

Как обычно, сначала развеите в себе правильную мотивацию. Что касается учения о семи смыслах тренировки ума, то мы уже обсудили первый смысл, в чем он состоит, и теперь рассматриваем второй смысл. Второй смысл объясняется в пяти основных положениях. Для того чтобы породить в себе относительную бодхичитту, первое, что нужно сделать, – это уравнивать себя с другими. Я закончил изложение первого положения, касающегося уравнивания себя с другими.

Теперь переходим ко второму положению, то есть к размышлению о порочности себялюбия. Как я вам уже говорил, для того чтобы произвести обмен себя на других, сначала нужно заложить фундамент, который состоит в уравнивании себя с другими. И, помимо уравнивания себя с другими, вы должны устранить фактор, препятствующий обмену себя на других. А это препятствие есть себялюбие. Лучший метод устранить себялюбие – это, в первую очередь, размышлять над ущербностью себялюбия.

Почему себялюбие возникает у нас произвольно, спонтанно? Потому что нам свойственно думать, что себялюбие – это очень хорошая, полезная вещь. Итак, себялюбие воспринимается нашим умом как нечто, что помогает нам, делает нам что-то полезное. Да, конечно, себялюбие с одной стороны по мелочам приносит нам пользу, но, с другой стороны, тот вред, который оно причиняет нам, перекрывает всю пользу от него, малую пользу. Мы очень хорошо понимаем пользу, которую нам приносит себялюбие. Но оно одновременно причиняет нам очень большой вред. И вот этот вред незаметен для нас, мы его не осознаем, не видим. И поэтому себялюбие кажется нам очень благотворным. И, так как мы считаем себялюбие полезным для себя, оно играет очень значительную роль в нашем уме. А поскольку себялюбие является основным препятствием для обмена себя на других, основным препятствием для порождения бодхичитты, мы должны устранить себялюбие из своего ума. Достигается это размышлениями над ущербностью себялюбия. В тексте Лама Чодпа сказано:

(62)

«Хроническая болезнь себялюбия –
Причина всех нежеланных страданий.
Благословите меня, осознав это,
Обвинить во всем, подавить и уничтожить
Чудовищного демона себялюбия».

Такова строфа из Лама Чодпа, в которой очень четко объясняется вся порочность себялюбия. Здесь говорится о том, что себялюбие – это как серьезная хроническая болезнь, которой мы страдали с безначальных времен и страдаем до сих пор. И все наши страдания являются следствиями себялюбия. Поэтому, если вы так уж хотите на кого-то обижаться, вы должны обижаться на себялюбие и сделать все, чтобы устранить, уничтожить этого демона, обитающего в вашем уме. Во «Вступлении на путь деяния бодхисаттвы» Шантидева говорит: «Все страдания сансары берут начало в себялюбивом уме». И из этого тоже явствует, что себялюбие – это источник всех наших страданий. Говоря вкратце, любые страдания, которые вы испытываете в сансаре, вплоть до мельчайшей головной боли, до мельчайшего дискомфорта, являются следствием, результатом себялюбивого ума.

Итак, не думайте, что виновниками ваших страданий являются какие-то другие живые существа или внешние обстоятельства. В действительности обвинять в своих страданиях вы можете только свой себялюбивый ум. И в прошлом мы множество раз рождались в аду, в мире голодных духов, в мире животных - и все это из-за нашего себялюбия. Из-за своего себялюбия мы гневались на других, мы привязывались к другим. Стремясь завладеть желанными объектами, мы убивали, воровали и совершали множество разнообразных дурных поступков. Итак, все страдания низших миров являются следствиями негативной

кармы. И, если вы проанализируете, то поймете, что вся эта негативная карма является следствием себялюбия. Если вы любите других, заботитесь о других, то для вас будет невозможно почувствовать гнев.

Все конфликты, все проблемы нашего мира возникают из-за себялюбия. В древние времена, когда одно царство нападало на другое царство, столько людей умирало в этих сражениях. И в наши дни тоже происходят войны, государство нападает на государство. Все это из-за себялюбия. Если взять проблемы отдельных семей, то все разлады, ссоры, дисгармонии в семьях, драки между супругами и так далее – все это тоже является следствием себялюбия. Итак, все насилие берет начало в себялюбии. Если нам нужен мир в нашем мире, то лучший способ установить этот мир – это развить в себе ум, который заботится о других. Если бы все, включая руководителей государств, вместо того, чтобы заботиться о себе, любить себя, заботились бы о других, если бы в семьях было то же самое, если бы члены семей вместо того, чтобы любить себя, любили бы других, заботились бы о других, неужели возникли бы все эти конфликты? Это было бы невозможно. Когда вы заботитесь о других, это исключает возможность конфликтов. Итак, лучший способ установления мира во всем мире – это развитие ума, который заботится о других. А если хотя бы один человек породит в себе ум, заботящийся о других, то ровно настолько в нашем мире станет больше мира, спокойствия. Разоружение не приведет нас к миру, к гармонии. Но если хотя бы один человек зародит в себе заботу о других и уменьшит себялюбие, то мира в нашем мире станет больше ровно настолько.

Здесь также говорится о том, что себялюбие – это не просто источник всех сор, всех конфликтов, себялюбие также подобно великому мяснику, потому что себялюбие уничтожает жизненную силу освобождения. Почему мы не можем достичь освобождения? Из-за себялюбия. По природе наш ум чист. В природе нашего ума нет никаких омрачений. Но мы не способны пребывать в этом чистом состоянии ума из-за своего себялюбия. Себялюбие, как мясник, который убивает покой нашего ума. А когда в уме нет себялюбия, вы обретаете огромный покой. Но как только себялюбие порождается в вашем уме, оно лишает вас покоя. Поэтому себялюбие – это мясник, который убивает покой вашего ума. А, кроме того, этот мясник убивает покой других людей. Поэтому себялюбие – это мясник.

Далее говорится, что себялюбие – это вор. Вы не хотите, чтобы вор забрался в ваш дом, потому что вы знаете, что, если он заберется к вам, он украдет у вас самое ценное. Почему же вы тогда все время жалуетесь, что у вас нет того, нет другого. Потому что в вашем доме все время находится этот вор-себялюбие, который все время крадет у вас самые ценные вещи. Себялюбие мгновенно уничтожает всю позитивную карму, которую вы создаете, то есть крадет вашу позитивную карму. Ради временного счастья сколько позитивной кармы вашей пошло насмарку! Итак, именно из-за себялюбия вам вечно всего не хватает, потому что себялюбие постоянно ворует у вас ваши заслуги, ваши добродетельные благие качества ума.

Например, сейчас я знаю, что, когда вы слушаете это учение, в вас порождаются какие-то хорошие качества ума, вы становитесь добрыми, и вы хотите постоянно быть такими. Вы говорите: «Если это возможно, я хочу научиться заботиться о других больше, чем о себе, я хочу стать святым человеком, я хочу стать подобным бодхисаттве». У вас есть такое желание. Пока я нахожусь с вами, я как ваш Духовный Наставник не позволяю вашему себялюбию воровать у вас достоинства. Я не могу, подобно Марпе, выбить это себялюбие из вашего тела, но пытаюсь делать все, что в моих силах, чтобы пресечь это себялюбие, остановить его. Но себялюбие затаилось на время и думает: «Ничего, пускай, если геше Тинлей хочет, они тут станут лучше ненадолго. Но, как только они уедут из этого места, как только ретрит закончится, я снова возьму их под свой контроль».

Поэтому вы должны понимать, что себялюбие хуже, чем даже самый ловкий вор. Вы даже не замечаете, как себялюбие у вас все ворует. Что у вас могут украсть обычные воры? Они могут украсть у вас часы или магнитофон, но это не настолько ценно. Себялюбие же ворует у вас такие благие достоинства ума, которые приносили бы вам счастье жизнь за жизнью. Итак, скажите своему себялюбию: «Ты – самый худший вор. Из-за тебя мне все время не хватает счастья». И каждый раз, когда вы испытываете недостаток счастья, говорите себе: «Это из-за себялюбия».

В коренном тексте Кадампы, в этом коренном тексте семи смыслов по тренировке ума есть такая строка, которая гласит: «Обвиняй во всем одно». Это означает, что всегда, если вам его в чем-то не хватает счастья, в чем бы то ни было, обвинять вы можете только одно – это свое себялюбие. Себялюбие не позволяет вам накапливать заслуги, и вы воруете имущество других людей из-за своего себялюбия, по приказу своего себялюбия. Поэтому вам не хватает счастья. Когда вам не хватает счастья, обвинять в этом вы не можете никого другого, только свое себялюбие. А когда вы испытываете сильные мучения, сильную боль и так далее, то опять же в этом вам некого винить, только свое себялюбие, потому что из-за себялюбия вы ранее накопили негативную карму и теперь испытываете последствия своих негативных поступков.

Итак, себялюбие – это нечто совершенно позорное. Из-за своего себялюбия вы готовы даже спорить со своим Духовным Наставником, вы готовы спорить со своими родителями, которые были невероятно добры к вам. Не памятуя об их доброте, вы из-за себялюбия готовы драться и ругаться с ними. Поэтому себялюбие – это нечто очень недостойное, нечто совершенно бесстыдное. Именно себялюбие вас заставляет ожидать чего-то невозможного от объекта, ожидать того, что объект вам никогда дать не может. Себялюбие обманывает вас. Многие люди строят совершенно нереальные планы. И кто заставляет их строить эти планы? Их себялюбие. Потому что именно себялюбие выставляет все так, что большого результата они смогут достичь очень легко. Поэтому из-за себялюбия они строят нереальные, недостижимые планы, затрачивают много усилий на их реализацию, но все безрезультатно.

И в духовной практике также себялюбие обманывает вас. Оно говорит вам: «Ты – очень особенное существо, тебе очень повезло. Когда ты родился, ты родился с необыкновенными качествами ума, ты непохож на других людей, ты особенный, поэтому практики начального уровня тебе не подходят. Все эти практики только для людей низшего уровня, но не для тебя. Ты же сразу должен перейти к самым высшим, продвинутым практикам, и ты сразу же станешь Буддой». И тогда вы соглашаетесь внутренне с этим и говорите: «Да, это все правда, это действительно так». Если бы я сейчас стал вам что-то типа этого говорить, вы бы сразу согласились со мной и сказали бы: «Какое интересное учение дает нам геше Тинлей». Ваше себялюбие моментально повелось бы на это учение и сказало: «Как это замечательно!» Когда же я вам объясняю порочность себялюбия, ваш ум чувствует большой дискомфорт, и ваше себялюбие нашептывает вам: «Не слушай это учение», - оно пытается заткнуть вам уши, но не может заткнуть.

Итак, заставить людей витать в облаках очень легко. У меня бы это получилось довольно легко, потому что мне бы помогало себялюбие. Если бы с того момента, как я приехал в Россию, я сразу же решил бы своими учениями заставить людей летать, то у меня, начиная еще с первого года моего пребывания, появилось бы очень много учеников. У меня, наверное, было бы больше учеников, чем в Аум-Синрикё. Я бы говорил, что сейчас я дам вам особую медитацию, которая научит вас летать, и тому подобное. Просил бы людей, чтобы они развешивали плакаты с моими портретами по городу с рекламой, и учеников

была бы у меня огромная куча. Но какой смысл в этом? Очень легко заставить людей воспарить в облака, заставить их летать, потому что со всеми этими учениями ваше себялюбие бы согласилось, ему были бы приятны такие учения. В течение первого года, когда я сюда приехал, на мои лекции приходило человек 80, 90, ну самое большее 100, но и они не выглядели очень заинтересованными, не очень-то заинтересованно меня слушали. Во всем этом виновато себялюбие. Итак, очень важно, чтобы вы не позволяли своему себялюбию мешать своей духовной практике. Как только себялюбие вмешается в вашу духовную практику, можно будет точно сказать, на 100%, что никакого результата она не принесет. Вы должны понять, что себялюбие подобно отраве, которая не дает вам достичь ни одной реализации.

Если яд себялюбия смешать с драгоценной практикой, то сама эта драгоценная практика тоже станет ядовитой. То же самое произойдет, если себялюбие смешать с какой-нибудь необычной практикой тантры, особенной тантры. Есть история о человеке, который 9 лет занимался интенсивной практикой одного божества, божества Ямантаки. То есть, в течение 9 лет он проводил ретрит по Ямантаке, но его ретрит был отравлен себялюбием: «Я стану особенным, могущественным и т.д. » Затем, когда этот практик умер, он переродился вредоносным духом. И из-за того, что он много начитал мантр Ямантаки, он переродился очень могущественным вредоносным духом. Многие высокие ламы Тибета пытались уничтожить этого духа, но вместо этого он уничтожал их. Потому что тантра обладает невероятной силой. Но если эта сила смешана с себялюбием, она становится вредоносной, начинает приносить невероятный вред.

Итак, этого духа было очень трудно укротить. В то время в горах Тибета медитировал один геше традиции Кадампа. К нему пришли люди и попросили его: «Пожалуйста, подчините этого вредоносного духа». И тогда этот геше сказал: «У меня нет достаточной силы для того, чтобы подчинить такого могущественного вредоносного духа, но я попытаюсь сделать все, что могу». Как правило, когда другие ламы пытались подчинить этого духа, они пытались его подчинить средствами тантры, которая была опять же смешана с их себялюбием. Из-за этого духа подчинить было невозможно. Эти ламы визуализировали себя очень гневными божествами, указывали гневными мудрами на этого духа.

Но дело в том, что он провел очень длительный ретрит по Ямантаке и имел способность превращать свое тело в тело божества Ямантаки. Сцеплялись их себялюбия, и в итоге побеждало то, что было у этого духа. И тот, и другие использовали неверные методы. Они пытались подчинить противника с помощью методов себялюбия. А этот геше не стал показывать в сторону духа гневными мудрами, не стал делать огненной пуджи. Он сделал очень простое подношение, после чего сел на подушку, погрузился в медитацию на любовь и сострадание, пригласил к себе этого вредоносного духа и сказал ему: «Пожалуйста, не вреди всем этим невинным живым существам. Если причинение вреда другим доставляет тебе радость, пожалуйста, вреди тогда мне. Вреди мне, но не вреди ни одному другому живому существу, потому что они, подобно тебе, хотят счастья и не хотят страдать». Когда геше произнес эти слова, вредоносному духу стало неудобно, он почувствовал смущение, увидев тот драгоценный ум, который породил в себе геше.

А когда геше увидел тело этого духа, который предстал в форме Ямантаки, то он почувствовал еще большее сострадание к нему. Геше сказал: «Когда такую величайшую, драгоценнейшую Тантру, как Ямантака, люди практикуют с себялюбием, то это становится причиной для их перерождения вредоносными духами. Самое худшее, что есть в этом мире, – это себялюбие. И пусть никогда у него не будет себялюбия. Пусть себялюбие всех живых существ проявится во мне, и пусть все они будут свободны от себялюбия» – и испытал сильнейшее чувство сострадания к этому духу. Тогда этот дух, который понял, что

геше заботится о нем больше, чем о самом себе, стал делать простираения перед геше. И тогда этот вредоносный дух сказал: «Да, я занимался духовной практикой в своей прошлой жизни. Но, если бы вместо того, чтобы встретиться сначала с тантрой, я встретился с учениями таких наставников, как ты, и получил бы эти наставления, то я не стал бы вредоносным духом сейчас». Итак, очень важно вначале бороться со своим себялюбием и не позволять себялюбию примешиваться к вашей практике тантры, это очень важно.

Говорится, что с безначальных времен и до сих пор себялюбие постоянно приносило нам страдания. И в будущем также, если мы не избавимся от себялюбия, нашим страданиям не будет конца, у нас будет только больше страданий. Короче говоря, как сказано в коренном тексте, во всем обвиняй одно – себялюбие либо цепляние за истинность. Цепляние за истинность и себялюбие считаются одним и тем же. Несмотря на то, что они различны: цепляние за истинность – это представление о «я» как о самосущем (о самобытии своего «я»), а второе, себялюбие – это любовь к своему «я», забота о себе, но у них один и тот же объект – это «я». Как здесь сказано, все наши страдания и все наши недостатки, пороки происходят из глубоко укоренившегося чувства: «Я должен быть счастливым». И когда вы говорите: «Я должен быть счастливым», в это время «я» воспринимается вами как самосущее – это и есть цепляние за истинность.

Подобного «я» вообще не существует. Относительное «я», то есть просто номинально существующее «я», сейчас вы вообще не воспринимаете. Итак, именно наше врожденное, природное чувство «я должен быть счастливым» проявляется таким образом: «у меня должно быть это, у меня должно быть то, я должен быть счастлив, мне должно быть хорошо». И каждый раз, когда вы чувствуете нечто подобное, у вас присутствует и цепляние за истинность «я», и себялюбие. Не стройте никаких концепций относительно себялюбия, не придумывайте какое-то искусственное, наносное себялюбие, представляя, что оно живет у вас в сердце, а потом отбрасывая его, потому что это будет не что иное, как плоды ваших фантазий. Вашей мишенью должно стать именно это врожденное свойственное нам чувство. Итак, сейчас вы уже касаетесь настоящей своей болезни, подошли к самой сердцевине ее. И это по-настоящему тяжело, потому что вы привыкли уже к этой болезни. Она была с вами уже столько жизней.

В тексте, который написал один великий учитель, приводится диалог между себялюбием и умом, который заботится о других. Этот диалог очень полезен. Ум, который заботится о других, говорит: «Ты, себялюбие, лишено хорошей, прочной основы, поэтому когда-нибудь я устраню тебя из ума». В ответ себялюбие смеется, оно говорит: «Все говорят, что я плохое. Все, от духовных наставников до учеников, утверждают, что я плохое и что меня нужно устранить, от меня нужно избавиться. Но, тем не менее, я всех контролирую. Я контролирую даже духовных наставников. И признак того, что духовный наставник находится в моей власти – то, что, когда вы делаете подношение духовному наставнику, он улыбается. Это признак того, что я его контролирую. Если вы говорите ему: «О, ваше учение такое интересное, вы такой великий мастер, такой великий учитель», он улыбнется в ответ. Это тоже признак того, что он под моей властью. Учеников подчинить очень легко. Большинство из них занимается практикой. Но почему они делают эту практику? Потому что я прошу их практиковать для того, чтобы укрепиться, чтобы они укрепили меня. Сначала я еще не было таким сильным, но, когда они начали заниматься практикой тантры, я стало божеством. И теперь они говорят: «Я – божество». Итак, я контролирую всех. Многие люди практикуют Дхарму. Но каких они достигают результатов? Они не достигают никаких результатов, потому что они подчинены мне, я их контролирую. И в особенности я обрело силу во времена упадка».

Итак, запомните этот диалог. Будьте осторожны с этим. Для меня этот диалог стал очень хорошим советом, и для вас тоже он должен стать хорошим уроком. Этот диалог, как зеркало, показывает нам, как нас обманывает себялюбие.

Понимая все это, я должен быть очень осторожен, когда даю вам учение. А вы должны быть очень осторожны, когда делаете практику. Я понимаю, как себялюбие может обмануть меня, когда я даю учение, а вы должны понимать, как оно обманывает вас, когда вы делаете практику, в особенности практику тантры. Йога божества должна стать противоядием от себялюбия, противоядием от корня сансары, она не должна питать, укреплять корень сансары. Поэтому я объяснял вам очень подробно, что означает йога божества. Итак, как только вы поймете, где мы можем ошибиться, где мы можем поскользнуться, мы, помня об этом, перекрываем все двери перед себялюбием, и поэтому оно не сможет нам навредить. Таким образом, думайте о порочности себялюбия, и каждый раз, когда себялюбие делает попытку одержать над вами верх, моментально применяйте меры, чтобы побороть его.

Итак, первое и второе положения – это темы для медитации. Почти все они предназначены для медитации. Если вы начинаете свою медитацию с уравнивания себя и других, то после того, как вы помедитируете об этом и обретете некое чувство равностности с другими, вы продолжаете свою медитацию, уже размышляя об ущербности себялюбия и думая о том, что себялюбие с безначальных времен нас обманывало, что это самый настоящий вор, самый настоящий мясник.

Медитация ваша должна быть очень искусной. Например, у вас есть друг, и вы уверены, что этот друг – очень хороший человек. Потом кто-то к вам приходит и приводит вам очень много фактов того, как ваш друг обманывает вас у вас за спиной. И когда у вас достаточно уже материала, вы приступаете сходу к аналитической медитации. Вы говорите: «Ага, понятно, значит, это он сделал то-то и то-то. В прошлом году наша компания потеряла много денег, как выясняется, это из-за него, из-за его происков. Кроме того, я помню, что в том году как-то раз я открыл свой бумажник и не досчитался такой-то суммы денег. Теперь я вспомнил, что в тот момент в комнате никого не было, кроме него. Теперь понятно, куда делись деньги. Только он мог их украсть и не кто другой. Он оказывается и вор тоже. В таких-то и таких-то обстоятельствах, когда нас обманывали, это тоже был он – обманщик».

В общем, вы припоминаете все ситуации и убеждаетесь в том, что все это дело рук того вашего бывшего друга. В результате всего этого вы приходите к выводу, что этот человек – ваш злейший враг на самом деле. Если в этот момент я вас спрошу: «Кто твой злейший враг?», вы моментально без запинки скажете: «Слава – мой самый злейший враг». И, когда у вас возникает такое чувство, у вас появляется даже сильное отчуждение от этого человека, полное нежелание с ним общаться, и вы говорите себе: «Я никогда не буду даже рядом стоять с этим человеком, он мне сейчас стал по-настоящему отвратителен». Вы говорите: «Он мне надоел». Но Слава не настолько вам надоел, как вам надоело ваше себялюбие. Слава надоел вам только в этой жизни, себялюбие же надоело вам за бесчисленные ваши жизни с безначальных времен. Некоторые из моих друзей, которые присутствуют в зале, не понимают русского, поэтому я для них перевожу. То есть, вы по поводу этого своего друга говорите: «Я от тебя устал, ты мне надоел». Точно также вы должны сказать: «Мне надоело мое себялюбие».

Поэтому Шантидева в своем труде «Бодхичарьяаватара» (Вступление на путь деяния Бодхисаттвы) говорит: «Когда кто-то из окружающих вас людей причиняет вам какой-то вред, вы чувствуете злость на него, раздражение. Но по сравнению с тем вредом, которые причинили вам омрачения, этот человек не причинил вам, считайте, никакого вреда. Так

что, если уж хотите на кого-то злиться, обижаться, вы должны обижаться не на этих людей, вы должны обижаться на свои омрачения». Итак, с сильным чувством негодования вы думаете: «Тебя, себялюбие, я никогда не прощу». Что касается других живых существ, зачем их не прощать? Они ваши добрые матери. Вы помните, как у Шантидевы сказано, недавно мы как раз обсуждали это на учении: «Если я своим врагам сделаю какое-то добро, то они быстро станут моими друзьями и будут помогать мне в ответ. Но сколько бы я не ублажал свое себялюбие, свои омрачения, они по-прежнему будут вредить мне, они никогда не оплатят мне добром». Вот в чем большая разница. Поэтому никогда не дружите с себялюбием, со своими омрачениями, они всегда будут только вредить вам. Это самая худшая отравка. Шантидева говорит, что самое худшее в этих трех мирах – это омрачения и в особенности себялюбие.

Итак, если уж вам надо чего-то бояться, бойтесь именно себялюбия. Если вы на что-то решите разгневаться, то гневайтесь на себялюбие. И, таким образом, развеите в себе сильную убежденность, что себялюбие – это самая худшая отравка, это источник всех ваших страданий, самый злейший из ваших врагов. И развеите в себе сильную решимость: «Отныне я никогда больше не буду дружить с себялюбием и никогда не позволю ему одержать надо мной верх». Решимость здесь очень важна. И пребывайте несколько минут, в однонаправленном сосредоточении на эту решимость. Пока вы будете пребывать в такой однонаправленной медитации, вы будете устранять препятствия к обмену себя на других, то есть, устранять себялюбие. Тем самым также вы будете устранять препятствия к порождению бодхичитты, то есть себялюбие. И в этой аналитической медитации вы должны применять те же навыки, ту же искусность, что вы привыкли применять в аналитических медитациях на негативные эмоции. Те же самые навыки, которыми вы пользуетесь в медитации, например, на порождение гнева, вы должны применять и для духовной практики, для медитации.

Не думайте, что сидеть и заниматься аналитической медитацией на любовь или на ущербность себялюбия, это значит сидеть, что-то выдавливать из себя, заставлять себя думать, насильственно причем, о том, что себялюбие – это плохо, я не должен иметь себялюбия. Если сидеть, повторять слова, которые я вам сказал во время учения, пытаться себе внушить: «Геше Тинлей сказал, что себялюбие – это демон. Да, себялюбие - это демон, демон. Геше Тинлей сказал, что себялюбие – это источник всех страданий. Да, это источник всех страданий». И будете повторять все эти слова, как маленький ребенок, бездумно повторять их. Это не аналитическая медитация. В своей аналитической медитации вы должны применять те же самые навыки, те же самые приемы, которыми вы пользуетесь для того, чтобы, например, породить чувство гнева.

Как вы занимаетесь аналитической медитацией, когда вы, например, смотрите телевизор. Вам не надо говорить очень много слов по какому-то поводу. Вы сидите, смотрите телевизор. Вдруг к вам приходит ваш знакомый и мимоходом говорит: «А твой друг Слава про тебя все еще говорит то-то и то-то». И все, на этом он замолкает. Но этого достаточно, чтобы у вас уже включилась аналитическая медитация. Телевизор вам не мешает. Дети, которые носятся туда-сюда, вам тоже не мешают. Вы не сидите в позе медитации, но при этом у вас отличная концентрация. Глаза у вас не закрыты, но экрана телевизора, на который вы смотрите, вы не видите. И вы не говорите своим детям: «Не шумите, вы мешаете моей медитации на гнев». Никто в этот момент вам не помешает. Вы однонаправлено начинаете анализировать: «Так, в такое-то время он про меня сказал то-то и то-то». Уши у вас уже не слышат, глаза у вас не видят, все сосредоточенно исключительно на ментальном анализе.

То есть, у вас есть способности к этому. Но в духовной области вы их не применяете. А в негативной аналитической медитации вы – самые настоящие эксперты, никто вам не может помешать в это время. Итак, постепенно, постепенно вы подбираете факты в своем уме. И в вашем уме сами по себе возникают основные положения медитации. Причем все у вас проходит очень гладко. Вы не говорите: «Ой, я забыл тут один важный момент, о чем он был. Он мне когда-то навредил, но я не помню этого». Вы так не говорите. Все эти факты вам память уже услужливо подбрасывает один за другим. Пока вы еще не успели обработать один факт, память уже поставляет вам другой факт. Без малейшего разрыва сплошным потоком льются факты. У вас очень хорошая память. Вы прекрасно помните даже тот вред, который вам этот человек причинил десять лет назад, вы помните точную дату, вы помните все обстоятельства этого с величайшей подробностью.

Это происходит, потому что вы очень бдительны во всем негативном, но в том, что касается позитивных вещей, вы бдительность теряете. Поэтому все позитивные темы вам нужно вспоминать, вам нужно специально заучивать. Если бы я стал учить вас тому, как медитировать на гнев, это было бы очень легко. Я бы дал вам только одно положение для этой медитации, на следующий день вы бы уже безупречно медитировали на гнев. Но сколько бы я вас ни учил позитивной медитации, сколько бы я ни давал вам позитивного материала для медитации, у вас большие трудности, вы думаете: «Ну вот, снова я забыл эту тему, это положение забыл обдумать». Итак, все те навыки, все то искусство, которое вы обычно направляете на негативную аналитическую медитацию на гнев и прочих негативных эмоциях, вы должны использовать для духовной практики, для позитивной аналитической медитации.

Что является результатом вашей аналитической медитации на гнев? В конечном итоге ваше лицо краснеет, и гнев полностью овладевает вашим умом. Это результат. Вы уже готовы взорваться и вот-вот лопнуть от гнева. И чего вы в результате достигаете? Вы сами становитесь несчастны из-за этого и всех окружающих делаете несчастными. И здесь тоже себялюбие играет не последнюю роль. Себялюбие помогает вам четко запоминать весь этот негативный материал, все негативные моменты. В этом деле у вас есть очень хороший помощник – это себялюбие, которое является также хорошим, влиятельным помощником президента Путина. То есть, «президент Путин» – это что? Это неведение, которое обитает в вашем уме. А с другой стороны, все хорошие моменты, весь позитивный материал вы забываете очень легко, потому что себялюбию вашему это не нужно, и оно быстренько стирает все файлы с этой информацией из вашей памяти.

Сейчас я вбиваю в память вашего компьютера информацию о том, как заниматься аналитической медитацией на ущербность себялюбия и так далее. Я четко перечисляю все пункты этой медитации, все темы, на что медитировать. Но уже в следующий момент или через недолгое время, когда вы отсюда уйдете, себялюбие быстренько сотрет эту информацию из вашей памяти, из вашего компьютера. Таким образом, когда вы начнете искусно заниматься аналитической медитацией на ущербность, порочность себялюбия, у вас возникнет очень сильное негодование, очень сильное возмущение, направленное против вашего себялюбия, и вы скажете: «Я никогда не позволю себялюбию одержать над собой верх».

И чем более эффективной становится эта ваша медитация, тем более вы бдительны уже в своей повседневной жизни. Моментально, как только возникнет у вас себялюбие, вы сможете его распознать, поймать, сказав: «А, опять ты мне мешаешь, опять ты возникаешь тут». И вы сможете моментально противодействовать себялюбию. Когда вы в своей повседневной жизни обретете способность моментально применять противоядие от себялюбия, будете способны встретить его в штаны, применив противоядие от него, то это

означает, что вы будете заниматься настоящей практикой Дхармы. И, когда ваша медитация на ущербность себялюбия станет эффективной, все неблагоприятные обстоятельства в повседневной вашей жизни станут для вас очень даже благоприятными, они будут давать вам реальные возможности бороться со своим себялюбием.

А теперь третье положение. После порождения у себя убежденности в ущербности, в порочности себялюбия, вы переходите к медитации на третье положение. Когда я медитировал в горах над Дхарамсалою, я как раз занимался медитацией на все эти положения, которые мы сейчас с вами обсуждаем. Для меня это было очень полезно. Мой ум наполнился Дхармой в результате таких медитаций, себялюбие у меня сильно поуменилось, я обрел невероятный покой ума. И тогда, когда я жил среди этих скал, находясь в горах, даже когда я просто пил чай и думал о том, что я на вдохе принимаю на себя страдания всех живых существ, а на выдохе отдаю им счастье, все благо и счастье, то меня охватывал такой потрясающий покой, что сейчас, когда я вспоминаю те годы, я думаю, что это было самое драгоценное время моей жизни.

Когда я жил в горах, я довольно часто забирался высоко, где были только пещеры, потому что медитация в домике, в хижине, где я жил, не доставляла мне полного удовлетворения. Мне хотелось испытать, что это такое по-настоящему, а для этого нужно было забраться в пещеру и медитировать там. Поэтому некоторое время я жил и в настоящих пещерах. И ощущения там совершенно другие. Интересно получается: чем беднее ты живешь, тем сильнее становится твоя духовная практика. И поэтому то, о чем говорили учителя Кадампа, это правда. А учителя Кадампа говорили: «Не радуйся богатству, радуйся бедности. Богатство увеличит омрачения. А бедность – это украшение духовного практика». Это особые наставления. Для того чтобы достать воды, когда я там жил в горах, мне приходилось идти целый час, это очень большое расстояние. Но никаких проблем мне это не доставляло, даже ходьба для меня была практикой Дхармы. И там обитало много диких зверей, но когда действительно пытаешься любить, заботиться о других больше, чем о себе, пытаешься подражать бодхисаттве.

Я – не бодхисаттва, но я пытался подражать бодхисаттве, вел себя, как Бодхисаттва. С таким настроением ни один дикий зверь не мог навредить мне. Когда я один раз забрался в пещеру, которая, как мне потом люди рассказывали, считается населенной множеством вредоносных духов, и стал там медитировать, то я ни одного из них не почувствовал. Я очень мирно, спокойно там спал. Если ты заботаешься о других, то не может быть, чтобы тебе причинили вред какие-то вредоносные духи, это правда. И у меня не было ни одного кошмара там, я не слышал там ни одного зловещего, опасного звука. На самом деле я так хорошо поспал, что проспал и проснулся уже довольно поздно утром. Я все это говорю для того, чтобы придать вам вдохновение. Не для того, чтобы продемонстрировать, что я такой великий йогин. Я – не бодхисаттва, я лишь подражаю бодхисаттве.

Я подражаю бодхисаттве так же, как те люди, которые посмотрят фильмы про кун-фу, им понравится, как там ведут бои, и они начинают потом изображать драки, как в фильмах. Вот точно также и я себя веду, как бодхисаттва. Но с другой стороны, как мне сказал мой Учитель, если ты ведешь себя, как сумасшедший, ты рискуешь в один прекрасный день стать сумасшедшим. Если же ты ведешь себя, как бодхисаттва, подражаешь бодхисаттве, то рано или поздно ты станешь бодхисаттвой. Поэтому я, надеясь, что когда-нибудь я стану бодхисаттвой, стараюсь вести себя, как бодхисаттва. И вам я советую тоже: не подражайте сумасшедшим йогинам, подражайте лучше бодхисаттвам. Если вы будете подражать сумасшедшим йогинам, когда-нибудь вы превратитесь в такого сумасшедшего йогина. Ведите себя, как бодхисаттва, подражайте бодхисаттвам, и тогда когда-нибудь вы станете бодхисаттвой по-настоящему.

Теперь третье положение - размышление о преимуществах ума, который заботится о других. Для того чтобы зародить в себе бодхичитту, чтобы добиться обмена себя на других и породить бодхичитту, самое благоприятное условие – это ум, который заботится о других. Это самое лучшее условие. Итак, для того, чтобы породить в себе ум, который заботится о других, размышляйте о преимуществах ума, заботящегося о других. В нашем уме уже есть и себялюбие, и забота о других. Но в настоящий момент себялюбие ведет себя очень активно в нашем уме, потому что мы считаем, что оно играет для нас очень важную роль. Мы сажаем ум, который заботится о других, в тюрьму, полагая, что он вредит нам. Царством нашего ума в настоящее время правит неведение. Поскольку царь там – неведение, он назначил своего премьер-министра – себялюбие. Из-за себялюбия все остальные действующие министры и все остальные министерские посты заняты омрачениями. Как же возможно, чтобы в таком царстве царил покой? И не только сами министры, но и даже чиновники и мелкие чиновники, самые мелкие, которые занимают даже самые мелкие должности в этом царстве, находятся под влиянием омрачений. Как же в таком царстве может быть покой? В коммунистическую эпоху много говорилось о революции. Нашему уму тоже требуется революция. О революции говорится и в условиях демократии. Но что такое настоящая революция? Сначала вы должны произвести революцию в системе своего сознания.

Поскольку в нашем уме в настоящий момент функционирует очень плохая, очень ущербная система, мы постоянно страдаем. Мы страдаем с безначальных времен, потому что у нас никогда не было свободы. Очень много всего говорится о свободе. Но что такое настоящая свобода? Та свобода, о которой очень много говорят – это еще не настоящая свобода, настоящая свобода – это ум, который полностью свободен от омрачений. Мы очень много ругаем своего президента, говорим, что его надо сменить, тогда кончатся все наши проблемы. Ну, хорошо, его сменил кто-нибудь другой. Но до тех пор, пока у вас останутся омрачения в уме, ваши проблемы не кончатся. Итак, самое главное, что вы должны изменить, находится здесь, внутри вас. Сменить президента, премьер-министра – это не столь важно и не столь для нас значимо.

Приведу такой пример. Один безрукий и безногий человек с большой раной на лице лежал на улице, и на его рану слетелось очень много мух. Мимо проходил человек и увидел, что эти мухи просто замучили уже этого человека. И человек подумал: «Если я сгоню мух с его лица, я его освобожу от этих мучений. Он будет счастлив». И он разогнал всех мух, которые слетелись на его рану. Тогда этот первый человек, безногий, безрукий человек сказал: «Почему ты вредишь мне?» «Как это, как это врежу? – спросил тот, – Я никакого вреда тебе не причиняю. Наоборот, я помогаю тебе». «Нет, ты не помогаешь, – сказал первый человек, – Те мухи, которые сидели у меня на лице, уже наполовину набили себе брюхо. Теперь, когда ты согнал их, на их место слетятся голодные мухи, которые будут есть меня больше. Мою ситуацию не улучшишь, сгоняя мух с моего лица. Если ты хочешь мне помочь по-настоящему, ты должен помочь мне вылечить рану».

Итак, смена президента и все тому подобное не исправит положения, потому что на смену нынешнему придет другой, еще более голодный президент. Поэтому главное – это вылечиться от болезни, от раны омрачений, а кто станет президентом – это уже не так важно, президент – это одна из мух, голодных мух. Так что не надо слишком совать свой нос во все эти дела политические. «Если мы сменим президента, мы все будем счастливы», – все эти разговоры и все эти занятия – пустая трата времени. Излечитесь от раны своих омрачений. А теперь возвращаемся к теме. В тексте Лама Чодпа говорится:

(63)

«Забота о моих матерях и стремление

Привести их к вечному блаженству
 Открывают врата безмерных достоинств;
 Благословите меня, осознав это, полюбить их больше жизни,
 Даже если они проявят ко мне враждебность».

Итак, забота о матерях живых существах – это врата ко всякому счастью. Пока тот ум, который заботится о других, мы держим в темнице, в тюрьме. Не держите его в тюрьме, освободите его. Это очень мудрый премьер-министр. Его нужно выпустить из тюрьмы. Он должен стать активным. А когда он станет активным, себялюбие будет напротив терять свою активность. И, благодаря уму, который заботится о других, неведение, которое сейчас слепо, приобретет глаз мудрости и тем самым превратится в мудрость, познающую пустоту. Когда эти двое будут активны в царстве вашего ума, то министерские посты займут лишь позитивные состояния ума, позитивные качества. И тогда позитивные эмоции, позитивные состояния будут возникать в вашем уме произвольно.

Почему в настоящий момент произвольно и спонтанно в нашем уме возникают негативные эмоции, в чем этот механизм? Почему позитивные состояния ума, позитивные эмоции не возникают у нас произвольно? Почему это происходит? Потому что весь механизм у нас построен на неведении. Из-за неведения возникает себялюбие, из-за себялюбия возникают все остальные омрачения, и тогда это колесо ветряной мельницы начинает вращаться в определенную сторону. Если мы не изменим сам этот механизм, если мы будем пытаться вручную повернуть его вспять, это будет невозможно. Один, два дня вы еще будете как-то тянуть его в обратную сторону, толкать, но как только вы отпустите свою руку, колесо опять закрутится в ту же сторону, что и раньше.

Итак, все попытки стать хорошим человеком, не имея такого учения, как это, подобны попыткам заставить вручную колесо ветряной мельницы вращаться в противоположную сторону. Вы какое-то время подержите его, но скоро вы устанете, и, как только вы отпустите, все закрутится опять в ту же сторону, что и раньше. Итак, во всех религиях говорится о необходимости быть хорошим человеком, но одно из достоинств буддизма заключается в том, что в буддизме, как ни в одной другой религии, дается подробнейшее учение, объясняющее механизм работы нашего ума и объясняющее, как изменить этот механизм. И это – одно из драгоценнейших учений буддизма. Я до этого был знаком и с другими религиями, знал, в чем они заключаются. Но, когда я встретился с буддийской философией, когда узнал про этот механизм, по какой причине в нашем уме негативные эмоции возникают спонтанно, и как изменить этот механизм, как изменить работу нашего ума, я действительно испытал огромное уважение к буддийской традиции и осознал все его богатство. Я стал буддистом вовсе не потому, что буддистами были мои родители, а именно по этой причине. Конечно, мой отец мог быть буддистом, но почему я из-за этого должен становиться буддистом, это вовсе не обязательно. Если мой отец напивается, я не должен же напиваться тоже. У него свое мышление, а я должен думать своей головой.

Итак, не изменив механизм работы ветряной мельницы, невозможно вручную заставить ее лопасти вращаться вспять. А механизм, который мы должны изменить, - это в первую очередь заменить себялюбие на ум, который заботится о других. Вот эту важную замену мы обязательно должны произвести. В настоящий момент вы должны на своем опыте начать уже производить эту замену, делая так, чтобы ум, который заботится о других, стал работать у вас все активнее и активнее, и чтобы себялюбие все больше теряло свою активность. И тогда вы убедитесь в результатах, которые это приносит, на личном опыте вы увидите, в чем состоят результаты такой замены. Пройдет какое-то время с тех пор, как вы займетесь этой практикой, скажем, год, вы оглянетесь назад и увидите, как вы сильно изменились за это время, благодаря вот такой замене. И тогда вы поймете, на личном опыте

поймете, как велико учение Будды, что это не просто слова, не просто теория, но и практика, практическое учение. Когда ум, который заботится о других, станет у вас активным, это принесет счастье вам, это принесет счастье всем окружающим, всем живым существам. Это невероятное достижение, невероятно мощное лекарство, которое излечивает вашу болезнь, излечивает страдания других. Ум, который заботится о других, – это то сокровище, исполняющее и все ваши желания, и желания всех других людей. Когда вы начнете заботиться о других, вам не надо будет уже думать о своем «я». Говорить: «я, я» вам просто не будет никакой необходимости, потому что ваше счастье придет к вам само собой. До свидания. Время кончилось.

За этот ретрит мы не успеем до конца с вами пройти все это учение по тренировке ума, но ничего страшного. Потому что сейчас мы только обсуждаем второй смысл тренировки ума и еще его даже не закончили. А ведь есть еще и третий и четвертый, а они очень интересные, и там очень много подробных учений. Пятый, шестой, седьмой – тоже очень интересные смыслы. И я думаю, что надо прийти к такому выходу – до тех пор, пока мы полностью не завершим комментарии на это учение по тренировке ума, мы будем проводить здесь ретриты. Так что на будущий год в начале апреля мы продолжим этот ретрит. Мы будем продолжать ретрит по тренировке ума, а я буду продолжать вам давать это учение. Но я думаю, что и за второй ретрит мы не успеем все закончить. Но опять же ничего страшного, куда нам торопиться. Я хочу, чтобы, когда мы это учение закончим, в будущем оно было издано в виде книги. У меня много учеников, которые живут далеко от Москвы и которые хотели бы приехать на это учение, но не смогли приехать. Поэтому это учение должно попасть и к ним тоже в виде книги. Те люди, которые сейчас получают это учение, должны заботиться о других, все вместе работать над тем, чтобы это учение стало доступным для всех.