

Я очень рад новой встрече с вами после долгой разлуки. Я рад, что в Уфе люди с энтузиазмом относятся к практике Дхармы. Но для буддийской практики одного энтузиазма не достаточно: мы должны знать, как искусно заниматься практикой, – это гораздо важнее. Если вы, не зная, как правильно практиковать, будете практиковать с большим энтузиазмом, ваша практика принесет очень мало результатов. Например, для того чтобы срубить дерево, не достаточно лишь бить по нему топором, – нужно знать, на какие места дерева направлять удар, как правильно рубить. В противном случае вы, вместо того чтобы срубить дерево, сломаете топор. Очень многие люди в Европе и России, вместо того чтобы рубить деревья, ломают свои топоры. В результате они становятся немного ненормальными. Надо овладеть искусством выполнения практики. Когда вы станете искусным дровосеком, вам будет достаточно пять или шесть раз ударить по дереву, чтобы свалить его. Кроме того, духовная практика подобна строительству дома: если вы, не зная общего плана строительства, не зная, с чего начинать, тут же начнете копать землю под фундамент, то большого результата это не даст.

По всем этим причинам произошла следующая история. Один учитель Кадампы медитировал в горах, и, когда он спустился с гор, ему повстречался человек. Увидев мастера, этот человек сказал: «В последнее время я выполняю тысячи и тысячи простираний. Как у меня продвигается практика Дхармы?». Мастер Кадампы ответил: «Делать простирания – это хорошо, но выполнять практику Дхармы – еще лучше». Когда учитель ушел, этот человек задумался: «Что же такое практика Дхармы?». «А-а, понял. – сказал он себе. – Наверное, это чтение мантр». После чего он закрылся у себя в доме, закрыл все двери и окна и по восемь часов в день стал читать мантры. Он стал думать: «Придет божество, даст мне сиддхи. Я буду необычным человеком». Таким образом, он начал практиковать с огромным энтузиазмом и читать большое количество разных мантр.

Однажды учитель Кадампы снова спустился с гор. Встретившись с ним, этот человек сказал: «В последнее время я читаю много разных мантр, в особенности тайных. Как у меня идет практика Дхармы?». «Читать мантры – это хорошо, – сказал мастер, – но если бы ты практикой Дхармы занялся, это было бы еще лучше» – и опять ушел. Дело в том, что учителя традиции Кадампа в те времена никогда не давали людям учение без просьбы с их стороны. Опять этот человек задумался, стал ломать голову: что же такое практика Дхармы? «А-а, догадался! – сказал он себе. – Практика Дхармы – это медитация». Тогда он закрыл все: и глаза, и рот, и все остальное, и погрузился в медитацию. Это означало, что он сидел, не шелохнувшись, по четыре часа. Он медитировал так длительное время. Тело его пребывало в очень строгой медитативной позе, ум же блуждал туда-сюда. Однажды этот учитель Кадампы вновь спустился с гор. Человек сказал ему: «В последнее время я подолгу медитирую. Как у меня дела с практикой Дхармы? Иногда я даже по четыре часа сижу, не шелохнувшись!». И учитель ему ответил: «Медитировать – это хорошо, но если бы ты практикой Дхармы занялся, было бы еще лучше».

Тогда тот стал в отчаянии простираться перед учителем и умолять его, чтобы тот сказал, наконец, что такое практика Дхармы. Что же ему ответил учитель Кадампы? Он сказал: «Если ты искренне хочешь практиковать Дхарму, сначала ослабь привязанность к этой жизни. До тех пор пока ты привязан к этой жизни, в силу этой привязанности у тебя будет возникать все больше и больше проблем, и ты будешь дальше вращаться в сансаре». Из-за привязанности к этой жизни омрачения возникают произвольно, и в этом заключается механизм. «Что бы ты ни делал, стремясь к достижению счастья в этой жизни, ни одно твоё занятие не превратится в практику Дхармы. Чем бы ты ни занимался – сутрой ли, тантрой ли – все это будет лишь мирской дхармой. Это не даст результата».

Однажды Ананда, ближайший ученик Будды, задал ему такой вопрос: «Если человек занимается практикой, стремясь к счастью в этой жизни, к какому результату это приведет в будущем?». Будда сказал: «Хорошего результата не будет». Ананда уточнил: «Не будет никакого результата?». Будда сказал: «Нет, результат будет, но *хорошего* результата не будет». А что же это будет за результат? «Если заниматься духовной практикой лишь в силу привязанности к этой жизни, то результатом будет рождение в низших мирах», – сказал Будда.

Если облаченный в монашеские одежды, например, читает мантры, звонит в колокольчик, проводит ритуалы, рисует мандалы – и все это только ради денег, то у него одна дорога – прямиком в низшие миры. Если человек продает духовные тексты, продает статуи Будды и тому подобное лишь для того, чтобы обрести деньги и процветание в этой жизни, то он также попадет прямиком в низшие миры. Если же он продает буддийские книги, статуи Будды для того, чтобы помогать людям, чтобы возродить буддизм, то его ждет дорога вверх. Поэтому, по словам учителей Кадампы, все зависит от мотивации. Как сказал тот учитель Кадампы тому человеку: «Если ты прочитаешь хотя бы одну мантру, для того чтобы ослабить привязанность к этой жизни, обрести счастье в будущей жизни, то это уже будет практика Дхармы с мотивацией начального уровня. Если ты практикуешь Дхарму, чтобы освободить свой ум от омрачений, и с этой целью ты читаешь мантру, это станет практикой Дхармы промежуточного, среднего уровня». Но поскольку мы все относим себя к последователям Махаяны (мы пока еще не настоящие практики, а лишь последователи Махаяны), нам недостаточно иметь мотивацию только лишь начального или промежуточного уровня: мы должны стремиться к обретению мотивации высшего уровня, то есть к великому состраданию. Это должно быть нашей основной практикой. Для практикующего Махаяну нет более глубокой практики, чем порождение великого сострадания.

В начальных строках своего труда «Мадхьямикааватара» Чандракирти выражает почтение не буддам, не бодхисаттвам – он выражает почтение великому состраданию. Он говорит: «Поклоняюсь великому состраданию. О, сострадание! Вначале ты подобно воде, орошающей дерево Просветления и помогающей ему взрасти. В середине ты укрепляешь растущее дерево. В конце же ты подобно древу, которое плодоносит, помогая живым существам». Поэтому, когда вы делаете практику, вы должны делать ее не только ради самого себя. Вы должны говорить себе: «Я и все живые существа страдаем в сансаре. Для того чтобы помочь всем нам освободиться от сансары, чтобы обрести счастье и причины счастья, я выполняю сейчас эту практику. Пусть она станет причиной счастья для всех живых существ». В повседневной жизни, какой бы вы ни занимались практикой – формальной, неформальной – вашей основной мотивацией должно быть сострадание. Вы должны стать чуткими, сострадательными.

Существуют особые молитвы принятия прибежища – вы их знаете, затем – молитвы порождения бодхичитты. На этих двух молитвах вы должны делать больший акцент, чем на всех остальных. Вы должны трижды повторить слова принятия прибежища. Когда вы произносите в первый раз слова «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», вы должны думать о принятии прибежища, в основном, с целью спасения от низших миров. Вы должны сказать себе: «Я могу умереть в любой момент. Я – всего лишь турист, приехавший в этот мир на экскурсию на три дня, три года, на тридцать лет – точно не знаю. В этом мире нет выбора. Люди бегают туда-сюда, как тараканы. Зачем мне это надо? Мир непостоянен. Говоря философски, это – иллюзия (проекции нашего ума). Он не такой, как мы его представляем. Будды и бодхисаттвы, зная, что это иллюзия, всегда спокойны. Мы, не зная этого, считаем, что там есть что-то самосущее. Мы считаем, что, получив какой-то объект, мы будем счастливы. Кроме того, как я уже говорил, очень важно думать о

непостоянстве и смерти. Помните, что с каждым мгновением вы все ближе подходите к своей смерти. Как человек, который выпал из самолета. Даже будь вы царем, Джорджем Бушем или Путиным, репутация – просто пустой звук. Какой бы яркой ни казалась радуга, она очень скоро исчезнет. Каким бы громким ни был гром – это пустой звук. Какой бы приятной ни казалась эта жизнь, она подобна переживанию счастья во сне. Шантидева сказал, что, сколько бы мы ни испытывали счастье – сотни лет или одно мгновение, когда мы пробуждаемся от этого сна, и то, и другое – всего лишь воспоминание, не более того.

Кроме того, необходимо помнить об этой буддийской теории: рождение кончается смертью. Вы должны наизусть выучить эти слова и читать их, как мантру. Далай-лама говорит, что иногда лучше читать такие вещи, чтобы ум менялся, чем мантру, которую мы вообще не понимаем. Иногда лучше читать подобные строки о бодхичитте или о непостоянстве, повторять их, чтобы постоянно напоминать себе об этом. Это и есть практика Дхармы.

«Рождение кончается смертью, встречи заканчиваются разлукой, накопление заканчивается истощением, взлеты заканчиваются падениями». Чтобы услышать от своего Учителя эти строки, Будда, когда он был еще бодхисаттвой, вонзил в свое тело тысячу игл. Будда в то время родился царем, и у него не было Дхармы. Поэтому он разослал гонцов во все концы земли с таким посланием: «У кого есть драгоценная мудрость, Дхарма, тому я готов отдать за нее все, что он пожелает». Однажды к нему явился его Духовный Наставник из прошлой жизни в облике старого мудреца и сказал: «У меня есть драгоценная мудрость, но я с ней легко не расстанусь». Тогда этот царь сказал ему: «Пожалуйста, подари мне эту мудрость – я отдам все, что ты пожелаешь. Можешь забрать из моего царства взамен все что хочешь!». Мудрец ответил: «Все богатства, что у тебя есть, подобны детским игрушкам. Что мне делать с ними? Меня не интересуют все эти вещи». «Что же ты хочешь? Пожалуйста, назови!» – стал умолять царь. Мудрец ответил: «Мне от тебя ничего не нужно, кроме твоего мужества. У тебя есть мужество? Если ты готов вонзить в свое тело тысячу игл, тогда я смогу дать тебе это учение».

Царь-бодхисаттва возрадовался. Он сказал: «Несомненно! Во множестве своих предыдущих жизней много раз в силу привязанности я был готов пожертвовать даже своей жизнью ради какой-то незначительной вещи. Неужели теперь ради обретения драгоценной мудрости я не смогу вонзить в свое тело тысячу игл!». На следующий день он вонзил в свое тело тысячу игл и сказал мудрецу: «Пожалуйста, теперь даруй мне учение!». Тогда мудрец произнес эти четыре строки: «Рождение кончается смертью...». Он говорил очень медленно, торжественно, и во время произнесения этих слов царь-бодхисаттва погрузился в медитацию. Мудрые люди могут извлечь очень много даже из кратких слов. Даже такая простая фраза, как, например, *«рождение кончается смертью»* – это очень глубокое учение. С каждым мгновением мы подходим все ближе и ближе к смерти. Если это так, зачем же привязываться к этой жизни? Зачем человеку, который выпал из самолета и падает вниз, привязываться к тому пространству, в котором он летит? Зачем пытаться завоевать эту территорию, ведь с каждым мгновением он падает все ниже?

Затем вторая строка — *«Встречи заканчиваются разлуками»*. Ваши друзья, ваши враги – кого бы вы ни повстречали на жизненном пути, со всеми этими людьми вы рано или поздно расстанетесь. Поэтому до тех пор, пока вы еще вместе, почему вы не можете быть добры друг к другу? В одной этой строке заключено очень много полезных советов.

У нас же совершенно противоположное мышление. Например, вначале (если брать первую строку) мы вовсе не думаем, что рождение кончается смертью. Мы убеждены, что будем жить вечно: «Я не умру». «Сосед – может быть, но не я». Концепция «я буду жить вечно» –

это обман. Неизвестно, что наступит раньше – следующий год или будущая жизнь. Мы же никогда об этом даже не задумываемся, и в один прекрасный день нас неожиданно настигнет смерть. Мы видим, как умирают другие живые существа, другие люди, но полагаем, что «я-то не умру в отличие от них». Если мы думаем так, то мы глупее барана. В чем-то мы умны, но в каких-то областях – глупее барана и даже не задумываемся над этим. Например, когда баранов выстраивают в очередь на бойню и когда одного за другим их закалывает мясник, то ждущие в очереди своей смерти уже чувствуют, что их убьют. Мы же, люди, думаем: «Умирают другие». Мы не думаем: «Я тоже умру после него».

Есть история о том, как один мясник убивал баранов одного за другим, а затем отлучился в туалет. Пока его не было, один из баранов, ждавших, когда их заколют, стащил у мясника нож и зарыл его, спрятал куда-то. Когда мясник увидел это, его вдруг охватило огромное сострадание к животным. Он сказал себе: «Надо же! Эти бараны знают, что я сейчас отсеку им голову, и прячут от меня нож!». Это настолько потрясло его, что с тех пор он прекратил убивать животных.

Итак, все встречи заканчиваются разлукой. Нам же кажется, что мы будем вместе еще долгое время. Поэтому с теми людьми, с которыми живем рядом, со своими спутниками жизни, мы постоянно ссоримся. Будучи вместе, мы не ценим друг друга, свои отношения. Когда же расстаемся, то начинаем друг без друга скучать. Мудрые же люди, когда они вместе, понимают, насколько это ценно – быть вместе. И тогда они добры друг к другу. А когда расстаются, они понимают, что все встречи заканчиваются разлукой, поэтому у них нет тоски, они не скучают.

У меня тоже так. Благодаря моей практике Дхармы, когда я нахожусь в обществе каких-то людей, я счастлив, проявляю к ним доброту. Когда же я расстаюсь с ними, я не испытываю тоски, я ни по кому не скучаю. Даже когда я узнал о смерти моего отца, у меня не возникло тоски. Я лишь пожелал ему хорошего перерождения. Это единственное, что мы можем сделать в такой ситуации. Все рано или поздно уйдут из этого мира. Когда-нибудь я покину это тело. Это закон природы, закон нашего бытия. Нам надо с этим смириться.

Третье – *накопление заканчивается истощением*. Поэтому не надо все время что-то копить. В конце концов, все равно то, что вам удалось собрать, истощится само собой. Когда вы цепляетесь за материальные предметы, они, подобно льду, тают и вытекают у вас между пальцами. Через некоторое время, разжав кулак, вы увидите, что у вас ничего не осталось. Если же вы бросаете материальные предметы, то они подобны зернам. Из этих зерен потом вырастут деревья и будут непрерывно приносить вам плоды. Понимая, что все накопления заканчиваются истощением, не надо держаться за свое имущество, как крыса, которая тащит все зерно себе в нору.

В Москве много людей, которые являются крысами в человеческом теле. У них ум, как у крысы. Они собирают зерно, сами его не едят и другим не дают. И еще говорят, что им мало, что надо еще собрать. Так кто-то всю жизнь собирает это зерно, а потом его убивает другая такая же крыса в человеческом теле и забирает все его зерно. Так зерно переходит от одной крысы к другой, и никто его не использует. В России очень много зерна, но оно перемещается между крысами, и никто его не сажает в землю, поэтому деревья не вырастают. Этим бизнесменам надо бы понять, что любое накопление заканчивается истощением.

А у вас, практикующих Дхарму, тоже, конечно, должно быть богатство, но не надо держаться за него мертвой хваткой. Совет относительно того, что все накопление заканчивается истощением, состоит в том, что не надо цепляться за ваше богатство, потому

что в конце концов оно уйдет от вас. Никто не может ничем владеть в этом мире – такова буддийская теория. Вы не можете стать владельцами даже своего тела, так как же вы можете владеть какими-то другими вещами? Это очень важная теория. В настоящий момент мы арендуем это наше тело и расплачиваемся за него кармическими деньгами. Когда кармические деньги кончатся, нам придется оставить тело. В древние времена правители этой земли – Башкирии – думали, что они владеют этой территорией. В итоге все эти правители умерли, а земля осталась.

Вы можете стать лишь временным владельцем, арендатором. Никто не может ничем владеть постоянно. Поэтому, если вы едете в чьей-то машине, вы можете считать эту машину временно своей. Постоянным хозяином никто не может стать. Зачем вам тогда, купив машину, беспокоиться о том, что вы можете ее потерять? Этот вот дом – это тоже наш временный дом. Люди, у которых есть бумага, говорят: «Это мое постоянное, вечное владение». Но все эти бумаги – это тоже лишь законы, писанные людьми. Когда изменится законодательство, и это изменится.

Наконец, *все взлеты заканчиваются падением*. Этот совет тоже очень полезен для нас в повседневной жизни. Поэтому не привязывайтесь к своей репутации, к тому положению, которое вы занимаете в обществе, каким бы высоким оно ни было. Все это лишь пустой звук. В конечном итоге вам все равно придется упасть. Когда наступит момент падения, ваша боль будет гораздо больше, чем все то счастье, которое вы испытывали при взлете. Чем выше вы заберетесь, тем большее будет падать. Поэтому лучше сидеть на земле. Ниже земли вы не упадете. Люди взлетают, а потом падают – и это для них кошмар.

Если вы сидите на земле, и вам говорят, что вы дурак, вы думаете: «Ну и что, пусть говорят». Вам не больно. Если же человек летает высоко, и его называют дураком, то он будет думать: «Если меня называют дураком, то я-то сам дураком от этого не стану. Но люди решат, что я дурак, и в следующий раз за меня не проголосуют». Если человек совсем глуп, ему будет казаться, что он станет дураком от того, что его так называли, и будет злиться от этого. В этой же ситуации не совсем глупый человек понимает, что дураком не станет, но имидж его будет испорчен, поэтому он злится. Если же вы сидите на земле, вам неважно, что о вас скажут.

В буддизме говорится: не важно, что о вас думают другие, важно, что вы собой представляете. Например, у вас есть предмет желтого цвета, очень похожий на золото, но не золотой. Если люди будут думать, что это золото, вам-то какая от этого разница? Предмет не станет золотым, но люди будут думать, что вы обладаете богатством, будут стараться отобрать его у вас, будут бить вас палками, чтобы отобрать, вы не будете спокойно спать по ночам. Если же у вас есть настоящее золото, а люди считают это не золотом, для вас это только лучше. Евреи это знают. Они всегда говорят, что у них нет золота. Люди думают, что они бедные, а они говорят: да-да, я бедный. Они понимают, что это выгодно. А некоторые русские бизнесмены, даже если у них нет золота, говорят, что у них его много, а в итоге ничего не получают. Поэтому то, что вы представляете собой на самом деле, гораздо важнее, чем то, что о вас думают другие.

Таковы советы. Если вы будете применять их в повседневной жизни, то большое количество ваших омрачений утихнут сами собой, ваш ум станет более умиротворенным. Повторяйте эти слова почаще: рождение заканчивается смертью, встречи заканчиваются разлукой, накопление заканчивается истощением, взлеты заканчиваются падением. Но не надо их повторять механически. Произнесите их и поразмышляйте – это и есть практика Дхармы. Ум будет спокойный и счастливый, потому что, когда вы так думаете, вы принимаете лекарство. Обычно мы едим яд вместо лекарства: «Он мне сказал так, она мне

сказала так. Если я сейчас неправильный выбор сделаю, мне будет плохо. Наверное, наверное...». У вас очень много «наверное». Потом люди сами не знают, что им надо. Они даже не знают, надо им сейчас кушать или нет. Это яд. Множество неразрешенных сомнений делает ум несчастным.

Вместо этого лучше думайте о том, что рождение заканчивается смертью. Нет ничего хуже смерти, но, рано или поздно, всем нам придется умереть. Если вы думаете о смерти, о будущей жизни, на фоне этого все нынешние проблемы этой жизни становятся незначительными, мелкими, детскими. Ребенок жалуется, что у него сломалось колесо от машинки – для него это кошмар, но вы смотрите и думаете: какая разница, есть колесо или нет. Это всего лишь игрушка. Если бы этот ребенок на один день оказался бездомным, то сломанная машинка уже не была бы для него проблемой. Если вы будете думать, что когда-то вам придется оставить это тело, драгоценную человеческую жизнь (нет ничего ценнее такой жизни), тогда все другие вопросы будут для вас детскими, маленькими. У меня нет детских вопросов, потому что я иногда немного думаю о непостоянстве и смерти. Это очень полезно.

Итак, принятие прибежища для того, чтобы освободиться от низших миров, является первым уровнем практики. Когда вы второй раз читаете строки принятия прибежища, вы должны думать, что делаете это для того, чтобы освободиться от сансары, от омрачений. «Именно с этой целью я ищу прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Прошу вас, помогите мне освободить мой ум от омрачений». И когда вы в третий раз читаете эти строки, вы думаете: «Я ищу прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе для того, чтобы не только я, но и все живые существа освободились от сансары».

После этого вы должны провести небольшую медитацию. Сейчас я вам объясню, как выполнять ее. Если вы вначале сделаете подобную медитацию, то вся ваша практика будет очень эффективной. После принятия Прибежища сначала вы должны подумать о том, как страдают живые существа в аду: как они страдают в горячем аду, в холодном аду. Все они были вашими матерями, были очень добры к вам. Они молят вас о помощи. Тогда вы порождаете какое-то сострадание к ним, думаете: «Да будут они свободны от страданий». После этого вы эманлируете из своего тела множество других тел. Вы представляете, что из вашего сердца исходит много-много других тел, таких же, как ваше. Эти тела отправляются в этот ад. И в своем воображении вы должны отдать каждое из этих тел каждому живому существу в аду в качестве подношения. Подумайте: «Во множестве своих предыдущих жизней я пожирал их тела. Сейчас же я подношу им свое тело, чтобы отблагодарить их за их доброту». Вы должны также представить, что, когда живые существа в аду получают ваше тело, их страдания прекращаются, очищается вся их неблагая карма. И вы должны подумать, что в силу получения этой жертвы – вашего тела – они достигли всех духовных реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом иллюзорного тела и ясного света.

Сейчас я вам объясняю тайный механизм. В силу того, что вы желаете другим достижения духовных реализаций, вы сами обретете эти же реализации гораздо быстрее. А здесь вы желаете им всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, то есть всех реализаций Ламрима и тантры. Во множестве предыдущих жизней мы всегда думали только о себе: «Я хочу то, мне нужно это». В результате мы ничего не достигали. Бодхисаттвы желают только того, чтобы другие стали буддами. Некоторые бодхисаттвы даже совершенно искренне не желают стать буддой. Они делают такое посвящение заслуг: «Пусть в силу моих заслуг все живые существа станут буддами. Пусть я никогда не достигну Пробуждения, но пусть все живые существа

достигнут его». Они действительно так молятся. Но происходит обратный эффект – они достигают безупречных реализаций.

Его Святейшество объясняет, что это происходит примерно так: если вы упадете с обрыва вниз, как бы вы ни кричали, что не хотите падать, вы упадете. Если вы желаете счастья всем существам, волей-неволей вам придется стать буддой. Это вы должны хранить в своем сердце. Это называется сущностное наставление. Не думайте, что сущностное наставление – это что-то такое тайное, эзотерическое. Сущностное наставление – это то, что открывает ваш ум. То, что по-настоящему трогает, меняет ум, а не то, что дают в темной комнате после странных мистических ритуалов. Поэтому, когда Духовный Наставник дает сущностное наставление, держите этот совет в своем сердце. Это то, благодаря чему происходит также много других реализаций.

Кроме того, у вас сейчас в уме есть два ящика. Один ящик Дхармы, а другой – мирской, обывательский ящик. Ваша ошибка состоит в том, что во время учения вы открываете ящик Дхармы и складываете в него всё то учение, которое получаете. Затем, когда учение заканчивается, вы запираете этот ящик на два замка. Выйдя на улицу, вы даже не задумываетесь о том, что вам надо бы открыть опять этот ящик Дхармы. Вы открываете уже привычный для вас обывательский ящик и вытаскиваете из него инструменты, которыми пользуетесь на улице, в повседневной жизни. Если бы у меня было ясновидение и я мог бы всех вас видеть, когда вы выходите после учения на улицу, то я бы увидел, что вы ничем не отличаетесь от всех остальных людей – точно так же используете инструменты из обывательского ящика. А ящик Дхармы у вас на тот момент надежно заперт на два замка. И вы иногда даже еще активнее, чем простые обыватели, пользуетесь этими обывательскими инструментами. Используя их, вы причиняете боль и себе, и другим людям. Вы не решаете с помощью этих инструментов свои проблемы – лишь только усугубляете их. Потом у вас депрессия, вы не можете спать.

Что же для вас важно? Важно иметь один ящик вместо двух. У вас не должно быть отдельного ящика для Дхармы. Вы должны складывать инструменты Дхармы в тот же самый ящик, которым пользуетесь в повседневной жизни, потому что именно им вы привыкли пользоваться. Как вы можете, получая Дхарму, сложить какие-то новые инструменты в этот ящик – он же уже полный? Поэтому вам не остается ничего другого, кроме как вытаскивать какие-то инструменты, противоположные тем инструментам Дхармы, которые вы получаете, и вместо них складывать на образовавшееся место инструменты Дхармы. Надо производить постоянную замену. Например, выбрасывать инструмент концепции постоянства и вместо него класть в этот ящик осознание непостоянства. Этот инструмент, конечно, будет пытаться вернуться в ваш ящик. Вы будете его выбрасывать, а он будет возвращаться, но вы снова должны его выбрасывать. Поэтому вам надо прилагать усилия, чтобы запихнуть инструменты Дхармы в этот ящик, а мирские инструменты, как бы вы их ни выбрасывали, все время будут возвращаться сами собой.

Например, сейчас, когда я читаю здесь лекции, в это место не могут проникнуть ваши омрачения. Защитники Дхармы не пустят их сюда. Но они ждут снаружи, за дверью. Это омрачения Искандера, Владика, Иры, других людей. Они там переговариваются между собой, поджидая вас за дверью. Омрачения Иры переживают: «Надо же, что же теперь будет? Ира теперь нас к себе обратно не пустит». А омрачения Искандера им говорят: «Не беспокойтесь! Мы же их знаем с безначальных времен. Они наши старые друзья. Сколько бы ни давал учение геше Тинлей, когда он уйдет и они выйдут с учения, мы им преподнесем цветочки и они опять примут нас к себе». Я шучу, конечно, и все не совсем так, но в моей шутке есть смысл.

Таким образом, вы должны менять свои обывательские инструменты на инструменты Дхармы, стараться использовать больше инструментов Дхармы в повседневной жизни, и тогда вы будете становиться сильнее день ото дня. Начните с себялюбия. Выбросьте из ящика себялюбие и замените его заботой о других. Если это у вас получится хотя бы до какой-то степени, вы добьетесь успеха в этом, то все остальные замены у вас уже будут происходить очень легко. Трудно выбросить из этого ящика себялюбие и очень трудно удержать в нем заботу о других. Но если вам удалось удержать ее там хотя бы на пять минут, то за эти пять минут, подобно пчелам, слетающим на мед, все другие позитивные эмоции и благие качества будут сами слетаться в ваш ящик.

Это очень искусный метод, потому что нам все равно не удастся по одному вытаскивать из этого ящика негативные состояния ума, заменяя их позитивными. Это очень трудно. Поэтому геше Потова – великий мастер Кадампы – сказал в конце жизни, когда ему уже было восемьдесят лет: «Всю жизнь я изучал философию, практиковал Дхарму: сутру и тантру. И теперь, в конце жизненного пути, я понял, что существует только две практики. Первая – это устранение себялюбия. Вторая – воспитание ума, который заботится о других. Третьей практики нет. Если вы добьетесь успеха в этих двух практиках, все остальные реализуются сами собой». Это означает то же самое, о чем я говорил. Если у вас есть забота о других, то, с каким бы обстоятельством вы ни столкнулись, вместо ревности, зависти будет возникать любовь, сострадание и сорадование.

Когда вы находитесь во власти себялюбия, то удача и счастье других становятся условиями для вашей зависти: «Почему у него есть, а у меня нет?». Если у вас вместо себялюбия – забота о других, внешне абсолютно такая же ситуация становится условием для возникновения у вас радости: «Как замечательно, что он счастлив! У него обычно столько проблем, а сегодня он радуется. Как здорово, что моему соседу удалось купить новую машину! Кроме того, машина соседа – наша машина». Мудрый человек думает именно так. Тогда он еще более счастлив, чем его сосед, который стал владельцем машины. Потому что соседу пришлось выложить деньги за эту машину, теперь ему придется заботиться о ней, ремонтировать, по ночам именно он не будет спать, переживая, что машину угонят. И еще очень много других проблем появится у него в связи с этим. А у вас нет всех этих проблем. Каждый раз, когда вы захотите куда-нибудь поехать, вы скажете ему: «Поехали туда вместе». Сначала вы поможете ему чем-то, потом он будет вам помогать.

Поэтому ум, который заботится о других, – это очень искусное мышление. Это достоинство настоящего мудреца. Себялюбие – это глупо (и раньше, и сейчас). Поэтому Будда сказал, что дурак, воображающий себя мудрецом, гораздо глупее дурака, который осознает свою глупость. Во множестве своих предыдущих жизней мы были очень большими дураками. Сейчас же пришла пора сказать себе: «Не будь дураком. Заботься о других». Бодхисаттвы – очень мудрые люди. И они желают счастья другим, от этого их собственное счастье приходит к ним само.

Но с самого начала вам не удастся заботиться о других больше, чем о себе. Поэтому сначала постарайтесь стать мудрым эгоистом, как я. Я не бодхисаттва, но и не полный дурак. Я умный эгоист – знаю, что когда я делаю что-то хорошее другим, то в результате я же буду счастлив. Поэтому я пытаюсь делать что-то хорошее для других. Но я все еще эгоист. Немного более умный эгоист, чем простые эгоисты. Его Святейшество Далай-лама все время советует: «Сначала попытайтесь стать мудрыми эгоистами». Чем более умными и мудрыми эгоистами вы становитесь, тем больше у вас растет понимание того, что вам даже не обязательно думать о себе. Потому что, когда помогаете другим, ваше собственное придет к вам само, даже если вы того не хотите.



Затем постепенно, уже исходя из личного опыта, вы сумеете начать заботиться о других больше, чем о себе. Как сказал Шантидева: «Оседлав коня бодхичитты, вы будете скакать от одного счастья к другому, все большему и большему». Только люди, лишённые мудрости, не порадуются этому пути. Тому же, кто наделен оком мудрости, невозможно не порадоваться пути счастья. Пусть бодхисаттвы иначе называется путем счастья. Это счастье для вас самих, это счастье для других. Путь бодхисаттвы означает следующее: сначала вы даете счастье другим (путь приносит счастье другим), а позже это приносит все больше счастья и вам, и другим.

Мирской же путь – это путь страданий. Почему? Сначала этот путь приносит страдания другим. Вы вредите другим из зависти и прочих негативных эмоций. Соседи ваши будут бояться даже вашего кашля. Стоит вам кашлянуть, как они будут в ужасе затыкать себе уши. И в результате этого вы сами начнете страдать все больше и больше. И затем это опять пойдет по кругу. В силу того, что вы страдаете больше, вы начнете больше вредить другим: «Все виноваты в моих страданиях». Омрачения не виноваты, себялюбие не виновато – виноваты другие люди. До сегодняшнего дня вы все шли по этому пути страдания. Это и есть сансара. Как может наделенный оком мудрости радоваться подобному пути? Даже если кто-то силой будет заставлять его идти по нему, он скажет: «Не надо. Я не хочу. Это неправильный путь». Путь Махаяны – это путь счастья. Он даст вам кратковременное счастье, долговременное счастье. Как же человек с оком мудрости может не порадоваться такому пути?

Когда вы обретете ум, заботящийся о других, в первую очередь будут счастливы все, кто окружает вас – соседи, родные, члены семьи. Даже окружающие вас насекомые будут счастливы, потому что вы перестанете их убивать. Они будут так спокойны. Даже олени перестанут вас бояться. До того, как китайцы вторглись в Тибет, монахи там медитировали в горах. К ним приходили олени, они не боялись людей. Иногда монахи кормили оленей цампой с рук – олени были спокойными, не боялись. Потом, когда появились китайцы, все олени убежали, потому что их стали убивать. Когда у вас появится забота о других, все ваше окружение изменится, даже природа вокруг вас изменится. Дождь будет идти в нужное время, прекратятся эпидемии. Все те ужасные болезни, которые сейчас распространились в мире так сильно – рак, СПИД, – все это результат себялюбия. Они возникают в силу безнравственности людей, их аморального поведения, вызванного только одним – себялюбием.

Поэтому я советую вам сказать себе: «Путь Махаяны – это путь счастья. Я должен идти по нему». Не надо принуждать себя к этому – вы должны вдохновиться, понять: «Чем больше я иду по этому пути, тем больше у меня будет счастья». Энтузиазм – это не принуждение. Если вы внушаете себе, говорите: «Я должен делать то, я должен делать это», то это вовсе не энтузиазм. Вы должны ощущать радость оттого, что вы это делаете. Вы должны мечтать об этом: «Когда у меня будет возможность делать эту практику? Когда у меня будет возможность делать ту практику? Ведь это будет приносить все больше счастья и мне, и другим». Вот это называется настоящим энтузиазмом.

Итак, возвращаемся к нашей визуализации. С сильнейшей заботой о других в уме вы отдаете свои тела всем существам мира ада. Каждому существу вы дарите свое тело. Вы должны чувствовать при этом огромную радость: «Сегодня мне представилась возможность отблагодарить всех существ ада за их доброту».

Затем вы визуализируете страдания голодных духов и представляете теперь, что жертвуете свое тело каждому существу мира голодных духов. Делайте ту же самую визуализацию,

только в отношении мира голодных духов. Вы желаете, чтобы в силу этого подношения, все они достигли реализаций, начиная от преданности Гуру и заканчивая союзом иллюзорного тела и ясного света.

Затем – всем животным. Затем – всем существам бардо, затем – всем людям, всем жителям Уфы, Москвы, затем всего мира. А также всем обитателям других миров. И представляйте, что, когда они получили в дар ваше тело, их временные страдания утихли, все они достигли духовных реализаций.

Иногда, кстати, очень полезно визуализировать следующее: вы подносите свое тело всем людям, и оно становится их слугой: приносит им воду, омывает их тело, стирает их одежду. Вы делаете все, что они хотят, исполняя любые их желания. Здесь такой же механизм: если вы будете визуализировать, что вы – слуга всех существ, вы, наоборот, родитесь царем Дхармы, царем всех трех миров. Если же вы используете людей ради собственной выгоды, ради своего счастья, вы, наоборот, родитесь нижайшим из всех, неполноценным – либо без рук, либо без ног. Так работает механизм кармы. Скажите: «Да стану я источником счастья для всех существ, да стану я слугой». Как Шантидева говорил в «Бодхичарья-аватаре»: «Для голодных да стану я пищей, утоляющей страдания от голода. Да стану я лекарством для больных. Да стану я водой для жаждущих. В чем бы ни нуждались живые существа, да стану я предметом, который они хотят, и да утолю я их страдания».

Поэтому очень хорошо представлять, что вы стали слугой всех существ и всеми силами служите им, удовлетворяя все их нужды. Вы должны понимать: «Я встретился с Дхармой, а они лишены Дхармы. Поэтому у них очень мало шансов на то, чтобы в будущем стать счастливыми. Поэтому сейчас да смогу я хоть как-то принести им счастье». В Тибете многие мастера, когда занимались медитацией на бодхичитту, после такой визуализации специально шли в город, подавались в услужение каким-то людям и тем самым помогали им.

Духовного Наставника моего Учителя Панора Ринпоче звали Тувё Чёпен Ринпоче. Его считали выдающимся из всех живущих бодхисаттв. Мой Учитель Панор Ринпоче рассказал мне такую историю. Однажды Тувё Чёпен Ринпоче сидел в пещере, занимался практикой тонглен. В своих мыслях он отдавал свое тело всем существам и одновременно представлял, что он прислуживает им всем. Это чувство становилось у него все сильнее. И вот однажды к нему в пещеру явился один человек. Это был прокаженный.

Прокаженный сказал ему: «Никто в этом городе не хочет обо мне заботиться. Пожалуйста, помоги мне хоть ты». Поскольку Тувё Чёпен Ринпоче все время медитировал на заботу о других, он так обрадовался, как будто к нему в дом само собой пришло великое сокровище. Существует одна шлока из учений свода тренировки ума, лоджонг: «Когда ты видишь нуждающихся и страдающих живых существ, ты должен видеть их как сокровище, исполняющее все желания, и возлюбить их больше самого себя». Поэтому Тувё Чёпен Ринпоче с радостью согласился и сказал: «Конечно, я буду заботиться о тебе. Я отдам тебе самое лучшее из того, что у меня есть». Ринпоче стал готовить еду для этого больного. Но у него самого мало что было – он был аскетом. Имел только одну чашку, из которой ел. Поэтому сначала лучшую часть приготовленной пищи он клал в эту чашку и подносил прокаженному.

Если бы Тувё Чёпен Ринпоче предпочел жить в монастыре, его бы там окружали тысячи учеников. Это был очень высокий мастер. Но, живя в пещере, он был простым слугой этого прокаженного. Когда прокаженный заканчивал свою трапезу, тогда Тувё Чёпен Ринпоче съедал остатки еды. Иногда этот прокаженный жаловался и капризничал, говорил, что еда

невкусная. Ринпоче смиренно извинялся: «Прости меня, пожалуйста. Завтра я постараюсь приготовить вкуснее». Однажды прокаженному стало хуже. Он даже не мог самостоятельно ходить по нужде и стал это делать прямо в пещере. Тогда Ринпоче стал собирать его экскременты и мочу в ту же самую миску, из которой они ели. Так он выбрасывал все эти нечистоты, а потом очищал эту миску. По словам Ринпоче, в силу этого служения – реального, а не просто визуализации – он породил в себе бодхичитту. И когда это произошло, прокаженный вдруг сказал: «Ну, все. Мне пора уходить». Тувё Чёпен Ринпоче был потрясен. Он понял, что этот прокаженный был не кем иным, как эманацией его Духовного Наставника. И он стал упрашивать: «Пожалуйста, не уходи. Я буду заботиться о тебе и дальше». Но прокаженный был непреклонен: «Нет. Мне пора отсюда уходить. Теперь я больше тебе не нужен». Это означает, что прокаженный знал, что у него породилась бодхичитта.

Обычно происходит так: когда человек порождает бодхичитту, ему приходит время медитировать на пустоту, чтобы устранить омрачения. Не сначала медитировать на пустоту и только потом – на бодхичитту, а сначала – бодхичитта, и только потом пустота.

Тувё Чёпен Ринпоче долго шел, провожая прокаженного в знак почтения, как провожают высокого гостя, потому что он понимал, что это воплощение его Духовного Наставника. Прокаженный сказал ему на прощание: «Да, ты добр, но одной доброты не достаточно. Тебе пора развивать мудрость». Это означает, что он посоветовал ему медитировать на пустоту. С этими словами он ушел.

Иногда, когда вы так медитируете, культивируете в себе бодхичитту в воображении, ваш Духовный Наставник может принять форму реального человека, для того чтобы укрепить вас еще больше – ведь одной визуализации не достаточно. Когда подобная эманация к вам придет, вы начнете ему служить. Я знаю, что вы добрые люди, вы будете ему помогать сначала. Но если потом это человек начнет проявлять какую-то вредность характера, говорить: «Мне это не нравится», вы разозлитесь. Скажете: «Какой дурак! Я ему помогаю, а он себя так ведет! Уходи! Ты мешаешь моей медитации!». Настоящая помеха вашей медитации живет в вашем сердце. А он – ваш лучший помощник. Не понимая этого, вы его прогоняете. В этом ваша ошибка.