

Итак, как обычно, сначала развеите в себе правильную мотивацию. У вас должна быть мотивация, связанная с заботой о счастье всех живых существ, а также мотивация укротить свой собственный ум. С такой целью вы получаете это учение. Теперь, что касается учения о семи смыслах тренировки ума. Я объяснил вам уже первый смысл. И сейчас мы остановились на обсуждении второго смысла этого учения о тренировке ума и обсуждаем сейчас пятое положение. Второй смысл тренировки ума – это порождение относительной бодхичитты. И здесь порождение бодхичитты объясняется на основе метода обмена себя на других. Этот метод в свою очередь излагается в пяти положениях.

Первое положение – это уравнивание себя с другими. Здесь я вам говорил: «Для того чтобы уравнивать себя с другими, сначала вы должны уравнивать других между собой, чтобы не делать различий между своими друзьями и врагами». Понимая, что все живые существа были вашей матерью, все они были уже вашими друзьями, и все они были вашими врагами, которые причиняли вам вред, вы приходите к выводу, что нет никакого смысла сейчас делить живых существ на категории друзей и врагов. Если говорить о вреде, который они причинили вам, то это были случаи, когда они действовали, находясь под властью своих омрачений. Но это происходило очень редко, потому что в большинстве случаев они помогали вам. С помощью такого осознания вы уравниваете между собой всех живых существ. И здесь поможет такая мысль: «Кто добрее, человек, который подарил вам 50 долларов вчера, или человек, который подарил вам 50 долларов сегодня? Они одинаково добры к вам, разницы в этом плане между ними нет». У нас же есть склонность думать, что кто-то к вам добр, если он помогает вам именно сегодня. Это неверно.

На следующем этапе вы уравниваете себя с другими. На это вы реально способны, это базовая практика, которую вы можете и должны выполнять. Равностный ум очень и очень важен для зарождения драгоценного ума бодхичитты. И затем, когда в повседневной жизни у вас возникает мысль: «Я самый важный, я важнее всех, другие гораздо менее значимы, чем я», вы должны побороть эту мысль размышлениями о том, что все живые существа так же, как и вы, хотят счастья и не хотят страдать. Поэтому они в равной степени имеют право на счастье, как и вы, и, следовательно, вы находитесь в равном положении с ними. Вы должны прийти к выводу: «Я и другие живые существа имеют равное значение, равную важность». И таким образом вы уравниваете себя с другими. Если вы просто уравниваете себя с другими, у вас в уме уже появится огромное умиротворение, даже не дойдя до обмена себя на других. Для начала если вы только уравниваете себя с другими, это уже принесет вам огромный покой. На первом этапе это для вас очень важно.

Сначала вы должны уравнивать свое восприятие друзей и врагов, а потом – уравнивать себя с другими. Это в первую очередь необходимо сделать, и это для вас достижимо, потому что сейчас обменять себя на других – для вас еще рановато. Но все равно пытаться надо. Никакого риска не будет, если вы попытаетесь. Но продвигаться нужно шаг за шагом – сначала уравнивайте себя с другими и только потом обменивайте себя на других, не надо перескакивать через ступени.

Второе положение – размышление над порочностью себялюбия. Себялюбие является препятствием для достижения обмена себя на других, именно поэтому вы должны избавиться от себялюбия.

Третье положение – это размышление над преимуществами ума, который заботится о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других. Те формулировки, которые я употребляю сейчас, сама структура этих фраз, имеют очень глубокий смысл, потому что уже в самих этих формулировках указан механизм. Если бы я просто вам сказал: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других», – то в

этой фразе не был бы указан механизм, как это работает. Но когда я формулирую фразу по-другому и говорю: «Размышляйте над преимуществами ума, заботящегося о других, который является благоприятным условием для обмена себя на других», – вы здесь видите механизм, вы видите, что размышления над каждым положением, над каждым обоснованием преимущества ума, который заботится о других, создает у вас благоприятные условия для достижения обмена себя на других.

Далее четвертое положение – это собственно обмен себя на других. Как я вам уже объяснял, обмен себя на других заключается в следующем: как ранее вы считали себя важным и игнорировали других, так вы будете игнорировать себя и считать других важными, когда вы произведете обмен себя на других. То есть, это радикальное изменение образа мышления. И поскольку это так, то, когда кто-то спросил у Дромптомпы, в чем различие между Дхармой и мирскими делами, Дромптомпа ответил: «То, что противоположно мирскому образу мышления, – это Дхарма». Он имел в виду, что настоящая практика Дхармы – это игнорирование самого себя и забота о других, – это нечто совершенно противоположное мирскому образу мышления. «То, что противоположно Дхарме, – сказал он, – это мирское мышление».

Мирское или обывательское мышление сводится к тому, что «я – самый важный, только я, я, я должен все иметь». Все в нашем обывательском обществе предназначено для того, чтобы это наше «я, я, я» стало счастливым, получило хорошее образование и затем процветало. Но сколько бы мы ни твердили «я, я, я», сколько бы мы ни заботились о своем «я, я, я», мы не достигаем никаких результатов, наоборот мы становимся еще более омраченными, и у нас прибавляется депрессий. Этот ответ Дромптомпы тоже очень и очень важен, запомните его. Дромптомпа неотделим от Его Святейшества Далай-ламы. В некоторых обстоятельствах Его святейшество Далай-лама является в облике мирянина, в облике Дромптомпы, и именно в таком облики возрождает чистый буддизм. Так произошло в Тибете, когда туда пришел Дромптомпа.

Пятое положение – выполнение практики йоги принятия и отдачи на основе йоги обмена себя на других. В традиции ламы Цонкапы есть одна уникальная особенность, в ней терминология и даже структура предложения имеет особое значение, показывает механизм духовной практики, механизм преобразования сознания. Поэтому очень важно не менять установленную терминологию. Если вы читаете комментарии или какие-то коренные тексты, относящиеся к традиции старый Кадам, то эти тексты действительно замечательные, но терминология, которая используется в них, а также структура предложения сильно отличается от той терминологии, которая принята в традиции ламы Цонкапы (новый Кадам). В традиции ламы Цонкапы, которая появилась на основе традиции старый Кадам, учение очень систематизировано в отличие от традиции старый Кадам.

Точно также, когда мы строим новый дом на основе уже существующих старых домов, этот новый дом получается лучше, потому что мы берем все самое лучшее из этих старых построек, из четырех, пяти домов, которые были построены раньше. Мы берем все самое лучшее, например, в их архитектуре, в дизайне, и добавляем еще что-то новое, усовершенствованное. Новый дом получается совершеннее предыдущего.

Я восхваляю традицию ламы Цонкапы не из сектантских настроений, потому что я против сектантства, но говорю об этом объективно. Но я буду решительно осуждать вас, если вы скажете: «Гелугпа – самая лучшая школа, а все остальные плохие». Я категорически против таких настроений. Даже если мои друзья, учителя традиции Гелуг, сделают подобные заявления, я буду первым, кто с ними не согласится, и скажу: «С этим я не согласен». Вы

можете говорить о каких-то уникальных качествах традиции, и это действительно имеет место быть, и ничего в этом нет плохого, говорите объективно. Но нельзя хвалить свою традицию и говорить, что остальные плохие. Это нехорошо. Это называется оскорблением Дхармы.

Например, когда вы сравниваете между собой учение по тренировке ума и другие учения, то вы говорите, что это сравнение подобно сравнению бриллианта с другими предметами. Даже крошечный осколок бриллианта все равно будет бриллиантом, имеющим все функции бриллианта. Также даже небольшое учение по тренировке ума все равно может изменить ваше сознание, то есть, оно является целостным учением. В то время как другие учения, если вы получите какую-то одну часть этого учения, будут подобны какой-то детали «мерседеса». Но, когда мы проводим такое сравнение, мы не говорим, что учение по тренировке ума – это самое лучшее учение, а остальные учения плохие.

Но это не самый главный предмет нашего сегодняшнего разговора. Вернемся к нашей главной теме. Итак, что касается практики тонглен, или 5-го положения. Здесь мы начинаем с принятия на себя страданий других посредством порождения сострадания. Несмотря на то, что сама практика тонглен, практика принятия и отдачи, базируется на дыхании, то есть выполняется на вдохе и на выдохе, для начала вы не связывайте ее со своим дыханием, а просто сначала старайтесь породить в себе сострадание и принять на себя страдания других. И сейчас я вам объясню, как вы это сможете выполнять во время сессии медитации.

После медитации об уравнивании себя с другими, для того чтобы выполнять практику тонглен, сначала вы представляете себе живых существ, которые мучаются в горячих адах. Но эти живые существа в вашем восприятии должны быть не просто какими-то живыми существами, они должны быть вашими матерями. Вы должны их видеть как своих матерей живых существ, которые испытывают страдания в горячем аду. И не только это. Поскольку вы также занимаетесь практикой обмена себя на других, вы должны взирать на них не как некое незаинтересованное постороннее лицо. Их страдания, их ситуация должны быть очень близки вам, как будто это ваше «я» испытывает все эти страдания, то есть, вы должны быть очень связаны с ними. Эти два момента важны.

Затем вы размышляете над тем, как они страдают. Объект сострадания – это живое существо, которое испытывает страдания. Наш ум устроен так, что, когда мы видим страдания какого-то живого существа, если при этом у нас есть чувство близости к этому живому существу, то естественным образом мы почувствуем сострадание к нему. То есть, испытаем желание: «Пусть это страдающее живое существо освободится от своих страданий». Таков естественный механизм нашего ума, свойство нашего менталитета.

Возьмем, к примеру, самого плохого человека в мире, у которого вообще нет никакого сострадания. Если я искусными методами заставлю его почувствовать близость к какому-то человеку: я докажу ему, например, что вот этот человек был очень добр к нему раньше, очень заботился о нем – и в силу всех моих убеждений он почувствует душевную близость к этому человеку. А затем, допустим, я объясню ему, как этот человек страдает. Благодаря моим объяснениям, постепенно выражение лица у этого самого жестокого человека в мире начнет меняться. Затем у него из его глаз потекут слезы, и он скажет: «Он не должен так страдать. Чтобы мне сделать, чтобы помочь ему освободиться от этих страданий?» Это называется сострадание. Если даже самому злому человеку в мире, даже вредоносному духу или демону, объяснить это таким образом, они смогут почувствовать сострадание. Если они могут, почему вы не можете почувствовать сострадание? Так работает наш ум.

Поэтому вы должны, прежде всего, понимать, что такое объект сострадания и что такое аспект сострадания. Когда вы будете знать, что такое объект и аспект сострадания, то вы поймете, что для порождения сострадания вам нужен объект сострадания. Этот объект – живое существо, которое страдает. Итак, для начала вашему уму должен явиться этот объект. Но какими вам являются живые существа? Живые существа воспринимаются вами либо как привлекательные, либо как непривлекательные объекты. Вы не воспринимаете их как живых существ, которые испытывают страдания. Именно поэтому, когда мы видим живых существ, мы порождаем к ним либо чувство привязанности, либо чувство гнева, потому что нами воспринимаются либо объекты привязанности, либо объекты гнева. Они практически никогда не воспринимаются вами как объекты сострадания.

Вот если бы они предстали перед вами как объекты сострадания, то естественным образом, поскольку вы бы созерцали объект сострадания, возник бы и аспект, то есть, возникло бы сострадание к ним. Бодхисаттвы, которые долгое время обучают себя состраданию, совершенствуются в сострадании, воспринимают любое живое существо как объект сострадания либо как объект любви, и именно поэтому они все время чувствуют любовь и сострадание. У вас постоянно в повседневной жизни порождаются чувства гнева или привязанности, потому что все живые существа воспринимаются вами либо как объекты гнева, либо как объекты привязанности, либо они вызывают у вас нейтральные чувства, то есть, вы воспринимаете их как посторонних.

Как видите, в этом учении никаких догм нет, это самая настоящая наука, наука об уме, это настоящая психология. Когда вы четко уясните для себя все эти доводы, вам будет легко практиковать. В противном случае я бы сам не смог заниматься практикой, я бы не смог довольствоваться одними догмами. Это противно моему характеру. Поэтому я по-настоящему ценю такие учения, как Ламрим и лоджонг, учение по тренировке ума, а также такие учения, как шаматха. А те учения, которые включают в себя множество визуализаций, я практикую несколько неохотно, если честно. Я не пренебрегаю ими полностью, но все же делаю их, чуть-чуть скрепя сердце. Вот с учениями Ламрим и лоджонг я согласен на все сто процентов. Я просто с головой погружаюсь в эти учения. И делаю это очень уверенно, без каких-либо сомнений, без какого-либо смятения, все мне здесь предельно ясно. И, когда я размышляю над этими учениями, во мне порождается еще большее почтение и уважение к Будде Шакьямуни и к Его Святейшеству Далай-ламе, к моим Духовным Наставникам. Я понимаю, насколько они были добры ко мне.

Сейчас я даю вам очень много сущностных наставлений, поэтому не забывайте эти наставления. Если вы будете читать книги по Ламриму или лоджонгу, вы не найдете этих наставлений в этих книгах. Только если вы прочтете сразу множество комментариев к этим текстам, то, может быть, вы сможете собрать из этого большого количества комментариев одно-два сущностных наставления. Мой Духовный Наставник Панор Ринпоче говорил мне, что можно с огромным мешком золота ходить искать такие сущностные наставления, которые вы сейчас слышите, и ни за какое золото такие наставления не найдешь.

Теперь для того, чтобы освоить объект сострадания, чтобы приучить к объекту сострадания свой ум, сначала визуализируйте перед собой существ, страдающих в горячем аду. Думайте о них, как о матерях живых существах, которые были невероятно, необычайно к вам добры. Думайте о том, что сейчас они страдают в аду, где невыносимо жарко. Если вы случайно сунете палец в огонь, представьте, как вам будет больно, а у них все тело горит в этом огне. И подумайте, по какой причине они сейчас родились в аду. Возможно, что они в течение множества своих предыдущих жизней были вашей матерью и для того, чтобы спасти вас, помочь вам, были вынуждены создавать негативную карму. Они создавали ее из-за вас, а из-за этого сейчас родились в аду. Если вы будете думать в этом направлении,

то тогда даже тот факт, что они родились в аду, будет как-то связан лично с вами. И это не будет неправдой, потому что действительно какое-то количество живых существ сейчас находится в аду из-за вас, потому что они были вынуждены создать эту карму, чтобы помочь вам в свое время.

Например, как в истории с мясником. На самом деле мясник не хотел постоянно забивать животных, как ему это приходилось делать. Но у него была семья. И он был вынужден идти на это для того, чтобы прокормить своих детей. Он говорил: «Я бы не стал бы убивать, потому что это негативная карма, но мне нужно кормить свою семью». Итак, думайте в таком направлении и размышляйте над тем, как эти живые существа страдают в горячем аду, мучаются от жара. Их тело горит на пластинах из раскаленного железа, они извиваются на них, взывают о помощи. Если вы задумаетесь об этом, то у вас возникнет сама собой мысль: «Если я не помогу им, то кто еще поможет? Пусть эти живые существа освободятся от своих страданий. Я умоляю, я прошу, пусть все их страдания созреют и проявятся во мне. Я всего лишь один человек, поэтому я не представляю никакой важности, поэтому пусть страдания все существ, которые сейчас мучаются в горячем аду, созреют во мне». И после этого вы мысленно принимаете на себя их страдания. Когда вы делаете вдох, то на вдохе страдания всех живых существ в горячем аду в виде черного облака входят в вас, то есть, вы вдыхаете через правую ноздрю эти страдания в виде черного облака.

Когда они проникают в вас, то в вашем сердце встречаются с черным сгустком. В вашем сердце вы представляете черный сгусток – это ваше себялюбие. И когда это черное облако страданий существ в горячем аду соприкасается с этим черным сгустком вашего себялюбия, то они взаимно уничтожаются, в результате ваше себялюбие уничтожается. И продолжайте это делать, развивая в себе сострадание, вбирайте, принимайте на себя их страдания в виде черного облака. И думайте при этом так: «Если бы я, один человек, принял бы на себя все их страдания и начал бы страдать за них, а они бы все освободились от страданий, как бы это было замечательно, столько людей освободились бы от страданий, благодаря мне. Мои матери живые существа, которые уже так долго страдают, пусть они станут свободны от своих страданий. Они страдают в этом горячем аду уже, наверное, миллионы лет без малейшей передышки, без малейшего отдыха. Это ужасно».

В этом тексте в отличие от многих других текстов практика тонглен объясняется очень и очень подробно. То есть, сначала вы концентрируетесь таким образом на существах в горячем аду, делаете эту практику в отношении их, а потом вы концентрируетесь на тех, кто находится в холодном аду. И здесь также приводится такая инструкция, такое важное наставление. Когда вы размышляете, визуализируете страдания существ, например, в горячем аду, то, думая об их страданиях, вы при этом приговариваете: «Ниндже». «Ниндже» - это тибетское слово, которое означает сострадание, переводится: «О, какое сострадание». То есть, когда вы в уме обдумываете их страдания, а на словах вы говорите это слово «ниндже, ниндже» - сострадание, сострадание, то здесь возникает механизм взаимозависимости. То есть, словами вы побуждаете свое внутреннее состояние сострадания, а своими мыслями вы побуждаете вербальное проявление сострадания. Такой метод помогает вам усилить чувство сострадания.

И еще одна интересная инструкция, о которой я прочитал в одном тексте. Когда вы медитируете на бодхичитту, например, в данной практике тонглен, когда вы визуализируете существ, страдающих в аду, в первую очередь вы должны осознать, что они – ваши матери, что они были вашей матерью. И для того, чтобы усилить это осознание, есть такой метод. Вы прикладываете один палец на правой руке к своей правой ноздре, зажимаете ноздрю, а вторым пальцем вы зажимаете ухо, и, держа пальцы в таком

положении, вы непрерывно повторяете: «Мать, мать, мать». И тогда у вас потекут из глаз слезы, и у вас быстрее появится осознание, что живые существа были вашей матерью. Я не знаю, как работает этот механизм, и почему именно такой метод помогает этому, но считается, что здесь есть взаимозависимость. Я прочитал об этом методе в одном учении по тренировке ума, лоджонгу.

Нет никакого вреда в том, чтобы попробовать этот метод, наоборот это очень полезно. Тантрические жесты – это очень хорошо, но этот жест имеет особое значение. Это поможет вам осознать, что живые существа – ваши матери. Великие бодхисаттвы, используя и эту технику в том числе, достигли осознания того, что живые существа – их матери. Когда вы визуализируете живых существ, которые страдают в горячем аду, вы с таким жестом все время повторяйте вслух, может быть, даже не «мать», а «мама, мама, мама» для того, чтобы постепенно привыкнуть к чувству близости с этими существами, почувствовать близость, как к своей родной матери.

Когда к маленькому ребенку подходит другая женщина, довольно часто бывает, что он к ней тянется и называет ее «мама». Один раз он назовет ее мамой, второй раз назовет, и, чем больше раз он назовет эту женщину мамой, тем больше он будет к ней тянуться, тем больше будет чувствовать, что она – его мама. Но у этого ребенка на это нет никаких оснований. У нас же есть очень веские основания на то, чтобы осознать, что все живые существа были нашей матерью. Почему мы не можем воспользоваться подобным же методом? У этого ребенка нет никаких оснований называть эту женщину своей матерью, но, тем не менее, он ее зовет «мама». У нас же есть очень веские основания того, чтобы осознать, что все живые существа были нашей матерью. Поэтому мы, если будем приучать себя таким образом, несомненно, сможем осознать или признать, что они были нашей матерью.

Итак, когда вы развиваете чувство близости к страдающим в аду живым существам, как к своей матери, то сострадание возникнет у вас к ним очень быстро. Так же, как если вы в костер из сухого хвороста вольете немножко бензина и чиркните спичкой, пламя моментально запылает. Сейчас сострадание породить вам тяжело, потому что ваши поленья промокли, и у вас нет бензина, нет топлива. Поэтому, как бы вы ни пытались разжечь этот огонь, он не зажигается, не разгорается. И, таким образом, когда разгорается огонь сострадания, очень важно подогревать его словесными выражениями, например, «какое сострадание, сострадание, сострадание». И, когда это сострадание разгорается сильнее, то у вас зарождается сильная решимость, вы говорите не просто: «Да будут они свободны от страданий», а вы уже говорите: «Да смогу я сам освободить их от страданий. Да смогу я освободить их от всех страданий сансары и от причин страдания (причины их страданий – это их омрачения, их себялюбие, их цепляние за собственное эго), от всех их негативных отпечатков. Пусть все их омрачения и негативные отпечатки проявятся во мне вместе с их страданием». Итак, вы принимаете на себя благородные истины о страдании и об источнике страдания живых существ.

Когда вы вдыхаете все эти страдания, отпечатки страданий и омрачения живых существ в форме черного облака, это черное облако уничтожает вашу собственную благородную истину об источнике страдания, то есть уничтожает цепляние за эго и омрачения. Вы так представляете. И снова вы визуализируете тот же самый процесс. Опять это черное облако входит в вас. Опять вы развиваете сострадание, опять вы принимаете на себя все их страдания, и черное облако их страданий входит в вас. Затем вы обращаетесь мысленно к живым существам, которые страдают в холодном аду, и делаете ту же самую визуализацию. Потом – к тем, кто обитает в мире голодных духов. Потом представляете перед собой разнообразных животных, затем людей.

Подумайте, сколько страданий испытывают люди: страдания от неполучения желаемого объекта, страдания от расставания с желанными объектами, страдания от старения, от болезней и страдания от такого большого количества омрачений. Они совершенно теряются, они не знают, что им делать. Итак, породите к ним сильное сострадание, думайте о том, что они – ваши матери, и затем принимайте их страдания на себя, то есть делайте то же самое, и при этом повторяйте: «ниндже, ниндже, ниндже» - сострадание, сострадание, сострадание, в отношении всех живых существ, в отношении всех людей.

Потом тот же самый процесс вы применяете при визуализации существ из мира полубогов – асуров, затем в отношении обитателей мира богов. Применяйте это ко всем, вплоть до бодхисаттв на 10-ом бхуми. На 10-ом бхуми у бодхисаттв уже нет страданий, но в их сознании все еще есть факторы, которые препятствуют достижению ими всеведения. И эти препятствия вы тоже принимаете на себя. Вы думаете: «Я принимаю на себя все факторы, препятствующие достижению всеведения у этого великого бодхисаттвы, чтобы он стал Буддой как можно раньше, и смог принести благо бесчисленному множеству живых существ». И думайте: «Я могу забрать только ваши препятствия к всеведению, потому что страданий у вас нет».

Но в эту визуализацию вы не должны включать Будду и своего Духовного Наставника. Если вы будете принимать на себя страдания своего Духовного Наставника, то получится, что вы уверены, что у вашего Духовного Наставника есть страдания. Вместо этого вы должны чувствовать единство вашего Духовного Наставника и Будды. Если Будда проявляет себя в обычной форме, то это еще не означает, что он обычен. Когда Будда Майтрея явил себя Асанге в облике больной собаки, у которой половина тела уже была разложившаяся от огромной раны, и там копошились насекомые, это не означало, что сам Будда Майтрея был таким. Поэтому Пабонка Ринпоче в своем комментарии советует: «В отношении своего Духовного Наставника и Будды не делайте такую визуализацию, не принимайте на себя их страдания, омрачения и препятствия».

В этом комментарии отмечается, что некоторым людям трудно принять на себя страдания других. Если вам это очень трудно, значит, ваш ум очень слабый, и, следовательно, вам нужно начинать с этой практики. Если же, принимая на себя страдания других, вы чувствуете радость, не чувствуете никакого дискомфорта или страха, то вам не надо делать эту визуализацию, это как одна ступенька лестницы. Тем не менее, я вам объясню эту визуализацию. Если у вас возникнут трудности, начните с такой визуализации. Подумайте о своих собственных страданиях, которые падут на вас завтра, и ваши завтрашние страдания в процессе практики тонглен примите на себя сегодня.

Потом пожелайте, чтобы страдания, которые вы испытаете в следующем месяце, проявились сегодня у вас. И также на вдохе и выходе вы делаете эту практику принятия на себя своих собственных будущих страданий. Потом вы думаете о своих страданиях, которые ожидают вас в пожилом возрасте: «Если эти страдания сегодня падут на меня, то сейчас я молод, крепок, здоров, я могу их вынести, что же будет, когда я буду старым и немощным, мне будет очень тяжело справляться с ними. Так пусть же они созреют и проявятся во мне сегодня». Потом вы желаете, чтобы те страдания, которые вы должны будете испытать в следующей жизни, проявились уже сегодня, а в следующей жизни чтобы вы обрели более счастливое, более благоприятное рождение.

Далее вы думаете: «Пусть во мне проявятся страдания моих родителей в этой жизни, пусть они проявятся во мне, потому что мои отец и мать были необычайно добры ко мне». Вы хорошо помните их доброту к вам, и поэтому желаете, чтобы сейчас, когда они

состарились, все их страдания проявились, созрели в вас. От своих родителей вы переходите к своим родственникам в этой жизни, распространяете свою практику тонглен на них, затем даже на своих врагов.

Вы думаете при этом: «В этой жизни я считаю его своим врагом, он считает меня своим врагом». Не говорите: «Я считаю его врагом», когда делаете эту практику, скажите: «Он считает меня своим врагом». Это очень важный момент. Вы со своей стороны не чувствуете никаких враждебных чувств к этому человеку, он считает вас врагом. И подумайте: «В этой жизни он считает меня своим врагом, но, тем не менее, во множестве своих прошлых жизней он был невероятно добр ко мне, он много раз был моей матерью, а я – его ребенком. Если бы он вспомнил об этом сейчас, он бы бросился мне на шею». Таким образом принимайте на себя страдания своих врагов.

На следующем этапе практики тонглен вы принимаете на себя страдания всех живых существ. Выполняя эту практику, переходите к последующим ее этапам, когда уже освоите предыдущие, тогда чувство у вас сострадания будет возрастать.

Итак, как здесь объясняет Пабонка Ринпоче, практику тонглен (точнее не всю практику тонглен, а только принятие на себя чужих страданий) можно выполнять тремя различными путями. Либо, как я объяснял в начале, начиная с обитателей горячего ада, холодного ада и так последовательно с обитателей разных миров. Либо иногда вы чередуете, и вы выполняете эту практику, начиная со своих собственных будущих страданий (завтрашних, будущих жизней), потом страданий ваших родителей, ваших родственников, соседей, друзей, потом врагов, затем уже берете на себя страдания всех живых существ. И третий способ, которым выполняется эта практика, - сначала вы берете на себя страдания, допустим, жителей всей Москвы, потом всей России, потом всего мира, потом всех других миров и вселенных, бесчисленных миров, бесчисленных вселенных, страдания всех их обитателей вы берете на себя.

И, когда вы будете вбирать, впитывать в себя все эти страдания в виде черного облака, как я объяснял, иногда у вас будет зарождаться чувство огромного блаженства. Когда это облако входит в вас и соприкасается с себялюбием внутри, иногда при этом будет возникать чувство большого блаженства, иногда будет возникать, напротив, чувство страха и паники. Все эти переживания, как здесь говорится, хорошие признаки, признаки вашего успеха в практике. А если нет никакого блаженства, никакого страха и никакой паники, значит, вы делаете практику неправильно, значит, вообще ничего не происходит у вас. Если возникает чувство дискомфорта, это тоже хорошо, это значит, вы раздражаете свое себялюбие этой практикой. Точно так же, как если вы в парилке находитесь, и не потеете, это означает, что слишком холодная температура в парилке. Когда чуть-чуть тепло в сауне, то это не сауна, вам надо добавить жару, иначе сауна вам не принесет пользы. Когда же вы чувствуете, что вам жарко, вас пробивает в пот и становится немножко трудно дышать, то вот это – настоящая баня, настоящая парилка. А если нет этого всего, то это не русская баня, а, наверное, японская баня или турецкая.

Но вам теперь придется делать эту практику. Итак, как здесь сказано, с подобными размышлениями, даже если вы не можете принять на себя страдания других, вы все равно накапливаете неисчислимые, невероятные заслуги. Будда сказал: «Если бы один человек занимался практикой щедрости, практикой даяния в течение сотни лет, за это время он бы облагодетельствовал очень большое количество людей, а если бы второй человек из чувства великого сострадания пожелал, чтобы все живые существа освободились от страданий, кто бы из этих двух людей накопил больше заслуг?» И его ученик Ананда сказал: «Второй человек». Будда сказал: «Верно».

И причина этого в том, что второй человек пожелал бы, чтобы все живые существа стали свободны от страданий, поэтому он накопил бы заслуги, соизмеримые с числом живых существ. Поскольку живых существ бесчисленное количество, то он, соответственно, накопил бы неисчислимые заслуги. Итак, океан может высохнуть, гора может разрушиться, рухнуть, но слово Будды никогда не обманет. Поэтому, если вы будете даже просто в визуализации принимать на себя их страдания (а ведь вы при этом не просто желаете, чтобы они освободились от страданий, вы в своем воображении принимаете на себя их страдания, то есть, это еще более сильное сострадание), подумайте, сколько заслуг вы накопите такой практикой.

Поэтому, даже если у вас нет много времени на медитацию в повседневной жизни, вы можете заниматься практикой тонглен (принятия и отдачи) на ходу, когда куда-то едете, или когда что-то делаете. Я так делаю сам. Это очень полезно. Например, когда я еду в метро, мне никто там не мешает, все очень тихо себя ведут. А если вы в Индии сядете на поезд и попытаетесь практиковать там Дхарму, то это будет нереально, потому что люди постоянно будут вас тормозить: «Кто вы такой? Куда вы едете и откуда? Что это у вас за камера такая, покажите мне эту камеру, сколько вы заплатили за эту камеру?». А в московском метро очень хорошо. Люди едут и на вас даже не смотрят, все читают газету. Никто даже не улыбается.

Когда я только приехал в Россию и стал ездить в метро, я заходил в вагон и всем улыбался сначала. Люди на меня смотрели очень странно: «Что за странный человек, нарядился в странные одежды и еще смеется надо мной». Но если ваши попутчики в метро не улыбаются, это тоже очень хорошо, в этом для вас есть преимущество, потому что вы можете спокойно практиковать Дхарму. Если же они смеются (то есть улыбаются) вам в ответ и заговаривают с вами, то вы можете побеседовать с ними и помочь им открыть ум - это тоже полезно, установить с ними какую-то кармическую связь. Любая ситуация хороша. Самое главное, что ваше метро – это то место, где можно заниматься практикой, это очень хорошо. Вы практикуете в метро?

Итак, поскольку вам все время приходится ездить в метро, вы можете там заниматься практикой тонглен. Иногда вы можете посмотреть на людей, которые вместе с вами едут в метро, на своих попутчиков и подумать о том, как они страдают. Их страдания написаны ведь у них на лицах, их беспокойства, их страхи, депрессии, сомнения, муки из-за того, что они не получают, что хотят, из-за того, что они не способны никому доверять. И, поскольку их мучают все эти вещи, у них хмурые лица, им не хочется улыбаться из-за этого. А вы почувствуйте к ним сострадание, но не надо кричать громко: «мама, мама, мама», а то они решат, что вы сошли с ума. Про себя, мысленно повторяйте: «мама, мама, мама».

Теперь вторая часть практики тонглен: даяние другим счастья посредством порождения любви. И здесь вы делаете то же самое, что и раньше. Визуализируйте сначала живых существ в аду, но при этом вы концентрируетесь на том, как этим существам не хватает счастья. Находясь в горячем аду, они не могут достать себе пищу, не могут принять холодный душ, они вынуждены постоянно страдать от этого жара. И подумайте: «Пусть мои матери живые существа будут счастливы. Пусть они обретут безупречное счастье, то есть полностью освободятся от своих омрачений, а это Третья благородная истина. Пусть они обретут Третью и Четвертую благородные истины. А Четвертая благородная истина – это мудрость, напрямую познающая Пустоту, и, помимо этого, великая бодхичитта». Итак, вы желаете: «Пусть они будут счастливы жизнь за жизнью».

В этой медитации все надо делать в правильной последовательности. Сначала мы последовательно визуализируем всех существ во всех 6-ти мирах, концентрируясь на их страданиях, порождая к ним сострадание и поочередно принимаем на себя все их страдания. Когда мы закончили с этой визуализацией, мы представляем, что черное облако их страданий соприкоснулось с нашим эгоизмом, себялюбием внутри, они взаимно уничтожаются, и в результате этого соприкосновения наше тело наполняется светом и нектаром. И затем, когда мы переходим уже к последовательной медитации на даяние живым существам, мы концентрируемся сначала на существах в горячем аду, потом в холодном аду, сосредоточившись уже на том, как им не хватает счастья. И каждый раз, обдумав то, как не хватает счастья существам в определенном мире, например, в горячем аду, мы начинаем отдавать им счастье.

Подумав об этом, визуализируйте, что из вашей левой ноздри на выдохе исходит все ваше счастье, все ваши заслуги, все, чего не хватает тем существам, которые обитают в горячем аду. Вместе со счастьем, заслугами и всякими благами вы отдаете им пищу, холодный душ, и в особенности вы даете им безупречное счастье, то есть Третью и Четвертую благородные истины, и желаете также, чтобы они зародили в себе бодхичитту. Вы должны понимать, что, если вы будете желать, чтобы другие люди породили в себе бодхичитту, это станет причиной для того, чтобы бодхичитта быстрее породилась у вас самих. Таков механизм кармы. Если вы желаете зла другим людям, то вы испытаете сами плохие результаты.

Таким образом, когда все это счастье, все это благо, Третья и Четвертая благородные истины, бодхичитта выходят из вас, из левой вашей ноздри в виде сияющего белого облака, и вы представляете, что это облако достигает всех существ, страдающих в горячем аду. Сначала оно утоляет их временные страдания, холодным душем обрушивается на них. Затем вкусная еда приносит им умиротворение, вы тоже им это даете. После этого вы представляете, что из этого облака на них нисходит, подобно драгоценности исполнения желаний, все самое хорошее, все блага. Когда свет соприкасается с живыми существами, страдающими в аду, вы визуализируете, что эти лучи света превращаются в драгоценную человеческую жизнь, которую они обретают, потом они встречаются с подлинным Духовным Наставником, как и вы встретились, получают от него Учение, благодаря практике Учения порождают отречение, бодхичитту и мудрость, познающую Пустоту, и в результате полностью освобождаются от сансары и достигают состояния Будды. Почувствуйте это. И помните, что, если вы будете желать этого другим, то тем самым вы создадите причину, чтобы то же самое случилось с вами.

Подобным образом представляйте, что вы на выдохе дарите все счастье и благо живым существам в остальных мирах. Например, существам в холодном аду. На выдохе вместе с этим облаком светоносным дарите горячее солнце и освобождаете их от страданий от холода, а остальное все то же самое. Голодным духам вы дарите пищу. Животным вы даете мудрость. Людям вы дарите желанные объекты пяти органов чувств, чтобы они получили, наконец, то, что они хотят, и испытали удовлетворение. Основное страдание у людей – это страдание от неполучения желанных объектов, а также страдание от расставания с объектами желания.

Что касается полубогов, асуров, то основное их страдание – это страдание от зависти. У них нет покоя, они все время конфликтуют, враждуют между собой. И вы дарите им этот покой, сорадование за других. У богов самое главное страдание, единственное страдание у богов – это страдание от смерти, от умирания. Когда боги вот-вот уже должны умереть, вся их благая карма, которая ввергла их в рождение богом, истощается, и они умирают, испытывая ужасные, чудовищные страдания. Это действительно очень большие страдания.

На начальном этапе вы тренируете себя именно таким образом, по отдельности. То есть, сначала вы принимаете на себя страдания, а потом уже отдаете все свое счастье, благо другим живым существам. Потом, когда вы достигнете некоего профессионализма в этом, уже освоите эту практику, вы можете делать это попеременно – на вдохе вы принимаете на себя страдания, на выдохе отдаете счастье. Но ваш ум уже действительно должен привыкнуть к этой практике, потому что, когда вы будете делать ее на основе дыхания, вдоха и выдоха, все должно происходить у вас очень быстро. За то время, что занимает один вдох, вы должны будете принять на себя страдания всех живых существ, а за время одного выдоха отдать им все свое счастье, со всеми визуализациями и сопровождающими это чувствами. Поэтому, если вы по отдельности не будете тренировать принятие и даяние, сразу же у вас не получится эта практика.

(66)

«Итак, благородные милосердные Учителя,
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
И страдания моих скитающихся матерей
Ныне созрели во мне,
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье».

Эти строки многие учителя, многие мастера знают наизусть. На самом деле в наше время большинство тибетцев, которые практикуют согласно традиции Лама Чодпа, традиции Гелугпа, знают весь текст Лама Чодпа наизусть. Это как минимум. Это минимальные требования. Даже самые худшие монахи монастыря, самые хулиганистые монахи, и то знают этот текст наизусть. А что касается этих строк, строфы 66 из Гуру-пуджи, то их многие мастера в прошлом читали, сочетая чтение этих строк с вдохом и выдохом, практикой тонглен. Они их мысленно читали и делали вдох – выдох. При этом они читали их так, чтобы строки, относящиеся к принятию на себя страданий матерей живых существ, приходились на вдох, а на выдох – завершающие строки о даянии живым существам счастья, в этот момент они выдыхали. Когда вы будете делать эту практику, визуализируйте у себя над головой своего Духовного Наставника и просите его о благословении, понимая, что это сущностная практика буддизма, просите его о благословении на то, чтобы суметь осуществить эту сущностную буддийскую практику.

Итак, визуализируя своего Духовного Наставника над головой, после просьбы о благословении вы делаете сначала вдох с визуализациями о принятии на себя страданий, потом на выдохе вы делаете все те визуализации, что я объяснял, о даянии живым существам счастья. Кхедруб Ринпоче говорил: «Когда мой Духовный Наставник лама Цонкапа просто вдыхает и выдыхает, то сами по себе его вдохи и выдохи уже невероятная практика. Только своими вдохами и выдохами мой Духовный Наставник достигает гораздо большего, чем тысячи обычных людей достигают за 2 – 3 года интенсивной медитации». Эти слова Кхедруба Ринпоче указывают на практику тонглен. Именно этой практикой большую часть времени занимался лама Цонкапа. Когда у ламы Цонкапы было свободное время, большую часть своего свободного времени он проводил, выполняя практику тонглен на вдохе и выдохе.

Пабонка Ринпоче говорит: «Это учение нельзя давать тем людям, у которых мало веры, и у которых нет правильной преданности Учителю». То есть, он говорит, что это учение нельзя давать очень открыто. Но я немножко открыто передал его сейчас, но ничего нестрашного. Многие из вас приехали издалека. Итак, мы закончили учение. Сейчас мы с вами немножко позанимаемся практикой тонглен в качестве отпечатка. Она не будет безупречной, но, тем

не менее, это будет попытка. Сейчас, когда Майя будет читать строфу из Гуру-пуджи, постарайтесь на основе этой строфы выполнять практику тонглен на вдохе и выдохе, делая вдох и выдох в соответствующих местах. Я не знаю, насколько это может коррелировать с тибетским текстом, может быть, когда по-тибетски это читаешь, проще получается на вдохе и выдохе, чем по-русски. Ну, попытаюсь.

(66)

«Итак, благородные милосердные Учителя,
Благословите меня, чтобы все кармические скверны
И страдания моих скитающихся матерей
Ныне созрели во мне,
И в силу даяния им моих радостей и добродетелей
Все живые существа обрели счастье».

Ко мне обратились с просьбой передать текст Гуру-пуджи, поэтому сейчас я дам вам эту передачу. Те люди, которые уже получали передачу этого текста раньше, должны почувствовать, что ваша передача становится более стабильной. Вам очень повезло, что вы получаете передачу этого текста. Благодаря этому, в вашем сознании останется полный отпечаток учений сутры и тантры. Я получил передачу этого текста от Его Святейшества Далай-ламы и от Его Святейшества Линга Ринпоче. (Передача Гуру-пуджи)

Итак, я вам дал передачу Гуру-пуджи. Вам очень повезло. Теперь вам нужно выучить этот текст наизусть. В нашем учении о семи смыслах тренировки ума мы обсудили лишь два смысла, даже третий смысл мы еще не начинали обсуждать. На будущий год, я думаю, что в начале апреля, я приеду где-то 15 марта из Индии, и мы продолжим наши лекции в Москве. А 1-го или 2-го апреля будет ретрит здесь же, продолжение. Но я не знаю точно, какого числа, в начале, в первую неделю апреля, главное, чтобы в выходные мы попали, будет ретрит здесь же, и будет продолжение этого учения. Поэтому приглашаю вас всех на следующий ретрит. Но я хочу, чтобы на вторую часть опять приехали вы, я не хочу, чтобы новые люди собирались, я хочу, чтобы те же самые приехали. Потому что вы уже хорошо готовы, а когда у нас будет второй ретрит по тренировке ума, я не хочу повторять одно и то же, хочу продолжить учение с того места, где мы остановились. Я буду продолжать это учение только для вас.

Поэтому не делайте большой рекламы, мне будет неудобно, если придет очень много людей. Потому что большому количеству народа я не смогу передать много существенных наставлений. Пабонка Ринпоче тоже много раз повторял в своих трудах: «Не надо слишком открыто передавать много существенных наставлений». Итак, всем вам добро пожаловать на следующий ретрит.

Атиша, для того чтобы получить это учение, 13 месяцев плыл по морю из Индии в Индонезию. Так что вам еще очень повезло. Те люди, которые живут в Москве, им особого труда не составляет сюда приехать, час или два езды. Другие люди тратят день или два на поезде, чтобы добраться сюда. Это тоже еще ничто. Вы едете в теплом поезде, у вас там еда, вы там не страдаете от холода. Держите связь с нашим центром, и тогда вы узнаете, когда точно будет этот ретрит. Календарь есть у кого-нибудь, можно сейчас выяснить. Первая пятница в апреле когда будет? 4-го апреля? Если 4-го апреля действительно, то надо еще поговорить с администрацией этого пансионата. Если они будут свободны, можно сейчас прямо забронировать. Итак, я вернусь в Россию из Индии 15 марта.

Послезавтра в Москве пройдет благословение Белой Тары для устранения всех препятствий из вашей жизни на год. Те люди, которые не получали тантрических

посвящений, могут тоже читать Гуру-пуджу, но только им нельзя визуализировать себя божеством при этом. Просто читать, для отпечатка. А теперь сначала посвящение заслуг.