

Итак, как обычно, породите в себе правильную мотивацию. Мы обсудили с вами третий смысл тренировки ума, который называется «преобразование неблагоприятных условий в духовный путь», и переходим к четвертому смыслу, который называется «как объединить всю практику в одной жизни». Для этого вы должны практиковать в течение одной жизни с помощью пяти сил. Если вы знаете, как практиковать с помощью пяти сил, и что такое пять сил, то вы сможете объединить всю практику не только в одной жизни, но и в течение одного дня выполнять такую интегрированную практику. Каждый день вы должны помнить об этих пяти силах и стараться включить всю практику в эти пять сил.

Первая сила – это сила намерения. Вторая сила – сила «белого зерна». Третья – это сила привычки, или сила ознакомления. Четвертая – это сила умиротворения. Пятая – сила молитвы. Если быть более точным, то третья – это сила умиротворения, или раскаяния, четвертая – сила привыкания, а пятая – сила молитвы. Теперь слушайте внимательно. Это ваша практика в повседневной жизни. Для выполнения этой практики вам необязательно говорить «ХУМ», «ПЕ» и все такое прочее. Эта практика сильно связана с философией. Она тесно связана с состоянием, настроением вашего ума. Если вы сможете выполнять практику пяти сил в повседневной жизни, интегрируя в нее всю практику, то через месяц подобной практики вы обнаружите в своем уме огромные перемены. Итак, практика пяти сил – это совершенно необычная практика. Слушайте очень внимательно, потому что, если вы хотя бы что-то одно упустите, то вы упустите гораздо больше на самом деле.

Первая важная сила – это сила намерения. Как вы привыкли просыпаться в своей повседневной жизни? Мы просыпаемся уже с эгоистичными намерениями: «Мне нужно это, мне нужно то». «Я буду строгим, буду ее ругать. Сегодня мне это надо, это надо, это надо», – из-за таких эгоистичных намерений, что бы вы ни делали, весь ваш последующий день, даже если вы в течение дня читаете мантры, это не имеет отношения к практике Дхармы. Потому что в течение всего дня каждое действие, которое вы совершаете на уровне тела и речи, основано на эгоистичных намерениях. Из-за этой эгоистичной мотивации, куда бы вы ни направлялись, где бы ни оказывались, везде вы будете легко впадать в гнев, испытывать другие омрачения, такие, как зависть и тому подобное, потому что основанием всему этому является эгоизм. Почему у всех нас так легко возникают омрачения, гнев, зависть и тому подобное? Они возникают из-за одной дебютной ошибки, потому что, как только мы пробуждаемся, с самого начала мы настраиваем себя на эгоистичные намерения. А если у вас есть эгоцентричная мотивация, даже если вы получаете учение или посвящение, даже если вы практикуете тантру, все это не имеет никакого отношения к Дхарме, все это является лишь средством усиления, увеличения вашего эго.

Некоторые люди утверждают, что они практикуют буддизм уже 18 лет. За это время они прочли очень много мантр, по их словам. Но, когда такой человек говорит о чем-то, вы послушайте его повнимательней, прислушайтесь. И вы увидите огромное эго, огромный эгоизм. «Я. Я читал эти мантры. Я завершил практику этого божества. Ты – новичок. Ты мало знаешь о Дхарме в отличие от меня. Ты должен уважать меня, я знаю больше тебя». Все эти ошибки являются следствием одной дебютной ошибки – не изменение намерения, или мотивации. Многие практикуют Дхарму, но даже не слышали о том, что такое пять сил, и как интегрировать их в повседневной жизни, как практиковать их в повседневной жизни. С большими глазами читают мантры. Звонят в колокольчик «там-там-там-там», стучат в дамару. Это ошибка, это догма.

Даже если у вас нет колокольчика и ваджры, это не страшно. Самое главное – ваше намерение должно измениться. И вы должны изменить свой образ мышления, это очень важно. А для того чтобы изменить свой образ мышления, для начала самое главное – это

изменить намерение. Это дебютный ход. Вместо эгоистичного намерения «я, я, я», ваши намерения должны стать заботой о других. И вы должны совершить такую замену одного намерения на другое посредством понимания того, какой вред причиняет вам себялюбие, и каким образом забота о других является источником всяческого счастья. И вы должны преисполниться такого намерения: «Сегодня я не позволю себялюбию одолеть мой ум. Сегодня я как можно лучше буду поддерживать в себе заботу о других».

Существует традиция у учителей Кадампа: когда утром они просыпаются, одеваются и завязывают пояс, на поясе они завязывают специальный узелок, который должен им напоминать о том, что они должны весь день бороться со своим себялюбием и развивать, поддерживать в себе заботу о других. Напоминание у них такое. Это очень важный дебютный шаг. Если вы проиграете в дебюте, и ваше себялюбие одержит победу над умом, который заботится о других, то, значит, вы проиграли на весь оставшийся день. Весь день в вашем уме и в поступках будет больше негативного, чем позитивного, потому, что вы проиграли в утреннем дебюте.

Поскольку шахматы были изобретены буддийским монахом, то мы можем провести аналогии между правилами шахматной игры и игрой позитивных и негативных эмоций, мыслей в нашем уме. В шахматах обычно бывает, что, если вы совершили ошибку в дебюте, то потом, как бы вы внимательно, тщательно ни играли, вы эту партию проиграли, потому что вы ошиблись в дебюте. Так как в дебюте очень важна сила намерения. Намерение такое: «Сегодня я не позволю себялюбию одержать надо мной верх. Сегодня в моем уме будет доминировать забота о других». Такая сильная решимость у вас должна быть еще с самого раннего утра. И с самого раннего утра вы должны исполниться такой решимости, что «вообще-то я буду стремиться к этому всю жизнь». Скажите себе: «Всю жизнь, до конца своей жизни я буду стремиться к тому, чтобы не давать себялюбию одержать победу над своим умом, и чтобы культивировать как можно больше в уме заботу о других. И в особенности я буду стараться, чтобы это было так сегодня, в течение всего дня». Чем сильнее будет у вас эта решимость, тем на более долгий период в вашем уме сможет остаться забота о других. Решимость здесь очень важна.

Итак, если вы действительно заинтересованы в практике Дхармы, вам просто необходимо делать все это в своей повседневной жизни. А для этого вам совершенно нет необходимости сидеть в какой-то строгой медитативной позе и т.д. Вы можете лежать, можете сидеть в любом положении. Но самое главное – то, что происходит в уме. Точно так же, как себялюбие обычно овладевает вашим умом, следуя такому же механизму, вы можете поместить свой ум под влияние заботы о других. Происходит это медленно и постоянно.

Для того чтобы вашим умом овладело себялюбие, вам вовсе не надо сидеть в позе медитации и ждать, когда это произойдет: «Себялюбие, приходи». То есть, вы можете просто лежать, отдыхать и быть расслаблены, это происходит с вами спонтанно. Вы открываете глаза, и у вас всплывает себялюбие тут же в уме, себялюбивые намерения тут же возникают в уме. Проверьте, как следует, механизм возникновения себялюбия в вашем уме и примените те же самые умения, навыки для порождения ума, который заботится о других. Вам вовсе необязательно сидеть в позе медитации и внушать себе: «Я должен породить заботу о других, должен породить заботу о других. Если нет заботы о других, геше Тинлей меня ругать будет». Тогда это совершенно бесполезно все, что вы делаете.

Почему себялюбие возникает у вас спонтанно? Потому, что у вас сильная вера в то, что себялюбие – это источник вашего счастья. И вы при этом считаете, что ум, который заботится о других, вам не помогает. В глубине души вы думаете, что забота о других не

решает ваших проблем. Поэтому очень важно размышлять над тем учением, которое я давал вам раньше, о преимуществах заботы о других и об ущербности себялюбия. Очень важно над этим размышлять. Эти учения тесно связаны с этой темой.

Также вы должны попытаться понять секрет себялюбия, почему оно причиняет вам ущерб на самом деле. Если вы познаете все тайны себялюбия, узнаете, почему оно настолько вредоносно, то у вас возникнет отчуждение от себялюбия естественным образом, вы отдалитесь от него. И пример можно такой привести: у вас есть друг. Вы полагаете, что он – ваш лучший друг. Не успев утром проснуться, открыть глаза, вы тут же первым делом начинаете думать о нем. И думаете вы следующее: «Он сделает мне то-то и то-то, и это для меня он сделает». И от таких мыслей, что он полезен для вас, эта концепция появится у вас сама собой. Потому что он слишком близок к вашему уму в данное время.

И тут к вам кто-то приходит и сообщает вам по секрету, каким образом этот человек на самом деле тайно вредит вам, как он много раз уже в прошлом обманывал вас тайком. Когда вы в первый раз слышите об этом, вы не особенно-то этому верите. А затем, чем больше вы об этом думаете, постепенно у вас появляется все больше сомнений на этот счет, подозрений. И даже когда у вас возникает еще только пока сомнение, все равно у вас уже гораздо меньше начинает активизироваться концепция, что этот человек – ваш друг. Так этот механизм работает. Потом вы узнаете все больше и больше и в конечном итоге говорите: «Я даже не хочу больше думать об этом человеке, я даже больше не хочу слышать его имя». Когда-то вы не могли вынести ни минуты без мысли об этом человеке. А позже, когда вы узнали про его тайные проделки, вы не выносите даже звука его имени. Вот так работает механизм человеческого ума.

Точно также вы должны понять, что себялюбие – это не ваш друг, а ваш злейший враг. Итак, все то, что я вам говорил, вы должны здесь обдумывать: вспоминать о том, что себялюбие – это настоящий демон, убийца, мясник, яд, самая худшая из хронических болезней. Все другие болезни возникают из-за этой хронической болезни. «Как же я мог так приблизить к себе эту хроническую болезнь, так сблизиться с ней?» Таким образом старайтесь размышлять о недостатках, об ущербности себялюбия и затем о достоинствах ума, который заботится о других.

Когда вы будете развивать в себе убежденность в достоинствах ума, который заботится о других, у вас все больше и больше будет появляться мысль, что этот ум – настоящая драгоценность, исполняющая все желания. Именно этот драгоценный ум, заботящийся о других, породил всех Будд и бодхисаттв. Все счастье рождается, благодаря уму, который заботится о других. Это самое лучшее из всех лекарств, самый лучший друг, лучший спаситель. Он спасает и вас и всех живых существ от страданий и причин страданий. Лучший защитник. Забота о других – это истинная Дхарма. Если у вас есть она в уме, значит, у вас в сердце есть Дхарма. Если же у вас сильно себялюбие, то у вас нет Дхармы, значит, у вас есть только то, что полностью противоположно Дхарме.

Начитыванием какой бы мантры вы ни занимались, это ваше занятие совершенно бесполезно. Но, как только вы обретете ум, который заботится о других, после этого, даже если вы не будете читать мантры совсем, а будете спать, все Будды и бодхисаттвы окружают вас заботой как члена благородной семьи. Когда в вас укрепится ум, который заботится о других, вы станете объектом поклонения людей и богов. Потому что вы станете источником счастья для всех живых существ. Итак, вы должны понять, что для того, чтобы сделать человеческую жизнь по-настоящему значимой, необходимо уменьшать в себе себялюбие, стремиться побороть себялюбие и все время воспитывать и возвращать в уме заботу о других. Вот настоящая практика, и другой практики нет.

Кроме того, ум, который заботится о других, постоянно приносит вам счастье. В любой ситуации, если у вас есть в уме забота о других, вы превращаете эту ситуацию в духовный путь и делаете это произвольно. Если же ваш ум находится под властью себялюбия, вы никакую неблагоприятную ситуацию не способны превратить в духовный путь. Итак, вполне очевидно, что первая сила, сила намерения, связана с уменьшением своего себялюбия и заменой себялюбия на ум, который заботится о других. Это очень и очень важно. Это сущностная практика. Если говорить с вами откровенно, когда вам удастся уменьшить себялюбие и заменить его на заботу о других, то, даже если вы сидите в самом дальнем ряду, если вы занимаете самое низкое положение, самое скромное место, то на вас все равно обратит внимание тот человек, который обладает оком мудрости и будет почитать вас больше, чем себя.

Итак, для того чтобы разрешить свои проблемы, для того чтобы достичь духовных реализаций, вам вовсе необязательно бегать туда-сюда, много суетиться и развивать какую-то бурную деятельность. Те вещи, которые здесь самые главные, я вам о них сказал. А если вы находитесь в каком-то восторженном, экзальтированном состоянии: «Я получил новое посвящение недавно! Мне дали новую практику! Сейчас я ее буду выполнять и через несколько месяцев превращусь в необычное существо. Ко мне придут сиддхи, я стану необычным, я научусь летать. И все жители Москвы меня будут видеть пролетающего в небе и говорить: «О какой великий йогин». Они будут простираться предо мной». Все это дурацкие мысли.

С безначальных времен и по сей день мы уже испробовали все эти методы, но они не разрешили наших проблем. Ньюэйджские теории – это ерунда. Мы использовали уже все эти ньюэйджские теории за безначальное количество наших прошлых жизней и все равно не решили своих проблем. Напротив наши проблемы становятся все сильнее и хуже. Потому что нам не удалось понять, в чем наша цель, наша мишень, куда следует стрелять. Мишень – это наше себялюбие. Вместо того чтобы стрелять в эту цель, в эту мишень, мы, наоборот, делаем ее все больше и больше, в этом наша ошибка. И скажите себе: «Сегодня, благодаря доброте моего Духовного Наставника, я понял, кто мой истинный враг. Я понял, кого мне надо теперь бояться. Я должен бояться своего себялюбия, это самое худшее, что у меня есть».

Если это вам под силу, то учителя Кадампа поступали таким образом. Например, когда вам на колени заползает змея, как вы отреагируете? Вы знаете, что это ядовитая змея, и она заползает к вам на колени, это очень опасно. Поэтому, пока она еще не успела вас ужалить, вы ее мгновенно одним движением отбрасываете как можно дальше от себя. Вы не начинаете ее уговаривать: «О змея, пожалуйста, уползай от меня». Вы мгновенно отбрасываете, потому что вы знаете, что она очень опасна и очень ядовита. Но себялюбие еще хуже, чем ядовитая змея, еще опаснее. Ядовитая змея может разлучить ваш ум с вашим телом, но зато не может ввергнуть вас в низшие миры. А себялюбие не только разлучает ваш ум с телом, но и может в течение целых калп ввергать вас в низшие миры. Поэтому, как только вы увидите, что вашим умом овладевает себялюбие, вы должны отбросить его от себя, как ядовитую змею, одним движением, мгновенно, резко. Потому что, как только в уме возникнет себялюбие, оно как яд, который моментально пропитает весь ваш ум, и вслед за ним начнут у вас возникать другие омрачения. Поэтому вы должны моментально, как можно скорее вышвырнуть себялюбие из своего ума. Вот такое намерение вам следует развивать по утрам.

Это очень трудная, но очень мощная практика. И другого пути к прогрессу у вас нет. Все остальные пути лишь еще больше раздувают ваше эго и потому бесполезны. Такое

намерение для вас крайне необходимо. Если на следующий день после того, как вы получили это учение, вы проснетесь, и первым делом вам на ум придет первая сила – сила намерения (то есть, вы первым делом породите в себе намерение), тогда весь день у вас пройдет совершенно по-новому. Ваши соседи очень удивятся вашему поведению. «Что случилось с нашим соседом? – спросят они, – Он стал совершенно другим человеком».

Следующая сила – сила «белого зерна». Под «белым зерном» здесь имеется в виду накопление благих заслуг. «Для того чтобы породить бодхичитту, мне нужно копить заслуги», – вот что должны вы себе сказать. И с этой целью вы читаете свои ежедневные молитвы. Вы читаете ежедневные молитвы для того, чтобы породить бодхичитту, чтобы ослабить в себе себялюбие, чтобы усилить, взрастить заботу о других. Вот с этой целью вы читаете ежедневные молитвы, а вовсе не с такими мыслями: «О божество, пожалуйста, одари меня какими-то достижениями, дай мне нечто особенное, особенные силы», вовсе не так. Итак, свои ежедневные молитвы и любые практики, которые вы выполняете, вы должны выполнять с целью порождения бодхичитты, или с целью устранения себялюбия, или развития ума, который заботится о других.

Как я говорил вам уже раньше, приводя слова геше Потовы, каждая практика сутры и тантры, практика чего угодно, должна быть связана либо с уменьшением себялюбия, либо с развитием ума, который заботится о других. «Если вы практикуете с какой-то иной третьей целью, то это не практика Дхармы», – сказал он. Это великолепный совет. Геше Потова был невероятно великим йогином тантры и великим йогином лоджонга. Он был настоящим бодхисаттвой. Когда ему исполнилось 80 лет, он дал этот совет своим ученикам. Я уже вчера рассказывал вам подробно, в чем заключался этот совет, и сегодня повторять не буду. Тогда вы будете понимать, зачем вы делаете все ваши обязательные практики, которые вы выполняете каждый день. Вы делаете их либо для уменьшения своего себялюбия, либо для развития ума, который заботится о других. И здесь очень важно накапливать заслуги. Например, вы выполняете тантру Ямантака. Это очень хорошо. Ее следует практиковать для уменьшения себялюбия и увеличения заботы о других. Именно с этой целью вы практикуете тантру Ямантаки. Кроме того, вы должны понимать, что сила мантры огромна. Когда вы с такой правильной мотивацией читаете мантры, в них будет огромная сила. Итак, для того чтобы породить в своем сердце бодхичитту, а бодхичитта – это вовсе не легкое достижение, это очень трудное, большое достижение, для этого вы должны накопить огромные заслуги и очистить очень большую негативную карму. Сейчас вы поняли, как нужно заниматься? Это очень хорошо.

Третья – это сила привыкания, или сила знакомства. К чему мы должны себя приучить? Мы должны неизменно приучать себя к двум видам бодхичитты: к относительной бодхичитте и к абсолютной бодхичитте. Здесь мы должны добиваться освоения, привыкания к ним. А для того, чтобы привыкнуть к относительной бодхичитте, мы должны хорошо приучить свой ум к заботе о других. Это очень важно. Благодаря привыканию, возможно все. Ко всему можно себя приучить. Все является результатом привыкания. Великие бодхисаттвы прошлого на первых этапах, вначале были такими же людьми, как и мы. А затем, благодаря доброте своих Духовных Наставников, они поняли, что себялюбие – это корень всех страданий, а ум, который заботится о других, это корень всякого счастья. Они все время, постоянно приучали себя к уму, который заботится о других, в силу чего любовь и сострадание стали возникать у них произвольно, сами по себе. Эти чувства любви и сострадания так окрепли в их уме, что, даже когда им приходилось жертвовать своим телом ради других, они не чувствовали ни малейшей боли. Для них это было все равно, что подарить другим какие-то овощи.

Итак, все зависит от силы привычки. Если вы приучите себя к уму, который заботится о других, постепенно в вашем уме станут все сильнее и сильнее любовь и сострадание, и на каком-то этапе вы сможете с такой же легкостью отдать другим свое тело, как вы отдали бы овощи. Сила привычки может сделать легким все, что угодно. Когда духовный наставник Его Святейшества Далай-Ламы Его Святейшество Линг Ринпоче садился верхом на лошадь, он ставил в стремя одну ногу, и за тот промежуток времени, что ему требовалось, чтобы вскочить на лошадиную спину и поставить вторую ногу в стремя, он успевал проделать аналитическую медитацию на весь Ламрим. Итак, все – лишь вопрос привыкания, освоения. А если вы приучите себя к Ламриму, то вы можете за одно краткое мгновение провести полную медитацию на весь Ламрим. Это результат привыкания. И этому вы должны изумляться и говорить, как это прекрасно.

В шахматах тоже возможны такие чудеса. Например, шахматист может приучить себя к игре вслепую и довести свой навык до того, что он может вслепую играть с где-то с 45-ю противниками одновременно. Он может запомнить ходы каждого из своих противников. При этом он не является высоко духовно реализованным. Просто, поскольку его ум очень приучен к шахматной игре, он на это становится способен со временем. Если вы постоянно приучаете себя к чему-то одному, привыкаете к чему-то одному, то в этом отношении для вас реально все. Итак, с момента своего пробуждения до момента отхода ко сну старайтесь постоянно приучать себя к заботе о других, приучать себя к бодхичитте. И делайте практику для того, чтобы взрастить в себе бодхичитту.

Четвертая сила – сила умиротворения, или раскаяния. В данном контексте сила умиротворения означает, что вы не позволяете себялюбию возникнуть в своем уме, как будто бы все время поджидаете с молотком наготове. Как только возникает себялюбие, вы его тут же крушите. И в этом ваша практика. Очень трудная, но очень сильная, очень мощная. Как только себялюбие или даже намек на себялюбие появляется в вашем уме, вы должны моментально искоренять его. В противном случае, если вы позволите себе находиться некоторое время под воздействием себялюбия, то оно обретет такую силу, что моментально за ним последуют все прочие омрачения, и вы проиграете. Итак, не позволяйте себялюбию занимать стратегически важную территорию в вашем уме. То же самое и в шахматах. Как только противнику вашему удастся занять стратегическое положение на доске, это будет означать ваш немедленный проигрыш. И вы должны ему помешать, пока не поздно. Если он уже занял эту позицию, то через несколько ходов все, мат вам. Такая же ситуация и здесь. Как только себялюбие возникнет в вашем уме, сразу же уничтожайте его, не позволяйте ему занять стратегическую позицию. Эта стратегия – стратегия борьбы с омрачениями. Если у вас нет этой стратегии, вам будет невозможно побороть омрачения, они будут сильнее вас.

Например, даже если мы возьмем только один гнев. Без этой стратегии, что я вам описал, вы не сможете справиться со своим гневом. Гнев будет приходить, уничтожать все на своем пути, уходить. А вы в те моменты, когда вы будете находиться под воздействием гнева, даже не будете этого замечать. И лишь когда уже гнев у вас пройдет, вы будете говорить: «Ой, какой ты плохой, гнев. Я хочу тебя побороть, одолеть тебя». Вот реальная ситуация, в которой мы находимся. Никто из нас не любит омрачений. Все хотят освободиться от омрачений. Но мы не знаем, как бороться с омрачениями. Потому что мы не знаем стратегии, мы не знаем техники, мы не знаем метода для этого. С другой стороны, стратегия наших омрачений очень хороша. А она основана на себялюбии. Омрачения заключают в тюрьму, в темницу ум, который заботится о других. Заботе о других никогда не удастся занять доминирующее положение в нашем уме. Оно все время отстает на целый порядок.

Итак, пока еще себялюбие не овладело вашим умом, пока оно порождается, пока оно еще только одно поднимает голову в вашем уме, его достаточно легко уничтожить. Но, как только его начинают сопровождать другие омрачения, становится поздно. Как только себялюбие овладевает умом, оно начинает строить свои планы, большие планы, и постепенно на доске вашего ума появляются другие фигуры, другие омрачения, и тогда уже для вас практически нереально что-либо изменить. Когда в вашем уме уже очень сильно проявилось себялюбие и другие омрачения, даже если в этот момент к вам Будда придет и скажет: «Не привязывайся к этому объекту», вы просто отмахнетесь от него со словами: «Уходи. Мне это надо. Без этого я жить не могу. Только это даст мне счастье».

Теперь пятая сила – это сила молитвы. По вечерам, когда вы уже засыпаете, размышляйте о тех добродетелях, которые вы совершили за целый день, порадитесь, если таковые были, и посвятите их порождению у себя относительной и абсолютной бодхичитты. Таковы пять сил, которые вы претворяете в своей повседневной жизни. Эти пять сил связаны и с формальной вашей практикой, и с неформальной, то есть с любой. Итак, испытайте эти пять сил, теперь вы их уже знаете. Постарайтесь приучить себя к практике этих пяти сил. Постепенно сила привыкания изменит ваш ум.

Итак, в чем эти пять сил состоят? Первая – сила намерения. Вторая – сила «белого зерна». Третья – сила привыкания. Четвертая – сила умиротворения. Пятая – сила молитвы. Теперь все вместе. Вообще в Тибете такая традиция существует. Когда Духовный Наставник дает учение, в отношении особо важных моментов учения он удостоверяется в том, что ученики заучили их наизусть. Точно также и вы должны наизусть помнить эти пять сил. Повторим еще раз, чтобы даже люди с самой худшей памятью и то запомнили. То есть, те, кто помнит, должны еще раз это повторить ради тех, кто не помнит. Очень хорошо. И не забывайте также, что значат эти пять сил. Теперь вам также был разъяснен их смысл. Если у вас нет Духовного Наставника, даже если вы прочтете об этих пяти силах, для вас не будет большого смысла в этом описании. Но после комментария Духовного Наставника все иначе. Потому что комментарий – это, собственно говоря, способ показать взаимосвязь того или иного положения со всеми остальными. Все те учения, которые я давал вам раньше, тоже связаны с этими пятью силами, как вы сейчас имели возможность убедиться.

А теперь поговорим о практике пяти сил в момент смерти. Это те же самые пять сил, но подход к ним в момент смерти должен быть немножко другим. Как говорили учителя Кадампа, несмотря на то, что в Тибете существует множество разных видов практики пхова, по их словам самая мощная, самая эффективная пхова – это пхова пяти сил. Мастера Кадампа говорили: «Если вы практикуете пхову, применяя «ХУМ», «ПЕ» и «ХИК», то какие-то признаки результатов этой практики проявятся у вас на макушке, но это еще не признак того, что вы родитесь в чистой земле. Если мы делаем все эти «ХИК» и «ПЕ» с мотивацией себялюбия, если первая сила, сила намерения – это у нас наше себялюбие, вместо того, чтобы попасть в чистые земли, мы рискуем попасть в низшие миры в результате такой пховы, даже если у вас будет огромная дырка в голове от этих занятий. Поэтому появление дырочки в макушке вовсе не означает, что вы попадете в чистую землю, говорили учителя Кадампа.

Когда-то в Тибете практика пховы стала особенно популярна. Почему? Потому что, когда люди не понимают философию, не понимают сущностной практики Дхармы, сущностного учения Дхармы, то они начинают интересоваться всякими вторичными вещами. Их начинают интересовать такие вещи, как вот эти. Кто-то приходит к вам и рассказывает: «Вот я сделал практику пховы, и у меня появилась дырочка в макушке». Вы говорите: «Да? Надо же, как интересно. Как здорово. Я тоже хочу заняться практикой пховы». Но не только в Тибете, и в России такое довольно часто бывает, когда люди неправильно

понимают, что такое сущность Дхармы. Поэтому учителя Кадампа и говорили: «Если у вас просто появилась дырочка в макушке, это не означает еще, что вы родитесь в чистой земле». У некоторых учителей Кадампа никаких признаков дырочек в макушке не было. Но, даже если они не хотели рождаться после смерти в чистой земле, в результате развития этих пяти сил, они должны были буквально против своей воли отправляться в чистые земли.

Как случилось с одним геше Кадампы. Его основной практикой Дхармы была практика как раз этих пяти сил. Но, что касается силы намерения, то у него не было никакого намерения рождаться после смерти в чистой земле, а было намерение родиться в нечистом каком-то мире, где живые существа нуждаются в его помощи. Он говорил: «Если живые существа страдают в таких нечистых землях, а я попаду в чистую землю, какой будет смысл в том, что я попал туда? Поэтому я хочу родиться там, где живые существа нуждаются в моей помощи». И для того, чтобы родиться в этой нечистой земле ради помощи живым существам, он делал обширные подношения.

И вот ему настало время умирать, он был уже на пороге смерти. Он был спокоен, он говорил: «Ничего страшного, я после смерти получу перерождение в нечистой земле какой-нибудь, где живые существа нуждаются более всего в моей помощи». С этим намерением, когда уже он был на пороге смерти, а он умирал с мотивацией бодхичитты, вдруг ему стали являться видения чистой земли. И он сказал своим ученикам: «Мое желание не исполнилось». Ученики удивленно спросили: «Как это возможно, чтобы ваши желания не исполнились? Всю свою жизнь вы заботились о других больше, чем о себе. Это невозможно, чтобы не сбылись ваши желания». «Нет, нет, – сказал геше, – я хотел родиться в нечистом мире, в нечистой земле. Однако мне стали являться видения чистой земли. Теперь, боюсь, мне придется отправиться в чистую землю после смерти».

Итак, учителя Кадампа и все великие бодхисаттвы прошлого, хотя они не имели ни малейшего желания родиться в чистой земле, им приходилось против их воли отправляться в чистую землю. Мы же, обычные живые существа, все время только и мечтаем о том, как бы попасть в чистую землю, молимся: «Да попаду я в чистую землю», но никогда туда не попадаем. Все время твердим «ХИК» и «ПЕ» и проверяем, появилось ли углубление на макушке, но так и не рождаемся в чистой земле. Как я вам говорил, все связано с силой намерения. Если ваши намерения эгоистичны и себялюбивы, вы ничего не можете достичь. Какой бы тантрой вы ни занимались, вы не можете достичь никаких позитивных результатов. Но если ваши намерения связаны с заботой о других, то, даже если вы не хотите ничего хорошего для себя, все хорошее само идет вам в руки.

Бодхисаттвы все время молятся только об одном: «Пусть все живые существа обретут безупречное счастье, и пусть все их страдания падут на меня». Достигают же они совершенно противоположного, то есть именно счастья. Мы, обычные живые существа, все время хотим: «Мне, все мне, мне нужно все, а то, что остальные страдают, меня не волнует. Пусть страдают, надо страдать иногда. Но мне не надо страдать». И в результате, чего мы достигаем? Мы изворачиваемся, думаем, что мы очень умные, совершаем кучу всяких хитростей. Но все наши хитрости сводятся к тому, что мы подобны человеку, который в тайне от всех принимает яд, вот наша хитрость. Затем, вытерев рот, этот человек говорит: «Все, никто не знает, что я съел яд, я всех обхитрил». Потом вы начинаете указывать пальцем на другого человека и доказывать, что этот человек отравил себя ядом. «Я нашел в его доме флакончик из-под яда», – кричите вы. Хоть вы сами подкладываете флакончики из-под яда в квартиру этого человека, а потом предъявляете в качестве улики его вины. Все это детские игры, совершенно бесполезные. Во все эти игры мы уже давно переиграли с

безначальных времен и до сего момента. Поэтому пора сказать себе: «Я устал от этих игр, устал от дурацких игр своего эгоизма».

А теперь слушайте учение о том, как практиковать пять сил в момент смерти. Во-первых, сила намерения. Сила намерения ваша в момент смерти должна быть следующей. «Вне зависимости от того, жив я или мертв, я никогда не расстанусь с бодхичиттой. Даже в бардо я никогда не расстанусь с заботой о других. Где бы я ни родился, не важно, но да получу я рождение в том месте, где живые существа нуждаются в моей помощи. Будды и бодхисаттвы, вы знаете лучше, пожалуйста, помогите мне родиться в том месте, где моя жизнь будет значима для других». Это должно быть вашей первой силой в момент смерти – силой намерения. Только этого намерения вам будет достаточно. Главная мысль ваша в момент умирания: «Где бы я ни родился, если я стану Буддой, после этого мне останется только одно – все время приносить благо живым существам. И пока я не стал Буддой, мое главное занятие также – помощь, принесение блага живым существам. Так пусть же я получу рождение в том месте, где смогу приносить наибольшую пользу».

Если вы умрете с такой заботой о других в уме, с такой мотивацией, с таким намерением, совершенно точно вы не получите плохого перерождения. Правильное, хорошее намерение иметь очень важно. Есть одна история о том, как мать с дочерью упали в реку и стали тонуть. Мать думала: «Если я утону, ничего страшного. Главное для меня – спасти мою дочь». Дочь же думала: «Если я погибну, ничего страшного. Главное – я должна спасти свою добрую мать». И она пыталась спасти свою мать. В итоге утонули они обе. Но в силу намерения спасти жизнь другого человека, которое было у той и у другой женщины в момент смерти, даже несмотря на то, что они в момент смерти не произносили ни «ХИК», ни «ПЕ», ни «ХУМ», они родились в чистой земле Тушита, в месте обитания Будды Майтреи. А Будда Майтрея означает «безграничную любовь». Поэтому любой, кто породил в себе сильнейшую любовь, имеет большие шансы после смерти оказаться рядом с Буддой Майтреей. Это одна из наиболее мощных практик пхова. Из всех пяти сил самой главной является сила намерения. Поэтому очень важно, чтобы в момент вашей смерти намерения у вас были самые хорошие.

Вторая сила – сила «белого зерна». Когда вы почувствуете признаки скорой смерти, для вас очень важно начать накапливать заслуги, распоряжаясь своим имуществом, своим богатством, то есть, делая подношения своего имущества на благие цели, допустим, Трех Драгоценностям и т.д. Это будет составлять силу «белого зерна». Если вы не будете благодетельны перед смертью, если вы по-прежнему будете сильно привязаны к своему имуществу и богатству, вам будет очень тяжело получить благоприятное перерождение. Если вы сильно привязаны к своему телу, после смерти вам грозит тоже большая опасность родиться в низших мирах.

Одна девушка была очень привлекательна и все время смотрела в зеркало, будучи очень привязанной к своему телу. Однажды она внезапно умерла. Но в момент смерти по-прежнему ее мучила привязанность к собственному телу. В итоге она родилась змеей. Она утонула в океане, и после смерти ее тело вынесло океанской волной на берег. Так вот переродилась она в виде змеи, которая обитала внутри ее бывшего тела. И вот эта змея ползала в бывшем своем теле и вылезала из этого тела через глаз.

Еще одна история. Все эти истории подлинные. Жил-был один монах, который был очень привязан к своему ящичку, в котором он хранил подношения. Он совершал молитвы, ритуалы и вкладывал все эти деньги в одну коробочку. Эти деньги он никогда не тратил, но никому другому не давал, он держал их в коробочке. За какими-то кирпичами в стене у него тайник был, где он и хранил ее. В момент смерти его обуяла жуткая привязанность к

деньгам. Умирая, он думал: там ли деньги. Так крыса зарывает ночью свое добро, а потом люди его заберут. В итоге он переродился скорпионом, который все время обитал на этой коробке, замурованной в стене в тайнике, то есть, он по-прежнему охранял эту коробочку. Духовный Наставник этого монаха, зная, что скорпион – это перерождение его глупого ученика, снял скорпиона с этой коробочки, деньги раздал на благие цели. И тогда этот скорпион мирно отошел в иной мир, спокойно уже. Интересно вам эти истории послушать?

Один монах очень хотел переродиться после смерти в чистой земле Тушита. Он знал все техники практики пхова. Но когда он сказал «ХИК», его сознание никуда не перенеслось. В это время Духовный Наставник, который наблюдал за ним, подумал: «Что стряслось? Его сознание не перенеслось в чистую землю». И тогда Духовный Наставник понял, что этот монах по-прежнему испытывает привязанность к тибетскому масляному чаю, стоящему около его кровати в термосе, который он не успел выпить перед смертью. И поэтому этот монах не мог никак перенести свое сознание, потому что его удерживала привязанность. И тогда Духовный Наставник сказал: «В чистой земле Тушита дают более вкусный чай, чем у нас тут». И моментально сознание унеслось. Без малейшей привязанности к этому миру оно покинуло его.

У россиян в момент смерти есть большая опасность привязанности к водке. И тогда мне будет трудно им что-то подобное сказать, не могу же я сказать, что в Тушите вкуснее водка, чем тут в России. Про чай я могу это утверждать, но про водку не могу. Это шутка, но шутка со смыслом.

Третья сила – это сила умиротворения. Сила умиротворения здесь состоит в том, что вы не позволяете себялюбию доминировать над своим умом. Если перед смертью ваше себялюбие думает: «Да смогу я родиться в чистой земле, пусть я буду счастлив, пусть у меня будет то, сё», то это станет препятствием к вашему рождению в чистой земле. И так, под умиротворением здесь имеется в виду умиротворение себялюбия и омрачений в момент смерти, сильная решимость не попадать под влияние себялюбия и омрачений в момент смерти.

Сила молитвы: перед смертью, если вы выполняете практику пхова лоджонга, то есть традиции тренировки ума, вы не должны молиться о том, чтобы родились в чистой земле. Наоборот, вы должны молиться: «Да получу я рождение в нечистом мире, где живые существа нуждаются в моей помощи. Пусть все страдания и негативные кармы всех живых существ проявятся во мне. И пусть никто не страдает. Пусть никто не рождается в низших мирах. И да смогу я отдать им все свое благо, все добро, и пусть в силу этого все обретут безупречное, полное счастье». Вот с такой молитвой вам надо умирать. Если вы умрете с такой молитвой, это будет невероятным достижением. «Я, я, я, я, Будды и Бодхисаттвы, меня надо защищать», – это детские молитвы. «Я, я, я, я умираю, я боюсь. Божество, помоги мне». Это неправильный образ мышления. Если вы будете так думать перед смертью, то, даже если они очень захотят вас защищать, они не смогут защитить вас, потому что вы будете под полной властью своего себялюбия, ядовитого состояния ума.

Итак, очень важно молиться о том, чтобы родиться в том месте, где живые существа более всего нуждаются в вашей помощи. «Пусть страдания всех живых существ проявятся во мне, и пусть все будут свободны от страданий. Пусть все мое счастье и благо перейдет другим, и пусть другие обретут безупречное счастье». С такой молитвой вы делаете вдох и на вдохе принимаете на себя все страдания всех живых существ, затем на выдохе отдаете им все свое счастье и все свои добродетели и блага. Если вы умрете с такой мотивацией, то вас будет поджидать целый сонм даков и дакинй, для того чтобы препроводить в чистую

землю. Вам не надо кричать «ХИК» и «ПЕ» и проверять, правильно вы это делаете или неправильно.

Наконец, пятая сила – это сила привыкания. Пока вы еще не умираете, в течение жизни вы приучаете себя к бодхичитте. И в момент смерти вы должны сказать себе: «Я буду по-прежнему привычен бодхичитте. И в состоянии бардо тоже моей привычкой должна оставаться бодхичитта, то есть ум, который заботится о других больше, чем о себе. Где бы я ни родился, я никогда не расстанусь с этим драгоценным умом, который заботится о других больше, чем о себе». У вас должна оставаться такая сильная решимость, как у снежного льва, который твердо идет к намеченной цели. Снежные львы не бросаются туда-сюда, гоняясь за мелкими подачками, кусками мяса. У них есть своя цель. Они непреклонно следуют к своей цели. И, как только они достигнут ее, все придет к ним само. Умирать вы должны, как снежный лев, то есть со своими принципами. А принципом вашим должен быть следующий – никогда не расставаться с бодхичиттой.

Кроме того, умирать вам лучше всего в позе льва, то есть на правом боку в той же позе, что Будда, когда уходил в Нирвану, на правом боку, подложив руку под голову, и ладонь должна быть у вас под щекой, и мизинцем вы должны закрывать свою правую ноздрю. В такой позе вы можете мирно умирать. Тогда ваша жизнь станет драгоценной, ваша смерть станет драгоценной смертью. Она будет подобна возвращению сына в отчий дом после отпуска. И вы с умиротворенным умом перейдете из этой жизни в следующую. Подобная практика пхова, несмотря на то, что она не включает в себя ни «ХИК», ни «ПЕ», по словам учителей Кадампа, является очень мощной. Если вы умрете с этими пятью силами в уме, то, несомненно, обретете более благоприятное рождение. Если же вы применяете только «ХИК» и «ПЕ» и практику йоги ветра, то вообще никакой нет гарантии, что вы переродитесь где-то в более благоприятном мире.

Как я вам говорил, если у вас неверная сила намерения, если вы умираете и боитесь: «Если я получу рождение не в чистой земле, что будет? Я должен обязательно родиться в чистой земле, я, я, я», если вы с такой неправильной мотивацией будете произносить «ХИК» и «ПЕ», неизвестно, куда вы попадете. Может быть, наоборот вы в низший мир себя отправите. Поэтому эта пхова пяти сил является крайне надежной пховой. И помните в первую очередь силу намерения. Если вы даже все пять сил не можете запомнить, запомните, по крайней мере, силу намерения и постарайтесь умереть с правильным намерением, с намерением принести пользу живым существам. Так же, как умерли эти мать и дочь, о которых я говорил. В силу того, что в самый момент смерти в их уме доминировало намерение помочь другому, они родились в чистой земле. И эту историю помните. Для меня она очень полезна оказалась.

Теперь, если вы завтра умрете вдруг, вам будет не о чем жалеть, потому что теперь-то вы знаете, как правильно умирать. Вы сможете умереть, как снежный лев, а не как собака. Надо умирать спокойно.

Меня попросили мои ученики дать передачу «Хвалы двадцать одной Таре», что я сейчас и сделаю.

Теперь мантра Ваджрасаттвы. ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА ТИТО ДЕНДО МЕМБАВА СУПОКАЙО МЕМБАВА СУТОКАЙО МЕМБАВА АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА СИДДХИ МЕ ТРАЙАЦА САРВА КАРМА СУЦА МЕ ЦИТТАМ ЧИРЬЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕ МУНЦА ВАДЖРЕ БАВА МАХА САМАЯ САТТВА А ХУМ ПЕ

Мантра Авалокитешвары, божества любви и сострадания. Эту мантру вам нужно читать как можно больше для возрастания у вас любви и сострадания: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра Манджушри для возрастания вашей мудрости:  
ОМ АРА ПАЦА НАДИ

Мантра Ваджрапани для увеличения вашего могущества, могущества ради блага живых существ:  
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ

Мантра Палден Лхамо для защиты вашей практики Дхармы:  
ДЖО РАМО ДЖО РАМО ДЖО ДЖО РАМО ТЕН ДЖО КАЛАРАКЩИМО РАМО АПЩЕ ТАПЩЕ ТЕН ДЖО РУЛУ РУЛУ ХУМ ДЖО ХУМ. Палден Лхамо – это гневный аспект Тары. Поскольку она очищает очень много препятствий в нашей духовной практике, она крайне полезна для нас.

Как, наверное, уже многие из вас уже знают, когда вы принимаете обеты Махаяны на сутки, вы можете принимать пищу только один раз в день в этот день. Правда, в чае, например, ограничения нет, вы можете пить его и вечером в любой момент сколько хотите. Однако в другое время нельзя пить сок с мякотью и такие вещи, как кефир, например, йогурт. В общем, все то, что может заполнить ваш желудок, запрещено. Один раз в день вы поели, а в другое время либо чай, либо легкий какой-нибудь сок без мякоти. Нет, не надо вообще никакого сока, только чай можно. Русский сок очень хитрый, он может наполнить желудок. Если вы пьете сок, никаких проблем у вас нет в течение целого дня. Должны же вы какие-то трудности и лишения терпеть, связанные с голодом. Так что будьте немножко поостроже с собой в этот день.

Когда вы будете садиться за свою единственную трапезу завтра, предварительно поставьте на стол все, что вы собираетесь есть. Потому что, как только вы сели, если вдруг потом встали со стула, вы уже не можете опять сесть за стол и продолжить есть. Вы с самого начала и до конца трапезы должны сидеть, не вставая. Но не надо слишком засиживаться тоже за столом, когда вы просто едите и едите и не можете остановиться. В общем, где-то за пол часа. Пол часа – это максимальный период вашей трапезы. Обеты вы дадите такие: не убивать, не воровать, не вступать в сексуальные отношения, не лгать, не принимать алкоголь. Вот пять основных предписаний. Не носить украшений и косметики, оставаться естественным, не приукрашивать себя искусственно и иными словами не обманывать себя. Также воспрещается петь и танцевать, завтра нельзя будет ни петь, ни танцевать. И не сидеть на высоких сиденьях, тронах, вы должны довольствоваться самым низким положением. Вот ваши обеты на один день.

Завтра утром, когда вы примете эти обеты, они останутся с вами до восхода солнца следующего дня. На рассвете следующего дня ваши обеты сами по себе исчезнут, потому что мотивация у вас была ровно на день, на сутки, точнее. И польза от соблюдения этих обетов просто огромная. Когда вы принимаете махаянские обеты, сила вашего намерения должна быть такая: увеличивать заботу о других и уменьшать себялюбие. Также вы это делаете для того, чтобы породить в себе бодхичитту. Вы принимаете обеты для того, чтобы избавить живых существ от голода, от страданий, от войн. Вот с этой целью вы принимаете обеты. Итак, сила намерения очень важна. Что бы вы ни делали, в первую очередь позаботьтесь о правильной силе намерения. И тогда ваши махаянские обеты будут действительно значимы. Завтра утром, когда проснетесь, первым делом вспомните про эти пять сил, сначала вспомните про силу намерения.

А когда вы будете принимать обеты, в это время вы будете практиковать вторую силу, то есть накопление благих заслуг. А затем в течение всего последующего дня вы будете развивать силу привыкания к заботе о других и также весь день практиковать силу умиротворения. То есть, как только в уме возникнет себялюбие, сразу же пресекать его. Силу намерения следует порождать не только утром, но с каждой минутой возобновлять ее в себе, ну не с каждой минутой, но время от времени регулярно вспоминать о ней и укреплять ее. Если вы забыли о силе намерения, вы должны сразу же вспомнить о ней и восстановить ее в уме и применять также силу умиротворения. То есть, как только возникает себялюбие, тут же уничтожать его.

А вечером перед сном вы должны применить силу молитвы, то есть посвятить заслуги от соблюдения этих обетов счастью всех живых существ и порождению двух видов бодхичитты и достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Вот ваши пять сил в действии.

Завтра вы примете махаянские обеты и постарайтесь интегрировать практику этих махаянских обетов с практикой этих пяти сил. Завтра я буду с вами. Если у вас какие-то проблемы, вопросы появятся, вы можете задать мне вопрос. Но в принципе вы должны научиться практиковать в повседневной жизни так же, как завтра: не только завтра, но и в остальные дни своей жизни научиться выполнять подобную же практику пяти сил. Это нелегко, это на самом деле трудно. Но вам придется пройти через эту практику, а иначе никакого духовного прогресса у вас не будет.

Очень легко провести месячный ретрит и за это время начитать сто тысяч мантр. Но вот эту практику делать нелегко. Но поскольку эта практика трудна, ее результаты просто невероятны. Многие великие учителя прошлого говорили: «Буддийская практика – это дело нелегкое, это трудная вещь, потому что это практика ума». Если бы духовная практика была практикой тела и речи, она была бы очень легкой. Сто тысяч простираний очень легко сделать. Очень легко сто тысяч раз начитать мантру. Но подобную тренировку ума осуществлять очень непросто, очень трудно. Мы должны для этого обладать большой осознанностью, огромной решимостью поддерживать эту практику, не прерывать ее день ото дня, день за днем.

Когда Миларепа и его ближайший ученик Речунгпа должны были расстаться, перед их разлукой Миларепа сказал Речунгпе: «Сегодня я тебе дам одно самое действенное наставление, которое раньше тебе никогда не давал». Речунгпа был очень счастлив и взволнован: «Пожалуйста, дай мне это наставление», – сказал он. И что же сделал Миларепа? Миларепа поднял край своей чупы и показал Речунгпе свой зад, голый зад. И Речунгпа увидел, что кожа на этой части тела стала твердой, как камень, от многолетнего сидения Миларепы в медитации в одной и той же позе. Миларепа сказал Речунгпе после этого: «Именно так я практиковал Дхарму. Не думай, что реализации придут к тебе легко. Если бы реализации давались легко, то уже бесчисленное количество народу стало бы Буддами. Итак, для того, чтобы достичь состояния Будды, необходимо пройти через подобные трудности, и очень важно постоянно прилагать усилия, непрерывные усилия. Вот мой самый важный совет тебе. Не думай, что реализации даются легко».