

Я очень рад снова видеть вас сегодня. Для того чтобы получить комментарий к тексту «Бодхичарья-аватара», который был написан великим бодхисаттвой Шантидевой, развейте в себе правильную мотивацию. Когда вы слушаете это учение, очень важно слушать его не просто для получения и накопления информации, а так, чтобы это учение тронуло ваш ум, сделало вас немножко лучше, чем вы были до этого. «Бодхичарья-аватара», что в переводе с санскрита означает «Вступление на путь деяния бодхисаттвы», представляет собой свод наставлений, которые дал Шантидева. Если вы, прослушав это учение, запомните хотя бы один или два совета, данных Шантидевой, и будете применять их в своей жизни, то ваша жизнь станет гораздо более значимой. А если бы вы могли услышать и запомнить все его советы и применять их в своей жизни, то ваша жизнь обрела бы безупречный смысл и значимость. Поэтому каждый раз, когда вы получаете новые советы, вы должны стараться сразу же применять их в своей жизни, тогда они принесут вам пользу. Это всё равно, что принимать лекарства. Если же вы будете всё время только слушать учение, копить информацию и не применять ни один из этих советов в своей жизни, то это всё равно, что вы получаете всё новые лекарства, но вместо того чтобы принимать их, просто демонстрируете другим. Как в такой ситуации у вас может быть изменение к лучшему?

Применять советы в повседневной жизни означает, что вы должны стараться мыслить в соответствии с Дхармой, в соответствии с этими советами, чтобы ваш образ мышления не оставался негативным, а менялся на позитивный. Если до того, как вы получили это учение, ваш ум был поглощён только делами этой жизни, вас заботило только то, как достичь благополучия в этой жизни, то, прослушав это учение, вы начинаете менять свои приоритеты и уже заботитесь не столько о счастье в этой жизни, сколько о счастье в будущих жизнях. Вам не обязательно сразу же думать только о счастье в будущих жизнях, поначалу вы должны пятьдесят процентов своих усилий посвящать обретению счастья в этой жизни, но на другие пятьдесят процентов вы должны стараться думать о счастье в будущих жизнях.

С какими бы проблемами вы ни сталкивались в своей жизни, если вы будете поступать в соответствии с советами Шантидевы, то свои обычные проблемы, которые, как правило, делают вас ещё более омраченными, вы сможете трансформировать в духовный путь. В этом и есть цель советов Шантидевы. Вы должны понимать, что духовная практика состоит не в том, чтобы огородить себя от окружающего мира, закрыть все двери и окна в своём доме и читать мантры, ни с кем не общаясь, она состоит в том, чтобы ваш ум становился всё глубже и мудрее.

Итак, мы сейчас рассматриваем вторую главу «Бодхичарья-аватары», которая называется «Осмысление сотворённого зла», и переходим к следующей шлоке Шантидевы, в которой он говорит, что наши друзья и родные ненадежны, потому что они ничем не могут нам помочь в момент смерти, и после смерти мы не сможем взять их с собой.

Оставив этот мир живых,
 Всех своих друзей и родных,
 Я уйду один-одинёшенек.
 К чему же мне все эти недруги и друзья?

Одним из основных препятствий в вашей духовной практике является чрезмерная привязанность к друзьям и родным и то, что вы слишком много времени уделяете заботе о них и отношениям с ними. Шантидева не говорит, что любить своих друзей и близких – плохо, но он говорит о том, что плохо быть привязанным к ним. В чём же разница между привязанностью и любовью к друзьям и близким? Чистая любовь к друзьям и родным – это когда вы осознаёте, что точно также как вы сами хотите счастья и не хотите страдать,

также и ваши друзья и родные не хотят страдать и хотят быть счастливыми, и поэтому вы желаете, чтобы они постоянно были счастливы и никогда не страдали. Такая чистая любовь не связана с привязанностью.

Привязанность – это когда вы говорите: «Вот это мои друзья. Они хорошие, они полезны мне», или: «Вот мои родственники, которые приносят мне много пользы, поэтому они хорошие», то есть вы рассматриваете их как свою собственность. Вы заботитесь о них днём и ночью лишь с одной мыслью о том, что они как ваши игрушки, как ваша собственность, потому что должны взамен вашей заботы приносить вам пользу. Если у вас есть такая привязанность к ним, то вы впустую тратите очень много времени. Шантидева говорит, что мы рождаемся в одиночестве, и покидаем этот мир тоже в одиночестве. То есть друзей и родных вы не сможете забрать с собой в будущую жизнь. Всех их вам придётся оставить. Зачем же быть слишком сильно привязанным к ним.

Из этой жизни в следующую вас будет сопровождать только духовная практика, которой вы занимались в течение жизни. Не надо быть слишком сильно привязанным к своим друзьям и слишком сильно ненавидеть своих врагов, потому что вы с ними ненадолго и скоро вам придётся расстаться. Вскоре либо они расстанутся с вами, либо вы расстанетесь с ними. Поэтому не надо иметь слишком много стереотипов: «Это мой друг, я должен его любить. Это мой враг – я должен его ненавидеть». Из-за таких фиксированных представлений об этом мире возникает очень много негативных эмоций и концепций. Вместо этого, какое бы живое существо вы ни видели, с кем бы ни сталкивались, вы должны думать, что оно точно так же как и вы хочет счастья и не желает страдать, пусть же оно будет постоянно счастливо.

Итак, у вас не должно быть очень жёстких стереотипов о друзьях и о врагах. Вся ваша жизнь подобна поездке в метро. Когда вы едете в вагоне метро, какой смысл делить ваших попутчиков на друзей и врагов? Какой смысл в том, что если в вагоне метро кто-то вам улыбнулся, вы записываете его в свои друзья, а если кто-то не улыбнулся, вы его тут же начинаете не любить, считать своим врагом. Вы делите всех своих попутчиков на друзей и врагов и ко всем начинаете испытывать соответствующие чувства – привязанность, неприязнь, безразличие, зависть. Если вы понимаете, в чём заключается реальность вашей поездки в метро, то знаете, что на любой из следующих станций либо все эти люди с вами расстанутся, либо вы выйдете из метро и расстанетесь с ними. Делить своих кратковременных попутчиков на категории друзей и врагов – всё равно, что детские игры. Из-за этих детских игр у вас возникает очень много разных эмоций, вы создаёте негативную карму и возвращаетесь в сансаре.

Поскольку вы осознаёте краткосрочность своих путешествий в метро, то вы не обращаете большого внимания на людей, которые едут с вами. Даже если кто-то из попутчиков скажет вам какую-то грубость, вы можете просто промолчать, никак не отреагировать, потому что нет смысла затевать ссору, ведь на следующей станции вы выйдете или выйдет он. Правда, некоторые люди не понимают даже этого, и когда ездят в метро, они начинают друг на друга огрызаться, грубить друг другу. Итак, всё время думайте о том, что ваша жизнь подобна поездке в метро, и в любой день, в любой месяц, в любой последующий год либо вы расстанетесь со своими друзьями и близкими, либо они расстанутся с вами.

Я уже девять лет живу в Москве, а ситуация непостоянная, как в метро – старые ученики куда-то пропадают, зато им на смену появляются новые ученики. Когда-нибудь и я отсюда уйду и со всеми вами расстанусь. Всё как в метро, какой смысл сильно привязываться друг к другу? Очень важно понять, что все мы как сухие листья, которых кармический ветер собрал на короткое время в одном из уголков Москвы. На короткое время мы вместе, но

когда-нибудь направление кармического ветра изменится, всех нас опять разметает в разные стороны, и нам будет очень трудно встретиться снова. Если вы так будете постоянно напоминать себе о непостоянстве и смерти, то очень многие негативные эмоции, которые вы испытываете, очень многие омрачения утихнут естественным образом, пропадут из вашего ума. Поэтому памятование о непостоянстве и смерти так важно. Также, естественным образом, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, ваш ум повернётся к Дхарме, и вы осознаете, что практиковать Дхарму гораздо полезнее, чем копить деньги.

Далее Шантидева объясняет, как усердствовать в практике очищения. Сначала он говорит о том, как развить в себе правильный настрой ума.

«Как избежать страдания,
Чье начало в пагубном?»
Постоянно, денно и ночью,
Лишь об этом подобает мне размышлять.

После осознания непостоянства и смерти очень важно правильно настроить свой ум, и для этого вы должны в первую очередь осознать, что следствием негативной кармы является страдание. Все ваши страдания берут начало в вашей негативной карме. Ни из чего другого ваши страдания не возникают, они не берутся откуда-то извне, их не приносят ваши соседи или ваши враги, потому что все ваши страдания коренятся в вашей собственной негативной карме. Во множестве коренных текстов Будда и другие великие мастера много раз очень чётко и ясно доказывали, что наши страдания берут начало в нашей собственной негативной карме. Когда вы убедитесь в этом, вы переходите к размышлению о том, как же вам освободиться от этой негативной кармы. Даже если вы сейчас не страдаете, но понимаете, что у вас есть очень много негативной кармы, и знаете последствия этой негативной кармы, как же вы можете сидеть в этой ситуации сложа руки и ничего не делать? Точно также можете ли вы сидеть и спокойно отдыхать, если вы выпили яд и знаете о вреде, который он причинит вашему организму. Можете ли вы сидеть спокойно, предварительно не предприняв усилий по выведению этого яда из своего организма? Точно также как человек, который выпил яд, думает днем и ночью: «Как же мне вывести из своего организма этот яд, чтобы он не убил меня», также и вы должны постоянно размышлять о том, как же избавиться от этой негативной кармы.

У вас огромное количество негативной кармы, и если вы не будете её очищать, то вас ждут последствия гораздо более тяжкие, чем последствия яда. Поэтому Шантидева говорит: «Если вы будете думать только об этом, то даже такие мысли принесут вам огромную пользу». Потому что сейчас ваше положение подобно положению человека, выпившего яд. Самое лучшее для такого человека – осознать последствия этого яда и думать о том, как бы вывести его из организма. Сейчас ему пока не надо думать о том, как бы завоевать золотую медаль на соревнованиях. В Москве очень много людей с ядом в организме, которые совершенно не думают о том, как им вывести этот яд, а думают только о том, как бы завоевать золотую медаль. Таков совет, который дал Шантидева. Этот совет для вас необычайно ценен. Раньше я вам просто так это много раз говорил, теперь повторяю тот же самый совет, но уже на основе коренного текста, чтобы у вас укрепилась убежденность в этом, чтобы вы сказали: «Да, действительно, раньше геше Тинлей нам много раз говорил об этом, а теперь он ссылается на слова Шантидевы, который говорит о том же самом».

Шантидева был великим тантрическим йогиним. У него была безупречная реализация ясного света, иллюзорного тела и тому подобного, но советовал нам он именно это. Если бы Шантидева был только практиком сутры, то мы бы говорили: «Он практикует сутру,

поэтому советует нам то, что соответствует учению сутры». Но Шантидева был и великим тантрическим практиком. Шантидева, Нагарджуна, Сараха, Тилопа с Наропой – всё они были величайшими тантрическими йогинами.

Следующие две строфы рассказывают о том, как выполнять практику очищения:

Что бы ни совершил я
 В омрачении и по незнанию,
 Будь то деяния, порочные по своей природе,
 Или нарушенные обеты, –
 Во всем этом я смиренно
 Сознаюсь пред Покровителями.
 Сложив ладони у сердца, в страхе перед страданиями,
 Я снова и снова припадаю к их стопам.

Для выполнения очистительной практики очень важны четыре так называемые противодействующие силы. Первая из них – это сила сильного раскаяния. Если вы не сожалеете о своей негативной карме, то очистить её вы не сможете, понимать это очень важно. Второе противоядие – это опора на Три Драгоценности. Третье – собственно противоядие, то есть простираения, чтение мантр и так далее.

Итак, в этих двух шлоках говорится о трёх противоядиях. Сначала говорится: «В силу своего неведения я накопил очень много негативной кармы». В этом и состоит первая сила – сила раскаяния в том, что вы совершили. Затем говорится: «Перед Покровителями – Буддой, Дхармой и Сангхой я, сложив ладони, во всём раскаиваюсь и во всём сознаюсь». Здесь указывается на вторую силу – силу опоры. Для того чтобы очистить негативную карму, очень важно опираться на объекты Прибежища, то есть на Будду, Дхарму и Сангу, а также на божеств. Вы говорите: «Перед вами очищаю всю негативную карму, признаюсь в ней от чистого сердца». «Сложив ладони, я вновь и вновь припадаю к их стопам, снова и снова простираюсь, читаю мантры», – в этом состоит собственно противоядие или третья сила.

Также вы можете в качестве собственно противоядия делать очистительную практику Ваджрасаттвы. Вы можете делать её в рамках своей повседневной практики, когда вы исполняете раскаяния, сожаления в своих проступках. После этого визуализируйте у себя над головой божество Ваджрасаттву, и с чувством Прибежища в Ваджрасаттве начинайте читать стослоговую мантру Ваджрасаттвы ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ и так далее. При этом очень важно иметь раскаяние, это очень важное чувство, которое у вас должно присутствовать. Читая эту мантру, сначала визуализируйте, как из сердца Ваджрасаттвы исходит белый свет с нектаром, который падает на вас потоком, омывает вас, очищает вас изнутри. Это очищение тела. Потом визуализируйте нисходящий красный свет с нектаром – это очищение речи. Синий свет с нектаром – это очищение ума. Затем вы представляете как белый, красный и синий свет с нектаром одновременно заполняют всё ваше тело и очищают вас от негативной кармы тела, речи и ума. Более подробные объяснения я уже много раз приводил. Я уже давал отдельные учения по практике Ваджрасаттвы.

Вы можете каждый день пять или десять минут делать эту практику, читать какое-то количество мантр Ваджрасаттвы, делать эту визуализацию – это будет полезно для вас. Если каждый день вы будете в течение десяти минут очищать негативную карму, то представьте, сколько негативной кармы вы очистите за год – невероятное количество. Чем больше вы будете очищать негативную карму, тем больше у вас будет покоя и

умиротворённости в уме, это я вам точно могу сказать. Даже если у вас мало денег, если у вас пустая квартира, очень мало материальных благ, мало комфорта, всё равно в вашем уме будет расти состояние покоя и удовлетворённости. Если же вы не очищаете негативную карму, даже если у вас куча денег, очень много дорогих мобильных телефонов, всё равно в уме вашем покоя не будет, вы будете стремиться убежать из своего дома, вам будет невыносимо находиться в своём доме, и вы не будете знать, как вам поступить. Если вы дома, вам будет хотеться убежать из дома, если вы уедете куда-нибудь, и там вы будете недовольны, будете желать вернуться домой. Где бы вы ни находились, нигде вы не будете счастливы и довольны. Никто другой вам эти проблемы не создаёт, всё это симптомы того, что у вас мало заслуг, и вы не очищаете свою негативную карму.

Некоторые мои друзья занимаются медитацией в горах. Если вы одного из моих друзей увидите в его пещере, то подумаете, что этот человек жутко страдает, потому что он испытывает много лишений, в пещере у него совершенно ничего нет. Если вы с ним поговорите, то поймёте, что он самый счастливый человек на свете. Сейчас я расскажу одну историю. Однажды я со своим другом отправился навестить нашего друга, который медитировал в горах. Мы пришли к нему и увидели, что у него есть только один термос и больше ничего. Увидев нас, он обрадовался и сказал: «О, сейчас я вас угощу чаем, вы мои гости, пожалуйста, присаживайтесь». Когда он стал готовить нам чай, то друг, который пришёл со мной, так неловко двинулся, что случайно толкнул ногой его термос. Термос упал и разбился. Термос был единственным полезным из всей обстановки в его пещере, больше у него ничего не было. Я знал, что этот термос очень сильно спасал его, ему не надо было всё время разжигать огонь, чтобы пить горячий чай, он мог воду кипятить и в термосе держать.

Когда термос разбился, я сразу же посмотрел на него, чтобы проверить, какая у него будет реакция, потому что именно по спонтанной реакции можно понять, насколько глубокой практикой занимается человек. Обычный человек обязательно бы рассердился, потому что это самое ценное, что у него было. Обычный человек закричал бы: «Как ты так неосторожно толкнул!» А его спонтанная реакция была такой: «О, замечательно, мой термос разбился. Это Палден Лхамо разбила мой термос. Палден Лхамо мне сказала: «У Миларепы термоса не было, а тебе зачем термос?» Это очень хорошо, а то я совсем обленился. Я привык к тому, что у меня есть термос, обленился и теперь редко развожу костер. Сейчас я выброшу этот бесполезный термос и сделаю вам вкусный чай на костре». Вот это называется практикой Дхармы. Если у вас в подобной ситуации возникает такая реакция, значит, вы занимаетесь практикой Дхармы. Термос разбился, но покой его ума из-за этого совершенно не нарушился. В результате он счастлив.

Ваше обычное поведение и образ мышления очень глупые. Когда у вас разбивается термос, вдобавок к этому термосу вы разбиваете и своё сердце из-за того, что сильно расстраиваетесь. Это глупо. Если вы будете расстраиваться, злиться, термос всё равно обратно не вернётся. Поэтому самое лучшее – сказать, что очень хорошо, что так случилось, это наказание Палден Лхамо, и выбросить осколки. Такая медитация для повседневной жизни просто незаменима. Если у этого человека, который медитировал, разбилась его самая ценная вещь – термос, и даже это не повергло его в уныние, то что же тогда способно вывести его из равновесия? Поэтому вы должны помнить, что всё непостоянно, вещи, которыми вы сейчас обладаете, рано или поздно разобьются, или вы их потеряете, но когда это произойдёт, вы не должны впадать в депрессию. Наоборот, вы должны ожидать, что это рано или поздно случится, готовиться к этому.

Сейчас я дам вам передачу мантры Ваджрасаттвы для вашей практики. Я прошу вас о том, чтобы вы каждый день старались читать мантру Ваджрасаттвы, думая о последствиях

негативной кармы и выполняли бы очистительную практику каждый день. Это самый лучший подарок, который я могу вам сделать. Вам не надо сразу же читать много мантр, по пять минут в день занимайтесь очистительной практикой Ваджрасаттвы. Сначала читайте ежедневную молитву. Когда доходите до чтения мантр, визуализируйте Ваджрасаттву у себя над головой. Развивайте в себе четыре силы, о которых я говорил, делайте практику Ваджрасаттвы, читая мантру Ваджрасаттвы. Пять минут для начала достаточно. Самое главное – регулярность практики. Сейчас для вас очень полезной была бы практика Ваджрасаттвы каждый день в течение пяти минут. Она будет выводить из вашего ума яд негативной кармы. Признаком того, что вы достигли некоторого уровня очищения негативной кармы, будет служить то, что через несколько месяцев регулярной практики вам будут сниться сны, как вы летаете в небе, омываете свое тело чистой водой.

Сейчас повторяйте за мной. Визуализируйте меня в облике божества Ваджрасаттвы белого цвета с супругой. Когда вы повторяете за мной, визуализируйте, что из моего рта исходит мантра в форме белого света, которая входит вам в рот, опускается в ваше сердце и остаётся в вашем сердце как чистая передача мантры Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва – белого цвета, как Авалокитешвара, но с супругой.

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА ТИНОПА ТИШТО
ДЕНДО МЕМБАВА СУТОКАЁ МЕМБАВА СУПОКАЁ МЕМБАВА АНУРАКТО
МЕМБАВА САРВАСИДДХЕ МЕ ТРАЯЦА САРВАКАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ
КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БАГАВАНЕ ВАДЖРА МАМЕМУНЗЕ ВАДЖРА БАВА
МАХАСАМАЯ САТТВА ХУМ ПЭ (3 раза)

Краткая мантра:

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ ПЭ
ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ ПЭ
ОМ ВАДЖРАСАТТВА ХУМ ПЭ

Я вас прошу, делайте очистительную практику Ваджрасаттвы по возможности каждый день в течение пяти минут. Очень важна регулярность практики. Если вам посчастливится встретиться с Его Святейшеством Далай-ламой и он задаст вам вопрос: «Какой практикой вы занимаетесь?», а вы ответите ему на это: «Я не могу заниматься серьёзной практикой, но зато каждый день в течение десяти минут я делаю практику Прибежища и практику Ваджрасаттвы – очищение негативной кармы», то Его Святейшество будет очень доволен вами. Для Его Святейшества это будет лучшим подарком, он будет очень счастлив и сразу же поймёт, что геше Тинлей делает что-то хорошее в России. А если при встрече с Его Святейшеством вы скажете: «Я занимаюсь практикой чод, практикой иллюзорного тела или ясного света», то поскольку Его Святейшество мой учитель, он меня будет ругать за это. Он скажет: «Чему ты их учишь? Практика должна быть поэтапной. Нельзя учить практиковать в обратном порядке, надо практиковать в правильной последовательности».

Нет более глубокого учения, чем учение Шантидевы. Если вы внимательно почитаете «Бодхичарья-аватару», то увидите, что здесь он не упоминает ни об иллюзорном теле, ни о практике ясного света. В начальных главах, которые относятся к началу практики, он говорит о таких базовых вещах как размышление о преимуществах бодхичитты, об очищении, очистительной практике, о Прибежище. Если вы хотите заниматься буддийской практикой, то вы должны следовать учению, которое давали подлинные буддийские учителя прошлого, это очень важно. Даже если я буду учить вас чему-то такому, что противоречит этому коренному тексту, вы не должны принимать такое учение. Потому что в противном случае вы достигните реализаций, которых никогда не достигали великие

мастера прошлого, а это очень опасно. В наши дни появилось очень много реализаций, неведомых мастерам прошлого.

В последней шлоке второй главы Шантидева говорит о четвёртой противодействующей силе, то есть о решимости больше не совершать неблагих действий.

О, Указующие Путь Миру,
Я поверяю Вам свои злодеяния и преступления!
О, Покровители,
Неблагого я более вершить не стану!

Если вы можете выучить наизусть строки из Шантидевы, то это очень хорошо, вы можете произносить их. Но в целом смысл заключается в том, что когда вы уже закончили очистительную практику, чтение мантры и визуализацию, вы говорите: «О, три объекта Прибежища, я накопил столько негативной кармы. Сейчас она с вашей помощью очищена, и больше я ни за что не буду совершать её снова». Вы должны соизмерять ситуацию со своими возможностями, со своими способностями, и если вы не можете обещать точно, что никогда не будете совершать неблагих действий, то вы должны сказать, что постараетесь сделать всё возможное, чтобы их больше не совершать.

Итак, мы закончили обсуждение второй главы Бодхичарья-аватары, главы, связанной с очищением. Для того чтобы породить бодхичитту, очищение негативной кармы имеет очень большое значение. Третья глава посвящена принятию обета бодхичитты, в русском переводе она называется «Зарождение бодхичитты», то есть это зарождение бодхичитты и принятие обета бодхичитты. В соответствии со структурой всего текста мы продолжаем здесь говорить о семичленном подношении. Итак, третья часть семичленного подношения – это сорадование. Вторую часть, очищение, мы закончили.

Шантидева в этом тексте хотел подчеркнуть, что одного лишь очищения негативной кармы недостаточно, кроме этого, необходимо развить в себе способность радоваться добродетелям других. Потому что когда вы радуетесь за других, вы накапливаете заслуги, а накопление заслуг очень важно для зарождения бодхичитты. Кроме того, сорадование является противоядием от зависти, а зависть является одним из главных препятствий, которое лишает покоя вас самих и других. В сансаре большинство людей страдают именно из-за своей зависти. Основная причина страдания – это зависть, на самом деле, и из-за зависти у вас возникают все проблемы. Если вы смотрите Санта-Барбару, то вы можете ясно убедиться в том, что основная причина проблем всех героев – это именно зависть и ещё ревность. Когда вы начинаете завидовать кому-то, зависть лишает вас покоя. Зависть – это сансарическая черта мышления, а в соответствии с Дхармой мы должны сорадоваться другим. Поэтому очень важно чувство зависти заменить на чувство сорадования – радости за других.

Если вы радуетесь счастьем других людей, то вы сами будете счастливы, и другие будут счастливы. Если у вас только проблемы, а другие люди при этом счастливы, то вы должны порадоваться и сказать: «Очень хорошо, у меня проблемы, зато другим хорошо, другие счастливы. Хорошо, что не все страдают, что некоторые люди всё же очень счастливы. Пусть у них никогда не будет таких проблем как у меня». Если вы радуетесь счастьем других, то согласно механизму кармы, и у вас самих будет всё больше и больше счастья. Если же вы не рады счастьем других, то опять же механизм кармы таков, что у вас самих будет всё больше и больше проблем.

В особенности, как говорил лама Цонкапа, для начинающих сорадование добродетелям других является лучшим способом накопления заслуг. Если вы радуетесь заслугам другого человека, который находится примерно на таком же уровне, как и вы, то благодаря этому чувству сорадования, вы накопите такие же заслуги, как тот человек, который занимается практикой. Если же вы радуетесь заслугам бодхисаттвы, то сами обретёте половину его заслуг, это невероятно. Количество заслуг бодхисаттвы невероятно, поэтому даже половина его заслуг – это тоже что-то невероятное, потому что за одно мгновение бодхисаттва накапливает заслуги, которые в денежном исчислении равнялись бы миллиардам долларов. Вот представляете: много миллиардов долларов, половина этой суммы – это же огромные деньги. Так что за одно мгновение, просто из-за того, что вы порадовались заслугам бодхисаттвы, вы получите безмерные заслуги сами.

С другой стороны всего лишь одно мгновение гнева на бодхисаттву принесёт вам одну кальпу пребывания в аду. А одна кальпа – это миллиарды лет. Поэтому если вы не умеете правильно практиковать, то всего лишь за одно мгновение вы создаёте карму для того, чтобы провести миллиарды лет в низших мирах. А если вы умеете правильно практиковать, то опять же за то же мгновение вы создаёте очень мощную благую карму. Так что не забывайте совет, который давали Будда, Цонкапа, великие мастера прошлого, держите его в своём сердце. Я сам никогда не забываю об этих советах, держу их в своём сердце и пытаюсь их применять, поэтому даже если я ленюсь, всё равно я накапливаю заслуги.

Как я вам уже рассказывал раньше много раз, когда я медитировал в горах, среди всех медитирующих я был самым большим лентяем. Например, я не мог вставать утром так рано как другие медитирующие. Они вставали в пол четвёртого утра, в четыре утра, а я просыпался в восемь. Для меня это тоже было очень рано. Когда я в восемь утра просыпался, я вспоминал совет, который давали Будда и лама Цонкапа. Я выходил из своей пещеры и смотрел на другие пещеры, в которых медитировали все те люди, которые встали в четыре, в три утра, и говорил: «Как вы усердны в своей практике, вы так рано встали и уже практикуете с самого утра. Как я радуюсь за вас! От чистого сердца я за вас радуюсь!» Вот так я радовался за каждого из моих соседей, медитировавших в горах. Потом возвращался к себе домой. И вот за эти краткие минуты радости я накапливал столько же заслуг, столько и они все. На мой взгляд, такой метод гораздо лучше, чем встать утром раньше всех, выйти из своей пещеры, оглядеться по сторонам и сказать: «О, они все ещё спят – этот спит и тот ещё спит. Я самый усердный, раньше всех встал, больше всех медитировал», потому что это эгоизм.

Эгоизм вращает вас всех в сансаре, а когда вы удаляетесь в горы, он и там продолжает вас обманывать. Так что самое лучшее – держите в своём сердце все сущностные советы Будды и великих мастеров, старайтесь их применять, и от этого у вас будет необычайное благо. С точки зрения практики сорадования, у вас нет никаких оправданий. Вы ни под каким предлогом не можете от этой практики отказаться, вы не можете сказать: «У меня нет времени на практику сорадования». Радоваться за других вы можете даже в метро, когда едете куда-нибудь. Куда бы вы ни ехали, где бы ни находились, вы везде можете радоваться заслугам и счастьем других. Когда ваш ум привыкнет к радости за других, я вам это говорю на собственном опыте, вы обретёте большое счастье сами, будете очень счастливым человеком. Тогда если кто-то спросит вас: «Какие недостатки у вон того человека?», вы не сможете сходу ответить, вы скажете: «Мне нужно подумать, я так просто не могу сказать, какие у него недостатки».

Поскольку моя основная практика – это практика сорадования, поскольку я всё время стараюсь радоваться за других, то когда я общаюсь со своими друзьями, мы разговариваем о наших общих знакомых, я всё время говорю, что этот человек хороший, у него вот такие-

то хорошие качества. Мои друзья удивляются и говорят: «Ну, для тебя все хорошие». Даже если они нехорошие, какая разница, если я буду считать их хорошими, что от этого плохого? Нет никакого преступления в том, чтобы считать кого-то хорошим. Кроме того, нет ни одного человека в нашем мире, который бы был бы на сто процентов плохим, это просто невозможно. Поскольку омрачения не являются частью природы ума, то нет ни одного человека, у которого не было бы каких-то хороших качеств, который был бы всецело плохим, у каждого какие-то положительные качества найдутся. Действительно, уровней много разных, одни люди лучше, чем другие, есть люди хуже, чем многие другие. Но не наше дело судить кто кого лучше, а кто кого хуже. Поэтому для вас очень важно пытаться увидеть в других достоинства, и тогда вы сами будете очень счастливыми людьми. Тогда вам будет необязательно сидеть с прямой спиной, большими глазами и читать мантры. Просто думайте так, применяйте эти советы, радуйтесь за других, и вы увидите, что ваш ум станет меняться к лучшему, счастья у вас будет все больше, а с ума вы от такой практики никогда не сойдёте. Чем больше вы будете радоваться за других, тем более счастливыми вы будете. В самом начале Шантидева объясняет нам, как радоваться добродетелям обычных мирских живых существ.

Великую радость я нахожу
 В добродетели, облегчающей страдания
 Существ низших миров
 И наделяющей счастьем страждущих.

Тем самым Шантидева говорит следующее: «От чистого сердца я радуюсь добродетелям тех живых существ, которые очищают негативную карму, ведущую в низшие миры, и обретают карму родиться в более благоприятных мирах». Вы тоже должны радоваться за таких существ. Думайте обо всех живых существах, которые очищают негативную карму, ведущую в низшие миры, которые создают благу карму, в силу которой переродятся в высших мирах. Скажите: «За всех вас я радуюсь и хочу практиковать также как вы».

Далее идёт сорадование заслугам практиков Хинаяны, точнее сорадование заслугам, которые ведут к освобождению от сансары.

Я сораднуюсь накопленной добродетели,
 Помогающей [достичь] Пробуждения.
 Я сораднуюсь полному освобождению всех живущих
 От страданий сансары.

Первые две строчки этой шлоки посвящены сорадованию заслугам последователей Хинаяны. Не думайте, что Хинаяна ниже, хуже, чем Махаяна. Вы должны очень уважать путь Хинаяны, потому что практика последователей Хинаяны гораздо лучше, чем ваша практика в настоящий момент. По сравнению с бодхисаттвами, которые заботятся о других больше, чем о себе, можно сказать, что последователи Хинаяны чуть ниже, чем бодхисаттвы, потому что они стремятся к собственному освобождению. Но по сравнению с вами, надо сказать, что те, кто идёт путём Хинаяны, очень велики и достойны почтения, потому что они не только освобождаются от низших миров, но и могут полностью освободиться от сансары. Итак, автор говорит: «Заслугам всех тех практиков, которые создают заслуги для того, чтобы полностью освободиться от сансары, я сораднуюсь от чистого сердца». И далее здесь говорится: «Я сораднуюсь заслугам всех тех существ, которые полностью освобождаются от сансары».

В следующих двух строках выражается сорадование заслугам последователей Махаяны.

Я сорадуюсь Пробуждению Покровителей
И духовным уровням Сыновей Будд.

Здесь говорится, «Я сорадуюсь высшему объекту достижения, то есть состоянию Будды. То есть сорадуюсь сыновьям бодхисаттв, которые вступают на путь, ведущий к достижению конечной цели, то есть к достижению состояния Будды. Всем вам, бодхисаттвы, которые выполняют практики даяния собственного тела, которые жертвуют своим телом для счастья всех живых существ, других живых существ, я сорадуюсь от чистого сердца, потому что когда вы достигнете состояния Будды, то станете деревом исполнения желаний и источником счастья для всех живых существ. Сейчас я не способен сам выполнять такие практики, поэтому могу лишь сорадоваться вам, всем вашим замечательным деяниям. В будущем, да смогу я практиковать так же, как практикуете вы».

Ещё очень важно, что чем больше вы сорадуетесь заслугам бодхисаттв, тем больше у вас растёт желание стать подобными им. А чем больше вы сорадуетесь Березовскому и Лужкову, тем больше вы хотите стать похожими на них. В результате вы начнёте искать все возможные пути, методы и средства для того, чтобы стать такими же, как Лужков с Березовским. Тому, как стать таким же, как они, вас не научит учение Дхармы, этому учат разные мирские науки, такие как политика, экономика и так далее. Тогда вы будете больше интересоваться этими науками, чем учением Дхармы. Сфера ваших интересов играет очень важную роль в вашей жизни. Я сейчас вас предупреждаю, говорю вам очень важную вещь: каждый раз, когда вы встречаете какого-нибудь очень богатого и процветающего человека, не мечтайте в глубине души стать таким же, как он. Подобные желания лишь ещё больше омрачат вас. Напротив, вы должны сказать себе: «Мне очень повезло, что я встретился с Дхармой». Скажите себе: «Ты должен быть доволен тем, что имеешь сейчас». Не думайте: «Если я стану кем-то другим, то буду счастлив», потому что это неправда. И не думайте: «Если я уеду в другую страну, то только там я буду счастлив, а не здесь». Это тоже неправильная мысль.

Очень многие люди совершают кучу ошибок лишь потому, что у них дебютной ошибкой была эта мысль, а за ней уже следуют очень многие другие ошибки. Вы должны сказать себе: «До тех пор, пока мой ум не свободен от омрачений, куда бы я ни поехал, где бы я ни находился и кем бы ни стал, я нигде не решу свои проблемы до конца». Это основная теория буддизма. Если у вас есть какие-то проблемы, если вы недовольны, несчастны, вы должны сказать себе: «До тех пор пока я не вылечусь от болезни омрачений, я всегда буду иметь проблемы. Мои проблемы никогда не будут решены до этого момента». Такие мысли помогут вам породить в себе отречение. Если после этого вы услышите о каком-то человеке, что он полностью освободился от омрачений, то вас сразу же будет возникать спонтанное желание: «О, как я хочу быть таким же, как тот человек, как я хочу быть на него похожим. Этому человеку очень повезло, это очень счастливый человек». То есть вы в глубине своего сердца будете сорадоваться этому человеку, когда будете говорить про себя: «О, как ему повезло, вот если бы я бы стал таким же как он, как было бы прекрасно».

Итак, если вы знаете, как обращать своё сорадование в правильное направление, то с каждым мгновением вы будете накапливать заслуги, и не будете принимать ошибочных решений. А если вы будете радоваться не за тех, за кого нужно, то накопите очень много негативной кармы. Точно также механизм работает и здесь – если вы порадуется за человека, который причиняет очень много вреда другим, то накопите такую же негативную карму, как он. Поэтому никогда не радуйтесь злодеяниям и негативным действиям других людей. Если вы, допустим, услышали, что кто-то избил вашего врага, и радуетесь в глубине души, это очень опасно, никогда не испытывайте таких чувств.

Однажды в горах медитировал один великий йогин. У него было ясновидение. В монастыре, который находился вблизи от того места, было двое геше. Там было много геше, но мы говорим только о двоих из них. У обоих этих геше было очень хорошее знание Дхармы, и поэтому они соперничали между собой. В сансаре иногда так бывает – во имя Дхармы опять та же самая сансара начинается. И вот произошло так, что один геше из этих двух, который был добрее, чем второй, снял с себя монашеский сан. Когда его соперник узнал об этом, он очень обрадовался этой новости и сказал своим ученикам: «Сегодня у меня для вас есть очень хорошая новость. Геше, который является моим соперником, снял с себя монашеские обеты, и теперь больше не будет приходить в монастырь. Теперь у меня соперников не осталось». Когда он сказал эти слова, то йогин, который медитировал в горах, узнал об этом, потому что он был ясновидящим. Этот йогин сказал в тот день своему другу: «Сегодня произошла очень неприятная вещь. Ничего страшного в том, что один геше снял с себя монашество, он всё равно может продолжать свою практику. Но второй, который порадовался тому, что тот снял с себя монашество, накопил тяжелейшую негативную карму. Если он не очистит эту негативную карму, он отправится в низшие миры, в ад». Поэтому будьте осторожны и никогда не радуйтесь злодеяниям других людей.

Никогда не радуйтесь страданиям других, это очень опасно. Радоваться страданиям других – это признак больного ума. Это ненормально. Если вы радуетесь страданиям других, вы должны моментально осадить себя, отругать себя, сказать себе: «Ты ненормален, что радуешься неприятностям и страданиям других. Как ты можешь радоваться, когда другие страдают? Ведь если у тебя возникают даже мельчайшие страдания, подумай, как тебе плохо от этого. Как же ты можешь радоваться, когда страдают другие». Вот так вы должны себя ругать. Ваш ум всё ещё является ненормальным в определенной степени, потому что вы ещё не вылечились целиком от своей болезни. Если говорить с вами откровенно, все вы ещё пока ненормальны, поэтому всё ещё находитесь в сансаре, ваш ум пока ещё не функционирует нормально.

Ненормальный человек – это тот, который сейчас счастлив, а уже через мгновение может впасть в ярость. Это нестабильный ум. У вас промежуток между такими колебаниями может быть немножко длиннее, длиною в день, в два дня. Но всё равно ваш ум нестабилен. Сегодня вы довольны, а завтра из-за чего-то расстроены, раздражены. Из-за этого у вас возникает очень много странных мыслей, и во всём вы обвиняете других людей. Это признак ненормальности ума. Так что в первую очередь постарайтесь понять, насколько вы сами ненормальны.

В Бурятии есть две женщины, и у обеих из них ум ненормальный. Но одна из них немножко получше, постабильнее, чем вторая. Однажды одна из тех женщин, у которой с умом всё-таки чуть получше, чем у второй, была ближе ко мне, а вторая шла дальше. Эта женщина, которая была ближе ко мне, показала на вторую и сказала: «Вот это больная женщина, ненормальная». Это заставило меня задуматься. Я подумал: «Если я сам не буду осторожен, то буду вести себя так же как она. И бодхисаттвы, глядя на нас, будут смеяться, потому что я сам ненормален и буду называть эту женщиной ненормальной». Поэтому никогда не смейтесь над признаками ненормальности других людей, потому что вы сами пока ещё ненормальны. До тех пор, пока вы не познаете напрямую пустоту, вы будете находиться под властью галлюцинаций. С точки зрения Прасангики Мадхьямики, всё, что вы сейчас видите – обманчиво, всё является искажённым восприятием, вы не видите настоящую реальность явлений. Поскольку вы верите в то, что вы видите, считаете эту видимость истинной, вы до сих пор вращаетесь в сансаре. Если же всю эту видимость вы будете отрицать, отметать от себя, как нереальное, то у вас возникнет риск того, что вы вообще ни во что не будете верить, будете отрицать все феномены вообще, а это нигилизм и это тоже ненормально. Так что вам придётся найти срединный путь.

Это понять очень нелегко. Именно из-за непонимания того, что такое срединный путь, вы находитесь в сансаре, и ваш ум до сих пор ненормален. В отсутствии мудрости ваш ум полностью охвачен неведением, и поэтому он ненормален. Тот, кто в том году был вашим другом, в этом году стал вашим врагом. А ваш лучший друг в этом году на будущий год может стать вашим врагом. Когда ваш ум станет нормальным, все живые существа станут вашими близкими друзьями навсегда, жизнь за жизнью никто из них никогда не будет вашим врагом. Даже если они отрежут вам ноги, всё равно вы будете продолжать любить их также как и других людей, которые ублажают вас, которые натирают благовониями ваше тело. Точно также вы будете любить тех, кто будет резать вас и наносить вам увечья. Подобный подход развить в себе вполне возможно. Только посредством такого пути развития вашего ума вы сможете достичь в итоге полного состояния Будды, а в противном случае это невозможно.