

Я очень рад быть сегодня вместе с вами на этом учении по тренировке ума. И для вас это большая удача. Вы должны чувствовать: вам необыкновенно повезло, что сегодня вы имеете возможность получить столь драгоценное учение по тренировке ума. После того, как вы получите такое драгоценное учение, то, даже когда вы умрете, тот период времени, который вы проведете в бардо, в промежуточном состоянии, не будет пустой тратой времени. Любое неблагоприятное условие, даже пребывание в состоянии бардо, вы можете трансформировать в духовный путь. Итак, для того, чтобы получить подобное драгоценное учение, вначале вы должны породить и развить в себе правильную мотивацию.

Что касается меня, то я сначала должен передать вам обет Прибежища, потом обет бодхичитты, и лишь только после этого я могу давать вам такое драгоценное учение. Без получения обетов Прибежища и бодхичитты сосуд вашего ума будет глиняным сосудом. Если я в этот глиняный сосуд вашего ума попытаюсь влить молоко снежного льва, которому подобно это учение, то оно не сможет удержаться в глиняном сосуде. Молоко снежного льва может храниться только в драгоценном сосуде. Когда я передам вам обеты Прибежища и бодхичитты, сосуды вашего ума превратятся в драгоценные сосуды. А вы со своей стороны после этого должны делать все, что в ваших силах, чтобы соблюдать эти два обета.

Как я вам уже говорил, основной обет Прибежища – это не вредить другим. Поэтому, приняв на себя обет Прибежища, старайтесь изо всех сил не вредить другим ни своим телом, ни речью, ни умом. И делайте все возможное для того, чтобы не совершать 10 негативных карм – этот обет распространяется на всех буддистов. С того момента, как вы приняли обет Прибежища, то есть, обет не вредить другим, вы должны воздерживаться от этих 10 негативных карм, потому что эти 10 негативных карм причиняют вред другим. И основной обет бодхичитты – это делать все возможное для того, чтобы помогать другим. Итак, когда вы будете принимать эти обеты, если вы не можете еще пока сказать, принимая обет Прибежища, что я никогда не причиню вреда ни одному живому существу, вы должны, по крайней мере, искренне пообещать себе, что будете делать все возможное, все, что в ваших силах, чтобы больше никому не вредить.

Для того чтобы получить обет Прибежища, визуализируйте сейчас меня в форме тысячерукого Авалокитешвары, у меня над головой визуализируйте Его Святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни и вокруг нас визуализируйте будд и бодхисаттв. И, когда я буду произносить слова «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», повторяйте их за мной. А когда вы в третий раз повторите эти слова вслед за мной, вы должны ощутить, что получили чистый обет Прибежища. Вы должны также почувствовать, что тот обет Прибежища, который вы уже принимали раньше и который нарушали, теперь восстанавливается и становится чистым обетом Прибежища.

И с того момента, как вы примете обет Прибежища, вы станете чистыми буддистами. Как я вам уже говорил, буддизм никак не связан с родовой принадлежностью, с кровью, с родословной, он очень тесно связан с состоянием ума. Если ваш отец – буддист, если у вас бабушки и дедушки были буддистами, даже если они были ламами, но если у вас самих нет в сердце Прибежища, то вы не являетесь буддистом. Вы не можете стать буддистом лишь потому, что ваши родители буддисты, это невозможно. Поэтому в нашем мире очень мало настоящих буддистов, это редкий случай. Но с другой стороны, если ваши родители атеисты и не верят в Дхарму, а у вас в сердце чистое Прибежище, вы являетесь буддистом. Если вы соблюдаете обет не причинять другим вреда, то вы, благодаря этому, становитесь чистым буддистом. Если вы будете соблюдать этот обет как следует, то все Будды и бодхисаттвы будут защищать вас, потому что вы не вредите другим. Будды и бодхисаттвы могут помочь вам и защитить вас, если вы не вредите другим. Если же вы продолжаете

вредить другим, то они не смогут помочь вам, даже если захотят. Итак, 50 процентов зависят от божества, но 50 процентов зависят от ваших собственных действий. Когда вы будете повторять за мной слова обета Прибежища, визуализируйте, что из моего рта в облике Авалокитешвары, изо рта Будды исходит белый свет, который входит в вас, проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце как чистый обет Прибежища. Теперь повторите за мной:

НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ (3 раза)

Если вы принимаете обет Прибежища от своего Духовного Наставника как можно чаще, то в этом для вас огромное преимущество. С каждым разом ваш обет будет все больше укрепляться, и постепенно вам станет легко воздерживаться от совершения негативных действий на уровне тела, речи и ума. Поэтому вы должны чувствовать, что для вас это очень большое преимущество – принимать обет Прибежища снова и снова. И с каждым разом, когда вы принимаете обет Прибежища, ваша решимость должна укрепляться. Не ослабевать, а укрепляться. То есть, вы должны становиться все более строгими к самим себе и говорить: «А теперь я вообще не буду этого делать», – не просто стараться не делать, а вообще отказаться от этого. Каждый раз, когда вы принимаете обет Прибежища, ваша решимость в отношении определенных вещей должна становиться все сильнее и сильнее, вы сами себя должны дисциплинировать. Например, если вы на первых порах давали обет не убивать людей, ни одного человека, то потом вы уже доходите до того, что даете себе обет вообще не убивать ни одно живое существо. Итак, в том, что касается 10 негативных карм, вы должны исполниться решимости, дать себе такое обещание, что такие-то и такие-то негативные кармы я вообще не буду больше совершать. И не обязательно говорить Духовному Наставнику, что вы готовы отказаться от тех или иных негативных действий. Просто каждый раз, когда вы принимаете обет Прибежища, вы должны про себя давать обещание, что вы от определенных негативных действий вообще отказываетесь. Например: «Это не буду делать, это и это». И тогда каждый раз, когда вы будете принимать обет Прибежища, он у вас будет становиться все сильнее. Кроме того, если вы что-то себе обещаете с такой сильной решимостью, то вам будет легко прекратить совершать те или иные действия.

А теперь обет бодхичитты. Обет бодхичитты – это обет делать все возможное, чтобы помогать другим. В особенности в тех ситуациях, когда живые существа действительно нуждаются в помощи, когда они просят вас о помощи, когда у вас есть возможность помочь им, вы не должны никогда им отказывать. Если вы в такой ситуации откажете живому существу в помощи из-за недостатка сострадания, то вы нарушите обет бодхичитты. Когда же человеку на самом деле не нужна помощь, то отказать ему в помощи, не помочь ему в этой ситуации – это тоже хорошо, это тоже помощь. Не помочь живому существу, когда живое существо не нуждается в помощи, это тоже помощь, потому что, помогая, вы делаете его слабее.

Итак, визуализируйте меня в форме Авалокитешвары, у меня над головой визуализируйте Его святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни и повторяйте за мной. В третий раз, когда вы будете повторять за мной, представьте, что из моего рта в облике Авалокитешвары, изо рта Будды Шакьямуни исходит белый свет, который входит в вас через рот, проникает в ваше сердце и остается в вашем сердце как чистый обет бодхичитты. Повторяйте за мной. Обет бодхичитты вы должны получать с очень радостным настроением ума. Самое лучшее подношение с вашей стороны буддам и бодхисаттвам – это принятие вами обета помогать другим. И для меня тоже лучшее подношение от вас – это если вы будете делать все возможное, все, что в ваших силах, чтобы помогать другим. Даже если вы пока не можете реально помогать другим, очень важно иметь желание помогать другим.

Настоящая щедрость – это желание давать, вам не обязательно при этом реально что-то давать, но самое важное – это иметь это желание отдавать.

Миларепа довел до совершенства свою практику даяния, практику щедрости, несмотря на то, что у него вообще не было никаких вещей, которые он мог бы отдать, у него в его пещере была только одна глиняная миска. Но он довел до совершенства свою практику щедрости, благодаря состоянию своего ума. Он, во-первых, не имел привязанности ни к чему, а во-вторых, мысленно посвящал свои тело, речь и ум всем живым существам. Все заслуги, которые он создавал, он также посвящал всем живым существам. И вот такая мысль: «Все, что я имею сейчас, и все, что у меня будет в будущем, – все это я подношу всем живым существам. Пусть это будет средством оказания помощи всем живым существам». И вот, если вы будете мыслить таким образом, то этот настрой будет с вашей стороны совершенно невероятной, потрясающей практикой даяния, практикой щедрости. Не думайте так: «О, мы русские, у нас мало денег. Вот американцы могут практиковать щедрость, они богаты». Такие мысли – это неверные мысли. Настоящая щедрость – это состояние ума. Но в любом случае вы гораздо богаче Миларепы, поэтому можете больше, чем Миларепа, заниматься щедростью.

А теперь повторяйте за мной. После принятия этого обета, делайте все возможное для того, чтобы ваш ум никогда не расставался с мыслями о помощи другим, чтобы в уме постоянно была забота о других. А также делайте все возможное для того, чтобы уменьшать в себе себялюбие. Когда вы будете принимать сейчас этот обет, вы должны мысленно подумать, что отныне я буду делать все возможное, чтобы бороться со своим себялюбием, уменьшать свое себялюбие, и делать все возможное, чтобы культивировать в себе ум, который заботится о других. Вот такая у вас должна быть решимость. Для вас пока такой решимости достаточно.

Когда мастера Кадампы давали обет бодхичитты, они при этом мысленно исполнялись решимости вообще ни на секунду не позволять себялюбию породиться в своем сознании, но это слишком высокий пока для вас уровень. Они говорили себе: «Как только себялюбие возникнет в моем уме, я моментально уничтожу это себялюбие, отброшу его, я не позволю ему ни на минуту задержаться в моем уме». Если вы обретете способность заниматься этой практикой на таком уровне, причем ни на день, ни на два дня – это легко, а постоянно, постоянно делать такую практику, то тогда можно будет с уверенностью сказать, что в России, а в частности в Москве, действительно укоренился буддизм Махаяны.

Итак, развеите в себе решимость и принимайте обет бодхичитты с осознанием того, что себялюбие является источником страдания для всех живых существ, а ум, который заботится о других, – это источник счастья для вас и всех остальных живых существ. Также с осознанием того, что себялюбие – это настоящий демон, который обманывал вас с безначальных времен и по сей день, скажите себе: «Сегодня в силу доброты моего Духовного Наставника я понял это и отныне буду изо всех сил стараться уничтожить в себе себялюбие. Будды и бодхисаттвы, защитники Дхармы, помогите мне справиться с себялюбием, уничтожить себялюбие. А что касается внешних врагов, то с ними мне бороться не надо, их уничтожать не надо, потому что они мои добрые матери живые существа». А также попросите у будд и бодхисаттв благословения: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы ум, который заботится о других, все больше укреплялся, и чтобы я никогда не расставался с таким умом». Если вы с подобным чувством, с подобным настроением примите обет бодхичитты, ваша жизнь по-настоящему обретет смысл. А в заключении подумайте: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, да достигну я состояния Будды и жизнь за жизнью буду источником блага и источником счастья для всех живых существ». Теперь повторяйте за мной.

КУНДЖО СУМЛА КЪЯБСО ЧИ СИМДЖЕ ТАМДЖЕ ДАГЭ ДЁ ЧАНДЖО НЭЛА
 ГЁБАР ГИ ЧАНДЖО СЕМНЕ ЯМДАГ КЕ (3 раза)
 ЧАНДЖО СЕМДЖО РИМПОЧЕ МАГЭ ПАНА КЕЮЧЕ КЕВА НЬЯМБА НЕВАИ КОНЕ
 КОНДО ПЕВАЦО

Я очень счастлив, что вы получили такой драгоценный обет. Во множестве своих предыдущих жизней вы не получали такого обета. Но одного принятия обета недостаточно, вы должны теперь постараться его не потерять, то есть, вы должны соблюдать этот обет. Какой бы трудной не была ситуация, не теряйте этот ум, который заботится о других.

Теперь, что касается учения по тренировке ума. Несмотря на то, что существует великое множество различных учений по лоджонгу, по тренировке ума, наиболее драгоценным и целостным учением из этого класса учений является так называемая Тренировка ума из семи смыслов или говоря по-другому – это семичастный метод. Существует множество различных комментариев. Очень многие учителя писали комментарии. Множество различных стилей комментариев существует на это учение. Но здесь опять же одним из наиболее драгоценных считаются комментарии наставника Нгульчу. Пабонгка Дэчен Нингпо давал комментарии к этому учению по лоджонгу семи смыслов также на основе комментариев Нгульчу. Я буду давать вам комментарии на основе комментариев Пабонгки Дэчен Нингпо. Сначала я немного вам расскажу о величии автора этого текста.

Это учение было дано Серлингпой Атише. Атиша получил очень много учений по сутре и по тантре, но, несмотря на это, он все никак не мог породить в себе бодхичитту, то есть, чего-то недоставало в тех наставлениях, которые он получил. Тогда Атиша поехал в Индонезию для того, чтобы получить от Серлингпы свод наставлений, связанных с порождением бодхичитты. Но наиболее драгоценным из всех учений, которые он получил от Серлингпы, было как раз учение по тренировке ума семи смыслов. Серлингпа это учение получил от своего Духовного Наставника. И таким образом учение передавалось непрерывно по линии преемственности, идущей от самого Будды Шакьямуни. Позже, когда Атиша приехал в Тибет, он в основном давал тибетцам учение по Ламриму, но это учение по методу тренировки ума семи смыслов он никому не передавал. Он лишь в строгой тайне передал это учение своему ближайшему ученику Дромтонпе и при этом наказал ему, чтобы он в свою очередь не передавал это учение открыто. Атиша сказал Дромтонпе: «Это учение – самое большое мое сокровище, и обычно я его никому не передаю. Но я сейчас уже старею и боюсь, что могу так и умереть, никому не передав это учение, и тогда его линия передачи прервется, его преемственность прервется. Поэтому сейчас я передаю это учение тебе, но прошу тебя не раскрывать это учение многим другим людям, не давать его сейчас открыто, потому что пока люди еще не готовы к нему». Дромтонпа последовал совету Атиши, и, подобно Атише, давал открыто только учение Ламрим, а это учение он открыто не давал.

Впоследствии он передал его только своему ближайшему ученику геше Потове. Геше Потова тоже не распространял это учение открыто, а передал его только двум своим ученикам – это геше Лангри Тангпе и геше Шараве. Геше Шараву передал это учение геше Чекаве. Геше Чекава был сыном одного великого ньингмапинского йогина. С детства он обладал очень большими умственными способностями и вскоре стал мастером, то есть, овладел как сутрой, так и тантрой. Однажды геше Чекава увидел один текст, в котором было написано: «Отдай всю победу другим, прими все поражение на себя». Эта теория была очень необычна для буддизма. И геше Чекава был потрясен этим изречением и подумал: «Я хочу узнать побольше про этот метод, возможно ли на самом деле так практиковать». Эти строки были написаны геше Лангри Тангпа. Узнав о том, что он

является автором этих строк, геше Чекава отправился на поиски Лангри Тангпы. И он выяснил, что геше Лангри Тангпа уже ушел из жизни, но геше Шаравы все еще жив. А у геше Шаравы были такие же знания и такая же реализация, как у геше Лангри Тангпы.

Но при этом геше Чекава не стал сразу же обращаться к геше Шараве за учением, сначала он стал расспрашивать у людей про него и стал спрашивать, есть ли между людьми разногласия в том месте, где живет геше Шаравы. То есть, этот вопрос был очень для него важен: есть ли гармония в окружении геше Шаравы, или там существуют разногласия между людьми. То есть, он не выпрашивал о каких-то недостатках геше Шаравы, он выяснял главное. Обычно сначала распространяется про людей плохая репутация, какие-то плохие слухи, а потом уже хорошая репутация. Плохие новости всегда долетают быстрее, чем хорошие новости. И, соответственно, он услышал, что большой гармонии нет в окружении геше Шаравы, то есть полной гармонии там нет. Кто-то сказал ему, что между геше Шаравой и каким-то другим геше возникли разногласия. Услышав эту информацию, геше Чекава не стал просить учения у геше Шаравы, а уехал.

Но потом он призадумался и решил, что сделал вывод преждевременно, после чего он вернулся через несколько дней и стал выяснять, в чем суть разногласий между геше Шаравой и другим геше. Он спросил: «В чем суть этих разногласий?» И тогда ему люди сказали: «Геше Шаравы сказал, что он уже стар, и он не может занимать пост настоятеля этого монастыря. И вот геше Шаравы обратился к другому геше со словами: «Займи пост настоятеля, а я хочу уйти в затворничество, в ретрит». Но тот геше ему сказал: «Нет, в присутствии такого великого геше, как вы мне неудобно занимать пост настоятеля этого монастыря, поэтому я прошу, чтобы вы взяли на себя эту ответственность, эту обязанность». Вот в чем собственно и заключались их разногласия.

Услышав это, геше Чекава тут же сделал простирания в ту сторону, где находился дом геше Шаравы и сказал: «Оказывается то учение, которое я ищу, существует не только в теории, оно существует и на практике». На следующее утро он с хадаком пришел к геше Шараве и сказал ему: «Пожалуйста, передайте мне то сущностное учение, которое породило всех Будд и бодхисаттв». Но вначале геше Шаравы передал геше Чекаве общее базовое учение и лишь потом дал ему наставления по тренировке ума из семи смыслов. Получив это учение, геше Чекава сразу же удалился в затворничество в горах и стал медитировать на учение по тренировке ума из семи смыслов, и, благодаря этому, в его сердце родилась чистая бодхичитта.

Когда геше Чекава медитировал в горах, однажды к нему явился один прокаженный. Этот прокаженный сказал геше Чекаве: «Когда я заболел проказой, меня изгнали из моих родных мест, и теперь никто не хочет мне помогать. Пожалуйста, помогите мне!» Поскольку геше Чекава уже натренировал свой ум, применяя вот этот метод тренировки ума из семи смыслов, то он моментально увидел этого прокаженного как огромное сокровище, как драгоценность исполнения всех желаний, и поэтому сказал прокаженному: «Конечно, я буду заботиться о тебе с огромной радостью, с огромным удовольствием».

Когда вы видите человека, который страдает, который нуждается в помощи, вы должны рассматривать этого человека как сокровище. Для вас он – сокровище, потому что, благодаря этому человеку, вы можете накопить невероятные заслуги. Например, если вы испытываете сильную жажду, и кто-то подает вам стакан воды, как значим для вас в этот момент стакан воды, как он ценен для вас! И точно также, когда живое существо нуждается в помощи, если вы хотя бы чуть-чуть ему в это время поможете из сострадания, то заслуги, которые вы накопите благодаря этому, будут невероятны. Поэтому в некоторых учениях по тренировке ума говорится, что, когда я вижу человека, который испытывает нужду,

который нуждается в помощи, да смогу я его полюбить как огромное сокровище, как истинное сокровище. Подобно тому, как человек, обнаруживший сокровище, радуется, чувствует счастье, с той же радостью я должен помогать ему.

Итак, геше Чекава стал заботиться об этом прокаженном так, как будто бы обнаружил редчайшее сокровище. У этого прокаженного был довольно скверный характер (из-за своего плохого характера люди страдают). Итак, геше Чекава все время обслуживал его, готовил и приносил ему лучшую пищу, но прокаженного все не устраивало, и он вечно жаловался, что еда плохо приготовленная, невкусная и так далее. Если бы кто-нибудь с вами бы так стал обходиться, вначале бы вы еще этого человека не приняли бы у себя на попечении. Но, допустим, потом бы вы стали думать: «Ну, я же дал обет бодхичитты, геше Тинлей, может быть, будет мною недоволен, если я такого человека не приму», – и, скрепя сердце, принимаете этого человека. Но, если при этом он еще будет жаловаться, говорить, что еда невкусная, что его плохо обслуживают, то вы скажете: «Проваливай, не хочу тебя больше здесь видеть». Если вы так будете поступать, так думать, то, значит, вы еще не поняли учения по тренировке ума.

Как только вы осознаете смысл учения по тренировке ума из семи смыслов, как только вы его по-настоящему поймете, тогда, чем хуже будут люди с вами обращаться, чем больше они будут вам неприятных слов говорить, тем больше удовольствия вы будете от этого испытывать, тем сильнее вы будете от этого становиться. Это очень странный механизм. Подобно мячу, накаченному воздухом: если мяч хорошо накачен, чем сильнее вы его толкнете, кинете, тем выше он подпрыгнет от пола. От того, что вы его толкаете, он высоко и прыгает. То есть, своим взлетом (подпрыгиванием от пола, как мяч) вы обязаны тому, кто вас с силой толкнул вниз.

Итак, все жалобы этого прокаженного и его дурной характер не только не рассердили геше Чекаву, но наоборот вселили в него большее сострадание к этому человеку. Он понимал, что скверный характер этого прокаженного – это следствие его негативной кармы, накопленной в прошлых жизнях. Понимал, что, продолжая вести себя так и в этой жизни, он создает причины для еще большего страдания в будущем. Из-за этого геше Чекава чувствовал к нему огромное сострадание и желал, чтобы все плохие черты характера этого прокаженного, все дурное, что в нем есть, снизошло на самого геше Чекаву, созрело и проявилось в нем, а его любовь, его сострадание, все его достоинства перешли бы к этому прокаженному. И он постоянно делал практику тонглен по отношению к этому человеку и помогал ему практически, не просто в медитации. Итак, в конечном итоге геше Чекава породил в себе настоящую бодхичитту, во многом благодаря этому прокаженному человеку. Этот прокаженный помог ему породить бодхичитту.

Бодхичитту невозможно развить в себе только лишь в медитации. Вы должны сначала развивать в себе определенные чувства, но потом применять на практике все это. Все великие учителя прошлого, которые породили в себе бодхичитту, сделали это, благодаря своим практическим поступкам. Духовный Наставник моего Духовного Наставника Панора Ринпоче Тувё Чипён Ринпоче тоже, как говорят, развил в себе бодхичитту, благодаря заботе о каком-то больном человеке. Тувё Чипён Ринпоче был одним из величайших бодхисаттв современности. Он передал все свои знания о бодхичитте, учения по бодхичитте Панору Ринпоче. И те небольшие знания о том, как породить в себе бодхичитту, и та небольшая доброта, которой я обладаю сейчас, – этим тоже я обязан доброте Панора Ринпоче и Его Святейшества Далай-ламы.

Панор Ринпоче рассказал мне, что однажды, когда Тувё Чипён Ринпоче медитировал в горах (он как раз в это время занимался медитацией на бодхичитту) посреди медитации

неожиданно к Тувё Чипён Ринпоче явился один очень больной человек, не прокаженный, но он был очень сильно болен и очень слаб. И потом Тувё Чипён Ринпоче говорил, что, наверное, это был не обычный больной человек, а эманация его Духовного Наставника. И, когда этот человек пришел к Тувё Чипён Ринпоче, он сказал ему: «Я очень слаб, мне очень плохо, пожалуйста, помогите мне!» Тувё Чипён Ринпоче сказал: «Конечно, я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе». У Тувё Чипён Ринпоче была одна миска для еды, он варил в ней еду и первую порцию давал этому больному человеку. Точнее, у него была одна миска, из которой он ел. Сначала он в эту миску накладывал еду для вот этого больного человека, потом после него мыл ее и уже накладывал пищу для себя. А на каком-то этапе этот больной человек настолько ослабел, что не смог самостоятельно ходить в туалет. И тогда эту миску для еды Тувё Чипён Ринпоче превратил в судно, в котором выносил экскременты этого человека на улицу. Тувё Чипён Ринпоче был невероятно высоким учителем, и у него были тысячи учеников, но там, в горах он вел себя как слуга.

Итак, он выбрасывал в этой миске экскременты этого больного на улицу, потом ее мыл, а потом из этой же миски и ел. Но благодаря постоянному служению этому больному, день ото дня переживание бодхичитты у Тувё Чипён Ринпоче становилось все сильнее и сильнее, его реализация усиливалась. Когда он зародил в себе спонтанную бодхичитту (спонтанная бодхичитта – это когда, стоит тебе только услышать слова «живые существа», как моментально у тебя непроизвольно вспыхивает чувство бодхичитты) так вот, когда он зародил в себе спонтанное чувство бодхичитты, этот больной ему сказал: «Все, мне теперь лучше, я ухожу». Тувё Чипён Ринпоче стал говорить: «Нет, нет, пожалуйста, останьтесь, я буду и дальше прислуживать вам». Но больной сказал: «Нет, срок моего пребывания здесь истек, теперь я должен идти в другое место». И Тувё Чипён Ринпоче сразу же понял: «Это необычный человек», – обычный человек бы так не сказал. После чего этот человек ушел из его дома. Когда он стал уходить, Тувё Чипён Ринпоче смотрел ему в след. И, когда он уже ушел на большое расстояние, Тувё Чипён Ринпоче вдруг увидел, что он постепенно растворился в воздухе.

Итак, когда в вас действительно породится бодхичитта, будьте бдительны, потому что ваш Духовный Наставник может прийти к вам в виде больного человека или принять какую-нибудь форму для того, чтобы обучить вас практической реализации, практическому порождению бодхичитты. Породить в себе бодхичитту – это самое трудное дело. Но, когда вы сможете породить в себе бодхичитту, все остальные реализации после этого будут уже легки для вас. Когда у вас появится спонтанная бодхичитта, вы сможете увидеть всех божеств: Манджушри, Авалокитешвару. Вы сможете напрямую общаться с этими божествами, задавать им какие-то вопросы, получать у них учения и сможете непосредственно получать от них посвящения. Все мы застреваем на одном – мы застреваем на этапе порождения бодхичитты, мы сталкиваемся со своей неспособностью породить в себе бодхичитту. Мы страдаем от болезни эгоцентризма, себялюбия.

С этим себялюбивым, эгоцентричным умом, тантра превращается в яд. Почему тантрические учения всегда передавались в строгом секрете? Будда не давал этих учений открыто, он очень ограниченными людям передавал это учение. Он говорил, что это учение только для тех, у кого есть бодхичитта. В коренном тексте Ваджрапани задают вопрос: «Кто подходит для получения учения тантры, посвящения в тантру?» И Ваджрапани очень категорично говорит: «Только те, кто породил в себе бодхичитту». Очень строго. В наши дни тантрические учения даются для того, чтобы учение тантры не исчезло преждевременно из нашего мира. Дается тем, у кого есть хотя бы некоторый уровень отречения, некоторый уровень бодхичитты, какое-то понимание пустоты. Конечно, и эти люди не подходят для тантры, но это некое подобие подходящих сосудов для тантры. И основная причина, вы должны понимать, как раз и заключается в эгоцентризме, в

себялюбии. Какую бы практику вы не делали с себялюбием, с эгоцентризмом, она превращается в яд. И точно также и тантра, если вы будете заниматься ею с эгоцентризмом, превратится в яд. Потому что себялюбие – это самый сильный яд. Итак, сегодня вам необыкновенно повезло, что вы получаете учение, целью которого является разрушение этого себялюбия, уничтожение его.

Теперь вернемся к истории про геше Чекаву. Итак, геше Чекава продолжал заботиться об этом прокаженном, несмотря на его дурной характер. И постепенно этот прокаженный стал удивляться необыкновенной мягкости характера и доброте геше Чекавы и стал интересоваться, почему он такой. Он видел, что геше Чекава постоянно пребывает в состоянии огромного покоя, умиротворения. Как бы этот прокаженный не ругался на геше Чекаву, он никогда не терял покоя ума, всегда покорно прислуживал ему. Тогда прокаженный стал задумываться над тем, как же это ему удастся. И в итоге он спросил у геше Чекавы: «Пожалуйста, скажи мне, как мне стать таким же, как ты. У меня такой плохой характер. Когда я сравниваю свой характер с твоим, я понимаю, какой у меня дурной характер. Я хочу стать таким же, как ты, пожалуйста, помоги мне стать таким, как ты. У тебя, наверное, есть какие-то драгоценные учения, которым ты следуешь, учения, которые могут помочь мне раскрыть свой ум. Пока мой ум полностью зажат, закрыт, я думаю только о своем «я», только о своем маленьком счастье в этой жизни, и в результате я лишь больше страдаю. Пожалуйста, научи меня чему-нибудь, чтобы мой ум раскрылся и стал шире, чем раньше». Итак, когда он задал этот вопрос геше Чекаве, он сделался подходящим учеником геше Чекавы, потому что первый шаг к мудрости – это осознание собственных недостатков.

И вы тоже должны идти таким путем. Сначала начните с осознания собственных недостатков, а потом уже у вас появится заинтересованность в том, как стать подобным великим бодхисаттвам, таким, как Его Святейшество Далай-лама. И уже с подобным осознанием, с такой заинтересованностью вы должны просить учения. А вовсе не для того, чтобы стать каким-то мистиком. Какой смысл в мистицизме, какая польза от мистики? У нас и так достаточно мистицизма. С точки зрения Бодхисаттвы, вам уже достаточно, хватит мистицизма.

Итак, после этой просьбы геше Чекава стал давать учение прокаженному. В особенности он ему передал учение по тренировке ума, учение тонглен, и прокаженный стал все это практиковать. Геше Чекава сказал: «Сейчас ты страдаешь от проказы, и ты понимаешь, сколько боли несет твоя болезнь. Но все остальные живые существа, которые тоже страдают от проказы, испытывают не меньшую боль, такую же боль, как и ты. Итак, сейчас, поскольку ты все равно уже страдаешь от этой болезни, для тебя лучше всего взять на себя страдания всех остальных больных проказой в этом мире и при этом отдать им все то благо, все то добро и счастье, которое есть у тебя». И прокаженный стал заниматься практикой тонглен, практикой принятия и отдачи. Он принимал на себя страдания всех больных проказой и отдавал им все свое счастье, все свое благо, все то добро, что было у него. И постепенно, благодаря этой практике, его болезнь стала проходить, и он постепенно полностью излечился от проказы. Когда он выздоровел, геше Чекава сказал ему: «А теперь ты должен пойти к другим страдающим проказой и научить их этой практике». И тогда он пошел и стал обучать их практике тонглен, и, благодаря этой практике, многие излечились от проказы. И так с тех пор в Тибете это учение по тренировке ума, учение тонглен, многие стали называть «учение, исцеляющее от проказы».

И тогда геше Чекава подумал: «Если я буду передавать это учение немногим исключительным ученикам, есть опасность, что оно исчезнет, придет в упадок». Поэтому из сострадания он принял решение давать это учение открыто. Геше Чекава передал учение

по тренировке ума большой аудитории, большому количеству своих учеников. Открыто его передал и написал текст, который называется «Тренировка ума из семи смыслов». Таково краткое учение, связанное с величием автора текста.

Во-вторых, я объясню вам величие самого учения. Это учение подобно бриллианту. Даже если вам удастся получить лишь крошку этого бриллианта, лишь маленький крошечный кусочек, это все равно будет бриллиант. Другие же учения не похожи на бриллиант, другие учения можно, например, с красивым «мерседесом». Если вам удастся достать лишь часть этого «мерседеса», это будет еще не «мерседес», то есть, эта деталь «мерседеса» не способна функционировать как весь «мерседес». Это же учение по тренировке ума подобно бриллианту. Если вы получите лишь крошечный кусок этого бриллианта, то это все равно будет бриллиант, способный выполнять функции бриллианта. Даже если вы во время этого ретрита получите лишь крошечную крупинку этого учения, все равно эта крупинка поможет вам на какую-то долю уменьшить в себе себялюбие и увеличить заботу о других.

Это учение по тренировке ума подобно солнечному лучу. Даже если в темную комнату проникнет один маленький лучик солнца, он все равно рассеет тьму. Маленький солнечный луч этого учения по тренировке ума все равно сможет до какой-то степени рассеять тьму себялюбия.

Также учение по тренировке ума подобно целебному дереву. Если вам удастся получить даже один листик, даже часть листка этого целебного дерева, то все равно он поможет вам на какую-то долю исцелиться от болезни омрачений. Итак, это учение подобно целебному дереву, чей даже крошечный кусочек все же обладает силой исцелять от болезни омрачений.

И в особенности в эти времена, которые называются временами пяти упадков, когда сильны негативные влияния, когда нет времени на получение учения, нет времени на духовную практику, когда люди очень сильно заняты бессмысленными мирскими делами, и также в те времена, когда происходит очень много стихийных бедствий, катастроф, когда распространились очень много разнообразных болезней, во времена неизвестности, нестабильности, когда неизвестно, что произойдет через несколько месяцев, и вот в такие времена это учение нужно, как воздух. Без него просто не выжить. И поэтому особенно в такие времена, как наше, это учение становится еще более драгоценным.

В первых строках этого текста автор поклоняется великому состраданию. Тукдже Чемпо в переводе с тибетского означает «великое сострадание». Иногда это также является эпитетом Авалокитешвары, одно из имен Авалокитешвары – это Тукдже Чемпо. Но в данном случае, когда автор текста выражает почтение, поклонение Тукдже Чемпо, здесь имеется в виду не божество Авалокитешвара, а имеется в виду само по себе великое сострадание. И здесь он поступает подобно Чандракирти, который в своем тексте о срединном пути Мадхьямике также выражает поклонение великому состраданию. И основная причина, почему выражается поклонение великому состраданию, состоит в том, что именно великое сострадание рождает всех Будд и бодхисаттв. Поэтому великое сострадание является матерью всех Будд и бодхисаттв. Поэтому мы и поклоняемся великому состраданию. И вы также, потому что все бодхисаттвы будущего также будут рождены великим состраданием. Таким образом, эта строка ясно указывает на то, что только путем порождения великого сострадания вы сможете стать бодхисаттвой, в противном случае это будет невозможно. Когда вы выражаете почтение великому состраданию, вы поклоняетесь не состраданию другого какого-то бодхисаттвы, а думаете о следующем: «Да смогу я породить это великое сострадание в своем сердце».

Теперь первый смысл. В этом учении по тренировке ума есть семь смыслов. Я вкратце сейчас вам изложу эти семь смыслов для начала. А когда у вас появится общее представление об этих семи смыслах, то затем, когда я начну излагать каждый из этих смыслов подробно, это будет вам полезнее. Первый смысл – это освоение предварительных практик. Второй смысл – это порождение двух видов бодхичитты. Третий смысл – это преобразование неблагоприятных условий в путь к просветлению. Четвертый смысл – как интегрировать сущностную практику в течение одной жизни. Пятый – это мера тренировки ума. Шестой – это самаи, или обязательства тренировки ума.

Существует 18 таких обязательств или самаи тренировки ума. Эти самаи, или обязательства подобны забору, который будет охранять в вас драгоценный ум, заботящийся о других. Вот эти 18 обязательств очень и очень важны. Пока у нас происходит все так: у нас зарождается какой-то уровень заботы о других, но через несколько дней уже полностью исчезает этот ум, потому что мы его ничем не охраняем, нет забора, нет этих 18 досок, из которых состоит эта ограда. Итак, самаи, или обязательства – это средства защиты вашего ума от негативных воздействий, негативных эмоций. Обязательства даются вовсе не для того, чтобы истязать вас. Седьмой смысл – это 22 наставления тренировки ума. Эти 22 наставления, или совета, связанные с тренировкой ума, помогут вам взрастить в себе заботу о других и ослабить себялюбие. Эти 22 наставления – совершенно потрясающие наставления, они связаны с вашей повседневной практикой.

Итак, если вы будете применять эти 18 обязательств и 22 наставления в своей повседневной жизни, это означает, что вы будете заниматься практикой тренировки ума. Даже если вы будете распевать песни, при этом вы будете делать очень мощную практику Дхармы, потому что песни вы будете петь ради счастья других в этой ситуации. Поэтому ваши песни будут гораздо полезней, лучше и гораздо мощнее, чем сидение в ретрите какого-то другого человека, который сидит и думает: «Когда же я, наконец, достигну реализаций». Его эго это думает. Эго там, сидя в ретрите, обдумывает много всяких странных вещей: «Я – самый хороший человек. Я практикую в ретрите. Сейчас там Олег гуляет туда-сюда, он плохой человек. Дима тоже занимается чем попало, он тоже не делает практику. Я – лучше всех. Я сейчас 100 тысяч закончу, потом я еще 100 тысяч...» Это не практика Дхармы, это раздувание вашего эго.

Итак, когда вы, как следует, узнаете, в чем состоят все эти учения, вы сможете заниматься практикой в своей повседневной жизни. И тогда для вас каждая ситуация будет очень хорошим шансом, хорошей возможностью для практики Дхармы. У нас время кончилось. Вы не устали? Уже 10 часов. Завтра у нас в 10 утра будет первая сессия. Вторая сессия у нас будет с 3-х до 5-и. А третье учение будет с половины восьмого до половины десятого. И запомните, что отныне и в течение следующих двух дней мы с вами находимся в ретрите. Что означает быть в ретрите? Для того чтобы быть в ретрите, вовсе необязательно сидеть в позе медитации и читать мантры. По-тибетски ретрит – это «цям», а «цям» в переводе означает «граница». И различают 2 вида границ – это внешняя граница и внутренняя граница. Внешняя граница тоже не имеет такого уж большого значения. Обычно, уходя в затворничество, в ретрит, люди очерчивают себе какую-то границу или определяют внешнюю границу и говорят: «Я за эту границу выходить не буду», но это не так уж и важно.

Основной ретрит – это внутренняя граница. Внутренний ретрит – это невыхождение за границы позитивного мышления. Сейчас мы с вами приняли обеты Прибежища, обеты бодхичитты, поэтому с этого момента и до послезавтра включительно старайтесь не переходить границу позитивного мышления. Я также прошу вас о следующем: в течение

этих двух дней отдавайте другим всю победу и принимайте поражение на себя, насколько это возможно. Не надо в течение этих двух дней начинать с себя, говорить сначала «Я». Начинайте с другого, с «ТЕБЯ», сначала «ТЫ», а потом уже «Я», «Я» вторичен. Во-первых, другие, а во-вторых, вы. И в течение этих двух дней старайтесь занимать нижайшее место. Занимать нижайшее место – это не означает сидеть в самом низком месте, это означает внутри, мысленно осознавать себя самым низким из всех присутствующих людей.

Но при этом не думайте, что у вас самые низкие способности, это не к способностям относится. Потому что думать, что у вас мало способностей – это лень от недооценки себя, а вовсе не смирение, это лень. А что такое смирение, скромность? Это когда вы думаете о достоинствах других людей и уважаете, почитаете их за это, но при этом вы осознаете недостатки, вы говорите: «Да, я в сансаре нахожусь». При этом вы думаете о своих недостатках, о том, что вы находитесь в сансаре, и поэтому у вас есть такие-то и такие-то недостатки, и поэтому вы уважаете других. Высокомерие возникает, когда вы думаете о своих достоинствах и о недостатках других, это ошибка. Ошибки других людей – это не ваше дело, они вас не касаются.

Вы должны быть подобны человеку, покупающему овощи на рынке. Когда вы покупаете овощи, вы выбираете самые лучшие. При этом там могут быть какие-то гнилые овощи на прилавке, но они вас не касаются, продавец сам позаботится об этих гнилых овощах. Вы берете у других все самое лучшее. То есть, берите хорошие овощи, но не думайте о плохих, гнилых овощах, это не ваше дело. Подобно покупке овощей, смотрите на достоинства других людей, не смотрите на их недостатки. Их недостатки не должны вас волновать.

А в противном случае вы станете подобны обезьяне. Сидели две обезьяны. У одной обезьяны было грязное все тело. Эта обезьяна увидела другую обезьяну, у которой был чуть-чуть испачкан хвост. Тогда первая обезьяна зажала нос и стала показывать на вторую пальцем и кричать: «Смотрите, смотрите, какой грязнуля!» И так, будьте осторожны, иначе тоже превратитесь в такую обезьяну. Все время смотрите на свои собственные недостатки, тогда у вас просто времени не останется разглядывать недостатки у других. И, кроме того, смотрите на достоинства других людей, тогда вы не будете замечать их недостатки.

Иногда мои друзья, мои родственники говорят мне: «Ты все время про всех говоришь только хорошее». Но это у меня получается, если честно, непроизвольно, потому что я все время стараюсь смотреть на достоинства других людей, поэтому мне очень легко видеть много достоинств. И я потом просто о них рассказываю: «Вот это достоинство, это достоинство». Сансара вообще очень похожа на грязное такое, заболоченное место. И в таком месте немного испачкать одежду – ничего в этом удивительного и шокирующего нет, это естественно. Если же человеку, находящемуся в таком грязном месте, удастся какую-то часть своей одежды сохранить чистой, не испачканной – это очень большое его достоинство, это потрясающее достижение с его стороны. И, таким образом, если вы сумеете замечать в других людях достоинства, то у вас уважение к ним возникнет само собой.

Даже самый плохой человек в мире, если его назвать добрым, очень обрадуется. Это означает, что он хочет быть добрым – это тоже достоинство. Он хочет быть хорошим, но не может, потому что он не получил таких драгоценных учений. Я же, несмотря на то, что я получил эти драгоценные учения, до сих пор не могу стать хорошим человеком. Это означает, что я не такой уж хороший. И таким образом сравнивайте свою ситуацию с ситуацией других людей. И в их ситуации те достоинства, которые вы у них находите, покажутся вам очень хорошими. Если же у меня нет достоинств, то для меня это постыдно, поскольку я слушал так много учений о бодхичитте от такого Учителя, как Далай-лама. И

вы тоже, мои ученики, столько раз уже слушали учения по Ламриму, по Бодхичарья-аватаре, вот сейчас вы получаете учение по лоджонгу, тренировке ума. Если, несмотря на это множество учений, которые вы прослушали, вы все еще будете такими же, как обычные люди, ничем не будете от них отличаться, то для вас это будет позором.

И вы должны так себе и сказать. Вы должны про себя говорить: «тебе позор», а не другим говорить: «позор». Потому что это не ваше дело – другие. Не говори теперь: «Позор ему, он столько учений прослушал и все еще на прежнем уровне». Это не ваше дело. В первую очередь про себя скажите: «Мне позор». Если вы ко мне придете с такими словами, я буду очень счастлив. Вместо этого мои ученики приходят ко мне и говорят: «Ой, Геше-ла, он делает то-то и то-то, ему позор. А он делает то-то и то-то – как позорно». То есть, вы мне кажетесь той первой обезьяной, которая была вся в грязи и при этом указывала на другую. Я вижу, как у вас все тело испачкано в грязи, и при этом вы рассказываете: «У каких-то других обезьян все очень грязно». Поэтому я вам уже раньше много раз говорил: учение Дхармы должно быть подобным зеркалу, в котором вы можете разглядеть свое лицо. Им нельзя пользоваться как увеличительным стеклом для рассмотрения недостатков в других людях. Если вы превратите Дхарму в увеличительное стекло, то у вас возникнет невосприимчивость к Дхарме, а это очень опасно. Так что постарайтесь в первую очередь превратить Дхарму в зеркало, не превращать ее в увеличительное стекло. До свидания.