исходя из того или иного намерения. Без намерения мы ничего не делаем. В силу того, что у нас постоянно наличествует то или иное намерение, поскольку у нас есть намерение, мы постоянно создаем карму. Поэтому очень важно для вас, чем бы вы ни занимались, время от времени как бы заставить себя врасплох, отслеживать свои намерения. Делаете ли вы практику или нет, периодически проверяйте свое намерение. Если ваше намерение неверно, то прекратите заниматься тем, чем вы занимаетесь, – все это бесполезно. Если вы движетесь в неправильном направлении, то бесполезно бежать, вы все равно придете не туда.

Если вы побежите по неверной дороге, вы будете все дальше и дальше отдаляться от своей цели. Бежать или нет – это не главное, главное – следовать в правильном направлении. Вы должны удостовериться в правильном направлении ли вы идете. Точно также постоянно проверяйте свое намерение. Когда я даю учение, я постоянно отслеживаю свои намерения, я слежу, чтобы в моем сознании не возникла гордость. На начальном уровне медитации очень полезно делать так, как поступали мастера Кадампа. У вас должно быть две горстки камней: черная и белая. Во время медитации отслеживайте свои намерения. Если у вас возникает негативное намерение, негативная мысль, вы должны класть в середину черный камешек, а если непроизвольно у вас возникла положительная, добродетельная мысль – белый.

Но здесь имеются в виду только те эмоции, те состояния ума, которые возникли непроизвольно, а не намеренно, не намеренное порождение тех или иных эмоций. Поймали себя на негативной мысли, на неправильной мотивации – берете черный камешек, поймали на позитивной мысли – белый камешек. Вначале у вас будет очень много черных камешков. Если на начальном этапе медитации у вас не образовалась горстка черных камней, вообще нет ни одного черного камня, значит, вы не понимаете, как следить за своим умом, и не замечаете в себе недостатков, значит, вы еще глупее. Поэтому в Дхаммападе и говорится: «Дурак, который знает, что он дурак, мудрее, чем дурак, который думает, что он мудрый».

Не забывайте об этом. Сейчас ваше себялюбие не выступает против меня. Оно говорит: «Слова геше Тинлея уменьшают мое эго».

Если вы получаете слишком много тантрических учений, существует опасность, что из-за этого возрастет ваше эго. Поэтому учение тантры и считается тайным, и исторически всегда давалось весьма ограниченному числу учеников, только квалифицированным ученикам. В тантре идет речь об использовании на пути привязанности. От таких учений эгоизм у людей, как правило, прибавляется. Порой тантра поддерживает ваше эго, оправдывает даже ваши эгоистичные мысли. Поэтому в мире большое количество людей очень любит тантру, учение тантры, а учение Ламрим и учение о бодхичитте любят немногие, и мало кому нравится учение о тренировке ума – лоджонг.

Это соотношение верно и для тибетцев. Если Его Святейшество Далай-лама объявляет, что он намерен дать посвящение Калачакры, то к месту проведения стекаются сотни тысяч людей, а когда Его Святейшество дает учение по Ламриму и тренировке ума, то присутствующих гораздо меньше. И даже те, кто приходят, спят во время учения. То есть когда Его Святейшество объясняет, что такое себялюбие и каковы его недостатки, это себялюбию очень не нравится, и оно приказывает человеку: «Лучше поспи». Себялюбие говорит: «А теперь заткни-ка уши и засыпай». А когда Его Святейшество дает учение по тантре: о супругах, о четырех видах блаженства, себялюбие говорит: «Теперь навести уши и слушай очень внимательно про ясный свет ума. Одно мгновение и ты станешь буддой. Тебе это учение подходит. Это высокий уровень учения, а ты человек высокого уровня. Это как раз для тебя. А учения сутры, учения по Ламриму – это для людей низшего уровня, не для тебя».

Все это игры, в которые с вами играет себялюбие. В таких случаях вы открываете для себя некую третью практику, которая не упоминалась великими мастерами. Все великие мастера прошлого, мастера всех четырех школ тибетского буддизма занимались только двумя основными практиками: практикой уменьшения, устранения себялюбия и практикой воспитания заботы о других. Если бы у Миларепы спросили, какие две практики являются для него основными, он бы сказал: «Мои основные две практики – укрощение себялюбия, устранение себялюбия и воспитание, развитие заботы о других. Чтобы достичь этой цели, я выполняю все остальные практики, использую их в качестве вспомогательных методов».

Если вы знаете учение о четырех благородных истинах более глубоко, более подробно, то вы сразу поймете, что это действительно так: существуют только две основных практики. После проведения ретрита вам не потребуется спрашивать у других людей, достигли ли вы за это время каких-либо реализаций, вы сами сможете это понять. Если у вас стало меньше себялюбия, меньше эгоизма, если за это время у вас хоть немного окреп ум, заботящийся о других, значит, ретрит пошел вам на пользу, был удачным. А если после длительного ретрита вы вернулись такими же, как и раньше, значит, вы все это время были не в ретрите, а занимались самоистязанием. Если вы во время затворничества не ели мяса, не ели острой пищи и так далее, если ваша еда не была разнообразной, то все это не что иное, как самоистязание для вас. Если же вы не едите мяса, потому что вы вегетарианец, то это очень хорошо. Самое главное – это то, каковы ваши намерения.

Намерение очень важно. В буддизме тем людям, которые интенсивно занимаются, интенсивно работают над порождением в себе сострадания, действительно не рекомендуется употреблять мясо. Но я, например, ем мясо. И я не могу советовать вам отказаться от мяса, поскольку сам его ем. Но это связано с особенностями моего организма, когда я перестаю есть мясо, у меня начинаются проблемы со здоровьем, может, это что-то генетическое. Может быть, мои предки тибетцы ели слишком много мяса. Если для вас это

возможно, попытайтесь вести вегетарианский образ жизни. Это очень полезно, но не обязательно. Те люди, которые едят мясо, должны помнить о том, что для них самое главное употреблять только то мясо, которое свободно от трех недостатков, лишено трех факторов.

Во-первых, запрещается есть мясо животного, которое было убито вами. Во-вторых, вы не должны есть мясо животного, которого вы приказали убить для того, чтобы из него приготовили вам блюдо. И, в-третьих, вы не должны есть мясо, если вы узнали, что это животное было убито для вас. То есть нельзя есть мясо животного, которое вы сами убили, нельзя есть мясо животного, которое было убито по вашему приказу, и нельзя есть мясо того животного, которое было убито для вас, если вы об этом узнали. На рынке продают мясо животных, которых убивали не специально для вас. Их убили для продажи, не персонально для вас. В этом случае есть некоторое оправдание. Если вы едите мясо таких животных, то создаете меньше негативной кармы. Если же вы специально заказали, чтобы убили то или иное животное и приготовили из него еду, то это тяжелая негативная карма.

Итак, если вы едите мясо, вы не должны употреблять мясо животного, которое было убито по вашему заказу, которое вы попросили кого-то убить, и мясо того животного, которое было убито для вас, а вы об этом узнали. Но людям, которые стремятся развить в себе сострадание, очень важно есть как можно меньше мяса. А когда вы будете интенсивно медитировать над тем, что все живые существа были вашими матерями, в это время вы даже не сможете заставить себя есть мясо, потому что будете очень остро чувствовать то, что вы поедаете плоть своих матерей. Однако в махаануттара-тантре нет ограничения на употребление мяса. В трех низших тантрах: крия-тантре, чарья-тантре и йога-тантре – есть мясо запрещено. Но в Тибете очень сильно распространена махаануттара-тантра, поэтому в Тибете вегетарианство не популярно.

Однако совсем свободно может поесть мясо только тот человек, который способен трансформировать его в нектар. В махаануттара-тантре именно потому и не запрещается есть мясо, что предполагается, что йогин уже достиг такого уровня и способен трансформировать мясо животного в нектар и переносить его сознание в Чистую землю. Для таких людей есть мясо очень важно. Все едят мясо, но мало кто способен переносить сознание убитого животного в Чистую землю. Если человек, способный это сделать, ест мясо животного, то, несмотря на то, что оно уже умерло, он создает с ним косвенную кармическую связь, в силу которой возникают благоприятные условия для того, чтобы сознание этого существа попало в Чистую землю. Поэтому мы не должны быть предвзятыми и говорить, что есть мясо – плохо, что если человек употребляет в пищу мясо, то он поступает плохо, а если человек не ест мясо, то он очень хороший, что не есть мясо очень хорошо. Нельзя оценивать людей по тому, едят они мясо или не едят. Все зависит от их мотивации.

Вы должны решить сами для себя, есть вам мясо или нет. Но не надо судить других людей, говорить кто хороший, а кто плохой. В настоящий момент, в настоящее время для вас было бы очень хорошо не есть мясо или есть его как можно меньше. Но вы не должны быть жестким вегетарианцем и не должны быть жестким мясоедом. То есть в некоторых ситуациях, допустим, когда вы более интенсивно делаете практики махаануттара-тантры, нужно и можно разрешать себе есть мясо. У меня к этому вопросу гибкий подход: если есть мясо – хорошо, нет мяса – не важно. Все зависит от ситуации. Я не являюсь ни жестким вегетарианцем, ни упертым мясоедом, то есть не впадаю ни в ту, ни в другую крайность. Вот буряты, например, жесткие мясоеды, тибетцы тоже. Для вас лучше идти по срединному пути, не проявлять здесь жесткости, все зависит от ситуации. Самое главное – это не привязываться к мясу.

А теперь вернемся к нашей теме. Первое сущностное положение медитации я вам уже объяснил. Это ущербность себялюбия. А второе – это преимущество ума, который заботится о других. Чем больше вы узнаете о преимуществах ума, который заботится о других, тем ближе вы становитесь к идее заботы о других. Если в вашем уме сильна забота о других, то все позитивные, добродетельные состояния возникают в нем произвольно, сами собой. Когда вы заботитесь о других, в вашем уме сам собой появляется покой. Что такое святой человек? Святость является результатом ума, который заботится о других. Когда ваш ум начинает заботиться о других больше, чем о самом себе, вы становитесь по-настоящему святым человеком. Вы становитесь объектом, перед которым простираются все боги и все люди. Ум, который заботится о других, – это источник счастья, не только вашего, но и всех остальных людей.

Когда вы заботитесь о других, ваше собственное счастье приходит к вам само. Каким образом? Благодаря заботе о других все позитивные состояния возникают в уме спонтанно, сами собой. Когда позитивные состояния начнут возникать в уме произвольно, в нем естественным образом установится покой. Кроме того, когда позитивные состояния будут возникать в уме спонтанно, вы будете постоянно накапливать позитивную карму, которая является причиной вашего счастья. Накопление заслуг – это не просто чтение мантр, накопление заслуг – это порождение позитивных состояний ума, благих состояний ума. Если каждое мгновение в вашем уме порождается одно позитивное состояние, одна позитивная эмоция, то тем самым вы накапливаете одну какую-либо заслугу, и ежеминутно вы накапливаете по одной позитивной карме. Это является причиной вашего счастья.

Итак, все причины нашего счастья проистекают от ума, который заботится о других. А все негативные эмоции и все страдание является следствием себялюбия. Исследовав это на собственном опыте, вы поймете, что если в уме есть себялюбие, то возникают негативные состояния ума. Вследствие этого вы накапливаете негативную карму и в результате будете несчастны. Если в уме есть забота о других, то возникают позитивные эмоции, позитивные состояния ума, тем самым накапливается позитивная карма. Вы будете счастливы и сделаете счастливыми всех остальных.

Если вы отправляетесь на вечеринку с заботой о других в уме, то это будет очень хорошая вечеринка, это будет духовная вечеринка. Нанесение макияжа, использование косметики не обязательно должно быть негативной кармой, чем-то плохим, это может быть очень позитивной кармой. Если же вы краситесь исходя из себялюбия, краситесь с эгоизмом, то тогда все это не что иное, как негативная карма. Если вы с себялюбивым настроением идете на вечеринку, то все, что вы делаете, каждое ваше движение становится негативной кармой. Поэтому мудрая девушка, которая слышала учение Дхармы, перед тем, как отправиться на какой-либо праздник, на какую-нибудь вечеринку, развивает в себе правильную мотивацию.

Она думает: «Сегодня меня пригласили на вечеринку, если я пойду туда без косметики, в старом платье, то это будет проявлением неуважения к хозяевам. Для того чтобы уважить их и сделать приятное всем остальным, я накрашусь. Если она делает себе макияж с такой мотивацией, то это практика Дхармы. Затем девушка идет на вечеринку. Ее основная мотивация – это забота о других. При этом у нее в руках нет четок, никаких духовных атрибутов у нее нет, она выглядит обычной мирской девушкой, но в действительности она занимается духовной практикой. Причем гораздо более эффективно, чем какой-нибудь человек, который сидит, громко распевает мантры или выполняет практику Чод и думает про эту девушку: «Какая дура, тратит впустую свое время, расхаживает по различным вечеринкам вместо того, чтобы делать Чод. А я великий йогин».

В этом случае вы хуже той девушки. Буддийская практика очень тесно связана именно с состоянием ума, а не с внешними проявлениями. Девушка думает: «Сегодня меня пригласили, я должна пойти для того, чтобы сделать людям приятное. Если я не пойду, они обидятся. Но на самом деле мне было бы очень полезно заняться медитацией...» Если вы с такой заботой о других отправитесь на вечеринку, то это будет гораздо более мощной духовной практикой, чем сидение дома в позе медитации с полным негативных мыслей умом, потому что тем самым вы только тешите свое эго. Эта девушка попадает в ту же ситуацию, что и предыдущая: она идет по улице и видит, что какие-то люди смеются. Первой ее мыслью будет: «Они, наверное, счастливы, потому и смеются. Пусть они будут счастливы все время». Она никогда не подумает: «Почему они смеются надо мной?» И, проходя мимо, улыбнется им.

В конце концов, эта девушка дошла до вечеринки, и снова аналогичная ситуация: она увидела там свою подругу, которая была красивее, у которой были более красивые украшения, и на нее смотрело больше людей. Какова будет ее мгновенная реакция? Все ее спонтанные реакции определяются ее базовым намерением, которое побудило ее отправиться на вечеринку. Это была забота о других. Основным ее фундаментом здесь служит забота о других. И поскольку фундаментом является забота о других, ее произвольная мысль, первая мысль позитивная: «Как здорово, сегодня моя подруга очень счастлива. Обычно у нее много проблем, а сегодня она очень счастлива, пусть она будет такой же счастливой все время, всегда. Сегодня она очень красива, пусть она будет такой же красивой постоянно, потому что красота, как радуга, она очень быстро исчезает».

Когда вы будете думать об этом, у вас в уме произвольно возникнет радость и сорадование другому. И тем самым, находясь на вечеринке, вы будете заниматься настоящей практикой, мощнейшей практикой, выполнять которую у себя дома вы не способны. Дома вы читаете садхану, но вы просто проговариваете ее слова, просто поете. Вы что-то читаете, а в уме в это время строите различные планы: «Это я еще не делал. Сейчас дочитаю и сделаю то-то и то-то». Я не говорю вам, что вы не должны заниматься формальной практикой, выполняйте формальную практику, но главный упор вы должны делать именно на неформальную практику. Вначале ваша формальная практика не будет чистой, но постепенно она будет становиться все чище и чище. Когда в вашем уме будут преобладать радость, сорадование за других людей, в вашем уме будет невероятный покой, ваш ум будет гораздо спокойнее, чем у других людей.

Если вы действительно хотите быть счастливыми, попробуйте радоваться счастьем других людей. На своем собственном опыте я убедился в том, что это действительно лучший способ стать счастливым, это лучший способ укрепить свой ум, это то, что дает силу уму. Нет никакого учения, которое было бы выше, чем это. Могут быть учения более глубокие, которые труднее понять, но это действительно высочайшее, наивысшее учение, оно очень полезно в повседневной жизни. Если вы научитесь радоваться счастьем других людей, вам не надо будет искать спокойствие где-то вовне, во внешнем мире, потому что каждое мгновение своей жизни вы будете ощущать покой. Каждый раз, когда вы радуетесь счастьем других, увеличивает вашу способность к сорадованию.

Если девушка, ум которой заботится о других, что-либо говорит на этой вечеринке, то каждое ее слово, как цветок, и все хотят ее слушать, всем очень интересно ее послушать. Ваше собственное внутреннее состояние ума, ваше сорадование сделает вас самым красивым человеком. Для человека с таким настроением музыка очень хороша и интересна, еда очень вкусна. Вы можете вкусно кушать, слушать музыку и одновременно практиковать Дхарму. А если человек сидит у себя дома, охваченный себялюбием, не слушает музыку,

ничего не ест, читает мантры и делает все это с себялюбием, то он никакой позитивной кармы не накапливает

Таким образом, если вы знаете, как уменьшать в себе себялюбие, как воспитывать в себе заботу о других, вы можете выполнять практику везде, где вы находитесь, куда бы вы ни отправились. Мастера Кадампа говорили: «Мне нужно только одно – это внимательность, если ежедневно со мной будет внимательность, то все что у меня есть, все условия в моей жизни будут для меня хороши. Что бы со мной ни случилось. Если я заболел – это будет хорошо, если я буду здоров – это тоже хорошо, если я разбогатею – это хорошо, если я буду беден – тоже хорошо. Если я постарею – это будет хорошо, если я не постарею – тоже хорошо, если я умру – это будет хорошо, если не умру – тоже хорошо. Самое главное – это внимательность или осознанность памятование.

Вы получили уже очень много учений, но в повседневной жизни остаетесь абсолютно такими же, как и обычные люди, ничем не лучше их, почему? Потому что вам в повседневной жизни не хватает как раз внимательности, осознанности. Приходя сюда по понедельникам и четвергам, здесь на учении вы открываете свой ларчик Дхармы, складываете туда полученное учение, в конце вы закрываете его и держите закрытым до следующей лекции. Запираете на два больших замка и в течение трех дней после этого ни разу его не открываете. В повседневной жизни у вас постоянно открыт ящик мирской дхармы. В нем хранятся инструменты мирской дхармы, и вы их постоянно используете, в этом отношении вы такие же, как все остальные люди. Все это из-за того, что вам не хватает внимательности и осознанности.

Каждое слово, которое произносили великие мастера Кадампа, имеет очень глубокий смысл и тесно связано с нашей повседневной жизнью. У них был очень высокий уровень осознанности, поэтому то, что они говорили, их советы, в первую очередь предназначались именно вам, а не им самим. Приведенные выше слова можно перефразировать так, что если бы у вас была внимательность, осознанность, то для вас любое условие было бы благоприятным. Поэтому очень важно в своей повседневной жизни поддерживать в себе внимательность, осознанность, памятование об учениях. Если вы не способны запомнить многие учения, вы, по крайней мере, должны знать две фразы: себялюбие – это врата во всякое страдание, забота о других – врата к счастью.

Затем, вы должны также выучить все положения, которые доказывают тот факт, что себялюбие – источник всех проблем и страданий. Все подробные учения по сутре, логика и так далее, все в конечном итоге сводится к одному, в конечном итоге все учения доказывают, подтверждают тот факт, что себялюбие – источник всех страданий, а ум, который заботится о других, – это источник всего вашего счастья. Для того чтобы уменьшить в себе себялюбие и увеличить, взрастить в себе заботу о других, вы и получаете, слушаете все это огромное количество учений, которые я вам даю уже в течение шести лет. И в течение всех этих шести лет я учу вас только с одной, именно этой целью. Вы нуждаетесь во всех этих подробнейших учениях, поскольку избавиться от себялюбия очень трудно.

Итак, помните о сущностных положениях, наиболее сущностных положениях. В первую очередь вы должны запомнить их, а потом уже стремитесь запомнить учения более детально. Когда я в Москве еду куда-нибудь – в метро или на машине – никто не мешает мне заниматься практикой. В это время я просто думаю над основными положениями, обдумываю темы учения, я вижу живых существ, вижу других людей и стараюсь взрастить в себе ум, заботящийся о других. То есть я стараюсь видеть в них не незнакомых людей, не посторонних, а тех, кто когда-то был моей матерью и кто был невероятно добр ко мне.

Сегодня мы встретились, но они меня не помнят. Пусть наша встреча будет значимой. И пусть в будущем я смогу помогать им жизнь за жизнью в силу сегодняшней встречи. Да смогу я действовать им на благо жизнь за жизнью, пусть причиной тому послужит наша сегодняшняя встреча.

Если вы будете ездить по городу с таким чувством, то даже в метро вы сможете делать безупречную практику. И что бы вы ни делали, смотрите ли вы фильм или телевизор, постоянно помните об учении, исследуйте и сравнивайте то, что говорил Будда, с тем, чем руководствуются люди на экране, персонажи фильма, анализируйте, почему их принципы неверны, почему учение Будды верно. Постоянно проводите такой анализ. Тогда вы все откроете сами. И то учение, которое вы получаете, будет не просто словами, а тем, в чем вы убедитесь сами и поймете, что это правда, на собственном опыте. Когда вы убеждаетесь в чем-то на собственном опыте, то это истинное понимание Дхармы. Поэтому никогда не говорите, что не способны практиковать в Москве. Скажите себе: «Да, я хожу на службу, встречаюсь с разными людьми, но при этом могу практиковать».

Но если вы будете говорить, что вам нужно уединение для того, чтобы развить шаматху, то это уже совершенно другой вопрос. А практикой Дхармы в целом вы можете заниматься в Москве. Для этого вам нужно памятование, осознанность, у вас уже достаточно теоретических знаний Дхармы, и теперь вам нужно только памятование об этом. Когда вы приходите сюда, чтобы послушать учение, вы делаете это не для того, чтобы услышать что-то новое, а для того, чтобы я напомнил вам о тех учениях, которые вы уже получали раньше. Вы должны сказать себе: «Как хорошо, сегодня я послушал учение и вспомнил о тех наставлениях, которые уже слышал раньше и, благодаря сегодняшнему, стал понимать их лучше, глубже. Раньше я понимал учение так-то, а сегодня понимаю его глубже». Когда геше традиции Кадампа получали учения от других мастеров, они говорили: «Ничего нового я для себя не услышал, но то учение, которое я прослушал сегодня, углубило мое понимание, было мне очень полезным».

Учение Дхармы – это не телепередача и поэтому здесь нельзя все время искать только что-то новое, вы должны стремиться к углублению своего понимания уже известных вам учений. Если вас будут чрезмерно интересовать только новые учения, еще неизвестные вам, то у вас может появиться такой нью-эйджевский подход к учению. На каком-то этапе вы увлечетесь нью-эйджевскими учениями и тогда в результате вы достигнете тех реализаций, которых никогда не достигали великие мастера прошлого. Будьте осторожны, если вдруг вы достигли реализации, которую никогда не достигали великие мастера прошлого, – это очень опасно. Поэтому очень важно идти по тому же самому пути, который в прошлом уже прошли великие мастера. Не надо идти по каким-то неизведанным дорожкам, идите по этому пути. Будьте счастливы, боритесь со своим себялюбием, воспитывайте заботу о других. И постепенно, чем больше будет в вашем уме заботы о других, тем более счастливыми вы станете, и тогда по большей части ваш ум будет находиться в позитивном настрое.

В четверг будет шестое июля – это день рождения Его Святейшества Далай-ламы, воплощения Авалокитешвары в человеческом теле, великого бодхисаттвы, который заботится о других больше, чем о себе. Для нас день рождения Его Святейшества Далай-ламы – это очень значимое событие. Поэтому в этот день в нашем центре на Мытной мы проведем подношение Цог, посвященный долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы. Я скажу краткую речь, несколько слов о дне рождения Его Святейшества. Там же я дам вам обеты Прибежища и бодхичитты и передачу мантр, в особенности мантры Его Святейшества Далай-ламы. Приглашаются все. Кто хочет придти – приходите. Даже если вы не имеете посвящения махаануттара-тантры Ямантаки, вы можете просто поприсутствовать

там и посмотреть на церемонию. Принесите какие-нибудь подношения, что-нибудь из еды: фрукты, печенье, конфеты и так далее. Тем самым вы тоже накопите много заслуг.

Итак, в одиннадцать утра в четверг. Все ли знают адрес центра? Если вы не знаете адрес, то вы можете спросить его у присутствующих здесь или позвонить в центр. В этот день, шестого июля, после получения обетов Прибежища и бодхичитты, старайтесь поддерживать свой ум в чистом состоянии. Вы можете кушать что угодно, но с меньшим себялюбием и с большей заботой о других. В этот один единственный день, если кто-то попытается вас использовать, позвольте ему это сделать. Хотя бы один день, в течение одного дня в году, возьмите поражение себе, отдайте победу другим. В действительности, разрешив победить другим, отдав им победу, вы победите сами, такова теория. Сидя на самом низком сидении, вы достигните высочайшего трона.

Мирские люди пытаются усесться на самое высокое сидение, но не могут на нем удержаться и падают вниз. А самые умные люди, такие как Миларепа, говорили: «Я сижу всегда ниже всех, но в конечном итоге невольно приходится подниматься на высочайший трон». Вы тоже выбирайте для себя самое низкое место, и когда-нибудь у вас не останется другого выхода, вам придется взлететь на высокий трон. Если же вы привязаны к своему высокому положению, вы все время будете оттуда падать и страдать от своих падений. Просто будьте счастливы и читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ как можно больше, это необходимо для увеличения любви и сострадания. Тибетцы очень много внимания уделяют чтению мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вне зависимости от того старые они или молодые, ученые или неученые, называют ли их геше или ринпоче или нет, все они очень ее ценят.

Если вы будете читать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, это принесет вам очень высокие, очень большие заслуги. Молитесь Авалокитешваре и читайте эту мантру как можно больше, если вы сможете прочесть ее в этой жизни миллионы и миллионы раз, это будет очень хорошо в качестве подготовки к будущей жизни. Вместо того чтобы молчать, когда вам нечего сказать, нечем заняться, читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вместо того чтобы ругать и критиковать других, тоже лучше читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Если вам не нравится то, что делают другие, вместо того, чтобы ругать их, читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Моя мама, если ей не нравилось то, что делал мой отец, обычно читала ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Когда я слышал, что она читает эту мантру, я понимал, что она недовольна отцом. И отец тоже сразу понимал, что моя мама недовольна, и спрашивал: «Что я такого сделал?»

Вы тоже не ругайте других, а читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, но немножко на другой мотив, громче, отчетливей, чтобы по вашей интонации человек сразу все понял. Это будет очень хорошо, потому что вы не создадите негативную карму от критики других, но и дадите понять вашим близким, что они что-то сделали не так. Иногда люди не понимают, что совершили ошибку, не отдают себе в этом отчета. Поэтому когда в центре кто-то ведет себя неправильно, не говорите ничего плохого, а просто с выражением скажите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Точно также могут поступать и супруги. Не надо ругаться, если вам не нравится, как ведет себя ваша вторая половина, просто скажите ему или ей: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ».

После каждой практики очень важно делать посвящение. Какой бы практикой вы ни занимались, вначале всегда проверяйте свою мотивацию, развивайте правильную мотивацию. Это очень важно, это все равно, что задать верное направление. А в конце обязательно посвящение. Если вы посвящаете заслуги достижению состояния будды, то это означает, что ваши заслуги не истощатся вплоть до того, как вы достигнете просветления, достигнете состояния будды. Если вы выставите стакан воды на солнце, то вода испарится

очень быстро, если же этот стакан воды вы вольете в океан, то он будет существовать в нем, пока существует сам океан. Точно также, какие бы заслуги вы ни накопили, их очень легко может уничтожить одно мгновение гнева, если вы не сделали посвящения. Гнев подобен огню, который сжигает семена позитивной кармы. Если же вы посвящаете, то это все равно что вливать воду в океан, пока есть океан, эта вода останется в нем. Эту позитивную карму ваш гнев уже не сможет разрушить. Поэтому очень важно посвящать заслуги счастью всех живых существ. Если вы посвящаете свои заслуги достижению состояния будды, то это косвенным образом становится источником любого счастья: вашего счастья и счастья всех живых существ.

До свидания. Увидимся на дне рождении Его Святейшества.