

Я очень рад вас видеть сегодня. Итак, я уже рассказал вам о том, как породить в себе бодхичитту. Также я объяснил вам, как после порождения бодхичитты преобразовывать все неблагоприятные условия в духовный путь. Вы должны применять это учение о преобразовании неблагоприятных условий в духовный путь в своей повседневной жизни.

Но для того чтобы знать, как трансформировать все неблагоприятные условия в духовный путь, необходимо иметь некие основополагающие принципы либо руководствоваться некой основополагающей теорией. Первая основополагающая теория заключается в том, что вы должны радоваться не временному счастью, а временному страданию. Мастера Кадам все время говорили: не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временному страданию. Временное счастье сделает вас высокомерными, гордыми, и у вас усилятся все омрачения, а временные страдания очистят от негативной кармы.

Почему это так? До тех пор пока мы находимся под властью своих омрачений, временное счастье – это обман. Например, когда вы больны хронической болезнью, и у вас наступает временное облегчение: отпускает боль, вы хорошо себя чувствуете, получаете удовольствие, приятно проводите время – это самообман, потому что так вы тратите время впустую, а потом будет уже слишком поздно что-либо изменить. Нужно понимать, что до тех пор, пока вы находитесь под властью омрачений, любое временное счастье – это самообман. Временное счастье усугубит ваши омрачения, и, чем больше этого временного счастья, чем больше вы получаете удовольствия от жизни, тем больше будет у вас желаний. Чем больше становятся ваши желания, тем больше вы, потакая им, впустую тратите время в бессмысленных мирских занятиях. Поэтому люди, понимающие теорию перерождения, теорию кармы и особенно четыре благородные истины, также поймут и то, что временное счастье – это обман.

Затем вы также можете осознать все качества временного страдания. Оно напомнит вам о страдании, заложенном в природе сансары. То, что вы испытываете, находясь в человеческом теле, – очень незначительные, мелкие страдания. Если же не проявить бдительность, в следующей жизни вы можете получить воплощение, в котором будете испытывать гораздо более мучительные страдания. Временное страдание – это симптом самой сансары. Поэтому оно поможет вам породить в себе отречение и сострадание ко всем живым существам и, кроме того, очиститься от негативной кармы и прекратить накапливать новую негативную карму. Все те многочисленные страдания, которые вы испытываете в своей человеческой жизни, помогут вам, при правильном к ним отношении, развить в себе отречение, сострадание, очиститься от негативной кармы и перестать накапливать ее в дальнейшем.

Когда у вас возникает депрессия, когда вы чувствуете себя несчастными, подумайте о том, сколько других людей в это же время так же несчастны и находятся в депрессии. А некоторые находятся в гораздо худшем состоянии, чем вы. Скажите себе: «Сегодня, когда я чувствую себя таким несчастным, я приму на себя страдания всех живых существ, чтобы никто из них не был в депрессии». Когда вы находитесь в депрессии, сосредоточьтесь на той депрессии, которую испытывают все остальные живые существа, и примите ее на себя, вдохните ее в себя в форме того черного облака, про которое я вам уже рассказывал, тем же самым методом. Визуализируйте в своем сердце себялюбие в форме черного сгустка. Когда черное облако входит в вас через правую ноздрю и прикасается к этому сгустку – они взаимоуничтожаются. Ваше тело наполняется счастьем и покоем в виде белого света и нектара, а на выдохе из вас выходит это счастье и покой в виде белого света и нектара, распространяется во все стороны света, касается всех живых существ и наполняет их.

Необходимо также понять, что до тех пор, пока вы находитесь в сансаре, вы все время будете чувствовать депрессию: одна депрессия уйдет, но на ее место придет другая. Поэтому для вас самое главное – освободиться от сансары. Депрессия – один из симптомов сансары. Благодаря своей депрессии развеите очень сильное отречение, желание полностью освободиться от цепей сансары, то есть от цепей своих омрачений. Таким образом вы сможете трансформировать свою депрессию в путь развития отречения. Затем, когда вы начинаете размышлять о других людях, о других существах, о том, в какой они находятся депрессии и как они страдают, вы испытываете к ним сострадание. Тогда у вас возникает желание: «Для того чтобы полностью освободить всех живых существ от страданий сансары, да достигну я состояния будды». Тем самым вы преобразуете свою депрессию в путь бодхичитты.

Во что мы трансформируем неблагоприятные условия своей жизни, когда говорим о трансформации в духовный путь? Здесь речь идет о трансформации всех неблагоприятных условий либо в путь отречения, либо в путь бодхичитты. Именно это и подразумевается под тренировкой ума. Когда умирает кто-то из ваших близких (друг, отец, мать или ребенок), сама смерть этого человека должна превратиться для вас в учение о непостоянстве и смерти. «Сегодня умер мой близкий друг, – думаете вы. – Но такова ситуация того мира, где мы живем. Я тоже могу умереть в любой момент, и это касается любого из нас». Рождение заканчивается смертью. Вы должны осознавать ту реальную ситуацию, в которой находитесь: вы подобны человеку, выпавшему из летящего самолета и камнем падающему вниз, с каждой минутой он становится все ближе и ближе к земле. Так и все мы, поскольку родились, с каждой минутой все ближе и ближе неотвратно подходим к смерти. Когда вы осознаете, что именно это и есть ваша реальная ситуация, ваш ум естественным образом обратится к Дхарме.

Человека, который осознает, что он действительно выпал из самолета, летит вниз и вот-вот упадет на землю, не интересуют ни золото, ни бриллианты, ни должности в правительстве и в Госдуме, ему интересно только одно: где достать парашют. Если к этому человеку где-то посередине его падения подлетит группа людей и скажет: «Давайте мы сделаем вас президентом, посадим на красивый трон», он ответит: «Нет-нет, не надо, мне бы только парашют, а ничего остального не нужно». Если у вас есть парашют, приземление не страшно, по-настоящему страшно – приземлиться без парашюта. То же самое говорится в буддизме: не бойтесь смерти, всем нам придется умереть, в самой смерти нет ничего ужасного. Но бойтесь умереть, не подготовившись к смерти, то есть без практики Дхармы, потому что в этом случае вам грозит перерождение в низших мирах. Практика Дхармы подобна парашюту. Если при жизни вы искренне практиковали Дхарму, смерть для вас – просто как поездка в отпуск или в гости к своим родным.

Я расскажу вам одну историю, которая произошла на самом деле. Один из моих друзей, который медитировал в горах около Дхарамсалы, перед смертью сказал своему знакомому: «Завтра я уйду, а вы будьте счастливы и продолжайте свою практику». Все подумали, что, наверное, он просто переезжает в другое место. Следующий день был 25-м днем по лунному календарю. Наутро мой друг сел в позу медитации, сделал свою практику и умер в такой позе. Он оставил завещание, в котором написал, что такие-то вещи просит отдать тому-то, а это прошу отдать Его Святейшеству Далай-ламе. Для таких людей, как он, для людей, у которых есть парашют, смерть подобна поездке в отпуск. Поэтому любой умирающий или умерший человек, которого вы видите, или даже просто кладбище должны напоминать о вашей реальной ситуации: с каждым мгновением вы подходите все ближе к смерти. Необходимо понимать, что рождение заканчивается смертью.

Что такое настоящее понимание Дхармы? Это не сухая информация, не бесконечные классификации. Настоящее понимание Дхармы – это когда каждое явление жизни что-то меняет у вас внутри. Миларепа говорил: «Для меня каждое явление – это учитель. А когда каждое явление – учение Дхармы, зачем мне нужна бумага, исписанная чернилами?» Поэтому все, что вы видите, должно стать для вас учением.

Точно так же следует преобразовывать, трансформировать и все остальные неблагоприятные условия, которые вам могут встретиться в жизни. Когда вы очень сильно гневаетесь, сразу же думайте о том, сколько еще сейчас людей на земле находится в гневе, не может контролировать свое сознание и тем самым разрушает свое счастье и счастье других. Вы думаете: «Пусть гнев каждого живого существа проявится во мне, а все они освободятся от гнева. Сегодня, находясь в гневе, да приму я на себя гнев всех остальных живых существ». И вы опять проводите медитацию тонглен так, как я вам рассказывал. Когда вы займетесь такой медитацией, гнев исчезнет за пару мгновений. Так же следует поступать и с привязанностью. Когда у вас возникает сильная привязанность, нужно подумать: «Привязанность испытываю не только я, существует столько живых существ, которые страдают от болезни привязанности!» – и с сильным состраданием вы принимаете на себя их привязанность и отдаете им непривязанность – нектар отречения.

Какое бы несчастье с вами ни произошло, сразу подумайте о других людях, которые страдают так же, как вы, или еще хуже, чем вы, и примите на себя их страдания. Тогда ваше страдание станет лишь страданием тела, физическим страданием, а ум будет очень спокоен, в нем будет большая сила. Например, если у вас возникает проблема из-за отсутствия работы, денег, бизнес идет плохо, вы заболели – не надо считать, что всему конец. Нужно подумать о других людях, которые находятся в еще худшей ситуации, чем вы. Допустим, у человека нет не только работы, но и ног, его дети болеют, они бездомные, им не у кого попросить помощи и очень трудно найти даже кусок хлеба. Такие страдания вы уже испытывали в сансаре бесчисленное количество раз. Все это симптомы омрачений, следствие вашего себялюбия, и по той же причине страдают и другие люди. Итак, преисполнившись сильным состраданием, делайте практику тонглен так, как я вам объяснял: принимайте на себя страдания других и отдавайте другим все свое счастье и удачу. Если вы будете выполнять такую практику, в вашей жизни будет все больше и больше успеха.

Повторять «я-я-я» подобно погоне за собственной тенью, вам ее не догнать. А если вы пренебрегаете собой, говоря, что ваше счастье не имеет значения, это счастье всего лишь одного человека, и начинаете заботиться о счастье других – все равно что идти в сторону солнца: когда вы идете в сторону солнца, ваша тень сама следует за вами. Так же и в этом случае тень вашего счастья последует за вами. Это теория, которую открыл Будда. Мы, мирские люди, не понимаем этой теории, все время кричим «я-я-я», бегаем за своим счастьем, поступая так уже бесчисленное множество жизней. И чего мы за это время добились? Ничего! У нас нет никакого счастья, одни страдания. А Будда и великие бодхисаттвы следовали этой теории, они заботились о других больше, чем о себе. И чего достигли они? Они реализовали весь благой потенциал своего ума, омрачения бесследно исчезли из их сознания, у них не осталось ни малейшего страдания.

Теорию кармы никто не придумал, это закон самой природы. Он гласит, что какую причину вы создадите, такого результата и достигнете. Но с помощью эгоцентризма, себялюбия невозможно породить позитивную карму. Так вы создадите только негативную карму, и результат во всех случаях будет негативен. А благодаря уму, который заботится о других, возникают только позитивные состояния ума. Позитивное состояние ума всегда будет создавать позитивную карму, которая является причиной вашего счастья. Поэтому и

тренировка ума, и практика бодхичитты, и любая другая практика всегда основана на законе кармы и четырех благородных истинах.

Четыре благородные истины и закон кармы – это основные буддийские учения. Для того чтобы их доказать, используется теория реинкарнации. А чтобы доказать существование прошлой и будущей жизни, необходимо понять эволюцию сознания. В буддизме очень подробно объясняется, какова эволюция вашего ума. Когда вы усвоите эти учения ясно и отчетливо, в самой глубине вашего сердца зародится вера в Будду, прибежище, которое вы принимаете в Будде, Дхарме и Сангхе, будет уже не слепым, фанатичным прибежищем, а прибежищем, порождающим мудрость.

Вплоть до этого момента, когда я рассказывал о двух способах трансформации неблагоприятных условий в относительный и абсолютный духовный путь, речь шла об относительном методе. Теперь поговорим о том, как трансформировать неблагоприятные условия в духовный путь с помощью абсолютного метода. Абсолютный метод заключается в следующем: как бы вы ни страдали, какие бы унижения и оскорбления от других вы ни терпели в своей жизни, необходимо понимать, что все это существует лишь иллюзорно. Все окружающие вас предметы подобны отражению луны в озере. Несмотря на то, что на поверхности озера отражается луна, она существует не так, как вы ее воспринимаете.

Ваше «я» тоже существует не так, как вы его воспринимаете. «Я» – это просто название, данное вашему телу и уму. Поэтому «я» пусто от истинного существования. Когда вы испытываете боль, это всего лишь болезненное ощущение вашего тела. Когда вы испытываете депрессию, это всего лишь несчастливое состояние вашего ума. Но при этом надо понимать: ваш ум – это не вы, ваше тело – это не вы. Когда кто-то говорит, что вы безобразны, он имеет в виду ваше тело. Но ваше тело – это не вы. Если кто-то скажет, что цветок некрасив, вы не рассердитесь. Почему? Потому что вы думаете: «Этот цветок – не я, зачем же мне сердиться?» Сколько бы они не обзывали цветок некрасивым, мне от этого ничего не будет, ведь это не я. Но точно так же вы должны понять, что ваше тело – это тоже не вы. Когда кто-то обзывает вас безобразным, он говорит, что безобразно ваше тело, но ваше тело – не вы, зачем вам из-за этого расстраиваться? Вы просто должны подумать: «Он не может разглядеть мое настоящее «я», он думает, что я – это мое тело, но в действительности мое «я» существует номинально, и в настоящий момент номинально существующее «я» увидеть не может никто».

Когда вы поймете, что ваше «я» существует не так, как его воспринимаете вы сами, и не так, как его воспринимают другие, у вас не будет возникать себялюбия, так как оно происходит из цепляния за истинность. А когда этого себялюбия не будет, то, что бы люди вам ни говорили и ни делали, вы будете просто посмеиваться, потому что чувствовать гнев, зависть, ревность вас заставляет именно себялюбие. Понимание того, что ваше «я» существует не так, как вы его воспринимаете, уменьшит в вас цепляние за истинное существование, а без него не будет и себялюбия. А если нет себялюбия, то, как бы вас ни оскорбляли люди, как бы ни вредили, какие бы неблагоприятные условия ни возникали в жизни, депрессии это у вас вызывать не будет, максимум – некоторый физический дискомфорт. У тех, кто очень хорошо понимает практику тренировки ума – лоджонг, никакое неблагоприятное обстоятельство в жизни не вызовет депрессий.

Вот история, которая произошла в Тибете: в китайском военном грузовике везли тибетцев, среди которых был один геше. Произошла авария, и грузовик перевернулся. Часть людей погибла, а геше оторвало обе ноги. Китайский капитан подошел к нему и увидел, что геше лежит и улыбается. Он очень удивился и спросил: «Как ты можешь улыбаться, ты ведь потерял ноги?» А геше ответил ему: «Мне повезло, что я не умер. В таких авариях люди

погибают, а мне повезло – я выжил, а потеря ног – ничего страшного». Когда вы действительно понимаете практику тренировки ума и Дхарму, никакое неблагоприятное условие уже не будет для вас кошмаром. Что бы ни происходило, вы будете сохранять спокойствие и умиротворение. Вы не скажете: «Какой кошмар, моя жена или мой муж меня бросили». Вы подумаете: «Что ж, хорошо, у меня стало больше свободы». У всего есть своя положительная и отрицательная стороны, и вы должны прежде всего смотреть на положительную.

Однако не думайте, что практика тренировки ума заключается в том, чтобы заниматься самоистязанием: специально колоть себя ножом и внушать себе, что боль – это здорово, или, хлестать себя плеткой и тоже получать удовольствие. Практика не имеет ничего общего с такими вещами, потому что это глупость. В буддизме не говорится, что с помощью самоистязания и переживания страданий можно освободиться от сансары. Если бы буддийская логика была такова, все мы уже давным-давно должны были бы освободиться, потому что с безначальных времен испытываем только страдания. Невозможно избавиться от страданий путем страданий.

Следует понять, что в страдании есть свои положительные стороны, и использовать их. Какие положительные качества есть у страданий? Как я вам уже говорил, они напоминают вам о страдании, заложенном в природе сансары, о том, насколько вредоносна негативная карма. Также благодаря страданию вы становитесь чуткими к страданиям других, оно придает вам смирения и лишает высокомерия. Стоит появиться хоть какой-то удаче, она тут же заставляет вас гордиться, взлетать. Эту ситуацию легко увидеть воочию: стоит людям немножко преуспеть в жизни, как они моментально меняются. А черная полоса в жизни пришибает их к земле. Один и тот же человек может представлять собой совершенно разных людей в разных жизненных ситуациях.

Вы должны использовать положительные качества страдания для духовного пути, для увеличения отречения, для воспитания бодхичитты – именно это и называется тренировкой ума. Как пример можно привести сауну. Ведь никто не говорит, что ваши мучения в сауне – это блаженство. Но считается, что сауна полезна: когда вы таким образом распариваетесь, из тела уходит вместе с потом вся грязь и шлаки. Люди ходят в сауну именно поэтому, а не потому, что жара – это блаженство. У всего есть своя конкретная цель, если знать это, вы будете радоваться страданию. Когда возникнет какая-то проблема, вы подумаете: «Отлично, у меня появилась хорошая сауна для ума» – и как следует воспользуетесь этой сауной. Но если станет слишком жарко, просто уйдите оттуда, не оставайтесь дольше, чем можете вытерпеть. Например, в сауне своего дома, где люди постоянно критикуют вас, сначала надо посидеть в счастливом состоянии ума, но если станет уж слишком жарко, выйдите. Скажите: «Я еще вернусь», и с этими словами можете уйти. Подышите свежим воздухом на улице, настройтесь и снова возвращайтесь, а вернувшись, попросите: «Пожалуйста, продолжай». Тогда уже тот человек ответит: «Я не хочу больше», а вы возразите: «Нет, я тебе заплачу, только продолжай, для меня это очень полезно».

Каждый раз, когда возникают неблагоприятные обстоятельства, вы должны рассматривать их не как катастрофу, а как сауну. Немножко жарковато, но полезно. Но если станет слишком жарко, не будьте дураками – не пытайтесь терпеть это до бесконечности, выйдите оттуда, а потом возвращайтесь. Это и называется тренировкой ума. Тогда, чем больше вы остаетесь в этой сауне неблагоприятных условий, тем сильнее становится ваш ум. Так же, как закаливается и становится крепким тело, закалится и сознание. Вы должны быть как мячик, наполненный воздухом. Если ваша жизнь – сдутый мяч, когда какое-нибудь неблагоприятное обстоятельство толкнет вас на землю, вы так и останетесь лежать, распластавшись, как лягушка. Ваша жизнь должна быть как хорошо накачанный мяч: когда

какое-то несчастье толкнет вас вниз, нужно отскочить и подпрыгнуть вверх настолько же, насколько вас толкнуло. Итак, когда возникают неблагоприятные условия, вы должны становиться еще сильнее. А если все благоприятно, необходимо оставаться мягким и спокойным. Лягушка, когда все хорошо – прыгает, а когда ее кто-то кидает о землю – так и остается лежать. Мы поступаем так же: стоит делам пойти на лад, начинаем высоко подпрыгивать, хвастаться, какие мы сильные и умные. А когда возникает неблагоприятное условие, все эти качества как будто пропадают и мы принимаемся либо плакать, либо обвинять окружающих.

Трудности закаливают бодхисаттву, как солдата на войне. Помните, что вы должны быть словно хорошо накачанный воздухом футбольный мяч. Этот совет дал мой Духовный Наставник Самдонг Ринпоче, и он мне очень пригодился в жизни. Когда у меня возникают трудности и неблагоприятные обстоятельства, я тут же вспоминаю про футбольный мяч. Чем сильнее меня кидают на землю, тем выше я подпрыгиваю, и уже не получится снова поймать меня, чтобы бросить вниз. Самдонг Ринпоче, который давал учения очень образно, приводил такой пример: ваши реакции на других людей должны быть подобны игре в теннис. Когда мяч летит на вас прямо, отбить его тоже нужно прямо. А если кидают крученный мяч, а вы, сказав: «Я честный человек», попытаетесь отбить его по центру, он не попадет туда, куда вам надо, а полетит совершенно в другом направлении. Поэтому, когда на вас летит крученный мяч, отбейте его, закрутив не в ту сторону, куда вы хотите, а в противоположном направлении, и тогда он попадет именно туда, куда нужно.

На этом примере можно многое понять о том, как жить, и вам не надо будет слишком часто спрашивать Духовного Наставника, как вам поступать. Вы должны действовать по ситуации, но очень важно обладать знаниями. Перед тем как что-либо делать, нужно сравнивать, как по компасу, вашу цель и ограничения. Если ограничений очень много и они перевешивают цель, значит, совершать этот поступок не надо. Если же цель гораздо значимее и весомее, чем все возможные ограничения, действия совершать следует. Иногда, если поступок сам по себе негативный, но есть благая цель, люди не знают, как поступить, и теряются. Вы должны понимать, насколько сильна ваша цель и насколько сильны ограничения. Например, речь идет о спасении жизни овцы, но для этого вам придется солгать. Ложь сама по себе – негативный поступок, это ваше ограничение. Но спасение жизни – благая цель, и в данном случае можно сказать, что цель перевешивает ограничения. Что важнее: жизнь живого существа или маленькая ложь? Конечно, жизнь. Поэтому, если вы немного солжете, ничего страшного не произойдет.

Очень важно оценивать ситуацию: в чем заключается ваша цель, а в чем ограничения. Иногда не говорить правду также может быть хорошо. Необходимо понимать, в чем цель ваших правдивых слов. Если их последствием будет создание еще большего раздора между людьми, может быть, даже разрыв между мужем и женой, лучше воздержаться от произнесения правдивых слов. В Европе и Америке люди стали постепенно понимать, что говорить правду очень важно, но несколько впали в крайность. Муж и жена, например, рассказывают друг другу абсолютно все, что делали, и это создает проблемы в семье. Все зависит от ситуации. Иногда правду говорить не обязательно, а иногда сказать ее крайне необходимо. Все вы люди, у вас есть мозги, необходимо самим определить, насколько значима ваша цель, и оценивать последствия своих поступков нужно не только в краткосрочной, но и в долгосрочной перспективе. Если в некоторых ситуациях в краткосрочной перспективе что-то полезно, но в долгосрочной – вредно, этого делать не следует.

Таково учение о тренировке ума – преобразование всех негативных условий в духовный путь. Когда у вас возникают проблемы, единственное, на что вы можете пенять, – ваше

себялюбие, никогда не обвиняйте ни в чем других. В своей повседневной жизни постоянно вспоминайте о доброте наших матерей живых существ. Вам необходимо как можно больше думать о доброте других. Начните с мысли о доброте самых близких людей, с которыми вы постоянно общаетесь. Иначе может случиться так, что вы забудете о том, как добры к вам окружающие люди, и будете вспоминать о доброте каких-то абстрактных людей, которые находятся очень далеко от вас: некие абстрактные матери живые существа добры, а люди вокруг – это объекты вашего гнева, зависти и так далее. Начните со своего близкого круга и постоянно расширяйте его, памятуя о доброте других. Думайте о том, что когда они были вашими матерями, они были к вам очень добры, когда они не были вашими матерями, они также были к вам очень добры.

Теперь поговорим о бодхичитте. Различают два вида бодхичитты. Первая – бодхичитта устремления, вторая – бодхичитта действия. Эти два вида бодхичитты различают с точки зрения функции. Бодхичитта устремления – это стремление к достижению состояния будды, но еще не вступление на путь деяний бодхисаттв. Породивший ее человек еще не принял на себя обет бодхичитты, который предполагает начало собственно практики бодхичитты. Сначала человек практикует бодхичитту устремления, а затем принимает на себя обет вступления в практику шести парамит. Такая бодхичитта уже называется действенной. Бодхичитта устремления – это очень просто. Это развитие в себе ума, который стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ, но еще не применяется в конкретных делах, то есть в практике шести парамит. Но когда вы после порождения такой бодхичитты начинаете практиковать шесть парамит, ваша бодхичитта уже называется бодхичиттой действия.

С точки зрения сути также различают два вида бодхичитты. Первый вид – относительная бодхичитта, второй – абсолютная бодхичитта. Очень важно запомнить эти термины, потому что с ними вы будете постоянно сталкиваться в обширных текстах, где даны более глубокие учения. Относительная бодхичитта – это устремление к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. А абсолютная бодхичитта – это когда, преисполнившись таким сильным желанием, ваш ум постигает пустоту. Если ваш ум с подобным сильным вдохновением, побужденным бодхичиттой, непосредственно познает пустоту, это настоящая абсолютная бодхичитта. К примеру, у архатов и арьев Хинаяны есть мудрость, непосредственно познающая пустоту, но это не абсолютная бодхичитта, потому что их ум не получил такого сильного посыла бодхичитты. Когда кусок металла раскаляется в огне так, что становится красным, можно сказать, что он одновременно является и железом, и огнем. Точно так же, если ум сильно раскаляется бодхичиттой и одновременно напрямую познает пустоту, то с одной стороны это бодхичитта, с другой – мудрость, познающая пустоту. Ум, обладающий этими двумя аспектами, и называется абсолютной бодхичиттой, союзом метода и мудрости.

В буддизме очень много терминов, связанных со словом союз. Союз метода и мудрости – это термин высшего порядка. В тантре много разнообразных союзов. Две вещи объединяются в союзе ясного света и иллюзорного тела, союзе блаженства и пустоты, союзе пустоты и ригпа, союзе ясности и пустоты. Всю эту терминологию необходимо понимать отчетливо, тогда вы поймете тантру. В противном случае ваша тантра останется на уровне ХУМ и ПЭ. В тантре говорится о методе и мудрости, которые объединились в одном уме.

По способу порождения бодхичитты различают три вида бодхичитты. Первая – это бодхичитта, подобная пастуху. Бодхисаттва, порождая в себе бодхичитту, думает: «Сначала я приведу всех живых существ к состоянию будды и лишь после этого приду к нему сам, как пастух, который сначала загоняет всех овец в овчарню, а потом заходит в дом». Когда Авалокитешвара породил в себе бодхичитту, сначала это была бодхичитта, подобная

пастуху. В действительности подобное намерение неосуществимо, на практике это не работает. Не достигнув состояния будды, вы не сможете привести к нему всех живых существ. Но если вы в начале делаете основной акцент на порождении бодхичитты, подобной пастуху, это очень хорошо. В этом нет никаких трюков вашего эго, никакого скрытого эгоизма.

А затем вы говорите себе: «Да, мне бы хотелось достичь именно этого, будь оно возможно на практике, но, как я обнаружил, это неосуществимо». Поэтому ради блага всех живых существ, ради того чтобы в действительности им помочь, да стану я буддой. Второй вид порождения бодхичитты – бодхичитта, подобная паромщику. Паромщик пересекает океан одновременно с пассажирами. Точно так же вы, зарождая такую бодхичитту, преисполняетесь желанием: «Пусть я достигну состояния будды вместе со всеми живыми существами». Это также очень хорошая тренировка, но и она не работает на практике.

Третья бодхичитта – бодхичитта, подобная царю. Царевич, который хочет помочь своему народу, говорит: «Для меня лучший способ ему помочь – стать царем. Став царем, я обрету настоящее могущество. Каждое мое слово станет законом, я смогу издавать много хороших указов и действительно помогать людям». Это практично. Все вы как царевичи, потому что у вас есть природа будды, поэтому вы должны пожелать: «Для того чтобы привести к состоянию будды всех живых существ, сначала я должен стать буддой сам, тогда для меня все будет достижимо – я смогу эманировать из себя множество различных тел и в этих телах помогать живым существам».

Проведя эти три вида анализа о методах зарождения бодхичитты, вы в конце концов приходите к выводу, что из трех способов наиболее действенным является последний – бодхичитта, подобная царю, и преисполняетесь желанием достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Из самой глубины сердца вы говорите: «Пусть все заслуги, которые я накопил с безначальных времен и по сей день, даже если я кому-то просто поднес кусок хлеба, станут причиной моего достижения состояния будды ради блага всех живых существ. В настоящем, какую бы позитивную карму я ни накапливал, пусть и это послужит единственной цели – достижению мною состояния будды ради блага всех живых существ». Что такое позитивная карма? Это практика шести парамит. Вступив в практику шести парамит, вы в конечном итоге достигнете состояния будды. Не занимаясь практикой шести парамит, стать буддой невозможно.

Какой смысл в том, чтобы просто созерцать ум без бодхичитты, без шести парамит? У индуистов есть разные виды бесформенной медитации, и один из них называется «концентрация, подобная сознанию». Они просто созерцают свое сознание и могут в течение бесчисленных калп пребывать в мире без форм, не накапливая при этом ни позитивной, ни негативной кармы. А когда сила этой концентрации иссякает, они падают напрямик в низшие миры, как стрела, пущенная в небо, которая в какой-то момент останавливается и летит вниз.

Когда великий индийский йогин Падампа Сангье пришел в Тибет, там были популярны такие медитации, как Махамудра и Дзогчен, потому что, как только в Тибете появлялось какое-то новое учение, оно сразу становилось очень модным. В те времена там было много людей, которые сидели в горах, созерцали свой ум и занимались медитацией на ясный свет, думая, что это и есть абсолютная природа ума и что уже через мгновение они смогут стать буддами, при этом вообще не понимая, что такое бодхичитта, как ее породить, даже не зная, как развить в себе любовь и сострадание. Тогда Падампа Сангье, преисполнившись сострадания, сказал: «Какой смысл созерцать свой ум, если в нем нет бодхичитты? Сначала



породите отречение, бодхичитту. А если вы не знаете, как это сделать, – учитесь».

Поэтому и я передаю вам учение, которое преподавали великие мастера прошлого, это не мои слова, это не я придумал. Если вас по-настоящему интересует практика, займитесь практикой шести парамит. При этом неправильно думать: «Я займусь практикой шести парамит только после того, как во мне зародится бодхичитта». Прямо сейчас, с этого момента вы уже можете заняться этой практикой. При этом вы все-таки должны находиться под воздействием помысла о бодхичитте: «Ради того чтобы достичь состояния будды, ради блага всех живых существ, я занимаюсь практикой шести парамит».

Теперь я объясню вам, что такое шесть парамит и как практиковать их в вашей повседневной жизни. Старайтесь выполнять эту практику в обычной жизни, потому что она крайне полезна. В «Ламриме» написано: «Для того чтобы ваш поток ума созрел, занимайтесь практикой шести парамит, для того чтобы помочь созреванию ума других, выполняйте четыре деяния, приносящие пользу другим». В сутрах, то есть непосредственно в Слове Будды, очень много учений, относящихся к шести парамитам.

Из шести парамит первая называется парамитой даяния, или щедрости. Вторая – парамитой нравственности. Третья – парамитой терпения. Четвертая – парамитой усердия, или энтузиазма. Пятая – парамитой сосредоточения. Шестая – парамитой мудрости. Именно эти шесть парамит, когда вы овладеете ими в совершенстве, освободят вас от сансары. Из них важнее всего достичь совершенства в сосредоточении и мудрости, то есть в шаматхе и випашьяне. Для того чтобы породить последние две парамиты, шаматху и випашьяну, крайне необходимо достичь совершенства в первых четырех.

Первая основополагающая парамита – парамита нравственности. Без нравственности невозможно достичь ни парамиты сосредоточения, ни парамиты мудрости. Вашей основной целью является достижение совершенства сосредоточения и мудрости, а чтобы добиться этого, необходимо довести до совершенства нравственность. Для обретения нравственности у вас должно быть как можно меньше привязанности к своему имуществу. Людям, которые сильно привязаны к своему добру, очень тяжело быть нравственными, потому что, если кто-то причиняет вред тому, что они считают своим, они готовы сделать со своими обидчиками что угодно. Некоторые, на первый взгляд такие тихие, спокойные, добропорядочные, превращаются в самых настоящих демонов, стоит вам хотя бы прикоснуться к их имуществу. Вы будете потрясены тем, как они изменились. Все это возникает из-за привязанности к имуществу.

А для того чтобы ослабить в себе привязанность к богатству и прочему, необходимо даяние, щедрость. Чем сильнее ваша привязанность, тем менее вы способны практиковать щедрость, и, чем больше вы практикуете щедрость, тем меньше будет становиться ваша привязанность. Поэтому крайне необходимо осознавать непостоянную природу своих вещей. Вы должны понимать, что в конечном итоге этот объект расстанется с вами, потому что все встречи заканчиваются расставаниями. Если вы знаете теорию о том, что все встречи заканчиваются разлукой, то еще до разлуки вы начнете практиковать щедрость. Мудрые люди практикуют даяние еще до расставания со своими вещами, а глупые печалются и чувствуют себя подавленными, когда эта разлука уже произошла.

Третья и четвертая парамиты – терпение и радостное усердие – являются как бы вспомогательными к парамитам сосредоточения и мудрости. Без терпения вы не сможете продолжать свою практику: начнете ее, все будет хорошо, но потом бросите, потому что вам не хватит терпения.

А благодаря энтузиазму вы будете заниматься такими практиками, как шаматха, випашьяна (практика развития мудрости) с радостным состоянием. Поэтому для людей, которые действительно хотят развить шаматху и випашьяну, крайне необходимы первые четыре парамиты: щедрости, нравственности, терпения и энтузиазма. В «Ламриме» также сказано, что степень сложности каждой парамиты возрастает по мере перехода к новым. Например, парамита мудрости труднее, чем парамита сосредоточения, сосредоточение труднее энтузиазма. Поэтому необходимо понимать, что, если вы пока не способны практиковать даяние, щедрость, не надо перескакивать на практику сосредоточения (шаматхи) и мудрости (випашьяны), а затем сразу же переходить к практике ясного света. Это будет просто непрактично. Все практики, такие как Махамудра и Дзогчен, ясный свет, неотделимы от практики парамиты мудрости.

Итак, первая парамита – парамита щедрости. Обычно тибетские мастера не дают учение по такой системе, я даю немного в другом стиле. Думаю, для современных условий это полезно: чтобы понять, как все работает, вам необходимо усвоить этот механизм в сжатом виде, а если информация будет преподноситься слишком традиционно, систематично, вам будет скучно. Когда при изложении учения раскрывается сам механизм, мне самому гораздо легче запомнить все последовательно – что за чем идет, как все взаимосвязано. Для меня, например, очень полезны учения Его Святейшества Далай-ламы, потому что он дает учение в строгой последовательности, объясняя все механизмы и показывая логические связи между отдельными аспектами учения так, что складывается целостная картина, и тогда это все легко запомнить. А не как обезьяна, которая бессвязно скачет с одного дерева на другое. Есть такие учения: вроде бы сказано очень много, а в конце, когда начнете вспоминать, что же собственно вы услышали, не сможете связать ничего. У Его Святейшества Далай-ламы, когда он дает учение в Европе и в Америке, интересный стиль, совершенно не традиционный, который мне очень нравится. В таком стиле он излагает самую суть учения. А затем, уже читая книги, вы открываете все это для себя сами.

Например, если после получения такого учения, как это, вы откроете «Ламрим», он покажется вам очень глубоким, вы начнете понимать все, что читаете. Некоторые из моих новых учеников говорят, что до того, как пришли на мое учение, они читали «Ламрим», но им было очень трудно что-либо в нем понять, а теперь, после моих лекций, все стало гораздо яснее, они начали понимать всю глубину учения Ламрим. Я был очень рад это слышать, потому что стиль, который я пытаюсь сохранить, я позаимствовал у Его Святейшества Далай-ламы. В действительности учение Будды должно даваться в соответствии со временем, ситуацией и предрасположенностями слушателей, не обязательно в таком стиле, в каком оно давалось в древние времена, с приведением тех же примеров, которые приводились в древности. В моем университете некоторые учителя, когда читали лекции по философии, давали примеры, которые приводились тысячи лет назад, и это было очень скучно.

В чем разница между щедростью и парамитой щедрости? Щедрость – это когда вы просто чем-то делитесь, например, пищей. А парамита щедрости – это когда, отдавая что-то, вы сразу же посвящаете заслугу от этого акта даяния достижению состояния будды на благо всех живых существ, и, кроме того, у вас возникает чувство даяния, все, чем владеете, вы мысленно посвящаете другим. Мысленно вы готовы отдать другим все, что у вас есть. Не простое отсутствие привязанности, а именно такая готовность и есть парамита щедрости. Например, у архатов Хинаяны нет привязанности к богатству, они также совершают акты даяния своего имущества, но у них нет парамиты щедрости. Парамита щедрости – это не просто даяние, не просто отсутствие привязанности, это желание полностью отдать другим все, что вы имеете: ваши богатства, ваше имущество, даже ваши заслуги. Когда у вас

появится чувство, что абсолютно все, чем владеете, вы готовы без малейшего сожаления и привязанности отдать живым существам, это и будет парамита щедрости.

Для того чтобы довести до совершенства практику щедрости, вам не обязательно быть очень богатым. Совершенство щедрости не появится вследствие того, что вы раздадите огромное количество богатства. Практика щедрости – это внутреннее чувство даяния, желание отдать. Если бы практика щедрости сводилась к даянию материальных вещей, Миларепа не смог бы довести ее до совершенства, потому что у него не было даже нормальной миски для еды. Но в этой практике он достиг полного совершенства, потому что мысленно был готов отдать все, что имел сам, живым существам. Когда вы достигнете такого состояния ума, без малейшей привязанности будете готовы отдать абсолютно все, что имеете, значит, вы достигли совершенства щедрости.

Также практикой щедрости является подношение мандалы. Поднося внешнюю мандалу, вы подносите весь мир, все свое имущество, все, что у вас есть, Трем Драгоценностям и всем живым существам. Есть еще внутренняя мандала, когда вы подносите символически, как Вселенную, собственное тело, и оно преобразуется в прекрасный мир. Этот прекрасный мир вы подносите Трем Драгоценностям и всем живым существам, и эта внутренняя готовность совершать акт даяния даже в том, что касается вашего тела, тоже имеет отношение к парамите щедрости.

Итак, чтобы добиться успеха в практике щедрости, вы должны расширять круг того, чем вы готовы поделиться с другими, а также воспитывать в себе желание делиться, желание отдавать. Это и есть настоящая духовная практика. Без этого вы будете просыпаться в четыре часа утра, петь песни, читать огромное количество разнообразных мантр, сами не будете спать спокойно и помешаете соседям. А днем вы будете ссориться с людьми из-за каждого рубля и даже не сможете кинуть птичкам заплесневевший кусок хлеба, уж не говоря о том, чтобы дать его кому-нибудь другому. У вас, как у крысы, скопится огромное количество старой ненужной одежды, и сами вы носить ее не будете, и другим пожалеете отдать. Дома будет лежать много пар обуви, которую вы сами давно уже не надеваете, но никому передать не хотите. Если вы будете так поступать, станьте наставником самому себе, отругайте себя и спросите: «Чем это ты занимаешься? Ты не занимаешься настоящей практикой».

Зачем вам столько лишнего имущества? Лучше отдайте его другим. Пусть это будет вашей практикой даяния, к вам вернется больше, чем вы отдаете. Если вы держите зерно у себя дома – из него ничего не вырастет, оно только сгниет. Если же вы бросите зерно в землю, его оросит дождь, оно прорастет, из него вырастет дерево, а на дереве будет очень много плодов. Такова щедрость. Быть щедрым – все равно что засеивать зерна в землю. Не беспокойтесь о будущем – на вашем поле вырастет много деревьев, и вы соберете больше плодов, чем посеяли. Поэтому очень важно помнить о том, что, когда вы практикуете щедрость, богатство придет к вам само.

Вопрос: В случае с овцой нужно ли раскаиваться в том, что солгал, хотя бы про себя? Ведь все-таки это ложь.

Ответ: Конечно, можно раскаяться. Вы спасли овцу, а затем по поводу той небольшой лжи, которую произнесли, можете сделать очистительную практику.