

Я очень рад, что я снова вас вижу сегодня. В прошлый раз мы обсуждали, как породить в себе бодхичитту. Существуют два метода порождения бодхичитты: семичленная причинно-следственная техника и техника обмена себя на других. В прошлый раз мы с вами обсуждали технику обмена себя на других. Она состоит из пяти основных положений. Первое – это ущербность себялюбивого ума; второе – это преимущества заботы о других; третье – это уравнивание себя с другими; четвертое положение заключается в том, что возможно произвести обмен себя на других; пятое – это собственно обмен себя на других.

В данном случае обмен себя на других означает, что вы начинаете заботиться о других так же, как раньше вы заботились о себе. Вместо того чтобы пренебрегать другими, вы пренебрегаете собой с пониманием того, что себялюбие – это источник всяких страданий, а забота о других – источник всякого счастья. Когда вы разовьете в себе сильную убежденность в том, что себялюбие – это корень страданий, а забота о других – источник счастья, то обмен себя на других вы произведете естественным образом.

Тот факт, что себялюбие является источником всех страданий, доказывается на основе закона кармы. Чем больше вы развиваете убежденность в законе кармы, тем очевиднее становится для вас, что себялюбие – это корень всех страданий. С точки зрения буддизма все, что вы испытываете или переживаете, произошло от той или иной причины. Не бог создал ваши страдания. Они являются следствием определенных причин. Более того, какие причины вы создаете, таких результатов вы и добьетесь. В этом мире нет ничего случайного, и нет никаких случайных совпадений. Все зависит от конкретных причин.

Удача или везенье также зависит от причин. Если бы удача не зависела от причины, то все должны были быть удачливыми. Если бы желтый цветок не зависел от причин, то желтые цветы должны бы были расти повсюду. Но в одних местах растут желтые цветы, а в других желтых цветов нет. Почему? Потому что там, где есть причина для произрастания желтых цветов, растут желтые цветы, а там, где причины для этого нет, желтые цветы не растут. Такова логика.

Одни люди удачливы, а другим не везет. Почему? Потому что там, где есть причина для удачи, она есть, а если причины для удачи нет, то, какую бы активность люди ни развивали, сколько бы они ни трудились – удачи у них нет. Потому что удача также зависит от причин. Если бы удача не зависела от причин, то все должны были быть удачливы, либо все были бы невезучими. Такова буддийская логика. Но у одних людей есть удача, а у других ее нет. Это подтверждает то, что удача зависит от причины. Но удача не является чем-то субстанциональным. Это нечто нематериальное. Из этого мы делаем вывод, что от причин зависят не только материальные, но и нематериальные объекты.

В нашем мире существует очень много нематериальных объектов, которые, тем не менее, являются функциональными, то есть выполняют определенные функции. Кармические отпечатки – это не материя и не сознание, это то, что называют составным фактором. Они нематериальны и не являются сознанием, но могут функционировать, то есть породить определенные результаты. Рассмотрим другой феномен, такой как время. Время – это не материя и не сознание, но оно также является составным фактором.

Теперь поговорим о том, что такое карма. Карма означает действие. Но в действительности настоящая карма – это намерение, то есть карма ума. А действия на уровне тела и речи являются способами выражения кармы. В зависимости от того, какое у вас намерение – помочь или причинить вред, вы создаете карму – позитивную или негативную. Говоря упрощенно, если намерения у вас вредоносные, что бы вы ни делали на уровне тела, речи или ума, вы создаете исключительно негативную карму. Если же намерения у вас

позитивные, то ваши действия на уровне тела и речи становятся позитивной кармой. Я не буду сейчас давать подробные наставления о карме, потому что я их вам уже давал.

Любое действие, которое вы совершаете на уровне тела, речи или ума, откладывает в вашем сознании отпечаток. Если этот отпечаток позитивен, то он становится причиной вашего счастья, если он негативен, то он становится причиной ваших страданий. Поэтому любое ваше страдание является следствием негативных кармических отпечатков. Если же вы не создали негативную карму, то вы не сможете испытать страдания. Если вы полностью очистили негативную карму, то, даже если кто-то пырнет вас ножом или подожжет, вы не испытаете никакой боли и не обожжетесь.

Давайте исследуем, каким образом возникает негативная карма. Негативная карма возникает вследствие омрачений: гнева, зависти, привязанности и тому подобного. А откуда возникают негативные эмоции? Если вы это исследуете, то увидите, что они возникают из себялюбивого ума. «Я-я-я», «я должен быть таким-то», «у меня должно быть все»... А если вы чего-то не получаете, то у вас возникает гнев. Если вы говорите себе: «Я должен быть самым богатым человеком», то, когда вы видите, что у вашего соседа больше денег, чем у вас, у вас возникает зависть по отношению к нему. Таков естественный механизм работы нашего мышления.

До тех пор пока у нас остается себялюбивый ум, негативные состояния ума возникают у нас произвольно. Произвольно возникает гнев и все остальные негативные эмоции, которые сначала делают несчастными нас, а затем всех остальных. В то же время вы накапливаете из-за этого негативную карму. Себялюбие разрушает не только счастье в этой жизни, но также создает очень мощную причину для того, чтобы вы испытывали страдания в будущих жизнях. Если вы исследуете это, то поймете, что истинный источник страданий – это не какие-то демоны. Истинная причина ваших страданий – это ваше себялюбие, на основе которого возникают все омрачения. С другой стороны, из позитивной кармы возникает всяческое счастье. Позитивная карма возникает благодаря позитивным состояниям ума, а они, в свою очередь, возникают вследствие заботы о других. Там, где есть ум, заботящийся о других, произвольно возникают все благие качества ума, такие как любовь и сострадание.

Все хотят быть хорошими людьми, но хорошими стать не могут. Почему? В настоящее время у нас произвольно возникают негативные эмоции, а благие качества возникнуть произвольно не могут. Почему это так? Потому что у нас в уме нет заботы о других, а есть очень сильное себялюбие. Именно из-за этого у нас произвольно возникают негативные состояния ума. Если вы будете думать в таком ключе, то у вас возникнет желание произвести обмен себя на других, идущее из самой глубины сердца.

После техники обмена себя на других следует практика тонглен. Она является неотъемлемой частью практики обмена себя на других. Практика тонглен призвана приумножить чувство сильной любви и сострадания. В семичленной технике причинно-следственной взаимосвязи, которая также направлена на порождение любви и сострадания, для того чтобы породить в себе сострадание, очень важно породить в себе любовь. Эти две техники предназначены для порождения сильной любви ко всем живым существам. Механизм таков: без порождения любви невозможно породить в себе сострадание, без сострадания невозможно породить высшее желание, а без высшего желания невозможно породить бодхичитту.

Любовь играет очень большую роль. Для того чтобы вы могли породить в себе великую любовь ко всем живым существам, Будда передал две техники. Одна из этих техник

направлена на то, чтобы у людей возникло понимание, что их собственная семья – это не единственная семья, которая у них есть, и что все живые существа представляют собой одну большую семью. У нас у всех есть определенный уровень любви и сострадания, но он распространяется лишь на очень небольшую группу людей.

Будда доказал, что все живые существа были нашими матерями для того, чтобы мы могли распространить свою любовь на всех живых существ. Когда вы осознаете, что все живые существа были вашими матерями, в качестве следующего этапа вы представляете себе, как необычайно добры они к вам были. Это вытекает из осознания того, что они были вашими матерями. В то время, когда они были вашими матерями, они были невероятно к вам добры. Каждое живое существо когда-то было вашей матерью и неоднократно, в течение бесчисленного количества жизней, жертвовало своей жизнью ради того, чтобы защитить вас.

Когда вы размышляете о доброте живых существ, то естественно начинаете чувствовать близость к каждому существу. Таков механизм работы ума. Например, вы считаете какого-то человека своим врагом. Но потом вы узнаете, что этот человек был к вам необычайно добр. Чем больше вы думаете об этом, тем большее чувство близости появляется у вас по отношению к этому человеку. Даже если этот человек оскорбляет вас, вы все равно помните о том, что он когда-то был к вам необычайно добр, просто сейчас он об этом не помнит. Тогда у вас не возникает гнев по отношению к этому человеку.

Исследуйте, как работает ваше сознание. Если вы знаете, что тот или иной человек сделал вам очень много добра, то, даже если он говорит вам что-то грубое или резкое, вы на него не злитесь. Поэтому, чем больше вы размышляете о доброте живых существ, тем больше у вас желания отблагодарить их за доброту. Когда у вас появляется это желание, вы становитесь мудрым человеком. Вслед за этим желанием спонтанно возникает любовь. Таким образом действует семичленная техника причинно-следственной взаимосвязи.

Техника обмена себя на других также предназначена для порождения любви и сострадания. Что мешает вам породить в себе любовь ко всем живым существам? Ваше себялюбие. Оно очень ограничено: не желает помогать другим, а хочет делать что-либо только для одного человека – для себя. Для того чтобы вы могли распространить свою любовь на всех живых существ, сделать ее безграничной, нам так необходима техника обмена себя на других. Именно поэтому эта техника так высоко ценится. Этот метод Будда преподавал тем живым существам, у которых были наиболее высокие умственные способности. Эта техника основана на законе кармы, и механизм ее действия могли понять только люди с развитым логическим мышлением.

В первую очередь Будда очень подробно объяснил всю ущербность себялюбия. Он говорил о том, что себялюбие – это настоящий демон, который порождает все омрачения и создает негативную карму. Будда очень подробно объяснял, в чем порочность себялюбия, и в чем ущербность себялюбивого ума. Вы можете изучить ситуацию во всем мире, и вы увидите, что везде, где нет гармонии и мира, где есть раздоры, конфликты и войны, присутствует себялюбие.

Если я вижу дым вдалеке, то я могу из этого заключить, что там есть огонь. Потому что дым возникает из огня. Нет дыма без огня. Точно так же, несмотря на то, что Америка слишком далеко, и я там не был, когда я слышу, что в Америке возникают какие-то раздоры и страдания, то я могу из этого сделать точный вывод, что эти раздоры и страдания породили себялюбивые люди. Поэтому, везде, где присутствует себялюбие, нет счастья.

Каждый раз, когда у вас возникает депрессия, когда вы чувствуете себя несчастными, или у вас в уме возникает зависть, исследуйте это. Вы увидите, что причиной всего этого является ваше себялюбие. Постарайтесь распознать, что это за себялюбие, потому что это тот самый демон, которого вам необходимо изгнать из своего сознания. Это самая опасная болезнь, порождающая все наши страдания.

Буддийская практика направлена на излечение именно от болезни себялюбия, а не от чего бы то ни было другого. Если вы вылечитесь от болезни себялюбия, то все остальные болезни исчезнут у вас сами собой. Если вы будете просто внушать себе, что вы не должны никому завидовать, то вам будет очень трудно перестать это делать. Если вы устраните из ума себялюбие и замените его заботой о других, то вместо зависти у вас произвольно возникнет сорадование. Вы будете счастливы, что у вашего соседа дела идут хорошо. Вы будете радоваться за него. Очень важно развить в себе убежденность в этих двух положениях: в ущербности себялюбия и в преимуществах ума, который заботится о других. Как только вы в этом убедитесь, у вас появится желание день за днем возвращать в себе ум, который заботится о других.

Когда порождается ум, заботящийся о других, себялюбие не может существовать одновременно с ним в вашем сознании. Поэтому воспитание в себе заботы о других – это лучший способ побороть себялюбие. Если вы будете говорить себе: «Я не должен себя любить, у меня не должно быть себялюбия» (а это немного разные вещи – любить себя и себялюбие), то есть просто будете бороться со своим себялюбием, то у вас может ничего не получиться. Поэтому, вместо того чтобы бороться с себялюбием, лучше воспитывать в себе ум, который заботится о других. Это делается на основе понимания того, что все точно так же, как и вы, хотят быть счастливыми, и никто не хочет страдать. Следовательно, пусть все будут счастливы.

Такие мысли приведут к порождению заботы о других, что естественным образом вытеснит себялюбие из вашего сознания. И тогда у вас в сознании произвольно возникнет забота о других, в силу понимания той ситуации, в которой находятся другие живые существа. Обычно мы видим, знаем и понимаем только собственную ситуацию и не замечаем ситуаций, в которых находятся другие существа. Поэтому мы пренебрегаем счастьем других. По той же причине мы иногда вредим другим. Мы просто не понимаем, что они чувствуют и какой вред мы им причиняем.

Когда вы становитесь более чуткими к тому, насколько живым существам не хватает счастья, и как они страдают, у вас естественным образом возникает забота о других. Поэтому, когда вы видите живых существ, очень важно попытаться поставить себя на их место, чтобы ощутить в каком положении они находятся, а не смотреть на них только «со своей колокольни». Муж и жена тоже должны попытаться поставить себя на место другого, а не смотреть на своего партнера только со своей точки зрения. Нужно попытаться почувствовать, что ощущает их супруг или супруга, чем он или она интересуется. Иначе каждый из них будет пытаться диктовать другому свои условия: «Ты должен поступать так, как я хочу», «Мне нравится то-то, и не нравится это». Это становится причиной дисгармонии, а источником этого опять же является себялюбие.

Затем идет третье положение: уравнивание себя с другими. Когда вы уравниваете себя с другими, то все, что вы делаете, вы делаете для всеобщего счастья. Вы перестаете что-либо делать только для себя одного. Вы понимаете, что все остальные так же, как и вы, хотят быть счастливыми, не хотят страдать, и у всех есть право на счастье.

Четвертое положение – это осознание того, что обменять себя на других возможно. Это, несомненно, возможно, потому что в прошлом многие мастера полностью отказывались от себялюбия и заботились о других больше, чем о себе. Посмотрите, каких результатов они достигли. А мы, как говорил Шантидева, с безначальных времен и по сей день повторяем только «я-я-я», и посмотрите, каких результатов достигли мы? «Я-я-я», «Я все делаю только для своего “я-я-я”» – и что в результате? Больше страданий и меньше счастья.

Если бы много-много жизней назад мы, вместо того чтобы заботиться о себе, начали заботиться о других, то к этому моменту мы бы уже достигли состояния будды. Основная причина того, почему мы еще не стали буддами, заключается не в том, что до сих пор мы не получали учения. Мы получали учения в течение множества своих прошлых жизней. Главная причина в том, что вы не производили обмен себя на других.

Вы получали учения, но эти учения становились очередной ловушкой вашего эго. В результате вы начинали говорить: «Я знаю эту философию, я знаю ту философию. Я получил уже это посвящение, и поэтому я стал необычным человеком. Мне жаль всех остальных живых существ, которые не получили таких учений». В результате все эти учения и посвящения становились украшением для вашего себялюбия, а не лекарством, уничтожающим себялюбие. Если вы проведете такое исследование, то придете к выводу, что обмен себя на других, несомненно, возможен, и вы непременно это сделаете. Если это смогли сделать великие мастера прошлого, то почему этого не можете сделать вы?

Пятое положение – это собственно обмен себя на других. Вы снова должны глубоко поразмыслить над ущербностью себялюбия и над преимуществами ума, который заботится о других. А затем искренне, от всего сердца сказать себе: «С этого момента я заменю себялюбие заботой о других. Вместо того чтобы пренебрегать другими, я буду игнорировать себялюбие». Необходимо породить в себе очень сильную решимость. Эта решимость поможет вам гораздо быстрее и легче породить в себе любовь и сострадание.

В технике обмена себя на других нет отдельных медитаций на любовь и сострадание, но это входит в медитацию тонглен.

А в семичленном методе причины и следствия медитация на любовь и сострадание идет отдельно. Но, до того как принять на себя страдания живых существ, вы должны, исполнившись сильной заботой о других, размышлять о том, как страдают живые существа. Когда у вас появится основа в виде сильного чувства заботы о других в уме, вы на этой основе начинаете размышлять о том, как страдают живые существа. Тогда у вас возникнет сильное сострадание.

Когда у вас какая-то проблема, вы думаете только о том, как от нее избавиться. Полные себялюбия, вы думаете о том, что необходимо как можно быстрее, любыми средствами решить эту проблему. Теперь вы должны проецировать то же самое чувство на других. Видя, как страдают живые существа, вы испытываете желание во что бы то ни стало срочно избавить их от страданий, как мать, которая желает, чтобы страдания ее ребенка перешли к ней, а ребенок прекратил страдать. Вы думаете точно также: «Если страдания всех живых существ созреют во мне, то в этом нет ничего страшного. Я всего лишь одно живое существо, а их большинство. Пусть все их страдания созреют во мне, и пусть все они избавятся в силу этого от своих страданий». Не волнуйтесь, от такой медитации реальных страданий у вас не прибавится. Наоборот, у вас в уме будет больше покоя и силы.

Когда я говорю о технике принятия на себя страданий других, я вижу, что у некоторых меняются лица. Они, наверное, думают: «У меня и так хватает проблем, а Геше-ла

предлагает, чтобы я принял на себя страдания всех остальных». Все ваши страдания являются следствием себялюбия, этого «я-я-я». В этой жизни вы не хотите взять на себя даже малой толики страданий других. Вы вообще не желаете испытывать никаких страданий. Но от этого ваша ситуация только ухудшается. Эта практика уменьшит ваше себялюбие. А если себялюбия станет меньше, у вас станет меньше причин для страданий. Вот это и есть принятие настоящего лекарства, которое устраняет себялюбие.

Итак, с сильным состраданием, размышляя о том, как живые существа страдают в мире ада, в мире животных и в других мирах, вы вбираете в себя все их страдания и причины страдания в виде черного облака, которое входит в вас. Оно соприкасается с вашим себялюбием, которое находится в вашем сердце в виде черного сгустка. От соприкосновения они взаимоуничтожаются, а ваше тело наполняется светом и нектаром. Все это вы представляете на вдохе. На выдохе вы думаете о том, как живым существам не хватает счастья, и с сильной любовью отдаете им свое счастье и причины счастья в виде белого света и нектара, выходящего из вас. Когда на выдохе из вас выходят свет и нектар, они заполняют собой все пространство и соприкасаются со всеми живыми существами, которые от этого достигают безупречного счастья.

На вдохе вы порождаете в себе сильное сострадание, на выдохе – сильную любовь. Так сам процесс вашего дыхания становится спонтанной медитацией на сильную любовь и сострадание. Что касается высшего желания, то таких желаний два: необычайное желание, связанное с состраданием, и необычайное желание, связанное с любовью. Это высшее желание заключается в том, что вы принимаете на себя ответственность за освобождение всех живых существ от страданий. «Я это сделаю», – с сильной любовью и состраданием думаете вы. Когда у вас развивается такая решимость, это и есть высшее желание.

Когда у вас появится высшее желание, вы сможете породить в себе бодхичитту гораздо быстрее. Наивысшее сострадательное желание заключается не просто в том, что вы хотите, чтобы все живые существа освободились от страданий, а в том, что вы сами освободите их от страданий. «Пусть все живые существа освободятся от страдания» – это сострадание. А когда вы говорите: «Я освобожу всех живых существ от страдания» – это высшее сострадательное желание. А высшее желание, связанное с любовью, заключается в том, что вы сами сделаете счастливыми всех живых существ.

С каждым вдохом и выдохом высшее желание становится у вас все сильнее и сильнее. Затем вы должны подумать: «Какой способ помочь всем живым существам самый лучший?» Вы осознаете, что сейчас вы все это делаете в своем воображении, с помощью дыхания, но в действительности вы не можете освободить от страданий живых существ и принести им счастье. «Так каков самый лучший практический способ помочь живым существам освободиться от страданий?» – спрашиваете вы себя. Наилучший практический способ заключается в устранении их омрачений. Для того чтобы избавить их от омрачений, вы должны дать им учение о том, как устранить омрачения. Поскольку живых существ бесчисленное множество, то, чтобы помочь каждому из них, у вас должно быть бесчисленное количество тел. А для того чтобы давать им учения в соответствии с их интересами и наклонностями, вы должны обладать совершенной мудростью.

Где же найти такие качества? Только в состоянии будды. «Когда я достигну состояния будды, то, несомненно, смогу эманировать разнообразные тела, отправляться в разнообразные миры и помогать бесчисленному множеству живых существ», – думаете вы. С сильной заботой о других вы порождаете в себе сострадание наивысшей силы. Эта необычайная сила сострадания толкает вас к формированию решимости достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Такая решимость называется бодхичиттой. Если вы

из себялюбия будете желать достичь состояния будды, то это не будет бодхичиттой. Чистая бодхичитта порождается из чистого сострадания.

Кроме того, существует учение о том, как преобразовать неблагоприятные условия в путь. Поскольку сейчас времена упадка, существует очень много неблагоприятных обстоятельств, мешающих нашей практике. В такой ситуации, если вы не получали учение о преобразовании неблагоприятных условий в путь, у вас никогда не найдется времени на практику Дхармы. Вы будете говорить себе: «Я займусь практикой Дхармы, когда закончу такое-то дело, когда я уеду из Москвы и поселюсь в таком-то месте. А сейчас я пока не могу. Здесь очень шумно, очень много плохих людей, я не могу здесь практиковать. Кроме того, я болен, у меня мало денег, и мои дети приносят мне очень много неприятностей, а муж слишком сильно пьет. Все это кошмар, и из-за этого я сейчас не могу практиковать».

Если вы придумываете для себя такие предлоги, то это означает, что вы еще не усвоили лоджонг, или учение о тренировке ума. Все учения, которые я давал вам до этого, также относятся к категории лоджонг. В традиции Кадампа лоджонг существовал как отдельное учение, но когда Лама Цонкапа писал «Ламрим», он включил в него весь лоджонг. Так «Ламрим» стал полным учением лоджонг. Лоджонг означает тренировку ума. В «Ламриме» объясняется, как тренировать свой ум на начальном, промежуточном и высшем уровне практики. Также там объясняется, как преобразовывать все неблагоприятные условия в духовный путь.

Сначала я объясню вам, как преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь на основе относительного метода, а затем – на основе абсолютного. Поговорим о том, как это делается на основе относительной истины. Например, никто из нас не может избежать таких трагедий, как болезни. Но когда вы заболеваете, не надо считать, что это кошмар. Когда с вами такое происходит, то в первую очередь думайте о том, как страдают другие живые существа, когда у них возникают подобные болезни. Также подумайте о том, что некоторые люди болеют серьезнее, чем вы.

Когда у вас возникает подобное страдание, не надо жалеть себя. Подумайте в первую очередь о том, что сейчас где-то живет женщина, мать, у которой нет ног и больные руки, и ей нечем кормить детей. Тогда вы поймете, что это и есть самый настоящий кошмар. По сравнению со страданиями таких людей, ваши страдания – ничто. А этот человек еще к тому же никогда не получал учения.

«А у меня очень незначительное заболевание, – подумайте вы. – Кроме того, я получал полное учение по Махаяне. В частности, я получал учение по тренировке ума. Эта болезнь – благословение моего Духовного Наставника. Тем самым мой Духовный Наставник говорит мне: “Хватит бегать туда-сюда, оставайся на одном месте, в больнице, и проведи там ретрит”. Мой Наставник был так добр, что создал для меня все условия: за мной ухаживают медсестры, приносят мне еду, а мне остается только лежать, пить лекарства, делать практику и читать книги. Мне даже не надо мыть за собой посуду. Это очень хороший ретрит». Если вы будете так к этому относиться, то возникшее у вас неблагоприятное условие не причинит вам вреда.

Кроме того, в это время полезно думать о том, что причиной всех этих болезней является ваше себялюбие. Думайте, что тем самым ваш Духовный Наставник показывает вам этот небольшой симптом болезни себялюбия и говорит, что если вы не избавитесь от него, то вас ожидают гораздо более тяжелые страдания. Тогда ваша физическая болезнь станет противоядием от болезни себялюбия. Вы будете знать, что в ней виновато себялюбие.

Какая бы проблема у вас ни возникла, вы можете винить в ней только свое себялюбие, больше никого и ничто. В коренных текстах Кадам по лоджонгу сказано: «Вини во всем одно, и всегда памятуй о доброте матерей – живых существ». Это очень глубокое учение. Винить во всем действительно следует одно – ваше себялюбие и ваше неведение, цепляние за самость. Себялюбие возникает именно потому, что ваше неведение полагает, будто существует какое-то конкретное плотное «я», наделенное самобытием. Такого «я» не существует вообще.

В действительности ваше «я» подобно радуге. Со стороны объекта, то есть со стороны самой радуги, никакой радуги не существует. Ни единая капля дождя не является радугой, ни единый солнечный луч не является радугой. Что же такое радуга? Радуга – это всего лишь название, данное основе для обозначения. Со стороны объекта нет ни единого атома, который был бы радугой. Именно из-за непонимания абсолютной природы феноменов и самого себя вы цепляетесь за воображаемое самобытие явлений. Вследствие этого у вас возникает себялюбие. Поэтому следует обвинять во всем себялюбие и уменьшать его в себе.

В соответствии с этой техникой, когда возникает страдание, оно само по себе должно помочь вам ослабить себялюбие. Это страдание должно стать условием для взращивания в себе сострадания к другим. Вы берете в качестве примера самого себя и говорите: «Когда у меня возникают эти страдания, то я испытываю боль. Ту же самую боль испытывают другие живые существа, а некоторые мучаются даже больше, чем я». Так в вас проснется чуткость к страданиям других.

Когда у вас появляется чуткость к чужим страданиям, у вас естественным образом возникает сострадание. А если вы слишком близко к сердцу принимаете собственные страдания, это вызывает у вас депрессию. Поэтому мудрые люди смотрят на собственные страдания издалека, а страдания других людей подносят близко к глазам, поэтому у них возникает чувство сильного сострадания, и нет депрессии.

Если у вас есть хоть что-то в голове, то это учение для вас очень полезно. Сегодня я читал комментарии к этому учению одного из учеников Панчен-ламы. Он говорит, что, даже если вы будете искать подобное учение с мешком золота, то не найдете. Вы можете сказать, что любовь – это очень важно, бодхичитта – это очень важно. Но трудно найти учение, в котором так подробно представлен механизм порождения бодхичитты на основе двух техник причинно-следственной взаимосвязи: семичленной техники и метода обмена себя на других. Подробно объясняется каждая из этих техник, а потом они даны в сочетании. На основе всего этого объясняется механизм порождения бодхичитты.

В конце текста ученик Панчен-ламы Чопел Цултрим Гьялцен говорит о том, что такое учение дается только людям с очень большой верой. Также он упоминает, что книгу с объяснением этого учения, написанную им, нельзя показывать другим людям, лишенным такой сильной веры. Я сам получил этот текст, когда был в затворничестве в горах. Поэтому сегодня я даю комментарии на основе этого текста.

В наши дни в Тибете есть один геше, который дает комментарии по Ламриму. Говорят, что эти комментарии просто невероятны. Сначала было издано две книги его учений по Ламриму, а затем, когда он стал давать учение по шаматхе и учение о пустоте, он запретил публиковать эти учения. Один из моих друзей прочел первую часть этой книги и был потрясен. Он сказал, что там объясняется невероятно точный механизм, все учения даются в строгой логической последовательности, и есть такие комментарии, которых не найти ни в одном другом тексте.



Все говорят, что этот геше очень высоко реализован. Всю свою жизнь он занимался медитацией на Ламрим. Он говорит, что после реализации Ламрима достичь реализации тантры гораздо проще. А самое трудное – это порождение бодхичитты. Говорить о сострадании нетрудно, но действительно породить в себе сострадание ко всем живым существам – это необычайно трудная вещь.

Как только в вас зародится сильное сострадание ко всем живым существам, вам будет очень легко произвести обмен себя на других. Мать испытывает сильнейшее сострадание к своим детям. Если ее ребенок болеет, ей очень легко искренне пожелать, чтобы болезнь ее ребенка перешла к ней, а ребенок выздоровел. Такой подход как раз и называется обменом себя на других. Вместо того чтобы заботиться о себе и любить себя, вы заботитесь о других и любите их. Вы заботитесь о других больше, чем о себе.

В настоящее время нам это кажется невозможным. Но когда у нас будет порождено сильное сострадание, нам будет очень легко достичь ума, заботящегося о других больше, чем о себе. Поэтому этот геше в своей книге говорит, что Будда дал столько учений о методах порождения сострадания только с одной этой целью: чтобы помочь людям породить в себе великое сострадание. Поэтому для вас самое главное – делать упор на великом сострадании.

Великое сострадание возникает вследствие чуткости к страданиям других людей. Не надо во всех ситуациях первым делом пропускать все через призму своего эго и говорить: «Я-я-я», «моя семья», «мой», «это мне». Постарайтесь ощутить все кошмары других людей, представить себя на их месте, войти в их положение. У меня то же самое: когда у меня появилась чуткость к страданиям других людей, мне стало гораздо проще порождать в себе сострадание. В те минуты, когда у меня нет этого чуткого отношения, сострадание у меня также не возникает. Когда вы думаете о страданиях других людей, беря себя в качестве примера, вы думаете, что им так же плохо, как и вам. Другие люди страдают абсолютно так же, как и вы. Когда в вас просыпается такая чуткость по отношению к другим, то, даже если человек делает что-то неприятное для вас и плохо себя ведет по отношению к вам, у вас не возникает никакого гнева на него. Более того, вы говорите: «Пусть он делает все, что хочет. Главное, чтобы он был счастлив. Если в силу того, что он критикует меня, он будет счастлив, то, ради бога, пускай критикует».

Обязательно поэкспериментируйте. Те учения, которые вы получаете, не должны оставаться для вас только теорией. В своей повседневной жизни вы должны пытаться применять на практике те учения, которые давал Будда и великие мастера прошлого. Постарайтесь понять на своем опыте, действительно ли они имеют практическую ценность.

Если у вас возникают благоприятные условия, если вы, допустим, становитесь богатым, довольным человеком, то вам грозит опасность стать гордым и высокомерным. В такие моменты вы должны думать: «То, чего я достиг, я достиг в силу доброты матерей – живых существ. В прошлых жизнях я практиковал заботу о других, занимался благотворительностью, практикой щедрости, объектом которой является живое существо. Именно благодаря карме даяния, я сегодня достиг таких результатов. Некоторые охотятся за деньгами днем и ночью, но деньги к ним не приходят. А мне деньги достаются без больших усилий. И все это в силу доброты матерей – живых существ. В особенности, благодаря уму, который заботится о других. Поэтому за все мое везение и благополучие следует благодарить ум, который заботится о других, а не мою собственную смекалку, хитрость и т. д. Поэтому я должен развивать в себе ум, который заботится о других».

Когда вы счастливы, ваше счастье должно становиться условием для развития ума, заботящегося о других. Когда вы страдаете, это должно стать условием для устранения

себялюбия. Какие бы обстоятельства ни возникали в вашей жизни, вам необходимо иметь осознание этого. Если вы потеряете осознанность, то все эти условия будут вам мешать. Вам необходимо иметь памятование о том, что себялюбие является корнем всех проблем и страданий, а забота о других является источником счастья. Помните об этом очень важно. Если вы будете отталкиваться от такой теории, то для вас все условия будут хороши. Тогда, даже если вы будете петь песню, это тоже станет духовной практикой.

Духовная практика не означает, что надо все закрыть, законопатить, читать мантры, отказывать себе в пище, не делать того или другого. Все это не так. Рассмотрим такой пример: у женщины есть маленький ребенок. Он уже умеет ходить, но пока еще зависит от нее и не достиг самостоятельности. Поэтому мама запрещает ему выходить на улицу. Он послушный, и, несмотря на то, что ему хочется погулять, он остается дома. Таковы многие религии. В них много запретов: «не делай того», «не делай этого», «это грех». Это полезно, но до определенной степени. Временно можно будет оградить этого ребенка от ранений и ушибов. Но долго ли этого ребенка можно будет удерживать дома?

У буддистов иные методы. Мать говорит своему ребенку: «Ты имеешь право гулять, если хочешь, но в таком-то месте тебя подстерегает такая-то опасность, а в таком-то месте – такая-то опасность. Поэтому, когда будешь гулять, смотри себе под ноги. Не надо смотреть только на небо, на радуги, а то ты обязательно упадешь. Потом ты должен сам туда пойти и испытать это на своем опыте. Ты не сможешь все время быть со мной. Ты должен стать независимым». Так мать учит своего ребенка ориентироваться на улице. Именно так учил Будда. Он говорил: «Вы должны быть наставниками сами себе. В буддизме вы можете делать все, но вы должны знать о последствиях своих действий». Будда никогда не говорил, что делать что-то запрещается. Вы можете это делать, но вы должны знать о последствиях.

В этом случае, когда ребенок выходит на улицу, у него открыты глаза и уши. Он настороже. Он очень хорошо помнит слова матери и, памятуя о ее словах, начинает исследовать окружающий мир. Он проверяет, действительно ли все так, как говорила ему мать. Он испытывает это на своем опыте, и у него возникает уверенность в том, что все, что говорила ему мать, правильно. Постепенно он достигает таких умений и навыков, что может спокойно жить в большом опасном городе один.

Поэтому я, как эта мать, не говорю вам, что вы должны сидеть дома, а призываю вас выйти на улицу и прогуляться. Я не говорю вам, что вы должны закрыть все двери и окна. Напротив, я говорю: «Откройте двери, откройте окна, откройте свои глаза и посмотрите. Но постарайтесь смотреть глубже, чем глупые люди, которые таращатся на картины, не понимая, что за всем этим стоит. Пытайтесь понять механизм. Он есть у всего. Тогда вы поймете, что все подобно творению фокусника. А те люди, которые не знают этого секрета, погружаются в сансару и теряются в ней. А когда вы поймете, что все подобно иллюзорному творению фокусника, то знание этой тайны освободит вас от сансары.

Если вы будете понимать абсолютную природу самого себя и всех феноменов, вы поймете, что нет никакого самосущего «я». Если вы будете понимать отсутствие самосущего «я», то у вас не возникнет себялюбия, а если не будет себялюбия – не будет омрачений. Поэтому в том, что касается тренировки ума, вы должны очень хорошо запомнить эти учения, и затем не терять этого осознания в своей повседневной жизни, что бы с вами ни происходило, и пытаться преобразовывать все условия в духовный путь.

С помощью пяти сил необходимо сделать значимым каждый день своей жизни. Что такое пять сил? Пять сил – это практика для повседневной жизни в сжатой форме.

Первое – это сила намерения. Обычно у нас себялюбивые намерения. По утрам, стоит вам открыть глаза, у вас тут же пробуждаются эгоистичные намерения: «Сегодня я получу то-то, потом то-то, а если он или она не дадут мне то-то или то-то, я скажу им то-то или то-то». Если у вас с утра появился такой себялюбивый настрой, то это значит, что весь ваш день потрачен впустую.

Исследуйте, какой эффект оказывает такое себялюбивое намерение. В действительности оно приносит вам несчастья, депрессии и негативную карму. С самого утра вы совершаете дебютную ошибку, выходя из дома с себялюбивым намерением. Настоящая утренняя практика – это практика воспитания ума, заботящегося о других. Если вы выходите на улицу с заботой о других, то все ваши действия произвольно станут позитивными.

Но порождение в себе намерения заботиться о других не означает, что вы должны жертвовать для других всем, потому что это было бы глупостью. Я уже объяснял вам это раньше. Я говорил вам: «Не отдавайте детям дерево. Они рубят его на щепки, и им это не поможет. Вы должны оставить дерево себе, ухаживать за ним, но отдавать плоды с этого дерева каждый раз, когда другие в них нуждаются». Забота о других не означает, что вы должны быть слишком мягким, податливым и добрым и говорить всем только приятное. С заботой о других вы можете быть и строгими, и жесткими, как искусная мать.

Искусная мать любит своих детей и заботится о них, но, когда они преступают определенные границы, она их дисциплинирует. Вы можете ругать других, заботясь о них, вы можете даже кого-то ударить с заботой об этом человеке. Если люди не понимают человеческих слов, то можно им с состраданием устроить порку, а в уме в это время можно читать: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Это шутка.

Итак, первая сила – это сила намерения, которая состоит в уме, который заботится о других, в бодхичитте. С бодхичиттой и с заботой о других в уме вы занимаетесь своими повседневными делами.

Вторая сила – это сила знакомства, или сила привыкания. Медитация как раз и означает ознакомление, привыкание. Это ознакомление с позитивным состоянием ума. Корнем всех позитивных состояний является ум, который заботится о других.

Необходимо, чтобы ваш ум привык к заботе о других. Каждую минуту своей жизни пытайтесь напоминать себе о заботе о других. Каждый раз, когда вы читаете мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», вспоминайте о заботе о других. Необходимо постоянно напоминать себе о преимуществах заботы о других. Когда у вас возникает свободное время, не надо сидеть и думать: «Она сделала то-то, а он сделал то-то». Думайте о том, что сделало себялюбие: «В прошлых жизнях оно сделало так-то, а в этой жизни причинило мне такой-то вред». Затем подумайте о том, как важен и полезен ум, который заботится о других. Приучайте свой ум к заботе о других.

Если вы будете в течение 15 дней строго руководствоваться этими инструкциями, а никаких изменений не последует, не ходите больше на мои учения. Это будет означать, что они неистинны. Но если вы в течение 15 дней будете строго придерживаться этих инструкций, то перемены, несомненно, произойдут. Вы станете более спокойными, мягкими, добрыми. У вас не будет депрессий.

Вам самим не нужно будет это оценивать. Ваш друг скажет: «Как изменился этот человек. Раньше каждый раз, когда она открывала рот, она говорила только о себе: “я – то”, “я – это”. Теперь каждый раз, когда она что-то говорит, она говорит это с пользой для других. Она

стала говорить очень интересные вещи». Никому не интересно, когда кто-то разглагольствует только о себе. Людям становится скучно это слушать: «Я такой, я такой плохой, меня никто не любит». То, что описано выше, это настоящая практика. Это нелегко, но когда вы поймете ее механизм, то она станет не такой уж трудной.

Я рассказал вам секрет, как породить в себе любовь и сострадание. Другие люди, возможно, хотят развить в себе любовь и сострадание, но не знают этого секрета. Они постоянно повторяют: «Я должен любить других». Но они не способны на это, потому что не создают соответствующего механизма. Они знают, что себялюбие это плохо, и говорят: «Уйди от меня, себялюбие». Но себялюбие продолжает у них спонтанно возникать.

Необходимо учитывать, что если вы упустите из этого учения хотя бы одно маленькое положение, то ваша практика может стать неэффективной: не принести результатов, или результат будет неполным. Для того чтобы добиться полного результата, необходимо учитывать все наставления, которые я дал. Необходимо сохранить систему. Это похоже на приготовление вкусного блюда: если вы сделаете все по инструкции, но забудете посолить, то вкус будет уже не таким. Если вы не забудете ни одного ингредиента, то ваше блюдо по вкусу не будет ничем отличаться от блюда, приготовленного каким-нибудь шеф-поваром. Так же и с этой техникой: если вы будете опираться на сочетание двух техник порождения бодхичитты, то вы сможете породить в себе такую же бодхичитту, как и великие мастера прошлого.

Третью и четвертую силы я объясню вам в понедельник. Затем я дам вам учение о практике бодхичитты и ее видах.

После порождения бодхичитты вы должны заняться практикой шести парамит, или шести совершенств. В России люди хотят стать буддами, не практикуя шесть парамит. Это большая ошибка. Не практикуя шесть совершенств, невозможно стать буддой. Они хотят созерцать свой ум, разглядеть природу ума, а на следующий день после этого стать буддой. Но это невозможно. Если бы это было возможно, то Будда не давал бы таких подробных учений.

Медитация на ясный свет – это важно. Но только с помощью этой медитации буддой стать невозможно. Медитация на ясный свет – это мудрость. Она подобна одному крылу. А медитация на бодхичитту и все остальное, в том числе, на отречение – это метод. Это подобно второму крылу. Птица не может летать с одним крылом. Как сказал Атиша: «Птица, взмахивая двумя крыльями метода и мудрости, пересекает океан сансары». Итак, и метод и мудрость очень важны.