

Итак, я очень рад вновь вас видеть сегодня. Как вы уже, наверное, знаете, в сентябре я буду давать учение в Москве. Затем первого октября я поеду в Ростов, потом седьмого числа я поеду в Харьков на Украину, после этого – в Уфу, и, наконец, в Калмыкию. Так что в течение месяца меня в Москве не будет. Затем с начала ноября я опять буду в Москве и до конца ноября буду давать учение, а в конце ноября я уеду в Индию. Как обычно, перед моим отъездом в Индию мы проведём в Подмосковье трёхдневный ретрит. Это будет ретритный курс загородных лекций, и там будет большой упор делаться на учение, а не на медитацию. Конечно, мы будем и медитацией заниматься, но больше времени будем уделять получению учения. Я вам уже раньше говорил, что сейчас самое главное для вас – получать учение.

Я не уверен пока относительно темы ретрита, и сейчас есть три варианта – это либо учение по бодхичитте, либо учение по Ламриму, либо по шаматхе. Что вы предпочитаете? Сейчас среди присутствующих много новичков, которые не были в Курумкане, не слушали детальные комментарии на Ламрим, которые называются «Сущностные наставления по Ламриму», которые я там давал. Поэтому я думаю, что для них будет важно услышать эти наставления в Москве, в Подмосковье. А для тех, кто уже получал эти наставления, будет очень полезно получить их вновь. Никакого вреда от этого не будет, и, кроме того, когда вы будете их слушать во второй раз, вам будет казаться, что вы их слышите впервые.

В Тибете было много великих мастеров, которые тридцать семь раз прослушивали полный комментарий на Ламрим, и с каждым разом им казалось, что они всё глубже и глубже понимают это учение. Вы же всего один или два раза прослушали – это просто ничто. Вот если бы вы тридцать семь раз получили полный комментарий на Ламрим, то тогда бы вы поняли, насколько глубока эта медитация. И я уверен, что если вы тридцать семь раз получите полный комментарий на Ламрим, после этого вы достигните определённого уровня реализации Ламрима во время слушания этого учения. Я вам уже говорил, что многие великие мастера прошлого достигли реализаций прямо во время слушания учения. Кхедруб Ринпоче, например, познал пустоту, не медитируя в горах. Сначала он прослушал много-много раз учение о пустоте, получил от Ламы Цонкапы это учение. А потом прямо во время учения, когда Лама Цонкапа в очередной раз объяснял тему пустоты, он познал пустоту. Когда Кхедруб Ринпоче познал пустоту, он испугался, что полностью исчез. Он почувствовал, что его вообще не существует. Тогда он испуганно схватился за свою одежду, чтобы удостовериться в том, что он ещё существует, успокоить себя, что он ещё существует. Во время учения Ламы Цонкапы многие из присутствующих заметили, как Кхедруб Ринпоче хватается за свою одежду, и тогда они поняли, что он познал пустоту и просто пытается удостовериться в том, что он ещё существует. Когда он хватался за свою одежду, он говорил себе при этом: «Я существую номинально».

Самое большое богатство тибетского буддизма заключается в его мудрости. Именно это вам нужно перенять, потому что многие традиции славятся своей медитацией, но тибетский буддизм уникален в том, что помимо медитации в нём ещё присутствует огромная сокровищница мудрости. Если говорить о медитации, то сами медитативные техники в индуизме и в буддизме очень схожи между собой. Основное различие между буддийскими и индуистскими медитациями заключается в аспекте мудрости. В наше время появляется очень много всяких ньюэджевских традиций, направлений. И для того, чтобы не запутаться в них, вы должны понимать, что основное отличие этих школ от буддизма состоит в том, что буддийская традиция обладает мудростью, это её главное сокровище.

А теперь возвращаемся к нашей основной теме – комментарию на «Бодхичарья-аватару» Шантидевы. В среду и четверг здесь не будет лекции. В четверг вечером состоится лекция в нашем центре для тех людей, которые получали посвящение Ямантаки. Это будет

комментарий на тантру. Это учение не для всех. А в следующий понедельник мы продолжим наши лекции здесь. Я просто об этом вам сообщаю, чтобы вы знали. Так что передайте это остальным, потому что они могут прийти сюда в среду или четверг, а здесь ничего не будет.

Теперь для того, чтобы получить это драгоценное учение по Бодхичарья-аватаре, которое очень полезно для укрощения вашего ума, развейте в себе правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ. Я сам получил этот комментарий по «Бодхичарья-аватаре» в очень юном возрасте от Его Святейшества Далай-ламы, и это было очень полезно для моего ума. Это очень хорошие советы, которые предназначены для нашей жизни. Не надо думать, что буддийская практика означает закрыть все двери и окна и сидеть взаперти в состоянии медитации. Это не так. Буддийская практика очень сильно связана с нашим образом действия, образом мышления и с нашей речью в повседневной жизни. Если вы будете в своей повседневной жизни применять те советы, которые дал Шантидева, то это и будет практика Дхармы. Потому что если вы в повседневной жизни будете неправильно себя вести и неправильно мыслить, тем самым вы будете создавать негативную карму, которая является причиной ваших страданий.

Итак, буддийская практика состоит в устранении страдания и обретении счастья. Все негативные действия, которые вы совершаете в повседневной жизни, вызваны неправильным образом мышления, неверной философией, которой вы руководствуетесь. Поэтому необходимо изменить свою философию, своё мышление, для того чтобы изменилось и ваше поведение, и вы стали создавать позитивную карму вместо негативной. Поэтому в повседневной жизни иметь правильный образ мышления очень важно. Как говорит Шантидева, и как говорил раньше вам я, вместо того чтобы радоваться страданиям других, вы должны чувствовать сострадание к другим, когда они страдают. Вместо того чтобы огорчаться счастьем других, вы должны сорадоваться счастьем других.

Если вы недовольны, несчастливы из-за счастья других, то вы должны заметить эти мысли, распознать их в себе и сказать себе: «Ты ненормальный человек». И это действительно так, потому что если у вас возникают подобные мысли, значит, вы в данный момент ненормальны, и если вы откроете свой рот в это время, то причините вред очень многим людям своей речью. Соответственно в это время вы создаёте очень много негативной кармы. Поэтому очень важно заниматься практикой сорадования, то есть радоваться счастьем других людей. А если ваш знакомый говорит, что у него очень хорошо идут дела, и он купил себе сегодня новую машину, вы должны порадоваться и подумать: «Как хорошо, что он купил новую машину, пускай эта машина никогда не сломается».

Сейчас, может быть, человек, купивший машину, радуется, но его счастье очень недолговечно. Почему же вы огорчаетесь, видя его счастье? Глупо и бессмысленно огорчаться из-за счастья другого человека, потому что его счастье очень быстро исчезнет. Наоборот, вы должны желать того, чтобы счастье, которое он испытывает, продлилось как можно больше. Если вы будете относиться так к другим, думать обо всех других: «Пускай они будут счастливы», ваше счастье обязательно придёт к вам само, таков механизм кармы. Если вы желаете счастья только самому себе, а другим желаете несчастья, то в силу этого механизма вы будете несчастны сами. Как говорит Шантидева, какую причину вы создадите, такой результат вы и получите, помните об этом всё время.

Что касается практики сорадования, то Шантидева здесь говорит о сорадовании заслугам тех существ, которые приносят счастье всем живым существам.

В бодхичитте, в этой благодати, безбрежной, как океан,

Приносящей блаженство и пользу
 Всему живому,
 Я нахожу великое счастье и радость.

Это очень важная практика сорадования – практика сорадования бодхисаттвам. Вы должны наряду с Шантидевой так же научиться сорадоваться бодхисаттвам, которые накапливают бесчисленное количество заслуг, принося счастье всем живым существам. Сорадуясь за бодхисаттв, которые приносят благо всем живущим, вы создаёте такие же заслуги, как и у них. Сейчас думайте о следующем: «Я искренне от всей души сорадуюсь вам и желаю в будущем стать таким же, как и вы, с тем, чтобы создавать океаны заслуг ради блага всех живых существ». Если у вас возникнет такое чувство хотя бы на минуту, то за эту минуту вы создадите огромное количество заслуг, потому что сорадование заслугам бодхисаттв само по себе приносит огромнейшие заслуги. Но такое чувство должно исходить от самого вашего сердца, то есть оно должно быть очень искреннее.

Однажды в Тибете одна старая женщина, стоя перед статуей, молилась, посвящая свои заслуги. А рядом оказался один мужчина, который прибыл из далёких мест, и который не умел делать посвящение заслуг. Поэтому он встал близко к этой старой женщине, сложив руки так же, как она, и стал прислушиваться к тому, что она говорит. А она совершала очень обширное посвящение заслуг, то есть говорила: «Пусть будут счастливы все живые существа. Пусть Его Святейшество Далай-лама живёт долго. Пусть Дхарма процветает во всём мире». Мужчина, слушая женщину, очень радовался тому, как она посвящает свои заслуги. И когда эта пожилая женщина закончила свою молитву и ушла, он искренне от всего сердца обратился к статуе Будды, сложив руки, и сказал: «Я не умею посвящать заслуги, но посвящаю их всему тому, чему посвятила их та женщина». И когда он это произнёс эти слова в таком искреннем порыве, от всего сердца пожелав этого, статуя Будды улыбнулась. Это действительно реальная история, которая произошла в Тибете.

Очень важно знать, что в буддийской практике искренняя вера играет большую роль, чем интеллект. А если у вас есть искренняя вера и интеллект одновременно, то это вообще прекрасно. Если же настоящей искренней веры у вас нет, а есть только интеллект, то вы ничего не достигнете в буддийской практике. С другой стороны, если у вас есть искренняя вера, но интеллекта нет, вы всё равно достигнете определённого уровня реализации. Поэтому очень опасно иметь сухой интеллект, то есть накапливать в своём уме сухую информацию о Дхарме, никак её не применяя. Это очень опасно и в тибетском обществе, и здесь тоже. Некоторые люди всю жизнь изучают Дхарму, но их ум остаётся совершенно необузданным, они даже становятся ещё более опасными, чем раньше, когда они ничего не знали. Поэтому я всё время вам повторяю, что очень важно, чтобы учение вливалось в чистый сосуд вашего ума. Если вы с правильной мотивацией получите хотя бы каплю нектара, то одна эта капля принесёт вам большую пользу.

В следующей шлоке Шантидева просит о вращении колеса Дхармы:

Сложив ладони у сердца, я молю
 Совершенных Будд всех сторон света:
 «Зажгите Светоч Дхармы
 Для всех страдающих из-за омрачённости».

Вы тоже во время практики можете совершать такую молитву о вращении колеса Дхармы, обращаясь к Буддам, говоря им: «Будды, пожалуйста, вращайте колесо учения. Живые существа страдают в сансаре из-за своего неведения, а ваше учение подобно свету, который рассеивает мрак неведения». Польза от мольбы о вращении колеса Дхармы не только в

этой жизни проявится, но жизнь за жизнью в силу этих молитв вы будете постоянно встречаться с духовными наставниками и непрерывно получать учение. И тогда однажды мрак неведения постепенно рассеется в вашем уме.

Поскольку пока люди, живущие в России, мало молятся об этом, из-за этого Его Святейшество Далай-лама никак не может приехать в Россию. Мы не можем обвинять в этом только Китай или российское руководство, мы должны винить в этом и себя самих, потому что мы не создали для этого соответствующей кармы. Очень легко указывать пальцем на других, но на себя указать пальцем всегда тяжелее всего. Тем не менее, мы должны протестовать, потому что мы должны потребовать соблюдения наших прав. Мы не говорим, что они на сто процентов виноваты. Но они виноваты на пятьдесят процентов, а на другие пятьдесят процентов вина лежит на нас. Поэтому в будущем они со своей стороны должны будут предоставить въездную визу Его Святейшеству, но мы со своей стороны должны создать для этого причину. Поэтому каждый день, когда вы читаете ежедневную молитву и доходите до места, где вы просите о вращении колеса Дхармы, на этом месте визуализируйте перед собой Духовного Наставника, в особенности Его Святейшество Далай-ламу, и просите его о вращении колеса Дхармы, дабы рассеять мрак неведения живых существ. Вы должны так же представить, что подносите Его Святейшеству золотое колесо, а Его Святейшество принимает его из ваших рук.

Следующая часть семичленного подношения – просьба к Буддам не уходить в нирвану, то есть просьба к Духовному Наставнику не покидать вас:

Сложив ладони у сердца, я молю
Победителей, пожелавших уйти в Нирвану:
«Будьте с нами бессчётные кальпы,
Не оставляйте живущих во тьме!»

Итак, здесь вы обращаетесь к Буддам, которые сейчас находятся в этом мире в облике ваших Духовных Наставников, и которые намереваются уйти в нирвану из этого мира, и вы говорите: «Пожалуйста, я умоляю вас, не уходите в нирвану, а оставайтесь здесь в течение многих кальп ради блага всех живых существ». Механизм здесь такой – когда вы просите своего Духовного Наставника не уходить из этого мира, то это лучший способ продлить и вашу собственную жизнь. Я не уверен, поможет ли эта молитва вашему Духовному Наставнику прожить дольше, но на сто процентов уверен в том, что эта молитва продлит ваш жизненный срок. Так работает механизм кармы. Если вы желаете долголетия и каким-то другим людям, то это тоже поможет вам самим прожить дольше. Если же вы просите, чтобы ваш Духовный Наставник остался в этом мире, то это тем более поможет вам продлить свою жизнь.

В силу этой молитвы у вас будет долгая жизнь не только в этом воплощении, но жизнь за жизнью вы будете жить долго. Потому что если бы это касалось только одной этой жизни, то вы могли бы подумать: «Что же я буду жить до двухсот и трёхсот лет, если буду молиться о долголетию моего Духовного Наставника, ведь говорится, что заслуги от такой молитвы невероятные?» Нет, это распространяется не только на эту жизнь, но и на будущие ваши жизни. Преимущество в том, что и в этой жизни у вас будет долголетие, и далее жизнь за жизнью вы будете жить долго. Так что не думайте, что вы проживёте больше ста лет, если вы будете молиться о долголетию Его Святейшества Далай-ламы. Потому что в том чтобы жить слишком долго тоже есть свои недостатки. Вы будете думать: «Кто же будет обо мне заботиться, если мне будет сто пятьдесят лет». В таком возрасте вы уже не сможете ходить, и ничего не будете видеть.

Итак, когда вы читаете свою ежедневную молитву или «Ла-ма Чод-па», и доходите до места, где вы просите Учителей не уходить в нирвану, вы должны представить перед собой Его Святейшество Далай-ламу на троне и представить, что вы подносите ему драгоценный трон, который растворяется в том троне, на котором уже сидит Его Святейшество.

Далее следует посвящение заслуг. Если вы сможете выучить наизусть посвящение заслуг, которое здесь приводит Шантидева, то это будет потрясающая молитва и читать её надо с определённым чувством. Каждый раз, когда вы делаете что-то хорошее, после этого произносите такое посвящение заслуг. Например, когда вы приедете в Бодхгаю, зажжёте там светильники около ступы, сделаете постирание, после этого вы можете прочесть эти строки посвящения заслуг. Я вам дам комментарии на эти строки. Вы не должны уподобляться тому человеку, который слушал, как пожилая женщина читает молитву, а потом просто присоединился к ней. Потому что, может быть, та пожилая женщина, которую вы ждёте, не придёт никогда. Тогда вам придётся самим делать посвящение. Вы будете стоять и ждать, когда же придёт та самая знающая пожилая женщина, которая так красноречиво посвящает свои заслуги.

Первая шлока посвящения заслуг – это общее посвящение:

Так пусть же силой заслуги,
Которую я накопил, вознося эту [молитву],
Все живущие
Полностью избавятся от всяких страданий.

Это очень мощное посвящение. Без какого-либо эгоизма, без каких-либо мыслей о своём «я», вы искренне и чисто посвящаете свои заслуги благу других. Вы говорите: «Какие бы добродетели я ни совершил в прошлом, какие бы ни совершал сейчас, какие я совершу в будущем, в общем, все эти добродетели я собираю вместе, и пусть они послужат причиной для избавления всех живых существ от страдания». Когда вы делаете это посвящение заслуг, вы должны чувствовать некоторое сострадание. Вы должны чутко понимать положение всех других живых существ, осознавать, как сильно они страдают, и желать им освобождения от этих страданий. Вот с таким чувством вы должны делать это посвящение заслуг. Это – наимогущественнейший способ накопления заслуг. Сейчас для вас одно только мгновение подобной практики гораздо более эффективно и принесёт вам гораздо больше заслуг, чем странная медитация в течение двух лет.

Если, например, вы стучите в дамару изо всех сил, звоните в колокольчик, дуете в ганлин, кричите «ПХЕ», будите соседей, и сами не спите, и другим не даёте спать, а в это время ум ваш, как крыса, думает лишь о том, как бы ему что-то заполучить для себя, какой смысл в такой практике? Поэтому Шантидева, величайший тантрический йогин, советует нам заняться именно такой практикой, о которой он здесь пишет. В этой практике вообще нет никакой опасности. Если вы целыми днями напролёт будете заниматься этой практикой, вы никогда не сойдёте с ума. Если вы целый день будете сидеть и думать: «Любые заслуги, которые я накопил, я посвящаю счастью всех живых существ, пусть они станут причиной устранения страданий всех живых существ, и пусть они все достигнут счастья», то никогда и ни за что вы не сойдёте с ума. Заслуги от подобного посвящения просто невероятны.

Сам Будда говорил, что если один человек будет заниматься практикой обширнейших подношений в течение ста лет, сто лет он будет непрерывно только и делать, что заниматься благотворительностью, практиковать щедрость, а второй человек на мгновение, но искренне породит в себе чувство любви и сострадания и почувствует: «Пусть все живые существа будут счастливы и пусть все живые существа освободятся от страданий», то

второй человек накопит больше заслуг. Причина этого, как говорит Будда, состоит в том, что поскольку живых существ бесчисленное количество, тот, кто пожелал счастья и избавления от страданий всем живым существам, накопит заслуги соразмерные количеству живых существ. Итак, он за одно мгновение накопит бесчисленные заслуги. Это самое что ни на есть подлинное учение.

Итак, для вас очень важно делать именно такое посвящение заслуг. Не надо посвящать свои заслуги тому, чтобы у вас появился хороший бизнес, хорошая машина, дача, хороший муж или хорошая жена. Какой смысл в таких посвящениях? Через несколько лет вы начнёте посвящать свои заслуги тому, чтобы у вас уже не было этого мужа или этой жены. Странно. Ещё несколько лет назад вы создавали столько причин, чтобы достичь этого конкретного счастья. И вот прошло всего несколько лет, и вы уже создаёте все возможные причины для того, чтобы избавиться от этого. Это эго. Если вы будете следовать за своим эго, если оно будет вами руководить, то оно будет играть с вами в игры. А игры эгоизма – это детские игры. Никакой перспективы в этом нет.

Следующая строфа посвящения – это посвящение для больных людей:

Да буду я лекарем и лекарством
 Для страждущих,
 И да буду я сиделкой,
 Покуда каждый из них не исцелится.

Очень важно каждый раз, когда вы делаете практику, в конце делать именно такое посвящение. Эти строчки, которые мы сейчас с вами обсуждаем, постарайтесь выучить наизусть, они очень полезны для ума. А если во время практики вы с силой и большой искренностью сделаете такое посвящение заслуг, то потом в течение дня, когда вы будете встречаться со страдающими людьми, вы будете очень чутко относиться к ним, у вас будет желание помочь им. Посмотрите, как делает посвящение заслуг Шантидева. Шантидева не посвящает свои заслуги тому, чтобы легко и быстро самому стать Буддой, из своего сострадания он посвящает их в первую очередь освобождению от болезней и мучений больных людей. Он говорит: «Да буду я лекарством, да буду я врачом, да буду я сиделкой до тех пор, пока все страдающие от болезней не исцелятся». Думайте: «Пусть в будущем, где бы ни разразилась страшная эпидемия, которая уносит жизни многих людей, да появлюсь я в этом месте в виде врачей, в виде лекарств, в виде медсестер-сиделок». Делайте такое посвящение заслуг от всего сердца. Это станет противоядием от вашего эгоизма.

Эгоизм является основной причиной вашей депрессии. Ваше эго, всё время говорит вам: «Почему у меня нет этого? Почему у меня нет того? Почему другие имеют столько всего хорошего, а я не имею?» Из-за этого у вас возникает депрессия. Если вместо таких эгоистичных мыслей вы будете думать о том, как другие страдают, и как вы можете им помочь, никаких депрессий у вас не будет. Вы должны развить в себе такую силу ума, чтобы, в конце концов, сказать, что вы готовы пожертвовать своим счастьем ради счастья других. Вот это – по-настоящему героическое решение. Такие люди называются героями.

Любовь нужна не для того, чтобы получить что-то самому. В наши дни, когда люди говорят о любви, они подразумевают, что любить – это значит чувствовать что-то своим и пытаться обладать чем-то, кем-то: «Я его люблю, поэтому он должен быть со мной». Это неправильно. Настоящая любовь – это способность пожертвовать своим счастьем ради счастья другого человека или других людей. Поэтому, если ваш любимый человек, ваш партнер чувствует, если ему приятней находиться в обществе другого человека, а не в

вашем обществе, если там он чувствует себя счастливее, там ему лучше, а не с вами, то вы должны сказать себе: «Да, я скучаю без него. Но какое значение имеет моё маленькое индивидуальное счастье по сравнению с их счастьем. Если моему любимому человеку лучше с другими, и если они от этого счастливы, то я пожертвую своим счастьем ради их счастья». Вот это называется чистая любовь в мирской ситуации. Даже в том, что касается мирской любви. Тогда у вас не будет чувства горечи, не будет такого ощущения: «Я его любила или любил, а он или она меня предал». У вас появится ощущение, что вы готовы пожертвовать своим счастьем ради того, чтобы ваш любимый человек был счастлив.

Итак, вы должны понимать, что любовь состоит в том, чтобы желать другому человеку счастья. Если вы хотите, чтобы другой человек был счастлив, значит, вы готовы пожертвовать своим счастьем ради его счастья. В результате вы сами будете счастливее. Если вы пожертвуете своим маленьким счастьем ради счастья другого, то в результате ваше собственное счастье переполнится через край, оно будет как океан. Таков механизм кармы. Таков буддийский бизнес кармы. Бодхисаттвы очень искусны в этом бизнесе, они умеют им заниматься. Мы-то ничего в этом не смыслим. У нас у всех большие глаза, но мы очень мало ими видим. Мы не видим дальше, чем расстояние в два метра от себя. А некоторые ничего не видят дальше своего собственного носа, они видят только кончик носа и всё, они очень ограничены. Когда мы говорим, что человек не видит ничего дальше своего собственного носа, значит, он вообще ничего не видит. Только деньги, деньги, деньги...

Итак, как видите, бодхисаттвы, которые жертвуют своим счастьем ради счастья всех живых существ, в результате обретают океаны и океаны счастья. А вы не только не жертвуете своим счастьем ради счастья других, но всё время пытаетесь украсть у других их счастье. Некоторые люди такие бедные, что у них единственное ценное, что у них есть – это ручка. А у вас очень много всякого добра. Но когда вы видите ручку этого человека, у вас начинает возникать мысль: «Как бы мне эту ручку получить». То есть вы готовы отобрать даже последнее у людей. Это называется сансарический ум. Поэтому каждый день тренируйте себя, в этом и заключается практика Дхармы. Первым делом старайтесь научиться жертвовать своим маленьким личным счастьем ради счастья других людей. Вот один такой пример того, к чему вам нужно стремиться. Начните с самых простых ситуаций. Вы находитесь в компании своих друзей и ваши друзья говорят: «Пойдёмте в кино». Вам не хочется идти в кино. Но вы ради того чтобы не разрушать компанию, для того чтобы доставить удовольствие друзьям, идёте вместе с ними в кино, хотя лично вам туда не хочется. То есть в этой ситуации вы жертвуете своим сиюминутным счастьем ради счастья друзей. А сидя в кинозале, вы можете спокойно заниматься практикой Дхармы, не волнуйтесь, кино вам не помешает.

Но Шантидева также говорит, что жертвовать своим счастьем ради счастья других не означает, что вы должны просто во всём потакать другим. Вы должны понимать, что если нечто причинит им вред, или если они какими-то своими действиями причиняют вред, вы должны вмешаться в эту ситуацию и остановить их. То есть вам нужно проявить силу своего характера, но при этом вы должны проявлять силу так, как проявляет строгость любящая мать, которая очень любит своих детей, но которая вынуждена иной раз вести себя с ними строго.

Следующее посвящение касается посвящения заслуг голодающим во времена голода:

Да сумею я дождём яств и напитков
Уничтожить муки жажды и голода.
А в голодные калпы

Да обращаюсь я сам в напитки и яства.

Подумайте о том, какие у вас будут мучения, если, например, вы всего один день ничего не поедите. И подумайте о людях, которые живут в некоторых местах во времена голода. Когда наступает голод в том или ином регионе, эти люди не могут достать ни кусочка еды в течение многих дней. Также они не могут ничего пить, потому что там нет воды. Представляя эту ситуацию, вы молитесь и посвящаете свои заслуги тому, что в будущем везде, где люди так голодают, вы смогли превратиться в еду и в питье, насытить их и удалить их муки голода и жажды.

Поскольку сейчас, произнося такие молитвы, такое посвящение заслуг от чистого сердца, вы тренируете свой ум, настраиваете себя на подобный подход, то затем в реальной жизни, когда вы на улице увидите нищего, и он попросит у вас поесть или попить, то вы уже не сможете отмахнуться от него, как это делают обычные люди. Вы уже не сможете спокойно пройти мимо него без того, чтобы хоть как-то ему ни помочь. Итак, вы будете становиться всё более благородным человеком. А чем более благородными вы будете, тем больше защитники Дхармы будут следовать за вами, как пчёлы налетают на мёд и следуют за мёдом. Будды и бодхисаттвы всегда будут сопровождать вас, надеясь, что и вы станете бодхисаттвой. Где бы вы ни находились, всегда рядом с вами будут присутствовать будды и бодхисаттвы, которые будут возлагать на вас очень большие надежды и желать того, чтобы рано или поздно вы тоже стали бодхисаттвой и стали источником счастья для всех живых существ. Даже если вы не будете делать подношение торма и подношение сергим защитникам Дхармы, как того требуют тантрические правила, всё равно защитники Дхармы будут сами сопровождать вас и лететь за вами как пчёлы летят за мёдом. Поэтому эти учения бесценны. Они очень простые по своей форме, но в сущности они бесценны.

Это именно и есть та самая практика, которой я хочу, чтобы вы занимались. Поэтому я всё время говорю: «Не надо слишком интенсивно заниматься другими практиками, подождите, повремените с ними, потому что вот та самая практика, которую я хочу, чтобы вы делали». Шантидева тоже абсолютно также расставлял акценты в своём труде. Шантидева здесь не упоминает о ясном свете, об иллюзорном теле, о туммо и так далее. Да, он всем этим сам занимался и это всё очень полезно, но в данный момент именно эта практика наиболее полезна для вас. Пока ещё ваш корень Дхармы является очень слабым и непрочным. Он ещё непрочно врос в землю. Зато пока у вас очень силён корень эгоцентризма. Сначала вырвете с корнем свой эгоцентризм, замените его на Дхарму, которая должна пустить корни, а потом уже вы можете удобрять этот корень удобрениями тантры. Тантра – это очень сильное, очень мощное удобрение. Если вы этим удобрением удобрите свой корень эгоцентризма, то он будет только больше разрастаться.

Вы можете видеть собственными глазами, как это происходит. Когда люди занимаются практикой тантры с эгоцентризмом, то у них становятся очень большие глаза, они ходят самодовольно, с гордыней посматривают на остальных и говорят: «Они – сансарические существа, а я уже очень близок к состоянию Будды, я тантрический йогин». Такой человек пьёт водку, говоря, что он пьёт нектар, окружает себя различными женщинами, говоря о том, что всё это его духовные супруги, которые увеличивают его мудрость. Ваджрапани очень сильно осуждал такую практику тантры.

Далее идёт посвящение заслуг для нищих:

Да стану я для бедняков
Неистощимой сокровищницей.
Да буду я превращаться во всё, что им нужно,

И да буду всегда у них под рукой.

«Какие бы заслуги я ни накопил, да станут они причиной того, чтобы жизнь за жизнью я превращался в богатство и имущество для всех нуждающихся. Да освобожу я их от страданий бедности. Пусть эти заслуги, которые я создаю, станут причиной освобождения всех живых существ от страдания бедности». Таково посвящение.

Далее тренировка своего ума ради блага других.

Во-первых, сначала вы мысленно тренируете себя отдавать всё, что у вас есть, ради блага и счастья других. Это очень хорошая основа для порождения бодхичитты. Без подобной основы вы не можете породить в себе бодхичитту. Если вы не способны пожертвовать своим маленьким счастьем ради других, как вы можете породить в себе бодхичитту? Поэтому вы тренируете свой ум: «Я готов всё, что у меня есть, ради счастья других». Конечно, буддийская практика – это дело нелёгкое, но если у вас мудрый ум, если вы сильно убеждены в механизме кармы, то вы понимаете, что это стоит того, и вы будете счастливы заниматься подобной практикой.

Например, инвесторы, которые анализируют и говорят: «Вот эта вот территория в будущем будет очень дорого стоить, поэтому если я сейчас вложу в неё деньги, в будущем это очень сильно окупится», когда они инвестируют свои деньги, они делают это с радостью. Они же не говорят: «Ой, какой кошмар, я потратил все свои деньги, и у меня больше нет денег, кроме того, мне пришлось занять денег у друзей, чтобы вложить в этот проект». Нет, такие люди совершенно не расстраиваются, потому что они на сто процентов убеждены в том, что в будущем эти деньги им вернутся в стократном размере. Но если вы проведёте тонкий анализ, который основан на буддийской философии, то, конечно же, вы поймёте, что у таких инвесторов нет стопроцентной гарантии, что они вернут свои деньги. Инвестор может через год умереть, как же тогда он получит обратно деньги? Итак, стопроцентной гарантии у них нет, но они готовы пойти на эту инвестицию, даже имея всего лишь восьмидесяти процентный шанс.

С другой стороны, в том, что касается закона кармы, то здесь стопроцентная гарантия, нет ни одного процента, который бы поставил под сомнение. На сто процентов, если вы жертвуете своим счастьем ради счастья других, то счастье, которым вы жертвуете, вы получите в миллионном размере обратно, даже больше чем в миллионном. «И поэтому как мудрый человек может быть не рад пожертвовать своим счастьем, отдать своё счастье ради счастья других?», – говорит Шантидева. В практике Дхармы самое главное – развить убеждённость в законе кармы. Как только вы очень хорошо узнаете механизм кармы, как он работает, каждый день вы, сами того не замечая, будете заниматься очень мощной практикой Дхармы. Если же у вас нет уверенности в законе кармы, то ваша практика Дхармы останется на уровне детского сада – вы будете звонить в дамару, колокольчик, совершать какие-то странные ритуалы, молитвы. Вы будете пытаться подражать в своём пении тибетским ламам. Но, однако же, в тибетской манере пения нет ничего особенного, это всего лишь культурный аспект, этому очень легко подражать, воспроизвести такие звуки очень легко. Глубина тибетского буддизма вовсе не в песнопениях тибетских лам. Вам вовсе нет необходимости их копировать, это вам совершенно ни к чему, это вам не идёт. Если все русские люди начнут петь такими голосами, это их не будет особо красить.

Итак, начните с малого. Самое главное для вас сейчас – развить убеждённость в законе кармы, и попытайтесь хотя бы немного пожертвовать своим счастьем ради счастья других. Постепенно вы сможете пойти всё на более серьёзные жертвы. Чем больше будет у вас сострадания, тем большим вы сможете пожертвовать, тем большее вы сможете отдать. В

противном случае, если у вас ещё слабое сострадание, не надо заниматься такими практиками даяния. Например, танцевать всегда надо под музыку. Если музыка медленная, вы танцуете медленный танец. Когда музыка медленная, а вы танцуете быстро, это не танец. Точно также вы должны танцевать соответственно музыке сострадания. Если музыка вашего сострадания медленная, то и танец у вас должен быть медленный. Позже, когда музыка вашего сострадания начнет убыстряться, вы можете задать более быстрый темп в своём танце. Иначе, если вы не владеете всеми этими техниками, то никакого успеха вы не добьётесь, никакого прогресса у вас не будет.

Например, бизнес – это искусство купли-продажи. Но думать так было бы чрезмерным упрощением. То есть для того чтобы заниматься бизнесом, нужно знать не только это. Нужно ещё знать, когда покупать, что покупать, как покупать, у кого покупать, как продавать, где продавать, когда продавать. Если вы знаете все эти детали, то тогда вы получите прибыль. В противном случае, если вы просто будете всё что попало покупать и продавать, думая, что это всё что вам нужно, то очень скоро вы станете банкротом. То же самое в духовности. Некоторые думают, что быть духовным – это значит быть добрым или любить других больше, чем себя, и в этом вся буддийская практика. Но при этом нужно ещё знать, как правильно это делать. Вы должны очень подробно знать о том, как быть добрым, как любить других больше себя, когда чем-то жертвовать, когда не стоит чем-то жертвовать. Если вы всего этого не знаете, то в конечном итоге вы станете банкротами в буддизме, банкротами в своей практике Дхармы. То есть вы скажете: «Я очень долго занимался буддийской практикой, но без результата. Всё, не хочу быть больше буддистом. Лучше теперь я стану кришнаитом. Я хочу петь песни, восхвалять Кришну».

Шантидева говорит: «Я отдаю своё тело, своё имущество и заслуги трёх времён на благо всем живым существам, и отдаю всё это, нисколько не жалея». В своей повседневной жизни старайтесь воспитывать в себе такое чувство, и говорите себе: «Да смогу я в будущем тоже так поступать». Когда вы думаете о том, как добры к вам живые существа, то в вас естественно возникнет желание отблагодарить их за доброту. Когда вы думаете о том, что все живые существа, несомненно, раньше были вашими матерями, и все они были необычайно добры к вам, вы естественным образом чувствуете в себе желание отблагодарить их за их доброту. Вы скажете: «Как мне отблагодарить их за их доброту?».

Вместо того чтобы думать о том, почему у вас нет того-то или того-то, думайте лучше о том, как все живые существа страдают и как им всем не хватает счастья. Чем больше вы чувствуете положение других живых существ, чувствуете, как они страдают, как им не достаёт счастья, тем больше у вас появляется желание, чтобы они избавились от страдания и желание, чтобы они обрели счастье. Постепенно у вас само по себе появится сильное желание, идущее от самого вашего сердца, со всей искренностью вы скажете себе: «Я готов сделать всё, чтобы им было хорошо. Я готов пожертвовать тем, что я имею, ради того, чтобы им было хорошо». Подобное чувство и подобная драгоценная мысль возникают вследствие великого сострадания и великой любви. Когда вы породите в себе такую мысль: «Я готов отдать всё ради счастья других», значит, вы уже очень близко подошли к тому, чтобы стать бодхисаттвой. Тогда вы станете объектом поклонения всех людей.

Когда у вас возникнет святой ум, который готов отдать всё, что вы имеете ради блага других, вы действительно станете объектом поклонения. Если к вам подойдёт человек и попросит вас о благословении, и если вы просто положите руку ему на голову с готовностью отдать всё ради блага других, то это действительно поможет этому человеку, ему станет легче, и он избавится от своих болезней. Если у кого-то есть рана, и этот человек подойдёт к вам и попросит подуть на рану, и вы подуете на рану, то рана у этого больного человека затянется благодаря вашему благословию. Например, возьмём

Иисуса. Я уверен, что Иисус не занимался большим количеством разных медитаций, он не занимался медитациями для того, чтобы достичь каких-то сверхъестественных сил. Основной его практикой была бодхичитта – забота о других больше, чем о себе. Благодаря тому, что он развил в себе такой драгоценный ум, благодаря его готовности пойти на всё ради счастья других, он обрёл чудесные целительные способности. Люди к нему приходили, и он их лечил, причём я уверен, что он сам не понимал, как ему удаётся лечить других. Но, тем не менее, это получалось в силу его драгоценного ума.

Когда у человека появляется драгоценное желание отдать всё, что он имеет, ради блага других, когда у него возникает забота о других больше, чем о себе, любовь к другим больше, чем к себе, то совершенно нет разницы, кем он является по национальности, как он называет свою религию. Самое главное то, что этот драгоценный ум – самый настоящий бриллиант. Потому что суть христианства – это та же самая бодхичитта, забота о других больше, чем о себе. И в этом же заключается суть буддизма. Поэтому очень сложно отличить настоящего христианина от настоящего буддиста. Например, вы не можете сказать, что критерием отличия является то, что христиане крестятся, а буддисты вот так вот молятся, это же не критерий отличия, это всего лишь внешняя форма. Я не уверен, конечно, что сейчас в христианстве сохранилось учение о том, как развить в себе драгоценный ум, заботу о других больше, чем о себе. Если такое учение в христианстве сохранилось, значит, христианство сейчас существует. Если нет, значит, христианство деградировало и пришло в упадок.

То же самое можно сказать и о буддизме, что буддизм остается буддизмом до тех пор, пока в нём существует такое учение. Я уверен, что в будущем буддизм так же постепенно деградирует и утратит свою суть. Потому что всё больше людей интересуются странными играми своего эго, по сути, они делают то, что им диктует их эгоизм. Они хотят заниматься духовностью исходя из эгоистических соображений. А духовные учителя тоже всё чаще дают людям те учения, которые людей интересуют, которые подпитывают эгоизм людей. И в дальнейшем это будет повторяться всё чаще и чаще. В этом виноваты как духовные наставники, так и их ученики. Я же стал строг с вами. Раньше я совершал ошибки. Теперь я больше не буду свои ошибки повторять. Теперь я буду давать вам только то учение, которое вам полезно, а не то, которое вас интересует. Если я буду пытаться удовлетворить все ваши интересы, угнаться за тем, что вас интересует, то я от этого быстро утомлюсь. Если у меня будет даже пять учеников, которые будут искренне хотеть практиковать, мне этого будет достаточно, я не нуждаюсь в слишком большом количестве учеников.

Далее Шантидева объясняет, по какой причине нам нужно всем жертвовать ради блага других живых существ.

Нирвана есть отречение от всего,
Нирвана – цель моих исканий.
И если должно всё отринуть,
Лучше это раздать всем существам.

Причина состоит в том, что, пожертвовав всем, что мы имеем, отринув, отдав всё, что у нас есть, мы тем самым достигнем нирваны или выхода за пределы печали. И это полностью противоречит тому, о чём учат нас в этом мире, всем мирским учениям. Здесь мы пытаемся понять, каким образом работает этот механизм, что если мы отдадим всё другим, то освободимся от сансары. Но здесь имеется в виду не материальные вещи все раздать, а в своём уме мысленно от всего отказаться или всё отдать ради блага других. Если у вас будет такое состояние ума, то в нём не будет никакого эгоизма. Поскольку эгоизма в вашем уме не будет, то все позитивные качества, добродетели сами по себе зародятся в вашем уме.

Днём и ночью у вас будут спонтанно порождаться добродетели и позитивные качества ума. Поскольку такие качества ума будут спонтанно постоянно порождаться в вашем уме, вы будете постоянно накапливать позитивную карму. То есть, на первый взгляд будет казаться, что вы отдаёте что-то другим, но в действительности всё будет непроизвольно приходить прямо к вам в руки.

Существует очень много историй о великих бодхисаттвах прошлого, которые всё своё имущество отдавали другим, и в результате к ним приходило всё, чего только можно пожелать. Благодаря такому состоянию ума, в котором полностью пресечены все негативные эмоции, в котором постоянно присутствуют только благие качества, мы накапливаем очень большую позитивную карму, и в силу этого освобождаемся от сансары, уходим за пределы печали. А это и называется состоянием нирваны, которая представляет собой пресечение страданий.

Пока же вы только и стремитесь что-то заполучить: «Я хочу это, я хочу то. Это мне, то мне». При этом вы не готовы пожертвовать даже ни единой копейкой. Из-за всего, вы хоть и похожи внешне на людей, но в действительности вы крысы. В Москве очень много крыс, которые ходят в галстуках. Эти крысы копят столько всякого добра, как обычно крысы таскают себе в норку зерно. Эта крыса сама не ест это зерно и не даёт другим. А в итоге приходит вторая крыса, убивает первую и перетаскивает всё её зерно к себе в норку. А потом и эту крысу убивают. И в итоге это зерно оно кочует из одной норы в другую, и никому по-настоящему оно не принадлежит. Эти владельцы заботятся о нём временно, то есть они временные хранители всего этого добра. Но они не осознают себя временными хранителями, они думают, что они постоянные владельцы всего этого. И поскольку они трясутся за сохранность своего добра, они не могут спокойно спать по ночам. Поэтому Шантидева здесь говорит: «С другой стороны, рано или поздно всё это добро вас покинет».

Как бы вы ни были богаты, сколько бы у вас ни было имущества, рано или поздно настанет день, когда вам придется расстаться со всем этим добром, потому что все встречи заканчиваются расставанием, всякое накопление заканчивается истощением. Поэтому, несомненно, рано или поздно вам придётся расстаться со всем своим имуществом и даже со своим телом. У вас не будет другого выхода, вам придётся расстаться. «Поскольку рано или поздно я всё равно с этим расстанусь, а сейчас пока у меня всё это еще есть, и у меня сейчас есть выбор, для меня лучше всего поднести всё это всем живым существам» – вы делаете такое посвящение заслуг.

Думайте об этом или о том, что всё богатство, имущество – как росинки на траве, и когда взойдёт солнце, вся эта роса испарится. Пока ещё не встало солнце, соберите эту росу и постарайтесь использовать её для произрастания дерева исполнения желаний, то есть для порождения ума, который желает счастья всем живым существам. Итак, мысленно посвятите своё тело, всё своё имущество и всё своё счастье всем живым существам. Думайте об этом. Это и называется практика Дхармы. Если вы будете постоянно об этом думать, то у вас не будет ни малейшей возможности для того, чтобы впасть в депрессию, вы всё время будете находиться в позитивном настрое ума. На своём небольшом опыте я могу рассказать, что какие бы мне ни встречались неблагоприятные обстоятельства, трудности, у меня в уме никогда не возникает депрессии. Большею частью я чувствую огромный покой, потому что я стараюсь думать о счастье всех живых существ и думать о том, как они страдают. И это уменьшает мой эгоизм. Чем меньше становится эгоизма, тем больше в уме становится покоя. Но бывает и так, что я теряю этот позитивный настрой, и мною овладевают эгоистичные интересы. И чем больше они мною овладевают, тем меньше у меня покоя, и я это сразу же чувствую. Я сразу же понимаю, что что-то не то происходит, моё эго разрастается.

Итак, в повседневной жизни старайтесь практиковать так, старайтесь бороться со своим эго, уменьшать своё эго, насколько возможно, сводить его к минимуму. И тогда сразу же у вас в уме будет больше покоя. А когда я порожаю в себе ум, который заботится о других, он сразу же становится противоядием от моего эго, и в уме сразу же наступает покой. Итак, когда вы будете заниматься такой практикой, то на своём собственном опыте вы сможете понять, что ум, который заботится о других – это самое мощное лекарство. Жертвовать своим счастьем ради счастья других – это невероятно мощная практика, которая гораздо эффективнее, чем прочесть какую-то мантру сто тысяч раз. Чтение мантры – это хорошо. Но это хорошо для тех людей, которые не способны заниматься такой практикой. Чтение мантр – это практика речи, а буддийская практика – это практика ума. Практика ума гораздо важнее, чем практика речи.

Читать мантры очень просто. Научиться читать мантры может любой. Даже магнитофон может – если вы запишите мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и включите магнитофон, он будет всё время повторять: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Поэтому в первую очередь вы должны стараться породить в своём сердце такой драгоценный настрой. Когда вы зародите в себе такой драгоценный ум, как заботу о других больше, чем о себе, то вы увидите божеств напрямую. Божества сами придут к вам. Когда настанет время, божества придут лично к вам, специально ради вас они придут и персонально вам дадут посвящение. Но пока же, если быть с вами откровенным, вы не получаете полного посвящения, вы получаете его скорее как благословение, но не как посвящение, потому что для того, чтобы полное посвящение получить, у вас должна быть бодхичитта. Если у вас бодхичитты нет, то вы полное посвящение получить не можете. Это очень чётко объяснено в коренных текстах, и об этом мне совершенно чётко сказал мой Духовный Наставник. Поэтому не надо гордиться и говорить: «Я получил такое-то посвящение». В действительности вы не получили никаких посвящений, вы получили просто некое благословение.

И ещё старайтесь помнить всё время мощные строки, которые написал Шантидева:

Пока существует пространство,
Пока живые живут,
Да буду и я вместе с ними
Страданий рассеивать тьму.

Каждый раз, когда Его Святейшество во время учений произносит эти строки, он начинает плакать и прерывает учение. Эти строки гораздо мощнее, чем любая другая мантра, потому что они дают огромное, очень мощное благословение. Вы можете произносить их как свою мантру. Эти строки были произнесены сердцем Шантидевы. Итак, произнесите эти строки и подумайте при этом: «Я сделаю всё, что в моих силах, чтобы следовать примеру Шантидевы».

Для вас самое главное в повседневной жизни – заниматься своими обычными повседневными делами, стараться прожить свою жизнь просто, но глубоко. Это очень важно. Не стремитесь к утончённости, ко всяким усложнённым вещам – это создаст вам только больше проблем. Даже люди, у которых есть миллионы долларов, когда они стараются вести изысканный, утончённый образ жизни, этих денег им не хватает. Потому что, когда они доходят до очень высокого уровня жизни, они всё время боятся потерять его, упасть, потому что у них не хватает денег на то, чтобы содержать себя так и дальше. Поэтому очень важно жить просто, но мыслить глубоко, и это всегда сделает вас счастливыми. Не надо уважать других людей за то, что они богаты, уважайте других людей за их внутренние качества. Если кто-то будет хвалить вас за то, что вы богаты, вы никогда

не должны этому радоваться. Вы должны ценить только ту похвалу, которая направлена на ваши качества ума, если кто-то похвалит вас за ваши качества ума, за ваши добродетели, только это должно радовать вас. Вы должны сказать, если это произойдёт: «Это очень хорошо, я должен делать ещё больше добра, и моё сердце должно стать ещё лучше, ещё добрее».