

Итак, поскольку вы меня вчера попросили передать обеты Прибежища и бодхичитты, сегодня я передам их вам. Сначала обет Прибежища. Те, кто уже получал раньше обет Прибежища, должны ощутить, что теперь он становится более чистым. Основное в обете Прибежища – это обет не вредить другим. Если мы не можем помочь живым существам, которые испытывают столько страданий, как мы можем причинять им вред? Это очевидно, это легко понять. Во время принятия обета Прибежища вы должны дать себе обещание, что вы не будете вредить ни одному живому существу. Этот обет имеет три аспекта, три составляющих. Поскольку мы принимаем прибежище в Будде, то одновременно мы даем обещание не искать прибежище в мирских богах, которые еще сами не свободны от сансары, поэтому не могут защищать вас. Когда мы принимаем Прибежище в Дхарме, основной здесь обет – это не вредить живым существам. И когда мы принимаем прибежище в Сангхе, основной обет, который мы даем, это не водиться с дурной компанией, с вредоносными существами. Потому что, если вы общаетесь с вредоносными людьми, то со временем сами начнете приносить вред. Под дурное влияние попасть очень легко, под хорошее влияние очень тяжело. Поэтому очень важно дать такой обет, запрещающий близкое общение с дурными друзьями.

Вот жили-были два павлина, не павлина, а попугая. Оба были говорящими попугаями, то есть что-то говорили на человеческом языке. Один попугай говорил очень вежливо, обходительно, а второй был грубияном. И тогда владелец этого попугая-сквернословия обратился к владельцу вежливого попугая с просьбой: «Пожалуйста, пусть мой попугай побудет с вашим в течение недели и научится у вашего хорошему языку». «Хорошо, ну пусть побудут вместе недельку», – согласился хозяин того попугая. Через неделю, когда оба владельца открыли клетку с попугаями, они решили проверить, как теперь у сквернословия дела, исправился ли он в плане своей речи. Но выяснилось, что тот, который грубил, никак не изменился, зато тот, который был вежливым, стал грубить так же, как первый. Это показывает, что под хорошее влияние попасть очень трудно, а вот под дурное легко.

Для нас в самом начале очень важно находиться в обществе добродетельных людей, то есть в хорошем обществе. Поэтому очень важны Дхарма-центры, и очень важно общаться с братьями и сестрами по Дхарме. Они – ваши духовные братья и сестры. Когда у вас возникают в жизни проблемы, просите их о помощи. А когда у них проблемы, и вы это видите, вы должны сами предлагать свою помощь им, спрашивать: «Чем я смогу вам помочь?» И тогда будет осуществлена моя цель – цель, которую я преследовал в создании Дхарма-центров. Основная цель в создании Дхарма-центров – это создать хорошую атмосферу, духовную атмосферу.

Итак, для того чтобы принять обет Прибежища, визуализируйте перед собой Будду в окружении бодхисаттв, божеств. Представляйте меня в форме четырехрукого Авалокитешвары. У меня над головой представляйте Его Святейшество Далай-ламу. Когда я буду повторять слова обета: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», повторяйте за мной. При этом вы должны думать о следующем: «Моя смерть может наступить в любой момент. При этом я накопил столько негативной кармы с безначальных времен и по сей день, что мне грозит опасность попасть после смерти в низшие миры без Прибежища. И поэтому я ищу Прибежища у вас, Будды и бодхисаттвы, Будда, Дхарма и Сангха, и прошу защитить меня от низших миров и защищать меня жизнь за жизнью».

Вообще заслуги, которые мы создаем, принимая Прибежище, просто невероятны. Когда у вас пока еще нет противоядия от омрачений, самая мощная практика, которой вы можете заниматься, это принятие Прибежища. Будда, Дхарма и Сангха, Будды и бодхисаттвы

изначально стремятся к тому, чтобы защищать вас. Единственная причина, по которой до сих пор они этого не сделали, состоит в том, что вы сами не обращали к ним как к Прибежищу. Это первый уровень мотивации для принятия Прибежища.

Второй уровень мотивации – когда вы обращаетесь к Трем Драгоценностям с просьбой о том, чтобы освободиться от болезни омрачений. И вы ищите у них защиту, прибежища, прося их, чтобы они помогли вам полностью излечить вашу болезнь омрачений. «До тех пор, пока я не буду свободен от болезни омрачений, я все время буду страдать. Поэтому, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня, благословите меня, чтобы я освободился от болезни омрачений». Это второй уровень Прибежища, который называется Прибежище промежуточного уровня.

И, наконец, высший уровень Прибежища – Прибежище Махаяны. Это когда вы понимаете, что не только я, но и все мои матери – живые существа, испытывают страдания: либо мучаются в низших мирах, либо с безначальных времен и по сей день страдают от болезни своих омрачений. «Поэтому, Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от круговорота бытия, от сансары, от болезни омрачений». Итак, когда вы с сильнейшим состраданием ищите Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, прося их, чтобы они освободили всех живых существ от страдания сансары, это Прибежище Махаяны. Поскольку все мы следуем Махаяне, для нас самое важное – это развитие Прибежища Махаяны.

Заслуги от принятия Махаянского Прибежища просто невероятны. Если вы умеете правильно практиковать, то за пять минут практики вы можете накопить просто невероятные заслуги. Заслуги от принятия Прибежища проявляются в том, что ваш ум день ото дня будет становиться все мягче, все Будды и бодхисаттвы будут заботиться о вас и защищать жизнь за жизнью, ваши временные и долговременные цели будут спонтанно, без особых трудностей исполняться, и все прочие духовные достижения будут приходить к вам гораздо быстрее. Если в момент своей смерти вы просто вспомните о Будде, то, благодаря этому, вы не родитесь в низших мирах. В течение одной следующей жизни вам гарантировано то, что вы не родитесь в низших мирах. Самая лучшая практика пхова и самая надежная, которую вы можете совершить в момент смерти – это принять Прибежище. Если вы умрете с Прибежищем в сердце, то совершенно точно не родитесь в низших мирах.

Если же у вас нет ни Прибежища в момент смерти, ни любви и сострадания, зато вы очень много занимаетесь какими-то тантрическими практиками, пхова, повторяете «ХУМ», «ПЕ», при этом думаете: «Я не знаю, может быть, благодаря этому, я получу рождение в чистой земле, а может быть и нет». Вы точно ничего не знаете, но очень надеетесь, у вас завышенные ожидания от своей практики, которые вызваны вашим эгоизмом. В этом случае я не знаю, где вы родитесь после смерти. Мастера Кадампа рекомендовали вот эту простейшую практику пхова, самый начальный уровень практики пхова.

Вообще что такое пхова? Это перенос сознания из этой в следующую жизнь. И мастера Кадампа рекомендовали на начальном уровне использовать пхова принятия Прибежища. То есть, вы переносите свое сознание из этой жизни в следующую посредством практики Прибежища. Вы говорите: «Я умираю. От всего сердца я ишу Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, Три Драгоценности, защищайте меня жизнь за жизнью. Я накопил столько негативной кармы. Если эта негативная карма проявится, это будет ужасно для меня. Пожалуйста, защищайте меня от рождения в низших мирах. Я всю жизнь принимал в вас Прибежище. Сегодня же я умираю. Пожалуйста, явитесь передо мной, Три Драгоценности, и защищайте меня жизнь за жизнью». В этом

случае, несомненно, благодаря тому, что вы приняли Прибежище, в момент вашей смерти проявится одна из ваших позитивных карм и поможет вам получить рождение в более благоприятном мире.

Вы должны понимать, какой механизм ввергает вас в следующее рождение: либо в низший мир, либо в высший мир. Этот механизм заключается в том, что в момент вашей смерти проявляется так называемая ввергающая карма. Если она негативна, то она ввергает вас в низший мир, если позитивна, то в высший. ХУМ и ПЕ особо не помогут воспрепятствовать проявлению негативной кармы. Конечно, какую-то роль ХУМ и ПЕ тоже играют, но основную роль здесь играет механизм принятия Прибежища. Когда проявляется в момент смерти позитивное состояние ума, оно является условием для проявления позитивной ввергающей кармы, а когда негативное, оно служит условием для проявления негативной ввергающей кармы.

В Калмыкии в этом году будет очередной всероссийский ретрит по Ламриму. Мы будем очень подробно обсуждать второй том Ламрима и будем рассматривать тему Четырех Благородных истин и двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения очень подробно. Таким образом, вы узнаете, каков механизм нашего вращения в сансаре. Как только вы очень четко уясните для себя этот механизм, в вашем уме появится нерушимая убежденность. Например, я знаю, что в момент моей смерти основными моими практиками будут практика Прибежища и бодхичитта. Это главные практики, посредством которых я буду стараться перенести свое сознание в более благоприятное рождение. И у вас то же самое должно быть. Если у вас мало инструментов практики, это нестрашно, нам не нужно иметь слишком много инструментов. У Миларепы, например, не было никаких внешних ритуальных принадлежностей, таких, как колокольчик, ваджра, дамару. Но в действительности у него были колокольчик и ваджра настоящие, сущностные. Потому что ваджра – это метод, это бодхичитта. А колокольчик – это мудрость, познающая пустоту. Дамару – это союз блаженства и пустоты. Все эти внешние принадлежности и атрибуты – лишь символы того смысла, который за ними стоит. Если у вас они есть, это очень хорошо.

Теперь с сильнейшей верой в Будду, Дхарму и Сангху принимайте Прибежище. Очень важно думать о достоинствах, благих качествах Трех Драгоценностей, тогда у вас появится более глубокая вера в них. Я также сейчас призыву сюда всех Будд и бодхисаттв. И вы должны почувствовать, что они по-настоящему здесь присутствуют. И постарайтесь развить в себе три уровня мотивации принятия Прибежища. И главное – это иметь Махаянскую мотивацию, думая: «Сейчас мои матери – живые существа страдают в низших мирах, они страдают в сансаре. Будда, Дхарма и Сангха, прошу вас, защитите меня и матерей – живых существ и защищайте нас от сансары, от низших миров жизнь за жизнью». И с такой мотивацией повторяйте за мной слова обета Прибежища: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ ...» и так далее. И после этого вы должны ощутить, что Будды и все божества, ничего не говоря, принимают то, что вы ищите в них Прибежище, и соглашаются защищать вас жизнь за жизнью.

Когда вы повторяете за мной трижды слова обета Прибежища, в третий раз вы должны представлять, что из моего рта в облике Авалокитешвары, из рта Его Святейшества Далай-ламы, всех Будд и бодхисаттв исходит белый свет, который проникает к вам в рот, опускается в ваше сердце и остается в вашем сердце как чистый обет Прибежища. И у вас должна появиться сильная решимость, вы должны сказать себе: «Отныне я буду делать все, что в моих силах, чтобы не приносить вреда ни одному живому существу».

НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ (x3)

Я очень счастлив, что смог передать вам обет Прибежища. Сегодня я стал посредником между вами, Буддой, божествами и бодхисаттвами. С сегодняшнего дня начались дни вашего счастья, когда вы приняли Прибежище. Если вы на 100 процентов вверите себя Трем Драгоценностям, вы получите стопроцентную защиту. Если вы вверите себя на 50 процентов, защита ваша тоже будет пятидесятипроцентной. Итак, то, сколько защиты вы получите, зависит от вашей веры.

А теперь обет бодхичитты. Основной обет бодхичитты, который вы даете, это делать все возможное, чтобы помогать другим. Старайтесь не слишком много и часто повторять: «Я, я, я». Вам должно быть стыдно говорить все время: «Я такой замечательный, такой умный, красивый и так далее». Если вы – умный человек, то люди сами скажут про вас, что вы умный, вам не надо самим кричать: «Я умный». И вы должны чувствовать радость от возможности говорить о достоинствах других людей, с радостью рассказывать о достоинствах других. Но вам должно быть стыдно говорить о недостатках других. И вы должны с радостью признаваться в собственных недостатках. В настоящий момент мы ведем себя совершенно противоположным образом. Поэтому нам надо изменить свое поведение.

Те качества, о которых мы сейчас говорим, это четыре качества сына благородной семьи. Когда вы даете обет бодхичитты, вы становитесь членом этой благородной семьи. Ваша принадлежность к благородной семье будет определяться тем, есть ли у вас эти четыре качества сына благородной семьи или нет. Если у вас нет этих качеств, если у вас четыре противоположных качества, то вы не относитесь к благородной семье. Даже если вы будете называть себя практиком тантры, это не будет иметь никакого отношения к действительности, потому что, если вы не относитесь даже к благородной семье, как вы можете относиться к тантре. Тантра – это сущностная практика Махаяны. Если вы не относитесь к Махаяне, как вы можете относиться к практике тантры. В первую очередь вам нужно стать членом благородной семьи. Но даже после этого вы еще не будете относиться к Махаяне. Лишь с того момента, как в вас зародится спонтанная бодхичитта, вы будете вправе называться настоящим практиком Махаяны. Пока вы являетесь лишь последователем, приверженцем Махаяны, но не настоящим практиком Махаяны. Очень важно это понимать. В противном случае люди переоценивают себя, ту ситуацию, в которой находятся, и приходят к ложным выводам. Не являясь еще даже членами благородной семьи, не являясь практиками Махаяны, они утверждают, что они – практики Махамудры, практики Дзогчена, и что эта водка – нектар, и пьют водку, утверждая, что это нектар. Такие люди достойны сожаления и сострадания.

Махамудра, Дзогчен – это самая суть и самая вершина учения Махаяны. Конечное учение Будды Ваджрадхары, когда вы достигаете уже очень высокого уровня в своей духовной практике, это и есть учение Махамудры и Дзогчен. Это невероятные учения. Ваджрапани в своем учении о ясном свете ума сказал, что это учение подобно нектару. Обычные люди не могут, не способны выпить этот нектар. Даже если они выпьют, они не смогут его проглотить. Даже если они его проглотят, они извергнут его из себя, они не смогут его держать в себе. Поэтому вы должны понимать последовательность практики, это очень важно. Сначала постарайтесь по-настоящему вступить в благородную семью. Для этого необходимо стыдиться превозносить себя: «Я такой-то, я такой-то». Вам даже должно быть стыдно называть себя практиком Махаяны, вы никакой не практик Махаяны, вы пока еще являетесь лишь последователем или приверженцем Махаяны. И еще более стыдно должно быть для вас называть себя практиком тантры, не говоря уже о том, чтобы называть себя практиком Махамудры или Дзогчена, это очень стыдно. Вы должны говорить: «Я очень глубоко почитаю эти учения и сильно надеюсь, что когда-нибудь смогу их по-настоящему практиковать». Если кто-то вас спросит, вы должны так сказать: «А в настоящий момент

моя главная практика состоит в том, что я пытаюсь воздерживаться от причинения вреда другим и стараюсь, насколько могу, помогать другим».

Как сказал Шантидева: «Моя основная практика – это обуздание своего ума». Следить за своим умом и не позволять ему впадать в негативные состояния – вот что я вам советую. Не знаю, насколько это вам полезно будет. И так, с сильнейшим состраданием ко всем живым существам, понимая, что все они были вашей матерью, все они были невероятно добры к вам, подумайте о том, как эти живые существа страдают в сансаре, в особенности те, которые сейчас родились в низших мирах. Подумайте о том, что многие из ваших матерей – живых существ родились в низших мирах, потому что старались принести пользу вам. «Когда я был их ребенком, они пытались защитить меня, накормить меня и из-за этого накопили негативную карму. Для того чтобы спасти меня, позаботиться обо мне, они накопили негативную карму, и сейчас эта негативная карма проявилась, и они попали в низшие миры». И действительно это так. Очень многие живые существа родились в низших мирах, потому что накопили негативную карму, стараясь защитить именно вас. Как же вы можете спокойно терпеть их страдания там?

С сильнейшим состраданием, для того чтобы освободить их от страдания низших миров и страдания сансары, для того чтобы привести их к безупречному счастью, то есть к свободе от омрачений, да достигну я состояния Будды как можно раньше, чтобы я мог приносить им пользу жизнь за жизнью. Пока существует пространство, пока живые живут, да останусь и я вместе с ними страданий рассеивать тьму. Именно с такой мотивацией принимайте обет бодхичитты от Будд и бодхисаттв. То есть, вы сейчас порождаете в себе ум, стремящийся к Просветлению. И основной обет бодхичитты – это обет делать все, что в ваших силах, чтобы помогать другим. Жизнь за жизнью вы будете посвящать свои тело, речь и ум счастью других. Именно с такой мотивацией повторяйте за мной. И делайте туже самую визуализацию. Я - в форме Авалокитешвары, над моей головой Его Святейшество Далай-лама, Будды и бодхисаттвы и божества вокруг. И когда в третий раз вы будете повторять обет бодхичитты, представляйте, что изо рта Авалокитешвары, Его Святейшества Далай-ламы и всех Будд и бодхисаттв исходит белый свет, который входит в вас через рот и остается в вашем сердце, как чистый обет бодхичитты.

КУНДЖО СУМЛА КЪЯБСУ ЧИ СИМДЖЕ ТАМДЖЕ ДАГЭ ДЁ ЧАНДЖО НЭЛА ГЁБАР
ГИ ЧАНДЖО СЕМНЕ ЯМДАГ КЕ (х3)

Можно сказать, что только это учение, только это принятие вами этих двух обетов оправдывает весь ваш двухдневный ретрит. И те из вас, кто приехал издалека и сегодня с искренним чувством принял эти два обета, можно сказать, оправдал все трудности, все затраты своей дороги сюда. То есть, те, кто прошел через большие трудности, чтобы получить это учение, получили большее благословение. В духовной области это так – чем больше трудностей испытываете, тем больше результата достигаете. Если же все вам достается очень легко, большой пользы от этого не будет.

Когда Марпа попросил у Наропы дать ему посвящение Махамайи, Наропа сказал: «У меня нет этого посвящения. Иди к такому-то учителю, у него есть эта передача, он тебе даст посвящение». И Марпа отправился к этому учителю и преодолел по пути огромное количество трудностей, препятствий. В конечном итоге он нашел этого учителя и получил посвящение. И этот учитель ему сказал: «Вообще-то передачу этого посвящения я получил от Наропы». Марпа был потрясен: «Почему Наропа сам мне не дал это посвящение, зачем он меня послал так далеко?» Когда он вернулся к Наропе, то спросил Наропу: «Почему вы сами дали этому учителю передачу этой тантры, а мне дать посвящение не могли и послали меня к нему?» Наропа тогда сказал: «Если получаешь учение с легкостью, оно не будет

полезно. Вот теперь пришло время, и я сам дам тебе посвящение». То посвящение, которое Марпа получил от Наропы, было просто потрясающим, невероятным, и комментарии к нему были невероятно ясные. То есть, Наропа дал такой комментарий, что каждый пункт, каждое положение посвящения, которое он объяснял, затрагивало, сотрясало все учение сутры и тантры, все это было в единой увязке между собой. Вот это признак великого учителя – способность давать такие объяснения. Настоящий учитель, когда дает посвящение, он должен быть способен объяснять смысл каждого момента посвящения так, чтобы тянуть за своим объяснением все остальные положения сутры и тантры, а не просто ставить сосуд вам на голову. Итак, на примере этой истории вы должны понять, что учение должно даваться вам с некоторыми трудностями, не слишком легко.

А сейчас мы продолжим наше основное учение о семи смыслах тренировки ума. Итак, существует два способа превращения неблагоприятных условий в духовный путь. Первый – это превращение неблагоприятных условий в духовный путь посредством метода, бодхичитты. Второй способ – это превращение неблагоприятных условий в духовный путь посредством мудрости, то есть абсолютной бодхичитты. Что касается первого метода, превращения неблагоприятных условий в духовный путь с помощью метода, или относительной бодхичитты, то объяснение этого имеет две части. Первое положение здесь – посредством умственного настроения, а второе – посредством четырех подготовок.

Первое – посредством умственного настроения относительной бодхичитты. В вашей жизни могут возникать и возникают очень много различных неблагоприятных обстоятельств. Одна из самых худших ваших напастей жизненных – это болезнь, боль. Если в этих ситуациях у вас нет метода превращения неблагоприятных обстоятельств в духовный путь, вам грозит опасность отвернуться умом от Дхармы. Когда ваше тело испытывает боль, от этого ваш ум будет подавлен, и вы будете все время обвинять кого-то в своих проблемах, в своих несчастьях: «Он сделал то-то, это она все сделала». Кроме того, вы станете раздражительны, у вас будет злоба в уме. Вообще, когда люди болевают, они становятся очень раздражительными.

Рано или поздно все мы заболеем, это закон природы, нашего бытия. Наше тело подобно автомобилю, рано или поздно какая-то деталь в нем выйдет из строя. Когда у вас возникнет подобная ситуация, думайте следующим образом: «Все эти болезни имеют под собой причину. И причина этого – в негативной карме. Каким образом создается негативная карма? Негативную карму создают негативные эмоции. А как возникают эти негативные эмоции? Эти негативные эмоции возникают вследствие себялюбия. Поэтому обвинять во всем я должен свое себялюбие. Если я не хочу также страдать в будущем, мне нужно бороться со своим себялюбием». Так ваши страдания помогут вам понять, что источником их является ваше себялюбие. «Я страдаю. Я не хочу страдать. Если я не хочу страдать, я должен весьма осторожно относиться к причине своих страданий, то есть к себялюбию».

С другой стороны, подумайте, что любая ваша практика должна сводиться к двум основным вещам. Первая: это к осознанию того, что ваш главный враг – это себялюбие, и вторая: к развитию ума, который заботится о других. Что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, в результате вы должны приходиться к двум основным выводам: что источником всех ваших страданий является себялюбие, и что забота о других является источником всякого вашего счастья.

Затем подумайте о следующем: «Когда я страдаю, как невыносимы для меня эти страдания. Но многие живые существа испытывают еще худшие страдания. Некоторые мучаются в аду, и в этих адских муках их тело неотлично от пожирающего его пламени. И они не 5, не 10 минут находятся там, в таких муках, а многие и многие кальпы. Мои собственные

страдания – это ничто по сравнению с их страданиями». Когда вы проведете это сравнение, ваше собственное страдание сведется лишь до уровня банальной физической боли, только физическая боль останется.

Затем нужно осознать, как все эти живые существа были добры к вам, и осознать, что они были все вашей матерью. И так много живых существ в данный момент испытывают огромные страдания от болезни. «Сегодня, когда заболел я, когда я прохожу через эти страдания от физической боли, да приму я на себя все те страдания от болезни, которые испытывают они, и да смогу я освободить их от их страданий, пусть они будут свободны от страданий». Такое должно быть чувство, чувство сильного сострадания к ним. И с этим чувством вы вбираете в себя на вдохе все болезни, муки, недуги живых существ в виде черного облака. И при этом визуализируете, что ваше себялюбие – основная причина ваших страданий, находится в вашем сердце в виде черного сгустка. Вот ваш истинный враг. С безначальных времен и по сей день он вредит вам. Это настоящий мясник, убийца счастья живых существ и вашего счастья. Это настоящий мясник, настоящий демон, который все время, постоянно вредит живым существам и вредит вам. Этого своего врага, демона, вы представляете в сердце.

Когда черное облако страданий, болезней всех живых существ входит в вас, оно проникает до самого вашего сердца и соприкасается с этим черным сгустком вашего себялюбия. От этого контакта они взаимно уничтожаются. Затем на выдохе вы отдаете нектар счастья и блага всем живым существам в виде белого света. И так каждый раз, когда вы болеете, просто думайте об этом про себя и просто занимайтесь такой визуализацией на дыхании, на вдохе вбирая в себя страдания всех живых существ, на выдохе даруя им всяческое счастье. Эта практика действительно умиротворит ваш ум.

А иначе вы будете заниматься таким самоистязанием: «Какой кошмар, я болен. Все безупречно, все здоровы, а я один ущербный. Только мне плохо, всегда мне достаются одни неудачи». Тогда вам еще хуже станет от таких мыслей. Если вы будете постепенно приучать себя к такой практике, то будет ситуация, которую можно продемонстрировать на следующем примере. Когда вы страдаете, ваше страдание, ваши депрессии, умственное беспокойство, тревоги подобны кипящему молоку. А практика преобразования неблагоприятных условий в духовный путь подобна охлаждающему нектару. Когда вы брызгаете 2-3 капли этого нектара в кипящее молоко, что происходит? Кипящее молоко сразу же осядет. Итак, если вы научитесь правильно делать эту практику, то она будет сразу же охлаждать ваш кипящий ум, осаждать кипящее молоко вашего ума и порождать в уме позитивный настрой, позитивные мысли. Когда у вас сильные чувства любви и сострадания в уме, вы просто не чувствуете боли.

Например, футболисты, когда они играют в футбол, если они при этом очень увлечены игрой, то, даже падая и разбивая колени, не чувствуют физической боли. Когда ум находится в позитивном состоянии, ум не может одновременно чувствовать физическую боль. Вот такой странный механизм работы нашего ума. Потому что кто чувствует боль? Ум. Когда в уме преобладает некая позитивная мысль, позитивный настрой, ум не чувствует этой боли.

Еще одна ситуация. Когда вы становитесь бедным, бизнес у вас разваливается, или вы не можете найти работу, друзья перестают с вами общаться из-за этого. У вас не хватает денег на то, чтобы купить то, что вы хотели бы купить. И то, что вы желаете, для вас неосуществимо. В таких ситуациях не надо говорить, что это – кошмар («Только мне одному нечего есть»), потому что тогда вам станет еще хуже. Происходило с вами подобное или нет? Когда подобное с вами происходит в жизни, кого следует обвинять?

Обвинять в этом следует ваш собственный эгоизм. То есть, вы должны так себе сказать: «Кого я могу обвинить в этом? В моих прошлых жизнях у меня было столько эгоизма и себялюбия, что я никогда не делал ничего хорошего для других. А если я не делал ничего хорошего другим, как я могу от других ожидать что-то хорошее? Из-за своего эгоизма я не копил заслуги. Из-за своего эгоизма я крал у других их богатство и имущество. Колесо острых кинжалов, боевая чakra сегодня обратилась против меня. Как я поступаю, аналогичные результаты я и испытываю. Поэтому обвинять во всем я могу только свое себялюбие».

В общем-то, таким образом вы должны постараться убедиться в том, что основным источником всех ваших проблем является ваше же себялюбие. «Если я не хочу испытывать те небольшие трудности, которые я сейчас испытываю, если я не хочу иметь больше проблем, я должен быть крайне осторожен и бдителен в отношении своего себялюбия, основного источника всех этих проблем». С другой стороны, вспомните и подумайте о тех живых существах, которые в данный момент страдают больше, чем вы. Например, те живые существа, которые находятся в мире голодных духов, как они сейчас страдают. Они живут там, допустим, 500 лет. И за эти 500 лет они не выпили ни капли воды, не проглотили ни кусочка пищи, хотя очень хотели пить и есть. «Как они страдают от голода и жажды! Моя ситуация вовсе не так уж плоха». Если вы сравните свои собственные страдания с большими, с худшими страданиями, то от этого сравнения ваши страдания покажутся вам очень мелкими.

Обычно мы поступаем совершенно наоборот. Когда у нас какая-то небольшая проблема возникает, мы ее сравниваем совсем с крошечной проблемой, и тогда в свете этого сравнения проблема кажется нам очень большой. И еще что мы делаем: мы обычно разглядываем свою проблему, настолько близко поднеся ее к глазам, что она кажется нам просто огромной. Если вы прямо перед глазами поставите себе эту свою маленькую проблему, вы ничего другого не увидите, вы будете видеть только эту проблему. Вы именно так и поступаете. Каждый раз, когда вы открываете глаза, вы видите только свою проблему: «Ой, какой кошмар, какая у меня проблема! Только мне нечего есть». Такой неверный у вас подход. Такой мирской настрой нужно изменить посредством метода – бодхичитты.

Итак, подумайте о страданиях живых существ в мире голодных духов. Также подумайте о страданиях людей, которые живут, допустим, в тех районах, где люди голодают, живут в горячих точках, где происходят войны, они не могут достать воды, как в Ираке сейчас. Подумайте о том, что они не только не могут достать себе еды, но постоянно боятся за свою жизнь, что они могут в любой момент потерять жизнь. Вот это настоящий кошмар. А моя проблема - это просто ничто по сравнению с этим. Собаки же могут найти себе хлеб на пропитание, почему я, человек, не могу найти еду? Собака не думает: «Завтра мне нечего будет есть, кошмар!». Она спокойно спит. Она говорит: «Завтра я найду пищу». Человек – дурак: «Ой, кошмар, у меня этого нет, того нет. Что будет завтра, что будет через год? О, кошмар, ничего нет!». Он поступает хуже, чем собака. Поэтому, когда кто-то так говорит, вы скажите: «Собака и то спокойно спит, а завтра утром она встает, находит хлеб и ест его». Иногда человек ведет себя хуже.

Думайте в этом ключе, и тогда вы поймете, что вашу человеческую жизнь и особенно жизнь в России кошмаром назвать никак нельзя. Работу не нашел, ничего, работу найду. «О, работы нет, пенсии не дают, того-этого нет, – если вы будете думать только об этом, вам будет только хуже и хуже, – Мне хуже всех, я жить не могу, я думать не могу». Вы впадете в депрессию, если будете так думать. Итак, отодвиньте от себя свое страдание, не надо его слишком приближать к глазам, скажите: «Отодвинься отсюда, отойди подальше».

А когда вы увидите его на некотором расстоянии, вы поймете, как мало это страдание. Сравните это страдание со страданиями других живых существ, и вы поймете: «О, у меня на самом деле нет никаких проблем. Вот эти живые существа по-настоящему испытывают проблемы. Мое страдание – ничто. Пусть эти живые существа освободятся от их страданий. Допустим, что касается еды, то вчера я поел, и сегодня у меня есть еда. А голодные духи 500 лет не могут ни крошки проглотить. Вот кто по-настоящему достоин сострадания. Пусть их страдания от голода и жажды проявятся во мне. Пусть их страдания от неполучения желаемого проявятся во мне. Пусть сегодня то небольшое страдание, которое я испытываю, покроет страдания всех живых существ, которые не могут получить желаемое».

И с такой мыслью, с состраданием к тем, кто мучается от неполучения желаемого, делаете вдох, и на вдохе вдыхаете в себя все эти страдания. От соприкосновения с этими невыносимыми страданиями ваше эго уничтожается. Думайте, по крайней мере, что, когда вы сделали вдох, у вас стало меньше эгоизма от этого. Каждый ваш вдох должен становиться противоядием от вашего эго, должен делать его все меньше и меньше. И каждый раз, когда вы делаете выдох, благодаря этому, у вас становится все больше и больше заботы о других. Все благо и все счастье исходит в виде белого света из вашей левой ноздри, и, благодаря этому, все живые существа обретают то, что желают. Это работает очень интересным образом: вы желаете, чтобы все живые существа обрели то, что они хотят, а из-за этого у вас у самих будет все, чего вы хотите. Поэтому отсутствие эгоизма является очень мудрым.

Итак, когда вы делаете вдох, вы должны чувствовать, что от этого ваше себялюбие становится все меньше. Когда делаете выдох, чувствуете, что у вас становится все больше заботы о других. Это очень важно помнить. Кхедруб Ринпоче сказал: «В наши дни в Тибете люди занимаются самыми разнообразными духовными практиками. Но даже трехлетний ретрит не сможет сравниться с одним вдохом и выдохом моего учителя ламы Цонкапы». Под вдохом и выдохом он имел в виду именно эту практику. Лама Цонкапа является основным держателем линии учения о тренировке ума, которое было преподано Атишей, которое передавалось в традиции Кадампа. Итак, если вы будете делать, как следует, эту практику, то в будущем простой ваш вдох и простой выдох будет несравним с многолетним затворничеством тех людей, которые, не зная, как практиковать, сидят в этих затворничествах с большим эгоизмом. Как сказал мастер, учитель Кадампа геше Потова, еще раз напоминаю, все учение Будды сводится к основным двум практикам – уменьшение себялюбия и возвращение ума, который заботится о других. Если вы будете заниматься этой практикой с такой мотивацией, то ваш ум успокоится, и вам будет гораздо проще найти работу, и все у вас будет получаться само собой.

Даже если вы не получите желаемого, не найдете, допустим, желаемой работы, это тоже очень хорошо, потому что это будет напоминать вам о страданиях, это будет напоминать вам о необходимости практиковать тонглен. Если в жизни у вас не будет успеха, это тоже очень хорошо, потому что это будет напоминать вам о практике Дхармы. Если же успех будет, и это хорошо, потому что вы можете в такой ситуации помогать другим. Итак, есть ли у вас успех в жизни или нет успеха, разницы никакой нет, и то, и другое для вас хорошо. В том и другом есть положительные стороны, которые вы можете использовать. Вы должны уметь использовать положительные стороны чего-то неблагоприятного, а также извлекать положительные стороны из чего-то благоприятного.

Само по себе страдание, конечно, хорошим не назовешь, но в страдании есть много позитивного. Как говорится, страдание напомнит вам о страдательной природе самой

сансары. Ваше страдание напоминает вам, что вы находитесь в сансаре. Те небольшие страдания, которые вы испытываете сейчас, это ничто по сравнению с теми ужасающими муками, что испытывают существа в низших мирах. Ваши нынешние мелкие страдания – это как предупреждение, сигнал для вас. Они говорят вам: «Будь осторожен. Если ты не будешь осторожен, ты попадешь в низшие миры, и там тебя ждут несравнимо худшие муки». Так что это отличное предупреждение.

Кроме того, когда вы страдаете, у вас просыпается чуткость к другим живым существам. Когда вы страдаете, вы способны почувствовать, в каком положении находятся другие живые существа, которые также страдают. Вы можете стать гораздо более чуткими, отзывчивыми к страданиям других людей. А когда у вас проснется эта чуткость к страданиям других, вам будет гораздо проще породить сострадание. Если у вас самих все прекрасно, вы сидите среди комфорта, роскоши и изобилия, и пытаетесь почувствовать сострадание к живым существам, вам будет очень тяжело добиться этого в такой ситуации. Поэтому обитатели мира богов, которые испытывают необычайное временное счастье, не могут породить в себе из-за этого отречение и бодхичитту. Если же вы сами страдаете от боли, и при этом думаете, что другие люди страдают, и их страдания даже хуже, чем ваши, то на собственном примере вы способны испытать такое желание: «Пусть никто так не мучится от боли, как я, пусть даже мой самый злейший враг никогда так не страдает». Итак, еще одно достоинство страдания в том, что оно помогает вам развить в себе сострадание.

Кроме того, страдание заставляет вас бояться причин страдания и заставляет вас стремиться к обретению причин счастья. Таковы достоинства, позитивные стороны страдания. Итак, что означает преобразование неблагоприятных обстоятельств в духовный путь, когда речь идет о страдании? Вы страдаете, но, увидев позитивные стороны в этом страдании, вы сможете развить в себе отречение, развить в себе большее сострадание к живым существам и также отвернуться от своего себялюбия.

Затем еще одна ситуация. Ситуация, когда у вас возникает сильнейший гнев и делает вас несчастными. В таком состоянии, если вы открываете рот и что-то говорите, то ваши слова ранят всех окружающих. Тогда, даже если вы будете говорить себе: «Не гневайся, не гневайся», ваш гнев будет лишь усиливаться, вы не сможете его остановить. В такой ситуации думайте следующим образом: «Гнев является следствием себялюбия. Он возникает из-за себялюбия, из-за постоянных мыслей «я, я, я». В первую очередь он разрушает мой покой. Затем он разрушает счастье других людей. Поэтому себялюбие – это творец гнева. Гнев, подобный яду, возникает из себялюбивого ума. Поэтому виновато в моем гневе мое себялюбие».

Затем подумайте, как страдают другие живые существа под влиянием гнева. Когда возникает гнев, он неминуемо полностью лишает их покоя. Многие живые существа страдают от своего гнева. Он не только временно лишает их покоя, но также сжигает причины их счастья и создает причины страдания в будущих жизнях в низших мирах. Поэтому ущерб от гнева просто невероятен. «Пусть мои матери живые существа никогда не чувствуют гнева. Сегодня, когда я чувствую гнев, пусть гнев всех живых существ проявится во мне, и пусть они тем самым освободятся от своего гнева. Если только я один буду гневаться, то ничего страшного. Но пусть кроме меня, никто не испытывает такого гнева, потому что это ужасно».

В этот момент примите на вдохе гнев всех живых существ на себя. Представляйте своего злейшего врага, свой эгоизм, себялюбие у себя в сердце в виде черного сгустка. И, когда гнев всех живых существ войдет в вас в виде черного облака и соприкоснется с этим

черным сгустком себялюбия, они взаимно уничтожаются. От этого ваше тело наполняется светом и нектаром. И вы этот белый свет выдыхаете, представляя, что он наполнен любовью, состраданием, счастьем и достигает всех живых существ. И вы желаете, чтобы все живые существа освободились от своего гнева и обрели сильную любовь и сострадание. Таким образом вы повторяете эти вдохи и выдохи. На вдохе вы вбираете в себя гнев живых существ и на выдохе отдаете им любовь и сострадание. Это невероятная мощная техника, если вы умеете правильно ее применять.

Когда вы разозлены, не надо пить водку, вам станет только хуже. Когда вы разозлились, не надо оставаться в обществе тех людей, которые разозлили вас, лучше покиньте их, уйдите, зайдите к себе в комнату, закройте дверь и делайте эту медитацию. Это настоящий нектар. Когда несколько капель этого нектара прольются на кипящее молоко гнева, оно тут же осядет. Я подарил вам нектар, я подарил вам бриллиант, а будете вы его применять или не будете, это уже зависит от вас. Теперь у вас есть это драгоценное учение, используйте его в неблагоприятных ситуациях. Если неблагоприятных ситуаций не будет возникать у вас в жизни, молитесь о том, чтобы они возникли, чтобы вы смогли применить это учение. Но сколько бы вы не молились о том, чтобы в жизни возникли трудности, всякие неблагоприятные обстоятельства, они не будут к вам приходить. Вот если вы молитесь о том, чтобы их не было, они возникают. Поэтому учителя Кадампа и говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям». Временное счастье обманет тебя, оно опустошит вашу драгоценную человеческую жизнь. Это огромный обман.

Допустим, вы больны, и вас поместили в самую лучшую больницу в мире. В этой больнице, если вам сделают диагностику и проведут курс лечения, вы сможете полностью излечиться от своей болезни. Допустим, вы больны туберкулезом. Но в то время, когда вы лежите в этой лучшей больнице, у вас не проявляется никаких симптомов туберкулеза. Это плохой признак, потому что в этой ситуации, если у вас нет никаких симптомов, вам кажется, что вы – здоровы. И вы будете в этой больнице наслаждаться жизнью, пить вино и шампанское, загорать на улице, чтобы ваше тело почернело. А если ваше тело чуть-чуть потемнеет, вы будете показывать его всем: «Посмотрите, какое у меня прекрасное тело». Внутри же ваши легкие приходят все в больший упадок. Люди, которые знают эту реальную ситуацию, относятся к тем, кто ведет себя так, с большим состраданием. Потому что это временное счастье – обман. Но если в это время симптомы проявляются, это очень хорошо. Если у вас проявились симптомы, вы можете сделать диагностику и узнать причину своей болезни, и вы сможете пройти полный курс лечения и полностью вылечиться от этой болезни.

Итак, наше временное страдание – это симптом основной болезни, болезни омрачений. Драгоценная человеческая жизнь – эта та самая лучшая больница, в которой вы можете полностью вылечиться от болезни омрачений. Подобную человеческую жизнь вы не сможете в будущем обретать снова и снова. Когда у вас есть полное учение сутры и тантры, подлинный Духовный Наставник, который дает вам учение, который указывает вам путь, все внутренние и внешние условия соблюдены. Но, когда вы обретаете подобную совершенную драгоценную человеческую жизнь и при этом не испытываете временных страданий, вы обманываете себя. Поэтому в такой ситуации временные страдания – это очень хорошо. Они будут вам напоминать вам о том, что вы – в сансаре. Временные страдания – это симптом, который делает вас более восприимчивыми к причинам ваших страданий. Поэтому вы должны радоваться временным страданиям и не радоваться временному счастью, в точности как советовали учителя Кадампа.

Когда подход у вас такой, то страдания перестают быть для вас кошмаром. Напротив, страдания – это очень хорошая вещь, которую вы можете использовать для продвижения.

И тогда ваши страдания станут подобны сауне. Если вы знаете, насколько для вас полезна сауна, то вы платите за нее деньги и потом идете в сауну. Если же я запру вас в сауне в качестве наказания, вы будете ломиться, кричать, что вы умираете там, задыхаетесь. «Геше Тинлей убивает меня, – вы будете кричать, – Мне там очень жарко». Но если я объясню вам все преимущества сауны, то, несмотря на жару, зная, как это полезно, вы с удовольствием будете сидеть в этой парилке. Через 5 минут я постучусь к вам и скажу: «Все, твое время кончилось». «Нет, нет, я еще только 2 минуты пока тут сижу», – скажете вы. Почему в одной и той же сауне у двух людей совершенно разные чувства? Потому что подход у них разный. Получается, что сам по себе объект не делает вас счастливым и не заставляет вас страдать, в этом ключевую роль играет ваш подход к нему, ваше мышление, восприятие.

Может быть, вы удивляетесь: «Как я могу радоваться страданиям?». Именно так. Например, те люди, которые ни разу не были в сауне, наверное, удивляются: «Как кому-то может нравиться пребывание в сауне? Это же худшая пытка. Как они могут платить за это деньги, сидеть там, да еще колотить друг друга вениками и получать удовольствие от этого?» Все возможно. Если вы измените свой подход, свое мышление, возможно все. Что касается жара в парилке, то русские люди больше, чем весь остальной мир, любят, чтобы было еще жарче.

Один раз я был в Сандунах в Москве. И там было ужасно жарко в парилке, я там сидел скорчившись. В это время в парилку вошло четверо мужчин. Один так проверил пальцем и сказал: «Холодно». Он сказал: «Холодно». В это время я сгорал просто в этой парилке, а он сказал: «Холодно». Летом, когда температура около 30 градусов, они все раздеваются и кричат, что им очень жарко. Но, заходя в сауну, где температура больше ста, они говорят: «Холодно». Почему? Умственный настрой играет очень важную роль здесь.

Если подобное возможно, почему мы не можем получать удовольствие от страданий, почему мы не можем использовать свои страдания как сауну, которая является отличным очищением нашей негативной кармы. Почему вы так любите баню или сауну? Потому что вы знаете, что она очищает ваш организм, укрепляет, оздоравливает ваше тело. Также и ваши страдания, если вы правильно их научитесь использовать, как отличная сауна, будут по-настоящему укреплять ваш ум, они будут действительно придавать силу вашему уму, очищая большую негативную карму. Посредством этих страданий, когда вы будете применять это учение на практике, вы сможете накапливать огромные, невероятные заслуги. Вы будете уменьшать свое себялюбие, и ваша забота о других будет все больше возрастать. Очень хорошая сауна эти ваши страдания. Итак, постарайтесь увидеть свои страдания как сауну. И тогда вы сможете преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Не рассматривайте свои страдания, как тот первый человек, который думал, что сауна – это наказание. В этом случае, конечно, это кошмар. Вы сидите в сауне против своей воли, и вам начинает казаться, что вы задыхаетесь и умираете.

Время кончилось. Итак, сегодня я подарил вам драгоценный бриллиант, не забывайте, не теряйте его. Те учения, которые я дал вам сегодня – самые сокровенные сокровища моего сердца. Я вам дарю эти свои сокровища, сердечные сокровища. Не принимайте их как должное. Используйте их. Не получайте это учение лишь как какую-то интеллектуальную информацию, как некую теорию, потому в этом случае они будут совершенно бесполезны. Они нужны для того, чтобы вы изменились к лучшему. Не стремитесь стать ученым. Это бесполезно. Зачем вам становиться ученым? Усмирите свой ум, и вы сами по себе обретете всеведение. Если вы захотите выучить, познать все феномены, то это будет занятие бесконечное, потому что вы не можете изучить все, это невозможно. Но если вы обуздаете свой ум и очистите его от омрачений, ум спонтанно обретет способность познавать все

феномены. Поэтому духовные знания вы должны применять для того, чтобы научиться практиковать, а не для того, чтобы стать ученым или профессором, это совершенно бессмысленно.