

Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по «Бодхичарья-аватаре», сначала очень важно развить в себе правильную мотивацию. Сегодня мы продолжим то учение, которое я давал вам в прошлый понедельник. Текст, на который я даю вам комментарий – «Бодхичарья-аватара», что переводится как «Вступление на путь деяния бодхисаттв». Его автор – великий индийский йогин и учёный Шантидева. Причём этот текст он не написал, а спонтанно изрёк в стихотворной форме на учении в монастыре Наланда, и этот текст был вдохновлён его сильнейшими чувствами любви и сострадания. Для нас это очень полезные советы, и я уже говорил раньше, что если вы примените в своей жизни хотя бы один из них, ваша жизнь станет более значимой. А если вы сможете использовать в своей жизни все наставления из этой книги Шантидевы, то ваша жизнь обретёт безупречный смысл.

Сейчас мы рассматриваем третью главу, в частности, тот момент из третьей главы, где Шантидева объясняет, как правильно делать посвящение заслуг. После того как вы сделали свою практику, очень важно делать посвящение заслуг, и вы должны брать пример с Шантидевы, который здесь приводит образец глубочайшей молитвы посвящения заслуг, в которой полностью отсутствует какой бы то ни было эгоизм. Например, если в своей повседневной жизни вы помогаете бедным, голодным людям, если вы даёте им хотя бы кусок хлеба или горстку риса, то очень важно после этого посвящать заслугу, которую вы создали такой благотворительностью, счастьем этого же человека. Если вы будете посвящать свои заслуги счастьем других, если в этой молитве посвящения заслуг не будет никакого эгоизма с вашей стороны, ваше собственное счастье придёт к вам само. Таков механизм кармы.

Мы, люди, о чём-то молимся, о чём-то просим, делаем какие-то посвящения своих заслуг, но всё это мы делаем из себялюбия, мы молимся только о своём благе, поэтому наши молитвы не приносят никаких результатов. Кроме того, очень важно помнить о необходимости делать посвящение заслуг после каждой своей добродетели. Если вы не будете посвящать свои заслуги, то ваши заслуги очень легко истощатся, их очень быстро сожжёт ваш гнев и другие негативные эмоции. Заслуги, которые не были посвящены, подобны стакану с водой, который выставлен на солнце. Когда этот стакан стоит под палящими лучами солнца, вода очень быстро испаряется, и точно также испаряются наши заслуги. С другой стороны, заслуги, которые мы посвятили, подобны стакану воды, который выливается в океан. До тех пор пока существует океан, в нём будет существовать и этот стакан воды. Очень важно понимать, что если вы посвящаете свои заслуги благу всех живых существ, то когда эта карма потом проявится, ваши заслуги не истощатся вплоть до того момента, пока все живые существа не освободятся от сансары. Поэтому, если вы знаете, как практиковать Дхарму, даже ваша самая небольшая практика будет очень эффективной, но если вы не знаете, как практиковать Дхарму, как бы интенсивно вы ни практиковали, результата будет очень мало.

Итак, мы обсуждаем молитву посвящения заслуг Шантидевы из третьей главы. Мы дошли до того момента, где Шантидева посвящает счастьем и радости всех живущих всё, чем он сам владеет, всё своё имущество и своё тело также.

Я отдал своё тело  
 На радость всем живущим.  
 Пусть же они с ним делают, что угодно –  
 Бьют, унижают, лишают жизни.  
 Пусть они забавляются с телом моим,  
 Выставляют его на посмешище и порицание.  
 Что мне до того?

Я отдал своё тело им.  
 Пусть они поступают с ним по своему разумению,  
 Лишь бы это им не причинило вреда.  
 И когда кто-нибудь обратится ко мне,  
 Да не пройдёт это для него без пользы.

Очень важно делать именно такое посвящение своих заслуг, потому что вы должны развить в себе терпение. Подобное посвящение заслуг даёт вам силу ума. Когда вы понимаете, как другие были добры к вам, и когда у вас сильное сострадание, когда вы посвящаете всё, чем вы сами владеете, включая своё тело, счастьем живых существ, то вы развиваете такое отношение к своему имуществу и к своему телу, как будто оно вам не принадлежит, вы говорите: «Пусть они делают всё, что хотят с моим телом и с моим имуществом, потому что всё это принадлежит им, а не мне, я им это отдал».

На самом деле мы можем освободиться от сансары только с помощью такого мышления, в противном случае освободиться от сансары просто невозможно. С помощью мирского обыденного мышления мы не решим своих проблем. Во всех странах, во всех городах и среди всех народов бытует одно и тоже распространённое мнение: если кто-то причинит мне вред, я должен ответить ему тем же. Этому не надо обучаться, это присутствует в нас изначально с самого рождения, это инстинктивное чувство, которое рождено нашим омрачённым умом. Даже если кто-то причинил нам небольшую боль, небольшой вред, у нас возникает моментальная реакция дать сдачи, потому что у нас нет терпимости, у нас очень слабый ум. Очень важно иметь силу ума. Когда вы поймёте, что сила ума очень важна, вы также поймёте, что помогает вам воспитать в себе силу ума, сделать ваш ум сильнее только тот человек, который вредит вам, который говорит вам неприятные вещи, именно они закаляют наш ум.

Люди, которые вредят вам, оскорбляют вас, подобны очень хорошему тренеру. Кроме того, когда они вредят вам, вы должны сказать себе: «Ранее когда я посвящал свои заслуги, я уже посвятил своё тело, речь и ум всем живым существам, включая этого человека, который мне вредит. С какой стати я должен отвечать ему тем же вредом, давать ему сдачи, если всё это уже принадлежит ему?» В повседневной жизни иметь такой подход, такое мышление очень полезно. Когда кто-то причиняет вам какой-то вред, делает вам что-то неприятное или грубит вам, и вы уже вот-вот было ответили тем же – что-то грубое сказали этому человеку, либо что-то сделали, чтобы в свою очередь оскорбить его или навредить ему, вы должны в последний момент остановиться, поймать себя на этом и сказать: «Нет, нет, как я могу так поступать! Я же уже посвятил все свои заслуги счастьем всех живых существ, включая этого человека. Я уже отдал ему своё тело, речь и ум, по сути, мне уже всё это не принадлежит. Это принадлежит людям и, в частности, этому человеку. Как я могу ему вредить, мстить за то, что я уже поднёс ему, что мне уже не принадлежит». Если у вас появится такая мысль, то даже одно мгновение такого подхода уже будет очень мощной практикой Дхармы. В результате ваш ум останется в покое, его никак не потревожат действия другого человека.

Какова обычная обывательская реакция? Когда вам кто-то что-то делает, вы приходите в смятение, на эмоциях этому человеку отвечаете, он вам опять отвечает, и ситуация всё ухудшается и ухудшается.

Далее Шантидева говорит: «Пусть они поступают по своему разумению с моим телом, лишь бы это не причинило им вреда. То есть я позволю им делать со мной всё, что угодно, лишь бы эти люди сами от этого не страдали, лишь бы это не причинило им вреда ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе». В этих словах заключён глубокий смысл.

Это означает, что вы не позволяете этому человеку делать всё, что ему заблагорассудится. То есть внутренне вы смиренны и готовы принять всё, выдержать всё, но, видя то, что человек собирается совершить какой-то негативный поступок, который причинит вред другим и ему же самому, вы останавливаете его, подобно тому, как мать из сострадания и любви к своему ребёнку вынуждена проявлять к нему строгость, удерживать его от тех или иных неправильных поступков. Итак, из сострадания вы не должны позволять человеку совершать действия, которые причинят вред ему самому. Но с другой стороны, в мелочах лучше всего отдавать всю победу второму человеку и брать на себя всё поражение, потому что в конечном итоге это будет лучше для вас, то есть всё то, что вы отдали, вернётся к вам в стократном размере.

Итак, пока вам не стоит сильно задумываться над этими последними строками: «Я позволю им сделать всё, лишь бы это не причинило им вреда», потому что сейчас ваше эго настолько сильно проявлено в вас, что вы не готовы пожертвовать ни малейшей собственной победой. Ваше эго вас обманет, скажет: «Нет, не позволяйте делать людям то-то и то-то, это для них вредно». Сейчас вам нужно тренироваться в даянии всех побед, всего благоприятного и хорошего другим, и пускай поражение останется за вами. Научитесь жертвовать такими вещами. Это практика Дхармы, это нелегко. Вы должны начать с малого. В итоге вы ничего не потеряете. Что-то мелкое вы отдадите, но что-то большее к вам вернётся. В настоящий момент вы ничего не смыслите в бизнесе кармы, поэтому не готовы ни с чем расстаться. Даже на самую маленькую жертву вы не готовы пойти, потому что вы не понимаете механизм кармы, не понимаете, как делать бизнес в карме. А что касается практики Дхармы, то вы должны усвоить одну важную вещь – чем больше вы жертвуете, тем больше получаете. Это утверждение совершенно противоположно всем мирским обывательским теориям.

Однажды один ученик спросил у Дромптомпы, великого мастера традиции Кадам: «Что такое Дхарма?» Дромптомпа ответил: «Дхарма есть то, что полностью противоположно мирскому образу мышления». Мирской образ мышления – это «Я, я, мне. Я хочу это, я хочу то. Я должен накопить больше добра. Я не должен никому ничего своего отдавать. Если со мной обращаются хорошо, я тоже должен быть любезен в ответ, точнее я должен воспользоваться добротой этого человека в своих собственных целях, а если кто-то мне вредит, я должен ему дать сдачи, отомстить». Это омрачённое сансарическое характерное для всех мышление, и ему не надо учиться, мы все его прекрасно знаем. Мы получаем хорошее сансарическое образование в университетах, совершенствуем свои знания в экономике, в политике, для того чтобы стать более искусными в сансарических манёврах, чтобы они были более эффективными. Если мы жертвуем чем-то небольшим, то на самом деле просто хитрим, делая это для выгоды нашего эго.

И когда кто-нибудь обратится ко мне,  
Да не пройдёт это для него без пользы.

Опять же, Шантидева делает такое посвящение заслуг, и вы должны делать такое же. Здесь Шантидева говорит: «Пусть для всех тех, кто видит меня, слышит меня, кто со мной разговаривает, это будет значимым, пусть всё это принесёт им пользу». Сансарическое мышление – это когда вы с утра встаёте и говорите: «Так, что бы мне получить, как бы мне достать то, как бы мне воспользоваться этим, для того чтобы приобрести то? Как мне обмануть своего начальника, как мне обмануть других людей?» Поскольку корнем всего этого является эгоизм, то какие бы действия вы ни совершали в течение всего дня, они омрачены эгоизмом. Вместо этого, когда вы просыпаетесь утром, хорошо помолитесь следующим образом: «Пусть все те, кто сегодня увидит меня, услышит меня, пообщается со мной, извлечёт из этого для себя максимальную пользу».

Сейчас я вам приведу одну аналогию, которая очень ясно иллюстрирует это положение. Представьте двух девушек. Одна из них собирается на вечеринку, но эта девушка очень эгоцентрична. Собираясь на вечеринку, она исполнена чувством собственной важности, эгоизма, красится перед зеркалом и думает: «Я должна быть самой красивой девушкой на этой вечеринке». Её мотивация основана на эгоцентризме, что типично для мирского образа мышления: «Все должны обращать внимание только на меня». Если она с такими мыслями выходит из дома и идёт на вечеринку, то при взгляде на неё сразу можно понять, что она ведёт себя неестественно, даже её походка какая-то неестественная. Существует большая разница между женщинами, у которых очень сильный эгоизм, и женщинами, у которых эгоизм отсутствует. Это можно заметить по их походке. Когда идёт женщина эгоистичная, это сразу видно. Она очень сильно отличается от неэгоистичной женщины, которая движется естественно, и все её движения прекрасны. И по носу тоже можно легко понять – если эго большое, то нос задран сильно. Хотя, может быть, сама по себе эта женщина красива, но эгоизм, её восприятие себя самой и окружающего мира делает её безобразной.

По пути на вечеринку эта девушка встретила группу мужчин, которые что-то обсуждали между собой и смеялись. В силу своего эгоизма она сразу же подумала: «Наверное, они смеются надо мной» и начала с ними ссориться. Как видите, из-за своего эгоизма девушка совершила одну дебютную ошибку, и эта ошибка повлекла за собой все остальные. Наконец, девушка добралась до вечеринки. Вдруг на вечеринке она увидела среди гостей свою подругу, которая была одета нарядней, чем она, у неё было больше украшений, и выглядела она привлекательней, на неё обращали внимание больше людей. Поскольку всё мышление первой девушки было основано на эгоизме, её эго сразу же задало ей вопрос: «Почему на неё смотрят больше людей, чем на меня?» Поскольку в её уме возник такой вопрос, то в силу механизма работы ума у неё моментально возникла зависть. Когда в её уме возникла зависть, лицо девушки моментально покраснело. Сначала эта зависть разрушила её покой, потом она лишила покоя и других людей. Поскольку у девушки была очень сильная зависть, когда она открывала рот и с кем-то говорила, из её рта вылетали только отравленные стрелы. Это очень опасно. Итак, на вечеринке она всех лишила покоя. Её подруга, которая сначала была очень счастлива, из-за её зависти сильно расстроилась.

Музыка перестала казаться эгоистичной девушке интересной. Все столы были заставлены вкусной едой, но ей даже смотреть ни на что не хотелось. Если ваш ум полон зависти, то даже если вы миллиардер, вы ничего не захотите есть, даже самые изысканные деликатесы. В таком настроении она ушла с вечеринки. По пути она увидела собаку и от злости толкнула её ногой. Потом она забарабанила в дверь, чтобы её пустили домой, всех разбудила, кричала, разбросала туфли по коридору и с рыданиями закрылась в своей комнате. Если мы совершим такую же дебютную ошибку, подобное и с нами может произойти в любой момент. Вот такой образ мышления и образ жизни – это сансарическое мышление или сансарическая жизнь.

В чём же заключается буддийский подход? Как я вам уже говорил, если вы занимаетесь буддийской практикой, то вам необязательно всё время читать мантры. Вы можете делать всё, что угодно, вы можете ходить на вечеринки, но ваш образ мышления должен отличаться от мышления других людей.

Представим вторую девушку. До того, как попасть на вечеринку, она думала: «Если сегодня я не пойду на вечеринку, мои друзья расстроятся. Так что ради их счастья я должна туда пойти. Когда я туда попаду, всё, чтобы я ни делала, каждая моя улыбка должна радовать всех присутствующих на празднике. Поэтому сегодня я отправляюсь на

вечеринку ради их счастья. Если я не накрасюсь, я буду не очень привлекательной, кроме того, они не будут меня уважать, поэтому для того, чтобы понравится им, радовать их глаза, я должна накраситься». Итак, в данном случае вы краситесь точно так же, как и в первом случае, но ваш макияж – это дхармический макияж, потому что вы это делаете ради счастья других людей. Поскольку ваш ум полностью свободен от эгоизма, вы думаете преимущественно о счастье других людей, то, когда вы пойдёте на эту вечеринку, походка ваша будет очень естественной.

Итак, такая же самая ситуация. По дороге девушка увидела пятеро молодых людей, которые смеялись. Какова была её спонтанная реакция? Она подумала: «Наверное, они счастливы, раз смеются. Это очень хорошо, они должны стать ещё счастливей», и сказала: «Ребята, привет!» Это их ещё больше обрадовало. Это и есть практика Дхармы. Если вы сделаете счастливым хотя бы одного человека, это даст вам гораздо больше, чем простое чтение мантр. Одной из мощнейших практик Дхармы является дарение счастья другим людям, вы должны это понимать.

Итак, девушка оказалась на вечеринке. Её мотивацией было дарить счастье другим точно так же, как в молитве Шантидевы: «Пусть все те, кто видит меня, слышит меня и разговаривает со мной, приобретут от этого пользу, пусть им будет от этого хорошо». Неожиданно среди гостей она заметила свою подругу, которая была более нарядна, более красива и привлекательна, и другие обращали на неё больше внимания. Спонтанная реакция девушки была следующей: «О, как замечательно, сегодня моя подруга выглядит очень красивой. Обычно у неё в жизни столько проблем, но сегодня она кажется такой радостной. Пусть она будет такой же счастливой всё время, пусть она всё время будет такой же красивой». Когда у вас в сердце возникает сорадование за другого человека, вы сразу же становитесь самым счастливым человеком на вечеринке. Счастье, которое даёт вам сорадование, вы не купите даже за миллион долларов, потому что это счастье дарит вам огромный покой.

Я тоже знаю, что когда я делаю что-то хорошее для других, и когда я вижу, что люди радуются этому, когда они счастливы, я сам чувствую такое невыразимое счастье, которое никогда не купить ни за какие деньги. А самое ужасное, самое болезненное из всех страданий – это страдание от зависти или от ревности. Совершенно очевидно, что зависть берёт начало в эгоцентризме, в «я, я, я». И совершенно очевидно, что всё хорошее берёт начало в желании счастья для каждого живого существа. Вы пожелаете счастья всем, но в первую очередь вы сами становитесь от этого самым счастливым. Таков механизм ума.

Поскольку девушка была очень счастлива из-за того, что она радовалась о других, то каждое её слово было как цветок, и всё, что она говорила, привлекало внимание других, людям хотелось её слушать и слушать. Итак, настоящая красота – это внутренняя красота, это именно такое мышление, потому что в этот момент она была самой прекрасной из всех женщин. Музыка также очень радовала её, и еда была очень вкусной. Когда эта девушка возвращалась обратно, она попала в ту же ситуацию что и эгоистичная девушка, то есть она увидела на дороге собаку, но не толкнула её, а наоборот погладила и сказала: «Какая хорошенькая собачка». Когда она дошла до дверей своего дома, она не стала хлопать ими, чтобы никого не разбудить, положила аккуратно свои туфли на полочку, медленно зашла в свою комнату и спокойно уснула. Вот это – практика Дхармы. Вы можете ходить на вечеринки, но при этом вы сами становитесь счастливее и приносите счастье другим – вот практика Дхармы. Я вам уже говорил об этом, а это один из небольших примеров того, что буддийская практика заключается в изменении вашего образа мышления, в том, чтобы вы становились более мудрым человеком. Это самая простая практика, которая только есть.

Если вы не можете заниматься этой практикой, что говорить о высоких техниках медитации, тогда это вообще для вас недостижимо.

Если в тех, кто столкнётся со мной,  
Родится недобрый или гневный помысел,  
Пусть даже это станет вечным источником  
Исполнения всех их желаний.

Итак, сделайте такое посвящение. Когда вы едите в метро на работу или ещё куда-то, вместо того чтобы думать: «Он так несправедливо со мной обошёлся, она так плохо со мной поступила», сделайте такое же посвящение. Думайте: «Пусть все те, кто так или иначе сталкиваются со мной в жизни, если они подумают обо мне плохо, скажут мне что-то плохое, пусть это исполнит все их желания, пусть от этого они будут счастливы». Если такая мысль зародится в вас даже на одно мгновение, то это будет очень мощная практика Дхармы. В результате ваш ум будет всё более спокойным. В результате у вас пропадут спонтанные негативные реакции, которые так характерны для вашей повседневной жизни. Вы говорите: «Если даже они мне будут вредить, если даже они будут меня оскорблять, пусть тем самым исполнятся все их желания». Иногда очень полезно думать об этом – это действительно умиротворит ваш ум, и тогда вы станете по-настоящему добрым человеком. Вначале вам может показаться, что от такого подхода вы что-то потеряете. Но на самом деле вы ничего не потеряете.

Вначале старайтесь жертвовать малыми вещами ради счастья других людей. Это закалит ваш ум, он будет становиться всё сильнее и сильнее, вы будете способны на всё большие жертвы, и с каждой новой жертвой вы будете получать всё больше и больше, ваши желания будут исполняться сами собой.

Например, вы находитесь на работе, на тарелке лежат три бутерброда, а в офисе четыре человека. Видя эту ситуацию, вы говорите: «Я не голоден, мне не хочется кушать, а вы ешьте». Ваши коллеги с удовольствием схватят каждый по бутерброду и с радостью съедят. Вы от этого ничего не потеряете, кроме одного бутерброда. Таких примеров можно привести очень много. Вы можете начать с таких маленьких, ничего не значащих для вас жертв. Допустим, вы едете в метро и сидите. Вдруг в вагон заходит человек, который кажется вам очень усталым. Что вам стоит встать и уступить ему место? А ведь это очень мощная практика Дхармы. Иногда, когда я ездил в метро, а я видел такие ситуации, что очень пожилые женщины стоят, а рядом с ними, не глядя на них, на сиденьях сидят молодые люди, и это очень печально.

Попытайтесь всё это осуществить – это ваша практика, я хочу, чтобы вы занимались такой практикой. Начните с маленьких жертв, посмотрите, сколько вы можете на себя взять, насколько это для вас реально. Постепенно вы почувствуете, что можете отдавать и больше, ваш ум будет становиться всё сильнее, до тех пор пока вы не почувствуете в себе способность отдать всё. Результат будет очень большим. Но при этом вы должны быть искусными, вы должны действовать соизмеримо уровню своего сострадания. Если у вас не хватает сострадания, не идите на слишком большие жертвы. Начните с мелких вещей, но делайте это неуклонно. Не надо действовать под властью своих эмоций: «Геше Тинлей сказал, что надо многим жертвовать, чем больше жертвуешь – тем больше получаешь. Я свой дом кому-нибудь подарю». В итоге вы просто станете бездомным, и тогда скажете: «Геше Тинлей превратил меня в нищего». Это не искусно. Я вам уже говорил, что вы должны начинать с небольших жертв, постоянно делать эту практику, и постепенно вы сможете отдавать всё больше и больше без особых для себя потерь.

Сейчас я расскажу вам одну интересную историю из предыдущей жизни Будды, когда он был ещё бодхисаттвой. Эта история должна придать силы вашему уму. Когда Будда был бодхисаттвой, он был настоящим героем. Когда я услышал эту историю от своего Духовного Наставника, она очень сильно меня вдохновила, и мне захотелось подражать ему. Эта история произошла много миллионов лет назад. Тогда Будда родился царевичем, по-тибетски его звали Тиме Гендун. Его отец и мать были очень богаты, очень влиятельны, но сам он думал только об одном – о помощи другим. Однажды царевич вышел погулять и увидел в городе огромное количество нищих. Когда он вернулся во дворец, он был очень опечален и плакал. Его отец, царь, спросил у него: «Почему ты так горюешь? Что тебя так расстроило? Я дам тебе всё, что угодно». На это царевич ответил: «За стенами этого дворца столько страдающих людей. Какой смысл в том, что мне хорошо, что я счастлив?» На это царь сказал: «Ничего страшного, ты можешь заниматься благотворительностью». Получив на это разрешение, царевич очень обрадовался и стал активно заниматься благотворительностью. К нему стали приходить нищие, все, кто в чём-то нуждался. Он каждому из них давал то, в чём этот человек нуждался. В итоге царская казна практически опустела. Но помимо всех этих сокровищ у царя был один драгоценный камень, исполняющий все желания, и он сказал сыну: «Ты можешь отдавать всё, что захочешь, ни отдавай только одного – этой драгоценности, исполняющей желания».

Но однажды к царевичу пришёл один старик. Он сказал: «Я пришёл издалека. Пожалуйста, отдай мне драгоценность, исполняющую желания». Царевич ответил: «У меня нет права отдавать её». На это старик сказал: «Да, а я-то был полон надежд. О тебе ходила молва, что ты великий бодхисаттва и даёшь людям всё, в чём они нуждаются. И вот получается, это я зря проделал такой долгий путь?» Царевич сказал: «Проси о чём хочешь, я тебе отдам всё – свои глаза, руки, но только не это». Но нищий был непреклонен, он говорил: «Мне ничего не нужно, кроме драгоценности, исполняющей желания». Наконец, бодхисаттва подумал: «Ну, хорошо, пускай отец меня будет бить. Что бы он ни сделал, я не хочу расстраивать этого человека». И в итоге он отдал старику драгоценность, исполняющую желания. Вот такие поступки вы сейчас на вашем уровне совершать не должны. Такие поступки могут совершать только бодхисаттвы очень высоких уровней, когда они уже достигнут совершенства в практике даяния.

Когда царевич отдал драгоценность, исполняющую желания, царь, узнав об этом, был очень разгневан, он выгнал своего сына из дворца, отправив его в ссылку в очень отдалённое место на двенадцать лет. В том месте водились только дикие звери, людей там не было. Когда царевич отправился в ссылку, его сопровождали жена, сын и дочь. Они всей семьёй отправились жить в этом глухом месте. Царевич просил свою жену и детей не сопровождать его туда, он сказал, что ему нужно пойти туда одному. Но они не согласились и захотели быть с ним рядом. Царевич сказал: «Если вы отправитесь вместе со мной, то я вас предупреждаю, что сейчас я довожу до совершенства свою парамиту даяния. Поэтому если меня кто-то о чём-то попросит, я буду вынужден дать ему всё, что он попросит. Я это делаю мысленно и должен делать это и на практике. Такова моя практика даяния». Но они, невзирая на это, сказали: «Что бы ты ни делал, мы будем с тобой».

По пути они встретили одного старика, который, увидев царевича, спросил: «Ты царевич Тиме Гендун?» «Да», – ответил царевич. «Хорошо, – сказал старик, – я слышал, что ты облагодетельствовал многих людей, но я ничего от тебя не получил. Пожалуйста, дай мне что-нибудь». «Что ты хочешь? – спросил царевич, – Пока мне нечего тебе подарить, у меня есть моё тело, мои дети, моя жена. Что тебе нужно?» Старик сказал: «Я хочу, чтобы твой сын и твоя дочь пошли ко мне в услужение». «Хорошо, забирай их», – согласился царевич. Когда дети заплакали, он сказал: «Я же вас предупреждал, я просил вас не ходить со мной. Я сказал вам, что довожу до совершенства свою парамиту даяния, и поэтому готов

расстаться со всем, чем угодно, даже со своим телом. Потому что только благодаря совершенству практики даяния я могу достичь Состояния Будды, в противном случае это невозможно».

Вы понимаете смысл между строк? Здесь говорится о том, что Состояния Будды достичь очень нелегко. Только маленькие дети могут думать о том, что можно просто сидеть в медитации, созерцая ясный свет, а на следующий день вы уже будда. Это как детские шахматы.

Царевич был очень опечален судьбой своих детей и сказал им на прощание: «Идите и служите ему, но думайте, что прислуживаете мне. От этого вы ничего не потеряете, только приобретёте. Мы скоро встретимся, так что не печальтесь. Пожертвуйте чем-то». Дети послушались совета своего отца и отправились со стариком. Царевич и его жена продолжили свой путь в джунгли. По пути им встретился слепой человек без глаз. На самом деле это был не простой человек, это был бог Индра, который специально спустился к царевичу, чтобы проверить, на каком уровне находится его практика даяния. Когда он услышал голоса царевича и его жены, которые приближались к нему, Индра в облике слепого спросил: «Ты – царевич Тиме Гендун?» Царевич ответил: «Да, это я». «О! Очень хорошо! – сказал слепой, – Я давно тебя поджидаю. Я слышал, что ты пройдёшь по этой дороге. Я специально вышел встречать тебя, чтобы попросить, чтобы ты и мне тоже кое-что подарил. Все от тебя что-то получили, один я не получил». «Хорошо, – согласился царевич – я подарю тебе всё, что ты захочешь. Правда, мне нечего тебе отдать, но, тем не менее, проси что хочешь. У меня есть жена, у меня есть глаза, руки, моё тело». Слепой сказал: «Я хочу твои глаза, потому что у меня глаз нет». «Хорошо, я отдам тебе свои глаза», – сказал царевич. Его жена начала плакать, кричать: «Забери лучше мои глаза, но не забирай глаза моего мужа». Она стала просить царевича: «Не отдавай ему свои глаза». Но царевич сказал: «Нет, он же попросил у меня глаза, поэтому я отдам ему их». Он взял нож, вырезал свои глаза и передал свои глаза этому слепому человеку.

Царевич сказал своей жене: «Когда-нибудь я обязательно должен был расстаться со своим телом и со своими глазами. Я бы умер, и мои глаза выклевали бы птицы, всё это было бы совершенно бесполезно. А сейчас, пока у меня ещё есть выбор, я по собственной воле отдаю их ему». Он почтительно поднёс слепому свои глаза и пошёл дальше, уже ничего не видя. Наконец они добрались до горы, которая была населена только дикими зверями, больше там никого не было. В первую ночь, когда они туда пришли, хищники окружили их, почуяв запах человеческой плоти, и жена царевича очень сильно испугалась. Тогда царевич сел в позу медитации и сказал: «Я посвящаю вам всё своё тело, делайте с ним, что хотите. Если хотите взять мои руки – съешьте мои руки. Если вы хотите мой живот – вот мой живот, берите и ешьте его. В силу даяния, которое я сейчас осуществляю, пусть будет так, чтобы в будущем я мог даровать вам нектар Дхармы».

Итак, у Будды, который был тогда ещё царевичем-бодхисаттвой, не было в тот момент дамару в руках, но он занимался настоящей практикой чод. Когда он пребывал в глубокой медитации на любовь и сострадание, дикие звери, окружившие их, успокоились. До этого они выли, ревели, и жена царевича была очень напугана, они агрессивно подбирались к ним всё ближе. Поскольку царевич-бодхисаттва сам был очень спокоен, поскольку он посвятил им всё своё тело, всего себя, они, почувствовав его любовь к ним, успокоились. Он умиротворил всех этих хищников. На следующее утро дикие звери стали служить царевичу и его жене. Они приносили им фрукты. Дикая медведь, обезьяны и другие звери, даже тигры, приносили им всё, что им было нужно для жизни. Затем царевич-бодхисаттва стал давать учение диким зверям на их зверином языке. Так они очень мирно жили. В этих

джунглях установились совершенно другие законы. Звери перестали убивать друг друга, они стали есть только падаль, а живую плоть есть перестали.

Очень быстро прошли двенадцать лет их жизни на этой горе, и для царевича это было как хорошее затворничество. Через двенадцать лет царевич сказал жене: «Всё, срок моей ссылки истёк, мне нужно возвращаться обратно в царство». Дикие звери, которые жили с ним, очень сильно опечалились и стали говорить: «Пожалуйста, не оставляй нас. Кто же будет заботиться о нас?» Но он сказал: «Я дал вам достаточно учений, теперь практикуйте то, что я вам дал. Поскольку все встречи заканчиваются разлукой, нам надо расстаться».

Тем временем о царевиче и его жизни на горе узнали люди, они услышали, что он живёт вместе с женой на горе, что он укротил всех хищников, что хищники перестали убивать друг друга, что над горой всё время видны радуги. В общем, слава о царевиче разнеслась широко и дошла до его отца – царя. Также люди сообщали друг другу, что царевич Тимэ Гендун отдал даже своих детей, даже свои глаза. Когда это услышал царь – его отец, он очень сильно расстроился и раскаялся, осознав, что совершил очень серьёзную ошибку, выгнав своего сына. «Я не понимал, что мой сын настолько высоко духовный человек, что готов даже пожертвовать своими глазами, – сказал он, – что такое по сравнению с этим моя драгоценность исполнения желаний, которую он отдал? Это же ничто. Он даже пожертвовал своими детьми. Какой же я глупый царь. Всю свою жизнь я только копил богатство, как крыса, ну и чего я накопил?» Он сказал своим министрам: «Всё, двенадцать лет ссылки царевича истекли, и теперь нам нужно устроить ему пышный приём». Тогда все до единого жители этого города отправились во дворец, где он должен был остановиться, и сказали: «Пока мы его не увидим, не поприветствуем лично, мы не уйдём отсюда».

Между тем, хотя царевич-бодхисаттва потерял свои глаза, через некоторое время у него вместо этих двух глаз появился в межбровье глаз мудрости, так что он всё прекрасно видел. Глаз мудрости или третий глаз невозможно открыть с помощью хирургической операции. Он может появиться только в результате практики даяния, в результате чистого состояния ума. На обратном пути царевичу с женой опять встретился тот же старик, что и раньше, он вёл за собой его двух детей, которые уже выросли, и сказал: «Спасибо тебе за твоих детей, они хорошо служили мне все эти годы, теперь забирай их обратно». Жена царевича была очень счастлива, увидев свою дочь и своего сына. И вот все четверо наконец-то воссоединились, все вместе они вернулись в царство, откуда ушли двенадцать лет назад. Они шли, одетые в нищие лохмотья, и увидели, как у ворот их встречает сам царь и вся его свита. Увидев царевича, все моментально стали делать prostирания перед ним подобно падающим деревьям. Отец подошёл к царевичу, приложил свою голову к его стопам и попросил у него прощения, он сказал: «Прости меня, пожалуйста, за ту глупость, что я совершил». Но царевич не позволил ему преклониться перед собой, он поднял своего отца и сказал: «Нет-нет, напротив, ты был очень добр ко мне, если бы ты так со мной не поступил, я бы не смог совершенствовать свою парамиту даяния. Благодаря этой практике теперь я дошёл до совершенства свою практику даяния».

Итак, помните об этой истории и изо всех сил старайтесь воспитывать свой ум, приучать его к жертвованию чего-то из того, что вы имеете, ради счастья других. Если вы без эгоизма, думая только о благе других, отдадите то, что вам принадлежит, другим ради их счастья, это будет очень хорошо.

Да выпадет счастье обрести полное Пробуждение  
 Всем, кто оскорбляет меня  
 Или причиняет иное зло,  
 А также тем, кто надо мной смеется.

Здесь смысл тот же. Когда кто-то вас критикует, оскорбляет, ругает, у вас не должно быть никаких помыслов о том, чтобы ответить ему тем же. Вы должны думать, что даже если кто-то вас оскорбил или причинил вам иной вред, пусть это станет причиной для обретения им Состояния Будды.

Далее идёт посвящение общего характера.

Да буду я защитником для незащищенных,  
 Проводником – для странствующих.  
 Да буду я мостом, лодкой или плотом  
 Для всех, кто желает оказаться на том берегу.  
 Да стану я островом для жаждущих увидеть сушу  
 И светочем – для ищущих света.  
 Да буду я ложем для изнуренных  
 И слугой – для нуждающихся в помощи.  
 Да стану я чудотворным камнем, благим сосудом,  
 Действенной мантрой и снадобьем от всех болезней.  
 Да стану я деревом, исполняющим все желания,  
 И коровой изобилия для всех живущих.  
 Подобно тому, как земля и другие элементы  
 Приносят всевозможную пользу  
 Бесчисленным существам  
 Беспредельного пространства,  
 Да буду и я источником жизни  
 Для живых существ  
 Всех сторон пространства,  
 Покуда все они ни достигнут Нирваны.

Здесь вы посвящаете заслуги тому, чтобы превратиться в причины счастья для всех живых существ. Думайте про себя именно так – это очень важно. Думайте: «Если у живых существ нет проводника, если они остаются незащищенными, да буду я жизнь за жизнью рождаться их проводником и всегда вести их по безупречному пути. Для тех людей, которые нуждаются в кормчех для того, чтобы переплыть на другой берег, я буду кормчим и всегда буду приводить их к цели. Для желающих пересечь реку и оказаться на другом берегу, для испытывающих трудности, да смогу я стать мостом, лодкой или плотом. Да стану я слугой для тех, кто нуждается в слуге, и буду всегда служить им и исполнять все их желания. И для того, чтобы сделать других счастливыми, да превращусь я даже в дерево исполнения желаний и буду всегда исполнять желания всех живых существ».

Эти слова исходят от сердца Шантидевы. Он говорит: «До тех пор пока бесчисленное множество живых существ, все как один ни достигнут нирваны, то есть полной свободы от страданий, да буду я причиной их счастья». Вы должны делать тоже такое же посвящение: «До тех пор, пока все живые существа ни освободятся от страданий, ни обретут полное, совершенное, безупречное счастье, да буду я всегда причиной их счастья. Чтобы я ни говорил, пусть каждое моё слово дарит счастье другим. Чтобы я ни делал, пусть каждое моё действие приносит счастье другим. И о чём бы я ни думал, пусть каждая моя мысль приносит счастье другим живым существам». Это очень важное посвящение заслуг. Если вы будете искренне от всего сердца делать такое посвящение заслуг, в вашем уме будет естественным образом возникать покой и умиротворенность – даже если из глаз у вас будут литься слезы, в вашем сердце и в вашем уме будет необычайный покой.

«И вот когда, – говорит Шантидева, – вы обретаете подобное состояние ума, хотя бы на мгновение у вас зародится подобное стремление принести счастье живым существам, вот с такой мотивацией и в таком состоянии ума вы принимаете обет практической, действенной бодхичитты». В следующей шлоке говорится о том, как принимается обет бодхичитты.

Подобно тому, как Сугаты прошлого  
Зарождали Бодхичитту в своих сердцах  
И, шаг за шагом,  
Исполняли практики Бодхисаттв,  
Так и я, на благо всего живого,  
Сумею зародить Бодхичитту  
И, шаг за шагом,  
Стану выполнять эти практики.

Когда вы принимаете обеты бодхичитты, тем самым вы обещаете, что всё, что бы вы ни делали, вы будете делать ради счастья всех живых существ. Вашим основным обетом здесь является то, что помимо не причинения вреда другим, вы ещё даёте обещание делать всё, что в ваших силах, чтобы помогать другим. Суть обета Прибежища, который вы принимаете, заключается в том, что вы обещаете не вредить другим. А суть обета бодхичитты, который вы принимаете вслед за тем, заключается в том, что вы даёте обещание делать всё возможное, чтобы помогать другим. После того как вы дадите такой обет всем буддам и бодхисаттвам, если какое-то живое существо попросит вас о помощи и действительно будет нуждаться в помощи, а вы, имея возможность помочь, откажите ему в этой помощи, значит, тем самым вы нарушите свой обет бодхичитты. Если у вас есть Духовный Наставник, очень важно принимать этот обет от Духовного Наставника. Если же его нет в данный момент рядом, но вы уже один раз получали от него передачу обета, в следующие разы вы можете принимать тот же обет перед алтарем.

Вы должны понимать, что различают два обета бодхичитты – это обет бодхичитты устремления и обет бодхичитты действия. Когда вы принимаете на себя обет устремлённой бодхичитты, вы даёте обет достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, но при этом не обещаете вступить на путь практики шести парамит, то есть вы не обещаете, что будете совершенствоваться в шести парамитах, обретать эти шесть парамит, то есть постоянно их практиковать, доводя до совершенства. Но после того как вы приняли на себя обет действенной бодхичитты, вы должны каждый день заниматься практикой шести парамит, совершенствоваться. Пока вам слишком рано принимать обет действенной бодхичитты. Но обет бодхичитты устремления для вас очень важен, и это нетрудно, поэтому вы обязательно должны его принять.

Сейчас я передам вам обет бодхичитты, такова традиция. Во время таких комментариев, когда ваш ум тронут любовью и состраданием под влиянием учения, которое вы получаете, есть традиция передавать обет бодхичитты устремления. Получить такой обет бодхичитты – очень большая удача. Это всё равно, что вы, слепой человек, сегодня неожиданно в мусорном ведре обнаружили драгоценность, исполняющую все желания. Когда вы примите обет делать всё возможное, чтобы помогать другим, вы засеете в своём сознании зерно. Когда-нибудь благодаря зерну, которое будет засеяно в ваш ум сегодня, вы достигнете Состояния Будды. Благодаря этому зерну когда-нибудь вы станете настоящим бодхисаттвой, который всё посвящает счастью других. А бодхисаттва – это святое существо, и вы станете по-настоящему святым. Даже если люди будут просто слышать ваше имя – это уже будет значимо для них. Говорят, что если у какого-то бодхисаттвы очень сильные любовь и сострадание, то люди, только услышав его имя, в течение одной

жизни не родятся в низших мирах. Я надеюсь, что в будущем вы станете источниками счастья для всех живых существ.

Сегодня нам нужно создать такую стратегию, сделать первый шаг, и в качестве этого шага я передам вам обет бодхичитты. Сейчас я дам вам обет бодхичитты устремления. Визуализируйте меня в форме Будды Шакьямуни. Представляйте, что меня окружают все будды, бодхисаттвы и божества. Тибетские строки, которые вы сейчас будете повторять за мной, переводятся так: «Будды и бодхисаттвы десяти сторон света, прошу, обратите на меня внимание. Подобно великим бодхисаттвам прошлого, которые зародили в себе бодхичитту ради блага всех живых существ, также и я буду неизменно порождать бодхичитту». Начиная с того момента, как вы получите этот обет, вы должны делать всё возможное, чтобы помогать другим. Когда я произнесу эти строки в третий раз, и вы их повторите за мной, вы должны представить, что из моего рта выходит в виде белого света, входит в ваш рот, опускается в сердце и затем остается в вашем сердце в качестве чистого обета бодхичитты. Благодаря этому обету, когда вы его получите, в вашем уме появится необычайная сила, и тогда даже если вы чем-то пожертвуете, вам не будет жаль, и у вас не будет из-за этого депрессии. Сила обета такова, что если люди будут о чём-то вас просить, а вы не сможете им это дать, то вы очень расстроитесь из-за этого.

Теперь повторяйте за мной с сильными любовью и состраданием, думая о том, как занимался практикой царевич Тимэ Гендун: «Пусть в будущем я смогу практиковать также как он». (Передача обета бодхичитты устремления) С этого момента, пожалуйста, изо всех сил пытайтесь помогать другим. Когда вы просыпаетесь по утрам, не надо сразу позволять своему сознанию завладеть мирскими мыслями о себе, о «я», думайте о том, что полезного вы можете сделать для других, как вы можете в этот день помочь.

Ещё около двадцати дней я буду давать учение в Москве, в октябре я уеду. В ноябре я вернусь и лекции наши возобновятся, с 1 ноября мы начнём учения. Затем в середине ноября, как обычно, перед моим отъездом в Индию у нас будет ретрит. На этот раз ретрит будет по тренировке ума – лоджонгу, по практике порождения бодхичитты. Шантидева говорит об этом в своём труде: «Если тысяча будд соберётся на консилиум, и они начнут решать, какое учение самое лучшее, то все единогласно придут к выводу, что это учение по бодхичитте». Это учение будет комментарием на «Восемь строф преобразования ума» – известнейший текст, который написал великий Бодхисаттва Лангритангпа. Это учение состоит из восьми строф, это одно из моих основных сокровищ, которое мне передал Его Святейшество Далай-лама. Я читаю этот текст ежедневно, для меня это очень полезно, и я собираюсь подарить вам это сокровище, чтобы оно принесло пользу и вам. Если бы это учение я дал вам раньше, для вас это было бы слишком преждевременно, вы бы не подошли для практики этого учения. Но поскольку сейчас у вас уже есть некий фундамент, некая база Ламрима, то сейчас пришло время мне вам его передать.

Когда Атиша впервые приехал в Тибет, поначалу он не давал публичных учений на такие темы, как лоджонг – преобразование ума. Это учение он передал только своему ближайшему ученику Дромптомпе. При этом Атиша не давал Дромптомпе слишком много учений по тантре, он давал ему только учения по лоджонгу. Один раз Дромптомпа, не выдержав, спросил: «Почему Вы другим своим ученикам даёте столько тантрических учений, а мне так мало учений по тантре и только учение по лоджонгу – тренировке ума». На это Атиша сказал: «Потому что никто больше не достоин получать такие учения, ты оказался единственным достойным учеником, поэтому я передаю эти учения тебе». Лоджонг – это учение, которое беспощадно поражает ваше эго напрямую, поэтому его нелегко усвоить. Если даже слабые люди услышат это учение, они не будут способны его практиковать.

Почти девять лет я не давал подробных комментариев на «Восемь строф преобразования ума», то есть по лоджонгу не давалось никаких серьёзных комментариев, но на этот раз, видя ваш сильный интерес, и благодаря вашим просьбам я передам вам эти комментарии. После того как вы получите эти комментарии во время интенсивных занятий на нашем загородном трёхдневном ретрите, вы должны продолжать практику этого учения в своей повседневной жизни. Эта практика неформальная, то есть для того чтобы ею заниматься, вам не надо сидеть в строгой медитативной позе, эта практика для вашей повседневной жизни. «Восемь строф преобразования ума» состоят из восьми особых практик, каждая из них описывается в соответствующей строфе. Одна, например, гласит: «Когда бы ни znalся я с другими, я научусь считать себя нижайшим среди всех и от всего сердца почитать других как высших». Я расскажу вам как заниматься этой практикой.

Завтра, во вторник, у нас будет одно мероприятие. Как вы все знаете, ситуация с визитом Его Святейшества в этом году для нас очень неблагоприятна. Его Святейшество Далай-лама не только не смог посетить Россию, но он даже не смог приехать в Монголию из-за давления, которое оказывалось Китаем. Поэтому если мы будем слишком тихо сидеть – это тоже не хорошо, из сострадания мы должны что-то сказать, мирно выразить свой протест. Люди в буддийских республиках – Калмыкии, Бурятии и Туве – кричат, но их никто не слышит, а если мы, жители столицы, Москвы, что-нибудь скажем публично, это услышит весь мир. На этот раз инициатива по проведению этого митинга принадлежит не нам, а другой организации – московскому отделению партии «Яблоко». Партия «Яблоко» поддерживает интересы меньшинств. Они жалеют нас, видя насколько беспомощны буддисты, насколько они невинны в своих притязаниях. Поскольку такая инициатива уже проявлена, на завтрашнем митинге нам тоже обязательно надо быть, обязательно нужно высказаться и обстоятельно попросить МИД, чтобы на будущий год въездную визу Его Святейшеству Далай-ламе всё-таки дали.

Наша позиция следующая – нам не нужно никого ругать и говорить плохих слов в адрес кого-то, мы просто должны попросить соблюдения наших конституционных прав. В особенности жители Бурятии, Калмыкии и Тувы имеют право на то, чтобы увидеть своего буддийского лидера – это их конституционное право. Итак, мы ничего плохого никому не говорим, мы просто просим соблюдения фундаментальных конституционных прав народов России. Также мы должны попросить российское правительство, чтобы оно было ближе к гражданам Российской Федерации, чем к гражданам Китайской Народной Республики. Итак, обязательно приходите все на этот митинг, в особенности это касается калмыков, бурят и тувинцев, проживающих в Москве. Вам обязательно нужно прийти. Приходите в национальных костюмах, если они у вас есть. Ни о чём не волнуйтесь, вас никто не задержит, потому что это пикетирование санкционировано.

Завтра мы собираемся в 12 часов дня через дорогу от МИДа. Хотя завтра, многие, наверное, работают, но всё-таки примерно в это время будет обеденный перерыв, вы можете в 11 утра отпроситься на несколько часов. Даже если вас начальство отругает, пожертвуйте чем-нибудь небольшим. Сегодня мы всю лекцию говорили о самопожертвовании, я думаю, что можно пожертвовать небольшим количеством времени ради большого количества калмыцких, бурятских, тувинских бабушек и дедушек, которые остались без Его Святейшества Далай-ламы. Они действительно плачут из-за того, что не могут его увидеть. Ради их счастья сделайте это. Я знаю, что вы можете накопить деньги, чтобы поехать в Индию и увидеть Его Святейшество Далай-ламу, но эти старики этого не смогут. Если вы с такой мотивацией придёте, это будет Дхарма. Но если вы придёте с гневом на российское руководство или на китайское правительство, то это будет не Дхарма, потому что гнев несовместим с Дхармой. Вы не должны гневаться на Китай, на

китайское правительство. Это решение приняли некоторые люди, которым не хватает мудрости. Они совершили серьезную ошибку и сами, и по отношению к своей стране. Так что нам нужно сострадать им, но при этом можно и нужно покричать.