

Итак, как я вам всё время говорю, для того чтобы получить драгоценное учение по «Бодхичарья-аватаре», сперва очень важно развить в себе правильную мотивацию. Когда вы получаете комментарий на такой драгоценный текст как этот, вы не должны слушать его просто как некую информацию, как теоретические знания, вы должны применять полученные знания в своей жизни, для того чтобы меняться к лучшему.

В прошлый раз мы с вами завершили обсуждение первой главы, которая называется «Хвала бодхичитте». В этой главе перечисляются преимущества бодхичитты. Автор начинает свой текст с описания преимуществ бодхичитты, потому что лишь тогда, когда вы поймёте всю ценность бодхичитты, у вас появится желание её в себе зародить. Я вам очень подробно объяснял преимущества бодхичитты на основе этого текста. Если после прослушивания такого подробного описания преимуществ бодхичитты у вас всё ещё не возникло желания зародить бодхичитту, то значит, у вас что-то не то с головой. Тогда вам нужно сначала пойти полечиться, а потом, когда вылечитесь, можете возвращаться и опять ходить на лекции. Шутка.

Как только вы поймёте преимущества бодхичитты, вы узнаете секрет того, как наилучшим образом стать счастливым. Также вы узнаете секрет того, как практиковать Дхарму, и тогда даже самая небольшая ваша практика будет очень эффективной. Но если у вас нет бодхичитты, если ваш ум полон эгоцентризма и думает только о себе, и вы с таким умом получаете высшее посвящение, выполняете высокие тантрические практики, то всё это бесполезно, никакого результата это не даст, потому что в этом случае человек не знает секрета преимуществ бодхичитты. Поэтому Шантидева говорит, что если бы все будды собрались вместе и стали решать, какое учение лучше всего помогает людям, то они бы единогласно признали, что это учение о бодхичитте. Если бы вы от имени России спросили всех будд, собравшихся вместе, или я бы спросил бы всех будд, какое самое лучшее учение для России, каждый будда ответил бы, что вовсе не тантра больше всего подходит России, а именно бодхичитта.

Я вам уже рассказывал историю про Атишу. Атиша в возрасте тридцати лет стал мастером в сутрах и в тантрах. Как-то раз он делал обхождение вокруг ступы Махабодхи в Бодхгае, и в это время у него возник в уме один вопрос: «Каков самый быстрый путь к просветлению». По периметру ступы находится очень много статуй. Одна из них – статуя Тары – взглянула на Атишу и сказала: «Самый быстрый путь к просветлению – через порождение бодхичитты». Бодхичитта появляется из великого сострадания. Из эгоцентризма сострадание никогда не появится, это невозможно. Великое сострадание может зародиться только благодаря уму, который заботится о других. Если у вас есть хотя бы небольшая забота о счастье других людей, то на такую же толику вы способны спонтанно породить в себе сострадание. Но для того чтобы в вашем уме появилась забота о других, вы должны быть чуткими к чувствам других людей. Сами вы не хотите испытывать ни малейшего страдания и желаете себе разнообразного счастья. Вы должны понять, что те же самые чувства испытывают и все остальные люди.

Кроме того, у вас должна быть мудрость, вы должны понять теорию, которая гласит: «Заботясь о других, я сам обрету счастье. Я сделаю счастливыми других и стану счастливым сам. Поэтому забота о других является вратами к всеобщему счастью и благу». Вы должны развить в себе полную убеждённость в этом. Основная мысль, которая красной нитью проходит по всему тексту «Бодхичарья-аватары», заключается том, что забота о других является вратами к всеобщему счастью. Также Шантидева очень подробно объясняет, что себялюбие ведёт к всевозможным страданиям. В этом вы тоже должны быть уверены.

Существуют два метода порождения бодхичитты. Один из них – это метод причинно-следственной взаимосвязи из семи пунктов, а второй – метод обмена себя на других. В тексте Шантидевы «Бодхичарья-аватара» объясняется второй метод. Получая комментарии на текст «Бодхичарья-аватара», постарайтесь убедиться в двух основных моментах. Первый – то, что забота о других ведёт к всеобщему счастью, а второй момент – то, что себялюбие ведёт ко всяческим страданиям. Вам нужно убедиться в этом, открыть для себя этот секрет. Чем больше вы будете убеждаться в этих двух моментах, тем больше в вашем уме будет покоя. Это я могу вам гарантировать.

У меня нет никаких реализаций, но у меня есть убеждённость в том, что себялюбие является вратами к самым разнообразным страданиям, что все неприятные ощущения, которые мы испытываем в жизни, являются следствием себялюбия. Все великие мастера, когда они давали учение по лоджонгу, то есть по преобразованию ума, объясняли, что когда вы чем-то болеете, от чего-то страдаете, даже на уровне тела, это является следствием вашего себялюбия. Поэтому, если вы не хотите страдать, то старайтесь в первую очередь избавиться от эгоизма. Когда у вас возникают проблемы, не обвиняйте в них других. Винить во всём надо только одно – ваше себялюбие, неизменно памятуя о доброте других. В этих двух фразах заключён очень глубокий смысл, два учения. Первое учение – во фразе об ущербности себялюбия. А во второй фразе – метод зарождения заботы о других, потому что лишь памятуя об их доброте, можно зародить в себе заботу о других.

Дело в том, что ваша психология устроена очень неправильно. Если кто-то вам принесёт хотя бы небольшой вред, например, скажет что-нибудь неприятное, то у вас есть тенденция это очень хорошо запомнить, а потом копить обиду на этого человека. Причём это вы так хорошо запоминаете, что даже в будущую жизнь унесёте воспоминания об обидах, которые вам нанесли. С другой стороны, то хорошее, что вам делают, вы очень легко забываете. Например, один человек каждый день давал вам десять долларов, а сегодня забыл дать. Вы обижаетесь: «Почему сегодня не даёт?» Такой менталитет – это неправильно.

Таким механизмом мышления обладают все без исключения – и русские, и американцы, и тибетцы. До тех пор, пока люди не практикуют Дхарму по-настоящему, этот механизм отличает каждого из них. Этот механизм основан на себялюбии. Добро, которое вам делают другие, вы не помните, потому что вообще не склонны много думать о других людях, вы думаете только о себе. Вам сделали добро, а завтра должны сделать ещё больше. А вот если кто-нибудь хотя бы чуть-чуть вас уязвит, то вы не можете это терпеть. Вы думаете: «Раз он мне так плохо сказал – больше я его не буду любить. Даже маму я не буду любить. Раньше учитель меня многому учил, но сейчас он мне так сказал – больше я его не люблю». Это очень плохо. Это всё делает себялюбие, и из-за этого вы накапливаете очень тяжёлую негативную карму.

Настоящая практика Дхармы не заключается в том, чтобы закрыть все окна и двери и сидеть в одиночестве, начитывая сотни тысяч мантр. Практика Дхармы заключается в том, чтобы понять, что корень всех страданий – это эгоизм, и коренным образом изменить работу своего ума, чтобы перестать самим страдать от себялюбия и причинять страдания другим. Если вы добьётесь этого, то станете бодхисаттвой – объектом поклонения всех сансарических существ. Даже во сне вы будете практиковать Дхарму.

Я уже рассказывал вам историю про монгольского геше в Тибете, который всё время лежал. Лежа он делал очень мощную практику. Он вдыхал в себя страдания всех существ, выдыхал им всё счастье и причины счастья. Своим ученикам он говорил: «Когда я просто лежу и дышу, я делаю гораздо более мощную практику, чем все ваши ретриты в течение

двух месяцев, потому что благодаря доброте своего Духовного Наставника я знаю, как практиковать Дхарму». Это и есть самая суть практики.

Мастер Кадампа геше Потова говорил: «Всю жизнь я изучал буддийскую философию, и сутру, и тантру, и пытался её практиковать. Теперь же, когда я состарился, я осознал, что в буддизме есть всего лишь две практики. Первая практика – устранение себялюбия, потому что именно оно является источником страдания всех живых существ. Вторая практика – развитие ума, который заботится о других. А третьей практики нет».

Для устранения себялюбия и эгоцентризма необходимы учение об отречении и учение о пустоте. Для развития ума, который заботится о других, предназначено учение о бодхичитте. А тантра является лишь ответвлением учения о бодхичитте. Когда в вашем уме присутствует сильнейшая забота о других, вы задумываетесь о том, как наилучшим образом помочь другим и понимаете, что помочь другим оптимальным образом можно только, став Буддой. Охваченные великим состраданием, вы не можете ни минуты ждать и задаётесь вопросом: «Каким же образом я могу быстрее всего стать Буддой?» Это возможно через практику тантры. Только если вы практикуете тантру с мотивацией необычайного сострадания к другим и заботы о них – это и есть настоящая тантра. Если практика тантры не мотивируется умом, который заботится о других, если она мотивируется себялюбивым умом, то она лишь сильнее укрепляет корень сансары. Поэтому с этим надо быть крайне осторожным.

Вы и так уже находитесь в сансаре, ваше эго и так очень сильно раздуто. Если, практикуя Дхарму, вы ещё усиливаете своё эго, думая о том, что вы – божество, а все другие люди – обычные, то такая практика очень опасна. Если вы к тому же пьёте водку и говорите, что это нектар, плохо себя ведёте и говорите, что у вас безумная мудрость, то тогда всё это очень опасно. Дело в том, что на высоких стадиях практики йогины, действительно, иногда намеренно ведут себя неприлично, непристойно, для того чтобы с одной стороны полностью уничтожить свое эго, а с другой стороны, когда их начинают критиковать другие люди, для них это тоже практика. Они отслеживают в себе порождение своего эго и моментально применяют противоядия для его устранения. Кроме того, они могут установить кармическую связь с людьми, которые их критикуют, чтобы в будущем помочь им, привести их на путь к освобождению. То есть практик должен всё это видеть, знать и понимать, если ему не удаётся такой подход, если он для него недоступен, то тогда он не имеет права вести себя необычно.

Если даже вы поймёте все преимущества бодхичитты, и у вас появится эмоциональное желание: «Я хочу поскорее развить в себе бодхичитту!», то одного этого желания недостаточно для того, чтобы у вас появилась бодхичитта. Вы должны идти к ней шаг за шагом. Для того чтобы она у вас зародилась, необходимо иметь очень прочный фундамент в уме. Это подобно тому, как вы хотите в своём саду вырастить очень красивое редкое дерево – дерево исполнения желаний. Для этого вы сначала должны очистить почву от сорняков, камней, хорошенько её удобрить. Потом вы тщательно засеиваете семена и ждёте, когда они прорастут. Точно также в почве своего ума вы выращиваете дерево бодхичитты. Если без всякой подготовки вы будете пытаться засеять семена бодхичитты в сухую, грязную, тернистую почву своего ума, то семена просто не взойдут. Поэтому во второй главе своего текста Шантидева объясняет, как очищать негативную карму. Также он объясняет совершение обширных подношений. Когда вы всё это делаете, вы как бы готовите почву своего ума к посеву бодхичитты. Во второй главе мы уже прошли тему подношений. Я вам объяснял внутренние, внешние, визуализируемые и действительные подношения.

Далее Шантидева говорит, что одним из основных противоядий для очищения негативной кармы является принятие Прибежища. А в целом для очищения негативной кармы очень важны четыре противодействующие силы. Это подобно тому, что, когда вы стираете одежду, вам необходим порошок. Если порошок очень мощный, сильнодействующий, то с его помощью вы можете очистить со своей одежды даже глубоко въевшиеся пятна. Если вы просто один раз обмакнёте свою одежду в воду и тут же её вытащите, то грязь на ней так и останется.

С безначальных времен вы накопили тяжёлую негативную карму, которая должна быть очищена с помощью четырёх противодействующих сил. Знать эти четыре противодействующие силы и применять их чрезвычайно важно. Если вы их знаете и применяете, то можете делать очень мощную очистительную практику даже лежа. Это будет гораздо лучше, чем, если кто-то будет сидеть в позе медитации, безостановочно читать мантру Ваджрасаттвы ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ и совершенно не применять эти четыре силы. Ум будет блуждать по сторонам, а формально человек будет читать мантру и думать, что он очищается. Если ум думает: «Что там у меня дома? Что было на даче? ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ. Как бы мне быстрее закончить» – тогда это просто самоистязание, не более того. Если вы не знаете, как правильно практиковать Дхарму, то для вас всё превратится в самоистязание. Зачем тогда этим заниматься? Лучше отдыхать. Заставляя себя страдать, вы не сможете практиковать Дхарму. Путём истязания вы не освободитесь от сансары. Если бы это было возможно, то вы давно уже должны были освободиться от сансары, потому что уже бесчисленное количество времени мучаетесь в сансаре. Вы бы давно стали божеством. Поэтому аскетизм, самоистязание – это не метод, ведущий к просветлению.

Иногда, когда буддисты уходят в ретрит, и там их преследуют лишения, они думают, что это очень хорошо, потому что именно в этом заключается практика Дхармы. А стоит им немножко порадоваться жизни, как они тут же начинают себя ругать и говорить: «Я не должен быть счастливым, радоваться – это так плохо!» Это коренная ошибка. Если сейчас в вашем уме нет причин для счастья, тогда как же вы будете создавать причины для счастья в будущих жизнях? Если ваш ум несчастен, то в нём будут гораздо легче появляться негативные эмоции, чем позитивные. Если же ваш ум спокоен, умиротворён и доволен, то в нём, наоборот, гораздо быстрее появятся позитивные эмоции. Поэтому вы должны понимать, что нет ничего плохого в том, чтобы чувствовать счастье, радость и покой. Но не впадайте в другую крайность. Некоторые мои ленивые ученики сейчас очень радуются, слыша эти слова: «Раз геше Тинлей так сказал, то можно вообще перестать практиковать, можно просто всё время отдыхать». Это тоже ошибка. Совершенно погружаться во временное мирское счастье – это тоже крайность. Когда у вас возникает чувство временного счастья, вы должны задумываться: «Каково сейчас другим людям, также они радуются, как я сейчас, или нет?», и вы увидите, что они страдают. Когда вы увидите их страдания, у вас появится сострадание, и вы скажете себе: «Для того чтобы помочь им, я не должен сидеть, сложа руки, наслаждаясь своим счастьем. Я должен больше практиковать, для того чтобы обрести большую силу, большую способность им помочь».

Итак, сначала, переходя к объяснению способов очищения негативной кармы, Шантидева говорит, что первым противоядием, необходимым для очищения, является сила Прибежища, и объясняет в первую очередь в краткой форме важность принятия Прибежища.

Покуда я не овладел сутью Пробуждения,
Я ищу прибежища в Будде,
Я ищу прибежища в Дхарме

И собрания Бодхисаттв.

Здесь Шантидева говорит, что Прибежище принимается не единожды, что Прибежище следует принимать вплоть до достижения состояния Будды: «Пока ещё не достигнуто состояние Будды, я буду опираться на Будду, Дхарму и Сангху как на своё Прибежище. Для того чтобы помочь всем живым существам, я должен стать Буддой. Я не могу стать Буддой, не полагаясь на вас, Будда, Дхарма и Сангха. Пожалуйста, вплоть до достижения мною просветления сейчас и во всех будущих жизнях защищайте и охраняйте меня, направляйте меня по правильному пути». Такая решимость и такая устремлённость называется Прибежищем.

Если в этой жизни вам удастся развить сильное, нерушимое чувство Прибежища, то в будущей жизни, стоит вам только увидеть статую или изображение Будды, как у вас спонтанно вспыхнет сильнейшая вера в Будду. Это ни что иное, как отпечаток вашей практики Прибежища из предыдущей жизни. Я не знаю, как у вас было с практикой Прибежища в прошлых жизнях, но, видимо, какой-то уровень Прибежища у вас был. Видимо, когда вам было плохо, вы принимали Прибежище. Потому что посмотрите – в Москве живут миллионы людей. Из этих миллионов людей только вы пришли сегодня сюда слушать драгоценное учение о Прибежище. Это говорит о том, что у вас есть некоторая связь с Дхармой, и в своих предыдущих жизнях вы искренне принимали Прибежище. Может быть, некоторые из вас в прошлой жизни были тибетцами, которые после вторжения китайцев в Тибет умерли в Тибете и переродились здесь. Это тоже не исключено.

Итак, в шлоках, что относятся к этой главе, излагается общее учение о том, как очищать негативную карму. Три шлоки, которые следуют сейчас, относятся к учению об очищении негативной кармы.

Сложив ладони у сердца, я возношу молитву
 Совершенным великомилосердным
 Буддам и бодхисаттвам
 Всех сторон света.
 На протяжении безначальной сансары
 В этой жизни и предыдущих,
 По недомыслию я творил дурные дела
 И подстрекал других к их совершению.
 Обманутый омрачённостью,
 Я находил радость в содеянном.
 Но теперь, осознав свои злодеяния,
 От всего сердца я поверяю их Покровителям.

Для того чтобы очистить негативную карму, вначале у вас должна быть опора. Объект, на который вы опираетесь – это Будда, Дхарма и Сангха, а объект, которому вы каетесь – это будды трёх времён и бодхисаттвы. Поэтому, когда вы хотите очищаться от негативной кармы, вам нужно визуализировать перед собой всех будд и бодхисаттв. Затем вам нужно вспомнить негативную карму, которую вы совершили в этой и в прошлых жизнях. В шлоках очень чётко об этом говорится. Сначала попытайтесь вспомнить все те дурные действия, которые вы совершили в этой жизни. Вспомнить это, несомненно, вам удастся легко. Но, как правило, вы не помните о своей негативной карме, вы почему-то всё время помните только о негативной карме других людей, которая вас не касается.

Если спросить жену: «Какие у твоего мужа достоинства?», она задумается, будет долго вспоминать. А если спросить: «А какие у него недостатки», то она моментально вспомнит: «Вот этот и этот, и этот». То же самое скажет и муж, если его спросить про жену. Это механизм, основанный на нашем эгоцентризме. А если спросить у них: «А у вас какие достоинства», то польётся поток красноречия: «У меня достоинства такие-то и такие-то». А если спросить: «А какой у вас недостаток?», то вы скажете: «Сразу я сказать не могу, мне надо подумать». Если у вас очень сильно проявлены такие качества, знайте, что это симптомы болезни эгоцентризма, значит, вы очень эгоистичный человек и вам надо с этим что-то делать. Эту болезнь надо лечить.

Поэтому Шантидева говорит: «Если хочешь очистить негативную карму – сначала раскайся в дурных делах, которые совершил в этой жизни». Вы можете вспомнить, что плохое вы совершили сегодня, вчера, позавчера, и сказать себе: «Я обрёл драгоценную человеческую жизнь, я встретился с Дхармой, но это не мешает мне всё время накапливать негативную карму, я так много накопил её уже». Но такие размышления не должны привести вас к депрессии и чувству вины. Это неверный путь, вы не должны чувствовать вину. Когда вы замечаете в себе недостатки, вы должны тут же исполняться решимости устранить их, а не страдать из-за их наличия, не впадать из-за этого в депрессию, потому что это неправильно.

Например, если вы пошли куда-то, где грязно, то там вы испачкали свою одежду и, вернувшись домой, посмотрелись в зеркало и увидели, что у вас вся одежда вымазана грязью и даже лицо испачкано. Чувство вины – это когда вы, увидев своё отражение, начинаете бить себя по голове, кричать: «Какой я плохой, какой я ужасный!» и плакать. Это глупо, потому что от этого ваше лицо не очистится. Когда вы думаете о своей негативной карме, вы должны почувствовать сожаление, а не вину. Сожаление – это когда вы в зеркале увидели свою грязную одежду и грязное лицо и подумали: «Зачем же я пошёл в это место, там же так грязно! Больше я в такое место не пойду. А грязь можно отмыть. Если мои лицо и одежда загрязнились, значит, они могут и очиститься. Я пойду приму душ и постираю одежду». Всё. После этого вы надеваете свежую одежду и спокойно отдыхаете. Не надо рвать на себе волосы весь день напролёт и кричать: «Какой я плохой!»

Иногда мне кажется, что когда в христианстве учат покаянию, некоторые христиане неправильно интерпретируют это учение и смешивают раскаяние с чувством вины. Из-за этого люди становятся угнетёнными, подавленными. Буддийское учение люди интерпретируют неверно, и христианское учение точно также могут неверно толковать. Вы должны знать разницу между верным и неверным толкованием. Но никогда не говорите, что христианство, мусульманство, индуизм – это неверно или буддизм – это плохо, потому что это неправильное обобщение. В христианстве есть плохие и хорошие христиане. И в буддизме тоже есть плохие и хорошие буддисты. Также как если брать русских, нельзя сказать, что все русские плохие. Среди русских есть хорошие люди, но есть и плохие. С другой стороны, вы не можете сказать, что все русские хорошие. Итак, каждый раз, когда вы делаете какие-то обобщения, будьте осторожны, потому что, грубо обобщая, вы можете накопить на уровне речи очень тяжёлую негативную карму.

Несмотря на то, что в этой жизни вы обрели драгоценную человеческую жизнь, встретились с Дхармой, с Духовным Наставником, получаете от него учение, понимаете, в чём разница между плохими и хорошими действиями, вы всё равно накопили много негативной кармы. Применяв логику, вы можете понять, каково было ваше положение в прошлых жизнях, когда вы не встречались с Дхармой, не знали разницы между добром и злом, не знали, что такое плохое и хорошее поведение. Сколько же тогда вы накопили негативной кармы, не зная обо всём этом. Вот к такому выводу вы должны прийти: «Если я

не признаюсь в содеянном, если я не очищу свою негативную карму, то именно это будет источником моих дальнейших страданий и болезней. Поэтому сегодня перед ликом всех святых существ, будд и бодхисаттв, которые любят других больше, чем себя, я признаюсь во всех совершенных деяниях от всего сердца». Это очень полезно. Далее говорится уже о более специфической негативной карме, накопленной в отношении весомых объектов.

Всё то зло, что я по неуважению причинил
Телом, речью и умом
Трём Драгоценностям Прибежища,
Своим матерям и отцам, учителям и другим,
Все тяжчайшие преступления, совершенные мною, –
Злодеем, очернившим себя
Изобилием пороков,
Я поверяю Указующим Путь.

Вы должны понять, что карма бывает двух видов – определённая и неопределённая. Определённая карма проявится либо уже в этой жизни, либо в следующей жизни. Определённую карму вы накапливаете в отношении весомых объектов – это Три Драгоценности, Духовный Наставник, а также ваши отец и мать. Все благие действия по отношению к ним приводят к определённым позитивным последствиям, точно также и все дурные действия, совершенные в отношении их, приводят к определённым негативным последствиям. Итак, в первую очередь, вы должны позаботиться о том, чтобы не накапливать определённую негативную карму, либо очистить уже накопленную, потому что именно эта карма будет препятствием к вашему духовному прогрессу в этой жизни, либо в будущей жизни создаст условия для вашего рождения в низших мирах.

Поэтому Шантидева, объясняя процесс очищения негативной кармы, в первую очередь останавливается на очищении негативной кармы, накопленной в отношении весомых объектов. Например, критика и оскорбление Будды, оскорбление Дхармы, если вы говорите: «Эта Дхарма ложная, неверная» – всё это создает очень тяжёлую негативную карму. Ложные толкования Дхармы – это не сама Дхарма, но если вы критикуете настоящую Дхарму, то накапливаете негативную карму. Поэтому, если вы не знаете, какая Дхарма верна, а какая неверна, самое лучшее – не выносить никаких суждений, делать практику, которая для вас подходит и всё. Не пытайтесь манипулировать другими. Зачем говорить: «То, чем я занимаюсь – это самое лучшее, приходи сюда». Пусть человек сам подумает и решит. Всегда надо говорить своим друзьям: «Я тебе помогу, дам книги почитать. А ты думай и решай сам». Никогда не говорите: «Становись буддистом». Если человеку больше подходит быть христианином, вы ему мешаете. Если вы говорите: «Я буддист, и ты тоже должен стать буддистом» – это эгоцентризм. Никогда так не делайте. Всегда поступайте, исходя из заботы о счастье других людей. Самое главное, вы должны понять, что больше подходит вам. Занимайтесь тем, что вам подходит, и не надо других переманивать.

Также очень тяжёлой является негативная карма, созданная в отношении вашего Духовного Наставника. Сколько мгновений вы испытывали гнев на своего Духовного Наставника, столько эонов вам предстоит провести в аду вследствие созданной этим определённой негативной кармы. Поэтому будьте осторожны, не принимайте сразу человека своим Духовным Наставником. Но после того, как вы его примите в качестве своего Учителя, будьте очень осторожны. Даже если я вас буду бить, вы не должны на меня гневаться. Неподобающие мысли о Духовном Наставнике, его искажённое восприятие, неуважение к Духовному Наставнику – всё это тоже создаёт очень тяжёлую негативную карму. Её нужно очищать. Пока карма ещё не проявилась, её очень легко

очистить, но когда она уже проявилась, это сделать очень тяжело. Например, если возник маленький пожар в доме, а вы его не потушили, то огонь может спалить весь дом. А маленький огонь, когда пожар только что возник, потушить очень легко. Если вы его не потушили, и он распространился на весь дом, его уже очень трудно потушить.

Также тяжёлой является негативная карма, которая создана вами в отношении ваших родителей, которые к вам были очень добры. Если вы будете гнать родителей из дома, когда они состарятся, крича: «Глупый дед или глупая бабка, убирайся вон из дома!» – это очень тяжёлая негативная карма. Когда вы были совсем маленькими, вы не умели ни разговаривать, ни есть, ни обслуживать себя, и в это время они заботились о вас как о зенице ока, вы были для них всем, они вскакивали среди ночи, убирали за вами ваши нечистоты. Это было не один день, это было каждый день на протяжении всей вашей жизни, вплоть до того как вы выросли и стали самостоятельными. Они учили вас разговаривать и кормили вас. Нельзя после этого отвечать им неблагодарностью, когда они сами становятся старыми и беспомощными. Даже животные так не поступают. Если вы, вместо того, чтобы пытаться отблагодарить их за доброту, выгоняете их из дома, то это очень тяжёлый кармический поступок, и результат такого поступка проявится немедленно ещё в этой жизни.

В Тибете рассказывают одну историю. По Тибету ходит много хороших историй, но есть много и плохих. Вы услышали уже много хороших историй про Тибет, а сегодня я расскажу вам одну плохую историю. В одной семье, когда отец с матерью состарились, мать умерла, а отец был в плохом состоянии, хронически болел и был слаб. В итоге сын этого старика и его жена устали за ним ухаживать и сказали: «Что же этот старик всё никак не может умереть. Мы столько уже времени с ним возимся, а он всё не умирает». Тогда они решили сшить большой кожаный мешок, запихнуть в этот мешок старика, завязать его и бросить в реку. Так они и сделали. Зато когда выросли дети этого сына, а сын состарился, они поступили с ним абсолютно так же, как он со своим отцом – тоже запихнули его в мешок и тоже бросили. Так повторялось несколько поколений. Но однажды в этой семье родился мудрый ребёнок. Этот мальчик шести-семи лет увидел, как его отец готовит большой мешок, чтобы посадить в него деда и таким образом от него избавиться. Когда всё уже было готово, маленький ребёнок сказал своему отцу: «Когда ты бабушку с дедушкой выбросишь в реку, принеси мешок обратно, пожалуйста, потому что я не хочу в будущем шить такой же мешок, когда мне надо будет выбрасывать тебя». Отец был удивлён: «Как ты посмеешь так со мной поступить, смотри – я тебя кормлю, я забочусь о тебе, я так тебя люблю!» «Но точно также тебя любил и дедушка – твой отец, который заботился о тебе. Как у тебя могла возникнуть мысль о том, чтобы бросить его в реку в мешке» - ответил ребёнок. Тогда на отца снизошло озарение, у него открылись глаза, и он отказался от своих планов.

Карма – это действительно очень странная вещь. Каждое действие, которое вы совершаете, потом бумерангом возвращается к вам. Вы обязаны испытать его последствия. То, что вы делаете в отношении других, потом получается в отношении вас. Это закон природы. Закон природы – это закон кармы. Какое действие вы совершаете, такой результат вы и получите. Вы должны обрести полную убеждённость в этом законе, в том, что это действительно так. То же самое в шахматах. Какой вы сделаете ход, в такую ситуацию на доске вы себя и поставите. Никто не создаёт для вас проблемы на доске, всё является результатом ваших собственных ходов. Закон кармы никем не создан, это закон природы. Если законы нашего государства придуманы людьми, они, соответственно, могут измениться. Одни люди их придумали – другие люди могут их изменить. Закон кармы не изменится никогда, потому что он никем не придуман. Поэтому говорится, что можно убежать от человеческих законов, скрыться от человеческого правосудия, но от закона кармы вы не скроетесь.

Скрываться от закона кармы – всё равно, что выпить яду, а потом попытаться срочно покинуть страну. Если вы выпиваете яд, а потом пытаетесь доказать людям, что вы его не принимали – даже хороший юрист вам не поможет, вы будете болеть. Это действительно глупо. Просто не создавайте негативную карму. Потому что как только вы её создадите, если вы её не очистите, сбежать от неё вы не сможете, обхитрить её не получится. Это невозможно, пытаться бесполезно. Когда вы поймёте это, вам уже не потребуется строить столько глупых мирских планов, вы поймёте всю их бессмысленность. Вы всё время думаете о том, что говорят другие, и становитесь несчастными. Если вы действуете согласно закону кармы, создаете хорошие причины – спите спокойно. Если что-то не получится – удастся что-то другое. Это очень важно.

Когда вы будете проводить очистительные практики, такие как практика Ваджрасаттвы, в первую очередь визуализируйте Ваджрасаттву у себя над головой – это первая противодействующая сила. Ваджрасаттва является вашей опорой, он объект вашего Прибежища, именно ему вы признаётесь в своей негативной карме. Вы должны понимать, что он является воплощением всех будд. Затем вспоминайте о своей негативной карме. Если действовать в соответствии с объяснениями Шантидевы, то сначала вы должны вспомнить негативную карму, которую накопили в этой жизни, затем подумать о негативной карме, которую вы накопили в предыдущих жизнях. Это общее памятование о негативной карме. Вы непрерывно читаете мантру Ваджрасаттвы, но в уме всё это вспоминаете и думаете об этом.

Затем вы вспоминаете уже о более специфической карме. В первую очередь, это определённая карма, которую вы накопили в отношении весомых объектов, таких как Три Драгоценности, Учитель, отец и мать. При этом вы визуализируете, как свет и нектар исходит из тела Ваджрасаттвы, и всё это время непрерывно читаете мантру. Вы визуализируете, как свет и нектар наполняют всё ваше тело, и вся негативная карма выходит из вас в виде чёрной слизи, грязи, различных пауков, животных, змей. Одновременно вы представляете, что земля как бы разверзлась, и там находится огромный людоед с разинутой пастью, и все нечистоты, покидая ваше тело, льются в его пасть, и как только они туда попадают, то тут же трансформируются в нектар. Этот людоед символизирует вредоносных духов, которые хотят вам навредить. Но когда эти злые духи получают таким образом нектар, трансформированный из вашей негативной кармы, то они перестают вас ненавидеть и начинают вас любить. Чтение мантры, визуализация – это третье противоядие.

Когда вы читаете «Бодхичарью-аватару», вам не обойтись без вспомогательных комментариев духовного наставника. Без них текст Шантидевы останется для вас пустыми словами, может быть, интересными, увлекательными, но вы не поймёте их смысла. Четвёртую противодействующую силу вы применяете уже в самом конце своей медитации, когда вы порождаете в себе твёрдую решимость не совершать больше негативных деяний, и при этом даёте себе твёрдое обещание не повторять тех поступков, от которых вы реально можете воздержаться. Вы говорите: «Вот это я точно делать никогда не буду». Так же вы даёте обещание стараться совершать как можно меньше тех негативных действий, от которых вы пока не можете удерживаться. После этого вы делаете посвящение заслуг и отдыхаете. В своей повседневной жизни вы можете делать краткую практику Ваджрасаттвы. Если вы будете делать её с правильным настроем, применять четыре силы, то это будет гораздо эффективнее, чем делать длительную практику Ваджрасаттвы низкого качества.

Сейчас я расскажу, как делать практику Ваджрасаттвы в очень краткой форме. Визуализируйте у себя над головой Ваджрасаттву. Если у вас есть садхана – хорошо, нет садханы – ничего страшного. Сначала вы принимаете Прибежище в Ваджрасаттве как в воплощении всех будд и бодхисатв. Произнесите с мотивацией бодхичитты: «Для того чтобы помочь всем живым существам, я должен стать Буддой как можно раньше, и для этой цели я должен очистить свою негативную карму. Без очищения негативной кармы я не смогу стать Буддой. Пожалуйста, Ваджрасаттва, помоги мне очистить негативную карму». Низшая мотивация – это когда вы говорите: «Если я не очищу свою негативную карму, то после смерти получу рождение в низших мирах. Для того чтобы я спасся от рождения в низших мирах, пожалуйста, Ваджрасаттва, помоги мне очистить мою негативную карму».

На самом деле, любая садхана предназначена для вашей медитации, для того, чтобы вы с её помощью меняли своё мышление и визуализировали, а вовсе не для того, чтобы её петь. Сейчас часто садхану практикуют так: её быстренько прочитывают, причём ум в это время блуждает там и сям, вы даже не отдаёте себе отчета в том, что вы читаете, прочитали и всё. В своей повседневной жизни вы можете выполнять настоящую практику Ваджрасаттвы на основе того, что вы уже знаете, для этого не обязательно иметь садхану. Вы садитесь в позу медитации и представляете у себя над головой Ваджрасаттву. Это божество белого цвета, который держит колокольчик и ваджру, без супруги, то есть это Ваджрасаттва, который относится к крийя-тантре. Вначале для вас очень хорошо заниматься именно крийя-тантрой, не надо сразу увлекаться махаанутарайога-тантрой. Если вы можете, вы делаете подношения Ваджрасаттве в соответствии с садханой Ямантаки.

Самое главное – это ваше мышление, состояние вашего ума, это важнее, чем прекрасное пение в сопровождении колокольчика и ваджры. Если вы не можете, вы не делаете подношения Ваджрасаттве, но главное – вы принимаете в нём Прибежище с мотивацией бодхичитты и затем вызываете в себе чувство сожаления о том, что вы сделали, вспоминая сначала в общем о негативной карме, которую накопили в этой жизни и в предыдущих, а затем уже более конкретно о негативной карме, которую создали в отношении весомых объектов. С чувством раскаяния вы читаете мантру Ваджрасаттвы, делая визуализацию света и нектара. Не переставая читать мантру, вы представляете, что сначала из Ваджрасаттвы исходит белый свет с нектаром, очищает вас от негативной кармы тела. Потом из Ваджрасаттвы исходит красный свет с нектаром и очищает вас от негативной кармы речи. Синий свет с нектаром очищает вас от негативной кармы ума. Потом одновременно белый, красный и синий свет с нектаром выходит из тела Ваджрасаттвы, входит в вас, наполняет вас и очищает от негативной кармы тела, речи и ума. Если вы хотите уделить медитации на Ваджрасаттву десять минут – посчитайте, сколько у вас времени должно уйти на каждый цикл очищения, то есть на очищение тела, речи, ума. Не обязательно читать слишком много мантр, количество не так важно. Важно качество. В завершении, как я вам уже говорил, вся негативная карма, вся грязь в форме скорпионов и змей, которые вышли из вашего тела, попадает в пасть каннибалу, который находится под землей и превращается в нектар. И этот каннибал, который раньше ненавидел вас, начинает вас любить.

А теперь я дам вам передачу этой мантры. Соедините ладони. Визуализируйте у меня над головой Ваджрасаттву, а меня представляйте в форме Авалокитешвары. Когда я буду читать мантру, представляйте, что она исходит из моего рта в форме Авалокитешвары, из рта Ваджрасаттвы, который находится над моей головой – в форме белого света, попадает к вам через рот и остаётся в вашем сердце в качестве передачи мантры Ваджрасаттвы. Отныне вы будете иметь передачу этой мантры, необходимую для практики Ваджрасаттвы. Существует два способа произношения мантры Ваджрасаттвы. Первый начинается ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ, второй – ОМ БЕНЗАСАТТВА САМАЯ, оба способа

правильные, поэтому можно произносить либо так, либо так. Я получил передачу этой мантры от Его Святейшества Далай-ламы. Его Святейшество сказал, передавая мантру: «ОМ БЕНЗАСАТТВА САМАЯ», поэтому я точно также вам её передам, но никакой разницы нет, просто небольшое различие в произношении.

ОМ БЕНЗАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ БЕНЗАСАТТВА ТИНОПА ТИШТО ДЕНДО
 МЕМБАВА СУТОКАЁ МЕМБАВА СУПОКАЁ МЕМБАВА АНУРАКТО МЕМБАВА
 САРВАСИДИМЕ ТРАЯЦА САРВАКАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ КУРУХУМ ХА
 ХА ХА ХА ХО БАГАВАНЕ БЕНЗАМАМЕМУНЗЕ БЕНЗАБАВА МАХАСАМАЯ САТТВА
 ХУМ ПЭ.

В повседневной жизни старайтесь каждый день в течение десяти минут делать практику Ваджрасаттвы, это будет для вас очень полезно. Если вы будете каждый день заниматься практикой по десять минут, представьте, сколько минут у вас накапливается за год. Очень важна чистота практики, её качество. Если вы будете продолжать делать эту практику чисто, то через месяц, через два в вашем уме появится великий покой. Если вам будет сниться, что вы купаетесь, что вы летаете по небу, что с вами ваш Духовный Наставник, и вы находитесь в прекраснейшем храме, то это всё знаки того, что ваша практика очищения продвигается в нужном направлении.

С другой стороны, если даже вы миллионер, и у вас столько денег, что не сосчитать, вы живёте в богатстве, но при всём при этом вам не хочется ни есть, ни спать, ничего вас не радует, вы постоянно чувствуете какой-то дискомфорт, неудовлетворённость, депрессию – всё это симптомы сильной неочищенной негативной кармы. Если же вы очистите негативную карму, то даже если вы будете жить где-то в горах, и у вас останется только один кусок хлеба и больше ничего, вы всё равно будете ощущать невероятный покой и радость. Однажды, когда я был в горах, у меня закончился весь запас еды, осталась только небольшая горстка цампы, но я совершенно не переживал, я не говорил, что это кошмар. «Цампа придёт», – думал я. Если у вас есть заслуги, то пища сама вас найдёт. Даже если вы будете от неё убегать или гнать её, она всё равно будет вас преследовать.

Вы не копите заслуги, вы стараетесь копить деньги, поэтому деньги всё время от вас убегают. Даже если они попадают к вам в руки, то через короткое время утекают сквозь пальцы. Если вы с жадностью пытаетесь удержать богатство, оно становится подобно льду, зажатому у вас в кулаке. Разжав через некоторое время свой кулак, вы не находите в нём ничего, потому что лёд растаял, а вода утекла. Если же вы раздаёте богатство, занимаясь благотворительностью, практикой щедрости, то ваше богатство превращается в зёрна, которые вы засеиваете в землю, разбрасывая их, и из них произрастут деревья, которые принесут вам бесчисленные плоды, и будут приносить эти плоды жизнь за жизнью. Поэтому не будьте глупыми, не держитесь за своё богатство. Если вы мёртвой хваткой вцепитесь в своё богатство, оно будет как лёд, который растает в вашем кулаке. Но я не говорю, чтобы вы сразу раздали всё своё имущество. Шантидева очень ясно объясняет практику щедрости. Вы должны знать, кому давать, когда давать, сколько давать. Внутренне вы должны думать: «Всё моё имущество, все мои деньги мне не принадлежат, они всего лишь находятся у меня на временном хранении, потому что я их посвятил всем живым существам, они принадлежат живым существам. Но пока я забочусь о них как завхоз, и поэтому должен понять, кому и когда их лучше отдать». Многие учителя говорили, что если давать что-то человеку, который не нуждается в вашем даянии, вместо того чтобы помочь ему, вы лишь навредите ему. Поэтому надо знать, когда давать.