

Развейте правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой о счастье всех живых существ. И подумайте, что лучший способ помочь живым существам – это породить в себе бодхичитту. И для того, чтобы породить в себе бодхичитту, сегодня я слушаю это учение о семи смыслах тренировки ума. Теперь, что касается семи смыслов, то первый смысл мы уже обсудили. Мы начали обсуждать второй смысл и дошли до третьего положения второго смысла. Это положение – размышление о преимуществах заботы о других, которое является благоприятным условием для обмена себя на других либо для порождения бодхичитты. В Гуру-пудже сказано:

(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».

Этот пункт является очень мощным для медитации на преимущество заботы о других. Любое, даже мельчайшее счастье, которое вы испытываете в сансаре, является результатом (или следствием) ума, который заботится о других. И в будущем все наше счастье придет к нам посредством ума, который заботится о других. Себялюбие не может принести нам счастье – это невозможно. Любое счастье приходит только вследствие ума, который заботится о других. Ум, который заботится о других, является источником не только всякого счастья, но это также источник всех благих качеств ума. Поэтому, если вы хотите, чтобы все позитивные эмоции, позитивные качества возникали в уме сами собой, произвольно, вы должны культивировать ум, который заботится о других. Из-за себялюбия все негативные эмоции возникают в уме спонтанно. Если вы вместо себялюбия начнете культивировать ум, который заботится о других, то в уме начнут спонтанно порождаться все благие качества. И аналогия здесь очень ясная. Вы можете на своем повседневном опыте понять, что ум, который заботится о других, является источником всех позитивных эмоций, всех благих качеств.

Возьмем, к примеру, двух жительниц Москвы. Двух девушек пригласили на вечеринку. Первая девушка, когда она собирается на вечеринку, собирается с мотивацией себялюбия. Она думает только о своем «я»: «Я сейчас пойду на вечеринку. Я должна быть очень важной гостьей на этой вечеринке. Все должны обращать внимание только на меня». И с такой мотивацией, с мыслями о своем «я, я, я» она накладывает макияж. Ее базовой мотивацией при походе на вечеринку являлось себялюбие. Когда в людях очень сильно развит эгоцентризм, они ведут себя неестественно, очень искусственно, напыщенно как-то. Например, по телевизору вы можете увидеть такую манеру поведения. Сильный эгоцентризм порождает неестественность в манере поведения.

Итак, эта девушка пришла на вечеринку. Оказавшись на этой вечеринке, она неожиданно заметила там свою подругу, которая выглядела красивее, чем она, и была наряднее, на ней было больше украшений, и большее количество людей обращали на нее внимание. Какова будет спонтанная реакция этой девушки? Поскольку ее базовой мотивацией служило себялюбие, то она первым делом подумала: «Почему больше людей обращают внимание на нее, чем на меня?» Сразу же в ее уме возник этот себялюбивый вопрос. И уже в следующее мгновение у нее возникла зависть. Себялюбие очень быстро и произвольно порождает зависть. Таков этот механизм. Если вы пойдете на вечеринку с такой мотивацией, с сильным себялюбием, у вас то же самое будет, потому что так работает этот механизм. Зависть, возникшая в уме, сначала лишила покоя саму девушку, а потом и других людей. Каждый раз, когда эта девушка открывала свой рот на вечеринке, из ее рта вылетало очень много нехороших, негативных слов. То есть, она постоянно и произвольно создавала

негативную карму речи. Она делала несчастными других людей и создавала большие страдания для себя. И музыка уже казалась ей неинтересной, и пища казалась ей невкусной. Итак, себялюбие полностью лишило ее покоя, ничто ее уже не радовало. В итоге она ушла с этой вечеринки. И, придя домой, она хлопнула дверью и лишила покоя также своих домашних, потому что сама была несчастна.

Теперь вторая девушка. Эта девушка знакома с учениями по тренировке ума. Перед вечеринкой девушка сказала себе: «Обычно я не могу заботиться о других больше, чем о себе, но сегодня, когда я пойду на эту вечеринку, я буду заботиться о других. По большей части мой ум охвачен себялюбием, но сегодня, когда я пойду на вечеринку, я буду культивировать заботу о других». Итак, когда в ней родился ум, заботящийся о других, побуждаемая этим умом, она подумала: «Если я пойду на вечеринку плохо одетая, без косметики, то это будет неуважением по отношению к другим. Для того чтобы проявить уважение к хозяевам этой вечеринки, чтобы порадовать других людей, сейчас я приоденусь и воспользуюсь косметикой». И в этом случае все ее действия стали также практикой Дхармы. Если вы пользуетесь косметикой для того, чтобы порадовать окружающих, это тоже практика Дхармы. Все зависит от мотивации.

Когда она с этой мотивацией отправилась на вечеринку, поскольку ее мотивация была связана с желанием порадовать других людей, то все ее движения были очень естественны. И, когда она пришла на вечеринку, она оказалась в той же самой ситуации. Там была ее подруга, более красивая, чем она, на ней была более нарядная одежда, и больше народу обращало на нее внимание. И какой была ее спонтанная реакция? Поскольку ее базовой мотивацией был ум, который заботится о других, то она сразу же произвольно сказала себе: «Как замечательно, сегодня моя подруга выглядит очень красивой. Обычно у нее в жизни очень много проблем, но сегодня она кажется такой счастливой, пусть она будет такой же счастливой все время».

Итак, вы видите, как ум, который заботится о других, порождает и сорадование за других, и все остальные достоинства. Таков этот механизм. И у вас то же самое происходит. Куда бы вы ни отправились с заботой о других в уме, все позитивные качества будут возникать у вас сами собой, спонтанно. Потому что ум, который заботится о других, не допускает возникновения негативных эмоций. Если же вы совершите дебютную ошибку, то есть, если вы куда-то пойдете с себялюбием в качестве своей основной мотивации, то тогда вам будет очень трудно остановить порождение у вас в уме негативных эмоций. Это будет сделать уже очень трудно, потому что была совершена дебютная ошибка. Итак, очень важно, еще до того, как в уме возникли негативные эмоции, породить в себе мотивацию заботы о других. И тогда все позитивные эмоции, позитивные качества будут спонтанно порождаться в уме, а негативные эмоции возникнуть просто не смогут. Невозможно с умом, который заботится о других, породить в уме какую-либо негативную эмоцию.

Когда вы будете видеть, как радуются другие люди, как они счастливы, вы от этого будете становиться еще счастливее из-за заботы о других. Если же ваш ум переполнен себялюбием, вы будете несчастны при виде того, как они радуются. И тогда вам будет уже очень трудно приказать себе не чувствовать, не испытывать зависть. Вы будете завидовать даже своему собственному брату или сестре из-за этого себялюбия. Если у вас себялюбие очень сильное, то вы даже рискуете позавидовать своему Духовному Наставнику. Все это является следствием одной дебютной ошибки, то есть себялюбия. Поэтому и говорится, что себялюбие открывает врата во все негативные эмоции и во всяческое страдание, это правда. Если же в вас возникнет ум, который заботится о других, то при виде счастья вашего врага у вас не появится ни малейшей зависти к нему, а возникнет лишь радость за него. Вы скажете: «Как хорошо, что сегодня мой враг счастлив, что у него все хорошо».

Обычно у него столько проблем, а сейчас он счастлив. Пусть он всегда будет также счастлив».

Итак, если у вас в качестве базы в уме, в качестве основы вы заложили ум, который заботится о других, то вам не так трудно будет порадоваться за удачу, за счастье своих врагов. Это будет не так трудно. Но с себялюбием невозможно радоваться за врага, который счастлив, которому хорошо. Пока вы сидите и думаете: «Как же я могу радоваться счастьем моего врага?» Но вам это кажется невозможным, потому что вы смотрите на этот вопрос с точки зрения себялюбия, себялюбивого ума. И если вы, например, услышите о том, как некоторые учителя Кадампа заботились даже о своих врагах больше, чем о себе, и, даже если враги плохо с ними обращались, вместо того, чтобы ответить им тем же, они просто заботились о них в ответ, то вам покажется это невозможным, нереальным. Но на самом деле все возможно и не так трудно достижимо, если вы знаете, как заложить этот фундамент, если вы не совершите эту дебютную ошибку.

Работа нашего ума сильно напоминает правила шахматной игры, механизм шахматной игры. В шахматах, если вы совершите дебютную ошибку, потом вам уже будет очень тяжело исправить ситуацию на доске. Если же вы с самого начала сделаете верный ход, то все будет складываться в вашу пользу. На самом деле шахматы были изобретены буддийским монахом. Белая часть доски символизировала позитивный ум, а черные фигуры означали негативный ум. И для того чтобы белые фигуры, белый ум мог одержать победу над темным, над негативным умом, нужно было выстроить правильную стратегию: построить игру так, чтобы она привела к победе белых. Короче говоря, объясняя вам все это, я пытаюсь вам сказать, что ум, который заботится о других, является основой для всех остальных достоинств.

Шантидева говорил: «Какой смысл держать столько обетов, если вы не следите за своим умом?» И это правда. Самый действенный обет – это наблюдение за собственным умом. Если вы вместо того, чтобы позволять себялюбию овладеть своим умом, будете постоянно культивировать ум, который заботится о других, то все ваши обеты будут соблюдаться в чистоте. Я вам гарантирую на сто процентов, что так оно и будет. В противном случае будет казаться, что вы прикладываете столько усилий для того, чтобы соблюдать все свои обеты, так стараетесь это делать, но в действительности окажется, что вы вообще не храните свои обеты. То есть, вы пытаетесь держать свое тело в такой строгой дисциплине, сковываете его, боитесь сделать лишнее движение, держите свой рот тоже на замке, боясь сказать лишнее слово, чтобы не нарушить обет. Но если при этом ваш ум охвачен себялюбием, то никакие обеты вы не соблюдаете. Самый действенный способ соблюдать свои обеты – это следить за своим умом, не позволять в уме возникнуть себялюбию.

Как только себялюбие породится в уме, нужно сразу это отследить и сказать, что себялюбие – самый настоящий мясник, который убивает все мои обеты, уничтожает все мои обеты. Это источник всех моих негативных эмоций, это яд, который разрушает, который лишает всех покоя. Это себялюбие подобно дикому слону. Мы боимся диких, бешеных слонов. Но самым настоящим диким, безумным слоном является наше себялюбие, которое живет у нас в сердце. Вот этому себялюбию нельзя позволить занять место в нашем уме, сесть на стул в нашем уме. В потоке нашего ума как бы стоит один только стул. И если этот стул занимает себялюбие, то ум, который заботится о других, не может сесть на этот стул. Почему? Потому что механизм нашего ума устроен так, что одновременно две мысли появиться в нем не могут. Поэтому, когда в уме уже есть себялюбие, одновременно с себялюбием не может появиться забота о других. Если вы хотите породить в себе заботу о других, то в первую очередь вы должны устранить

себялюбие. Поэтому вы должны стараться, чтобы на стуле вашего ума постоянно сидел ум, который заботится о других. И тогда ваш ум, который заботится о других, станет активен. И одновременно с ним себялюбие порождаться в уме не сможет. Таков этот механизм. Когда на стуле в нашем уме сидит ум, который заботится о других, все позитивные качества, позитивные мысли возникают в уме произвольно. Тогда произвольно в уме будет возникать любовь, сострадание, сорадование, благодаря только наличию ума, который заботится о других. И это самая настоящая правда.

И вы способны выполнять эту практику. Что касается отрицания объекта отрицания, то пока вы на это не способны, потому что вы пока еще не знаете, что такое объект отрицания, пока для вас это недостижимо. Но на эту практику вы реально способны, она для вас вполне доступна. Для этой практики вы не должны сидеть в позе медитации и пытаться там что-то медитировать. Вы можете заниматься этой практикой, как мастера Кадампы это делали, в своей повседневной жизни, во время любого из своих занятий. Теперь, когда вы получили эти наставления, у вас есть уже стратегия. Вы можете отличить хорошую стратегию от плохой, правильный дебют от неверного. Духовная практика должна начинаться с дебюта. Если вы правильный дебют сделаете, то в середине игры вам будет уже нетрудно полностью искоренить в себе омрачения.

Итак, для того чтобы ум, который заботится о других, занял ключевое положение в вашем уме, вы должны постоянно размышлять о преимуществах заботы о других. Вы должны понять и сказать себе, что ум, который заботится о других, – это драгоценность исполнения всех желаний. Этот ум, который заботится о других, исполнит все временные желания. И, кроме того, благодаря заботе о других, вы сможете достичь состояния Будды – это тоже результат ума, который заботится о других. Поэтому и долговременное благо также приходит, благодаря уму, который заботится о других. Все позитивные качества, позитивные мысли возникают в уме произвольно, благодаря заботе о других. И посредством ума, который заботится о других, вы сможете отблагодарить за доброту всех матерей живых существ. И посредством порождения ума, который заботится о других, вы сможете отблагодарить своего Духовного Наставника за его доброту к вам. Лучший способ отблагодарить Духовного Наставника за его доброту – это постоянно порождать в себе ум, который заботится о других.

И скажите себе: «Лучший способ для меня соблюдать мои обеты, соблюдать чистую нравственность – это все время порождать в себе ум, который заботится о других. Себялюбие – это разрушитель моих обетов. А ум, который заботится о других, поддерживает мои обеты в чистоте». Если вы будете в чистоте держать свои обеты, то жизнь за жизнью вы будете обретать безупречную драгоценную человеческую жизнь, потому что причиной обретения драгоценной человеческой жизни является чистая нравственность, а чистую нравственность вам поможет соблюдать ум, который заботится о других. В буддизме считается, что профилактика гораздо легче, чем лечение, чем устранять уже возникшие негативные эмоции. Когда негативные эмоции уже проявились, бороться с ними очень тяжело или слишком поздно.

То же самое в шахматах. Когда проблема на доске уже у вас возникла, то есть, ваше положение стало неблагоприятным, уже очень тяжело изменить эту ситуацию на доске. Хороший шахматист все это предвидит. Он знает: «Если я сейчас сделаю неверный ход, то через несколько ходов у меня сложится неблагоприятная ситуация. Для того чтобы избежать этой ситуации, я должен применить профилактические меры, предотвратить ее». И тогда он предотвращает и все свои будущие проблемы. Точно также важно предотвращать негативные эмоции еще до их порождения. И на этом этапе предотвращать – очень легко. Вы должны понимать, в чем состоит эта профилактика. Если вы позволите

себялюбие завладеть своим умом, то тогда будет уже поздно, будет очень тяжело уже бороться с возникающими у вас негативными эмоциями, тогда уже в следующее мгновение у вас будут непроизвольно появляться негативные эмоции. Поэтому нужно поступать так, как советовал геше Бэн.

Мастер Кадампы геше Бэн говорил: «Если мне на колени упадет змея, я моментально ее отшвырну от себя, потому что я знаю, как она опасна, как она ядовита, что она может укусить меня. И подобным же образом, как змею, я выгоняю из ума себялюбие, стоит лишь ему возникнуть в моем уме». И вы тоже должны поступать так. Когда возникает себялюбие, вы должны понимать, что оно гораздо опаснее, чем ядовитая змея. Ядовитая змея может убить ваше тело, убить вас, но она не может ввергнуть вас в низшие миры. Что касается себялюбия, то только подумайте, сколько раз оно уже бросало вас в низшие миры, сколько раз убивало вас. И в будущем оно готово продолжать это делать. Поэтому постарайтесь воспринимать себялюбие как ядовитую змею. Геше Бэн сказал: «Когда мое себялюбие проявляет активность, я проявляю еще большую активность».

Геше Бэн сказал: «Я все время слежу за своим умом с копьём в руке. Стоит в нем возникнуть себялюбие, как я моментально пронзаю себялюбие этим копьём. Это моя основная практика. И я все время активизирую ум, который заботится о других. Подобно телохранителю, я все время охраняю ум, который заботится о других». Это очень важные слова. Эти слова означают, что он был великим практиком тренировки ума.

Геше Потова сказал: «Всю свою жизнь я изучал учение Будды (сутру и тантру) и под конец понял, что в буддизме существуют только две основные практики. Первая практика – это полностью изгнать из ума себялюбие и цепляние за истинность. А вторая практика – это взрастить ум, который заботится о других. Никакой третьей практики нет. Если вы нашли в буддизме некую третью практику, то вы совершили ошибку».

Итак, для того, чтобы изгнать из ума себялюбие и цепляние за истинность в буддизме существуют учения о воззрении, о мудрости, познающей пустоту, а также об отречении. Эти учения предназначены для устранения себялюбия и цепляния за истинность. А для взращивания ума, который заботится о других, нужны учения о бодхичитте. Тантра же является лишь ответвлением учения об уме, который заботится о других. Почему мы практикуем тантру? Вы не стремитесь достичь состояния Будды, чтобы расслабиться и отдохнуть после этого, вовсе не с этой целью. Вы хотите стать Буддой как можно быстрее для того, чтобы как можно быстрее начать помогать живым существам.

Поэтому геше Потова сказал, что четыре класса тантр являются ответвлением учения об уме который заботится о других. А для того, чтобы наш ум, который заботится о других, в нас укрепился, мы и практикуем тантру. Вы говорите: «Если для того, чтобы я сам стал Буддой, потребуется три неисчислимых зона времени, то я готов пойти на это. Но для того, чтобы помочь как можно быстрее всем живым существам, я должен стать Буддой как можно раньше. Если я стану Буддой немного быстрее, это будет гораздо лучше. Тогда я смогу помочь стольким живым существам». Если вы с такой мотивацией практикуете тантру, то эта мотивация правильная. Тантру следует практиковать из сострадания. В тантре требуется большее сострадание, чем в практике сутры.

Геше Потова был выдающимся практиком как сутры, так и тантры, он был большим тантрическим йогиним. И вот в конце своей жизни, когда он состарился, он сказал своим ученикам: «Я, старый монах, всю свою жизнь изучал учения Будды по сутре и тантре и практиковал их. И в итоге, когда уже состарился, я обнаружил, что в буддизме есть только две практики. И, если вы найдете в буддизме третью практику, то это будет ошибка».

Итак, эти две практики очень важны. И вся практика Ламрим должна базироваться на этих двух практиках. Практика начального и среднего уровня по Ламриму должна устранять препятствия для порождения ума, который заботится о других, для порождения бодхичитты (должна устранить себялюбие) и создавать некий фундамент – благоприятные условия для порождения бодхичитты – создать и культивировать ум, который заботится о других. Порождение такого ума является благоприятным условием для порождения бодхичитты. Итак, начальный и средний уровень практики Ламрим – это фундамент для порождения стабильного ума, который заботится о других, и для устранения себялюбия. И шаматха, и випашьяна, и бодхичитта – все это предназначено для устранения себялюбия и возвращения ума, который заботится о других. Если вы хотите спать, можно остановиться на этом.

Теперь мы должны подумать над причинами, по которым нам нужно заботиться о других. Ум, заботящийся о других, подобен почве, из которой произрастают все достоинства. Все зерно, все фрукты – все это растет из почвы заботы о других. Если мы хотим собрать богатый урожай, у нас должна быть земля, в которую мы можем засеять эти семена. И этой землей является ум, который заботится о других. Итак, первая причина: ум, который заботится о других, подобен земле, пригодной для возвращения достоинств ума. Поэтому мы должны заботиться о других.

Вторая причина, почему нам нужно заботиться о других: ум, который заботится о других, подобен драгоценности исполнения всех желаний. Благодаря такому уму исполняются все наши временные и долговременные желания. Если мы хотим принести временные и долговременные блага для каждого живого существа, нам нужно заботиться о других.

Поэтому геше Лангритампа в своих «Восьми строфах преобразования ума» в первую очередь говорит: «Исполнившись решимости привести к высшему благу всех живых существ, превосходящих даже драгоценность исполнения желаний, да возлюблю я их навеки». В этих строках говорится о том, как драгоценны живые существа. Живые существа и есть та самая драгоценность исполнения всех желаний, благодаря которой вы достигаете состояния Будды. Без живых существ вы не смогли бы практиковать даяние, вы не смогли бы практиковать нравственность, вы не смогли бы практиковать терпение. Практике терпения нас учат живые существа. Они очень добры к нам. Ваш Духовный Наставник может учить вас лишь теоретически, но все практическое учение дают вам те живые существа, которые сидят рядом с вами. Поэтому они очень добры к вам. Они – объекты накопления заслуг. Поэтому они подобны драгоценности исполнения всех желаний.

Ум, который заботится о других, также возникает вследствие существования других живых существ. Если бы не было других живых существ, вы не смогли бы породить в себе ум, который заботится о других. Ум, который заботится о других, – это источник и всякого блага и всякого счастья, и это тоже приходит к нам от живых существ. Итак, Шантидева говорит: «И живые существа, и Будда были очень добры к вам, их роль в достижении вами состояния Будды очень значима. Если Будда указывает вам путь, то живые существа учат вас тому, как практиковать этот путь. Поэтому и Будда, и живые существа были в равной степени добры к вам». Следовательно, как говорит Шантидева, было бы очень неразумно почитать Будду и игнорировать живых существ. Это не было бы мудро.

Если это возможно, то, как учителя Кадампы, постарайтесь научиться воспринимать всех живых существ как Будд. В этом плане учителя Кадампы обращали внимание на потенциал живых существ. Все живые существа по своей природе обладают потенциалом Будды,

природой Будды. Это подобно драгоценности, покрытой грязью. Эта драгоценность исполнения желаний пока вся облеплена грязью, и поэтому она не может выполнять свои функции. Но в будущем она станет настоящей драгоценностью исполнения желаний. Если вы будете смотреть на живых существ с той точки зрения, что все они обладают природой Будды и рано или поздно станут Буддой, поэтому я не должен презирать их. Кроме того, вы не можете определить, кто – Будда, а кто – не Будда. Будда может прийти к вам в облике обычного человека для того, чтобы научить вас терпению. А как вы можете утверждать, что человек, который, например, груб с вами – не Будда.

Так произошло с моим Духовным Наставником Туве Чепен Ринпоче, который медитировал в горах на бодхичитту. В это время к нему явился Будда, который принял облик обычного больного человека и сказал: «Помоги мне». Когда Будда знает, что он может помочь своему ученику, если явится ему в облике больного человека, Будда является в облике больного. Итак, Будда явился моему учителю в облике больного человека. И мой учитель Туве Чепен Ринпоче не стал презирать его или пренебрегать им, он стал относиться к нему с почтением, как к самому Будде. И в этом для него было огромное преимущество, потому что он, благодаря этому, породил бодхичитту.

В Тибете существует очень много историй о том, как Ваджрайогини много раз являлась людям в облике старухи, чтобы помочь им. Поэтому очень тяжело вообще судить о том, кто из окружающих вас живых существ – Будда, а кто – не Будда. И поскольку невозможно определить, кто из них – обычный человек, а кто – Будда, который специально явился к вам, чтобы учить вас терпению, то самое лучшее – это относиться к ним с равным уважением, почитать их как самого Будду.

Никогда не выносите суждения о людях: «Этот – хороший, а этот человек – плохой». Будда сказал: «Только тот, кто обладает таким же всеведением, как я, может понять, кто есть кто». В противном случае вам не понять, кто есть окружающие вас люди. Они подобны пеплу, в котором невозможно определить, есть там еще горящие угли или нет. Поэтому самое лучшее – вообще не выносить никаких суждений о людях: «хорошие» или «плохие». Если вы кого-то назовете плохим, а он окажется хорошим, то вы создадите очень большую негативную карму. Если же вы напротив будете говорить, что все они хорошие люди, а они окажутся плохими людьми, то никакой негативной кармы вы от этого не создадите.

Если вы попытаетесь увидеть всех живых существ как Будду, а они в действительности – не Будды, то вы не накопите никакой негативной кармы. И, кроме того, на подобное восприятие с вашей стороны есть свои основания, потому что сейчас они могут и не являться Буддами, но они обладают потенциалом для того, чтобы стать Буддой. Вы же уважаете и почитаете наследных принцев, потому что в будущем они могут стать королями. И точно также все живые существа подобны принцам, потому что в будущем они станут Буддами.

Итак, если вы можете, подобно наставникам Кадампа, научиться воспринимать живых существ как Будд, то это очень хорошо. Если же вы на это не способны, то, по крайней мере, старайтесь не судить о людях. Если вы не способны воспринимать их как Будд, старайтесь воспринимать их как драгоценность исполнения всех желаний, потому что именно благодаря им вы накапливаете все свои заслуги. Если вы видите одно живое существо, то перед вами одна драгоценность исполнения желаний. Если второе, то перед вами уже две драгоценности. Здесь очень много драгоценностей исполнения желаний. У вас перед глазами драгоценности исполнения желаний, а вы не используете их. Вместо этого вы пытаетесь извлечь что-то из объектов, которые ничего не могут вам дать. Вы пытаетесь надоить молока из рогов коровы. Какое молоко вы сможете получить из этих

рогов? В прошлом вам это никогда не удавалось, это не удастся вам сейчас и не удастся в будущем. Итак, в тексте Лама Чодпа сказано:

(64)

«Словом, существа, подобные детям,
Трудятся лишь ради себя,
А будды – только для блага других;
Благословите меня, различая ошибки и добродетели,
Обменять себя на других».

Шантидева говорит: «Не надо лишних слов. Посмотрите, каких результатов достигают Будды и бодхисаттвы, которые постоянно заботятся о других, и каких результатов достигают обычные существа, которые постоянно заботятся только о себе». Посмотрите на результаты, и станет все очевидно. И по опыту своей жизни тоже посмотрите, что вы можете достичь с помощью себялюбия. В результате это даст вам лишь еще больше беспокойства, еще больше депрессий, еще больше страхов. Все это – плоды исключительно вашего себялюбия. Это сделали не другие живые существа, это сотворило только ваше себялюбие. А если вместо себялюбия вы будете культивировать ум, который заботится о других, сколько покоя это вам даст: и другие будут счастливы от этого, и вы сами будете счастливы – все будут счастливы. Итак, тот человек, который заботится о других больше, чем о себе, – очень мудрый человек. Мы все учимся, учимся, очень много знаний получили, но так до сих пор ничего и не поняли, потому что мы заботимся о себе. Если вы все еще заботитесь о себе, это означает, что вы до сих пор еще нецивилизованный человек, ваш ум зажат, закрыт, вы достойны сострадания.

Но с того момента, как в вас начнет крепнуть ум, который заботится о других, когда начнет ослабевать себялюбие, вы будете приближаться к мудрости. Вы станете объектом почитания, поклонения всех Будд, всех богов и людей. Итак, просто посмотрите на эти два результата. Каких результатов достигают Будды и бодхисаттвы путем заботы о других, и каких результатов все это время достигали вы, заботясь только о себе. И, увидев эти результаты, вы скажете: «Это действительно истинная правда, теперь я должен отныне...» То есть, во время своей медитации на эту тему вы должны исполниться сильной решимости: «Отныне я должен перестать быть дураком. Я буду заботиться о других больше, чем о себе. Я буду избавляться от себялюбия и возвращать в себе ум, который заботится о других». И далее вы обращаетесь за благословением: «Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я мог обменять себя на других». Так же, как в этих строках Лама Чодпа, вы должны обращаться с такой молитвой:

«Словом, существа, подобные детям,
Трудятся лишь ради себя,
А будды – только для блага других;
Благословите меня, различая ошибки и добродетели,
Обменять себя на других».

Вот эти строчки вы должны знать наизусть. После произнесения этих строк вы должны представить, что из Поля Заслуг, которое вы визуализируете перед собой, исходит желтый свет, который благословляет вас, придает вам силы для того, чтобы добиться обмена себя на других.

Все те комментарии, которые я даю сейчас, на самом деле это комментарии на практику Лама Чодпа, раньше я их не давал. И эта аналитическая медитация должна производиться в контексте практики Гуру Пуджи (Лама Чодпа). Когда вы читаете практику Лама Чодпа, когда вы доходите в процессе чтения до раздела «Достижение обмена себя на других через медитативную тренировку ума по семи причинно-следственным пунктам», то отсюда вы

начинаете медитацию по тем положениям, которые я вам сейчас объясняю. Мастера, которые практиковали Лама Чодпа в прошлые времена, в частности один из них, Тонден Джампа Сенге, говорил: «Когда я начинаю делать практику Гуру Пуджи, она у меня занимает весь день». Потому что она невероятно обширна. В нее входит все. И Ламрим, и тантра, и тонглен – все практики входят в эту садхану Лама Чодпа.

Практика Лама Чодпа относится к линии сущностных наставлений, которая передавалась устно по так называемой линии «из уст в ухо». То есть, эта практика никогда раньше не передавалась открыто, она все время давалась в строгой тайне. И то, что сейчас мы имеем ее в письменном виде, этим мы обязаны исключительно доброте Панчена Ринпоче, 1-го Панчен-ламы, который ее записал. Если вы будете каждый день читать Лама Чодпа, то за день вы будете создавать заслуги равные заслугам от прочтения всех текстов по сутре и тантре, потому что все тексты сутры и тантры в сжатом виде включены практику Лама Чодпа. Мой Духовный Наставник геше Наванг Даргье говорил мне: «В практике Лама Чодпа есть все практики. Там есть и практика Чод, только без ганлина и дамару. Все практики включены в нее».

В свое время я не дал вам комментариев на вторую часть Ламы Чодпа, которая посвящена Ламриму, дал комментарии только на первую часть. Потому что те учения, те комментарии, которые я даю сейчас, все они по сути являются комментариями на вторую часть Ламы Чодпа. Итак, те из вас, кто в своей повседневной жизни читает практику Лама Чодпа, – невероятно удачливые люди. Во время того, как я даю вам сейчас комментарии, у вас понемногу проясняется в уме, и вы начинаете понимать смысл строф этой практики, которую вы читаете. Каждое положение из той медитации, которую я вам даю, уже изложено в практике Лама Чодпа, причем в очень красивой стихотворной форме. Теперь четвертое положение – обмен себя на других.

(65)

«Самовлюбленность – причина пороков,
А любовь к матерям – основа всех достоинств;
Благословите меня сделать сердцем своей практики
Йогу обмена себя на других».

Это вывод, заключение. После детального анализа вы приходите к выводу, что себялюбие открывает врата во всяческое страдание, а забота о других открывает врата во всяческое счастье. «Поэтому да смогу я выполнять йогу обмена себя на других, и да станет эта практика моей сущностной практикой, то есть практикой моего сердца. Пожалуйста, благословите меня на то, чтобы сделать йогу обмена себя на других своей сущностной практикой». И это – правда. Потому что эта практика является сущностной, сердечной практикой всего буддизма. Именно благодаря этой йоге, йоге обмена себя на других, вы станете бодхисаттвой. И здесь вы опять преисполняетесь сильной решимостью заняться этой практикой йоги обмена себя на других и визуализируете, как из Поля Заслуг исходит желтый свет, который благословляет вас на выполнение этой йоги.

Как мы можем обменять себя на других? Вы не можете поменяться местами с другими, это невозможно. В чем заключается йога обмена себя на других? Например, возьмем две горы. Вы находитесь на одной из этих гор. Поскольку вы сейчас находитесь на этой горе, вы заботитесь об этой горе и пренебрегаете второй горой. И эта первая гора, на которой вы сидите, – гора вашего «я», а вторая гора – гора других. Обмен себя на других можно сравнить с тем, что вы сходите с одной горы и взбираетесь на другую гору. Вы переходите с горы своего «я» на гору других. То есть, вы начинаете воспринимать все с точки зрения других. И при этом вы как бы отдаляетесь от своей точки зрения, от точки зрения со стороны собственного «я», на все начинаете смотреть с точки зрения других. Раньше у вас

все начиналось с вашего «я»: «Я хочу этого, я хочу того, мне не хватает этого». Теперь, когда вы переходите на другую гору, вы все начинаете с других – другим нужно то, другим нужно...

И если бы у вас представилась возможность пожаловаться Будде, увидев его напрямую, то вы бы в этой ситуации сказали: «Будда, пожалуйста, сделай что-то, чтобы помочь вот этим живым существам. Как они страдают, у них очень много мучений, очень много проблем. Как бы мне, когда я умру, переродиться в том месте, где я больше всего нужен им, чтобы я смог им помогать».

Итак, обмен себя на других означает, что, если раньше вы все пропускали через свое «я, я, я», начинали все со своего «я, я, я», то теперь вы в первую очередь говорите о других, других, других. Другие встают для вас на первое место. Если вы узнаете о том, что кто-то раздает какие-то подарки, вы в первую очередь спрашиваете: «Всем ли эти подарки достались?» То есть, у вас не возникает вопроса: «Достанется ли это мне?» «Всем ли досталось», – спрашиваете вы. Достичь подобного мышления возможно. Есть некоторые очень высокие ламы перерожденцы - ринпоче, которые еще с самого детства обладают такой огромной заботой о других, что, например, когда они вместе со своим окружением идут куда-то в гости и им там подают еду, то сначала эти дети, эти ринпоче, проверяют, всем ли досталась еда, и лишь потом начинают есть сами. Это тоже признак заботы о других, но очень мелкий признак.

Для того, чтобы обменять себя на других, очень важно начать пренебрегать собой так же, как вы сейчас пренебрегаете другими, говоря: «Другие для меня не имеют значения, их страдания меня не волнуют». Когда вы произведете этот обмен на других, как раньше пренебрегали другими, вы начнете пренебрегать собой. Наставники Кадампа говорили, что вам нужно научиться пренебрегать своим себялюбивым «я» так же, как пренебрегают домом покойника. Когда хозяин дома мертв, его дом находится в полном запустении, никто о нем не заботится. Вот так вы должны научиться пренебрегать своим себялюбивым «я». Вы на это способны? Это нелегко, это трудно. Но, несомненно, вы на это способны, потому что вы будете гораздо счастливее, научившись так делать. Не бойтесь, вы будете только счастливее. Это невероятный гамбит, как в шахматах. Хороший шахматист не боится пожертвовать чем-то во время игры, потому что позже он только выиграет от этого. Так вы становитесь мудрым эгоистом.

Вначале научитесь быть мудрыми эгоистами. Позже вы придете к пониманию того, что быть эгоистом вообще необязательно. Просто трудитесь на благо других, и тогда собственное счастье придет к вам само собой, вам не надо будет задумываться о себе, беспокоиться о себе. Поэтому, как говорит Его Святейшество Далай-лама, сначала постарайтесь стать мудрыми эгоистами, не будьте глупыми эгоистами. Пока мы все – эгоисты, но глупые эгоисты. Так что постарайтесь стать мудрыми эгоистами: говорите о других, заботьтесь о других, но от этого вы получите благо, вы должны это знать. Вам будет от этого только лучше.

Как поступает президент той или иной страны? Когда президент помогает другим, он делает это не из сострадания. Мудрый президент знает, что, если он будет заботиться о своем народе, о своих избирателях, а не просто копить деньги, то у него будет шанс победить на следующих выборах. И, зная об этом, он проявляет заботу о гражданах своей страны. В данном случае он мудрее, чем какой-то другой, более глупый президент. Хотя и тот и другой президенты – эгоисты, но тот, о котором мы говорим, – мудрый эгоист. Итак, для начала вы должны стать мудрым эгоистом.

Потом же вы поймете, что вам вообще нет необходимости быть эгоистом. Ваше собственное счастье будет приходить к вам само собой все больше и больше по мере того, как ваше сострадание будет возрастать. То есть, вы поймете, как работает этот механизм. Когда ваше сострадание будет становиться все сильнее и сильнее, даже ваш мудрый эгоизм исчезнет. Вы поймете, что «я» – это одиночка, а других большинство, счастье большинства гораздо важнее, чем счастье одного человека. И по этой причине вы сможете произвести обмен себя на других. Действительно скажите себе: «Я один, других большинство, кто важнее? Что мудрее, пожертвовать счастьем большинства для эгоистичного счастья одного человека, или пожертвовать счастьем одного человека ради счастья большинства? Несомненно, важнее большинство». И в результате, если вы думаете только о счастье других, вы сами будете гораздо счастливее, чем раньше. И так, когда сострадание будет становиться у вас все сильнее и сильнее, постепенно вы сможете даже жертвовать своим телом ради других, это не будет уже для вас трудно. Сейчас пока это тяжело, потому что у вас не хватает сострадания.

Когда ум, который заботится о других, установится прочно и станет активен, сострадание будет день ото дня возрастать. И вы будете все время думать о доброте живых существ. Когда они были вашей матерью, они были добры к вам. Когда они не были вашей матерью, они тоже проявляли к вам доброту. Скажите себе: «С безначальных времен и до сих пор я только и делаю, что принимаю доброту от других, пользуюсь их добротой. Поэтому я должен отблагодарить их за доброту. Они испытывают чудовищные страдания в сансаре, поэтому в любой момент, когда им потребуются мои тело, речь или ум, я буду готов отдать им свои тело, речь и ум. Если в будущем потребуется, чтобы кто-то пожертвовал своей жизнью для спасения всех остальных, я буду готов пойти на это». То есть, мысленно готовьте себя к этому. Вам необязательно в реальности совершать все это, но вы должны мысленно, внутренне быть к этому готовы. Иногда делайте это в своем воображении, представляйте, что вы это делаете. Шантидева сказал: «Пока у вас еще не укрепилось сострадание, не жертвуйте своим телом ради других». Но в своем воображении визуализируйте все это так же, как в практике тонглен.

Итак, на основе 4-го положения об обмене себя на других, выстраивается 5-ое положение, которое касается практики тонглен. Это так называемая практика принятия и отдачи, сопровождаемая визуализацией. Но сейчас у нас уже не осталось времени поговорить об этой практике на этой сессии. Так что до следующей сессии. До свидания.