

Как обычно, породите в себе правильную мотивацию для того, чтобы получить это драгоценное учение, укрощающее ум. По вашей просьбе я буду передавать вам учение лоджонг. Существует много различных текстов по лоджонгу, но среди них одним из самых драгоценных считается учение о семи смыслах тренировки ума. Первый смысл – это подготовительные практики, нендро. Второй смысл – это собственно порождение бодхичитты. Третий смысл – преобразование неблагоприятных условий в духовный путь. Четвертый – слияние пяти сил практики Дхармы с повседневной деятельностью. Пятый – это мера (критерии) тренированности ума. Шестой – восемнадцать обетов, связанных с тренировкой ума. Наконец, седьмой смысл – это 22 совета (наставления) по тренировке ума.

Вы уже много раз получали учение по нендро (подготовительным практикам) и по порождению бодхичитты, также вы получали учение о том, как преобразовывать неблагоприятные условия в путь, поэтому на этот раз я буду давать вам учение с точки зрения **слияния пяти сил с повседневной деятельностью** – четвертого смысла тренировки ума. Это очень важно. Когда вы занимаетесь практикой тренировки ума, для вас не должно быть различий между сессиями и периодами между сессиями. Напротив, для вас особое значение приобретают периоды между сессиями. Во время сессии вы больше обращаете внимания на внимательность, то есть у вас больше внимательности, поэтому омрачения меньше отвлекают вас. Однако в периодах между сессиями мы попадаем в такие же ситуации, как обычные люди. Поэтому в учении о тренировке ума существует особый раздел наставлений о пяти силах, который предназначен для того, чтобы мы могли сделать каждый день своей жизни значимым.

Первая сила — это сила намерения, или мотивации. Каждый раз, когда мы просыпаемся по утрам, мы не должны просыпаться, как свиньи. Свиньи, не успев проснуться, тут же думают о еде. Они бегут к холодильнику, открывают его, смотрят, что там есть. Иногда мы просыпаемся, как бизнесмены, которые думают первым делом: «Так, какие операция сегодня должен проверить? Какую прибыль я сегодня получу?», то есть думают только о деньгах. Если после пробуждения вы сразу думаете об этом, то вы не духовный практик, вы бизнесмен от Дхармы. Поэтому по утрам очень большое значение имеет порождение мотивации, или намерения. Если вы совершите утром ошибку, породив неверную мотивацию, то весь ваш день пойдет насмарку. Например, если вы ошибетесь в отсчете первого дня лунного месяца, то все даты этого месяца будут неправильно подсчитаны. Даже если вы будете осторожны, будете стараться не ошибиться во втором, третьем дне, все равно все дни будут ошибочны, потому что первый день месяца был подсчитан неверно. Точно так же правильный настрой ума с утра имеет огромное значение. Поэтому учителя Кадампы делали себе такие особые напоминания – что-то, что могло бы им напомнить о правильной мотивации по утрам. Например, на своем монашеском поясе они завязывали особый узелок. Каждый раз по утрам их рука, завязывая пояс, непроизвольно нащупывала этот узелок, и они тут же вспоминали о правильной мотивации.

О чем необходимо в первую очередь напоминать себе по утрам? «Мне очень повезло, что сегодня я еще жив. В этом мире многие люди, которые вчера были еще живы, сегодня уже умерли. Многие из них моложе меня. Поэтому мне очень повезло, что я не умер. На самом деле нет никакой причины, по которой в отличие от всех этих людей я должен жить. Я точно так же, как и они, мог бы умереть. Я нахожусь в той же самой ситуации: каждое мгновение я могу умереть».

Это словно какой-нибудь безумный человек играет с вами в русскую рулетку. У него в магазине патроны расположены через один. Он стреляет в каждого человека. Если пуля есть, то он попадает в него; если пули в этот момент нет, то выстрел получается холостой.

Но каждый момент вас поджидает эта опасность – что там окажется пуля. Мы точно так же каждый день играем в русскую рулетку, и нам пока еще повезло, что мы не погибли, но однажды в процессе этой игры мы обязательно погибнем, и в этом сомневаться не приходится. Это осознание непостоянства является весьма необходимым фундаментом для порождения бодхичитты и всего остального – без него ничего не выйдет.

Во вторую очередь вы должны себе напомнить, что у вас сейчас есть необычайно драгоценная человеческая жизнь. Скажите себе: «Сегодня мне повезло, что пока еще я не потерял эту драгоценную человеческую жизнь. Рано или поздно я, несомненно, утрачу ее. Подобное мышление и называется практикой Дхармы. Обычно довольно-таки много странных мыслей приходит нам в голову. Необходимо вместо этих странных мыслей думать так, это делает ум спокойным. Думая так, вы будете становиться очень счастливыми.

Обычно утром у нас появляются различные дурацкие мирские мысли. Мы думаем, что будем делать то-то и то-то, в итоге ничего не получается. Практикуя Дхарму, надо начинать утро с правильной мотивации. Потом скажите себе: «Если я не умру, жить тоже надо: нужен бизнес, нужны деньги. Но это не самое главное». Не надо много думать о мирских делах. Подумайте о том, что нужно сделать, но не очень много, а то будет только хуже. Я не говорю, что вы должны быть только духовным. Если вы медитируете в горах, тогда думайте только о духовном, ни о чем другом. Сейчас же вам это не подходит. Сейчас вам нужно сначала порождать правильную мотивацию, а затем напоминать себе, что жить тоже надо, что вам нужны деньги, чтобы помогать другим людям.

Если вам нужен бизнес, посмотрите, что для этого нужно сделать. В бизнесе большая прибыль – не самое главное. Нужно, чтобы было достаточно. Если у вас есть небольшой, но постоянный источник воды – вам этого будет достаточно, это как море для вас. Не нужно быть такими же, как другие люди: бизнес создали – день и ночь бегают: бумаги, компьютер... В конце жизни нет ни денег, ни Дхармы. Это глупо. С другой стороны, заниматься только духовным развитием – тоже вам не подходит. Поэтому я советую своим ученикам: нужно и то, и другое. Умрете – ничего, у вас есть Дхарма, не умрете – жить тоже надо. Это практичный совет. Если у вас есть небольшой источник денег – этого достаточно. Потом, если у вас есть заслуги, будет еще больше.

Я хочу дать вам бизнес-совет. Это ведь философия! Когда хотите заняться бизнесом, для начала вы должны оценить, является ли проект, который вы задумали, *реалистичным* или нет. В России у многих людей нереалистичные проекты. Их эго говорит: «Я хочу миллион». Эти люди обманывают сами себя. Всю жизнь работают-работают, в конце жизни ничего не получают. Значит, сначала нужно понять, является ли реалистичным тот бизнес, который вы собираетесь начать.

Второй момент. В духовной практике и в бизнесе на самом деле один и тот же механизм. Решите, *подходит ли этот проект для того места*, того города, в котором вы живете. Американские проекты не подойдут для Уфы. Московские – тоже. Здесь менталитет другой, ситуация другая. Некоторые проекты хороши для Москвы, для Европы, но не здесь.

Допустим, проект реалистичен, подходит для Башкирии, для Уфы, но *способны ли вы* осуществить его – вот третий момент, над которым вы должны задуматься. Вы должны трезво себя оценивать, не надо парить в облаках. Если вы поняли, что в одиночку не способны осуществить этот проект, тогда нужно объединиться с друзьями, взять двух-трех партнеров, которым вы можете доверять.

Но этих трех моментов тоже недостаточно. Его Святейшество Далай-лама рассказывал следующую историю. Однажды, уже после того, как правительство Тибета бежало в Индию, через некоторое время было собрание Кабинета министров в изгнании. Его Святейшество тоже был на этом собрании. Также там присутствовал старший наставник Его Святейшества Далай-ламы – Линг Ринпоче. Они стали обсуждать, что для них сейчас очень важно изменить свой подход, свое мышление. «Мы попали в очень трудную ситуацию, и сейчас нам нужно думать творчески, более созидательно. В первую очередь нам необходимо творчески мыслить. Во-вторых, нам необходима творческая речь, то есть мы должны не только думать об этом, но и высказывать творческим образом. И третье, что нам нужно, это созидательные, творческие действия». И все присутствующие согласились, что да, эти три момента очень важны. И тогда заговорил Линг Ринпоче. Его Святейшество потом вспоминал об этом. Линг Ринпоче сказал, что эти три момента – творческое мышление, творческая речь и творческие действия – очень хороши, но в конечном итоге нужно учесть еще один момент. Все посмотрели на Линга Ринпоче: что же он скажет? Он сказал: «В-четвертых, мы должны исследовать, какое значение все это будет иметь. Будет ли это значимым или не будет?». Создавая проект, важно подумать, будет ли это полезно или нет.

Не забывайте об этом. Это претворение философских принципов в повседневную жизнь. В бизнесе, в экономике – в любой области философия очень важна. Тогда, если у вас будут деньги, вы будете знать, как ими мудро распорядиться. Если у вас будет философия, то вы с самого начала не совершите той стратегической ошибки, которую допускают многие бизнесмены в начале своей предпринимательской деятельности, а также и в середине, и в конце. Пытаясь заняться бизнесом, вы рискуете совершить такие ошибки: либо ваш проект будет нереалистичным, либо он будет неподходящим для вашей местности, либо он не будет подходить для ваших способностей, либо, наконец, этот проект не принесет хороших результатов, будет бесполезным и лишь сделает вас несчастней, чем вы были раньше.

Например, если у вас слишком глобальный проект, то, даже если у вас что-то из этого получится, счастье вам это не принесет. Почему? Сначала вы будете страдать от того, что у вас этого нет. Потом, когда вы получите то, о чем мечтали, у вас будут новые страдания, потому что на вас накинется целая свора собак, которые будут мечтать только о том, чтобы отобрать у вас все то, что вы заработали. Вы постоянно будете рисковать либо потерять свои деньги, либо лишиться своей жизни. Поэтому я советую вам иметь лучше маленький, но стабильный источник дохода. Это очень важно.

В середине вашей предпринимательской деятельности вас поджидает следующая опасность. Достигнув небольших успехов в своем деле, вы можете преисполниться удовлетворенности, расслабиться и подумать, что вы всегда будете так же успешны. Это ошибка. Не всегда дела у вас будут идти так хорошо. Вы должны быть готовы к худшему. Как хороший шахматист: всегда готов к самому худшему развитию событий во время игры. Плохой шахматист, как только ситуация складывается хорошо, думает, что быстро сможет поставить сопернику мат. Вместо этого получает мат сам. Хороший шахматист, если все хорошо, начинает вести себя осторожно, думая, что может стать хуже, что гамбит – обманчивое явление. Думайте: «Я могу даже ногу потерять», – вы должны быть даже к этому готовы. Можно потерять глаз, ногу... главное – всегда быть готовым к этому. Взлеты и падения – это сама природа нашей жизни. Потому что в прошлых своих жизнях мы создали смешанную карму, кармический винегрет. Поэтому вы должны быть готовы к чему угодно. Тогда, даже если на середине жизненного пути вы лишитесь ноги или руки, вы будете рады, несмотря ни на что. Вы должны сказать себе: «Это благословение моего Духовного Учителя. Если бы у меня все было слишком хорошо, слишком успешно, я бы

впустую потратил эту драгоценную человеческую жизнь». Сейчас я расскажу вам одну историю, которая должна открыть ваш ум.

Один ученик, хороший практик, у которого была очень сильная преданность Учителю, умер. В следующий раз он вновь переродился человеком. В той же местности, что и он, родился и его Духовный Учитель – специально для того, чтобы помогать ему дальше. Поскольку он создал в предыдущей жизни очень много позитивной кармы, с самого детства его жизнь протекала необычайно гладко и успешно. Поскольку дела у него шли так хорошо, он не мог повернуться к Дхарме. А его Наставник все время ждал: «Когда же ум моего глупого ученика повернется к Дхарме?». Но он был необычайно успешен во всех своих делах. И тогда Духовный Наставник стал думать: «Как же мне наилучшим образом повернуть его ум к Дхарме?». Он придумал один трюк. Он специально сделала так, чтобы дела его ученика перестали идти успешно. И вот его ученик стал терять прибыль в бизнесе, дети стали из-за этого его ругать. Кроме того, он старел, память у него становилась все слабее. В итоге невестка выгнала его из дома. И он был вынужден поселиться в одном убогом, очень маленьком домике, в одиночестве. Его хоть и кормили, но кормили очень скудно. И вот, сидя в одиночестве, покинутый и никому не нужный, он стал размышлять: «Почему, когда я был молод, я копил обычное богатство, вместо того чтобы накапливать богатство Дхармы? Всю свою жизнь я потратил на накопление материальных благ, и в результате у меня ничего не осталось. Если бы вместо этого я копил богатство Дхармы, к этому моменту своей жизни я мог бы уже достичь спокойствия в своей практике. Теперь же, даже если бы я захотел заниматься духовной практикой, у кого мне получить учение?».

Как только он задумался над этим, как только его ум обратился к Дхарме, в тот самый момент раздался стук в дверь. Открыв ее, он увидел на пороге своего Учителя из предыдущей жизни в облике обычного монаха. Монах протягивал ему свою чашу для подаяния и говорил: «Не можешь ли ты дать мне что-нибудь поесть?». И тогда у этого человека непроизвольно вырвались слова: «Почему же ты не приходил раньше? У меня было столько всего, что я мог бы тебе дать!». Тогда этот монах сказал: «Меня не интересуют богатые подношения. Ты можешь поделиться со мной тем, что у тебя есть. Я всегда прихожу вовремя». Если кто-нибудь вам будет говорить такие необычные, глубокие слова, если кто-нибудь скажет вам что-то типа «я прихожу вовремя», вы должны сразу понять, что перед вами не обычный человек. Вы можете кое-что понять о человеке по его словам, по тому, как он их говорит.

В буддизме есть такое предписание: *не опирайся на человека, опирайся на его слова*. Это означает, что внешне он может выглядеть как угодно: он может быть богато одет, он может сидеть на высоком троне, но это не критерий. Критерием здесь, скорее, служат его слова – то, о чем он говорит. Вторая опора: *опирайтесь не на сами слова, а на их смысл*. Третья: *опирайся не на истолкованный смысл, а на буквальный*. И четвертая опора: *опирайся не на обычное сознание, но на высшую мудрость*. Это так называемые четыре опоры.

Итак, как только монах произнес те слова, тот человек сразу же отдал ему всю ту еду, которая у него была. Поев, монах спросил у него: «Ты счастлив?». «Нет», – ответил он. «А хочешь ли ты быть счастливым?». «Конечно, я очень хочу быть счастливым», – сказал он. Тогда монах сказал: «Одного желания счастья не достаточно, ты должен еще создавать причины счастья. Хочешь узнать, как создавать причины счастья?». И человек сказал: «Пожалуйста, научи меня этому». Тогда монах стал учить его тому, как создавать причины счастья, как устранять причины страданий. А это и есть практика Дхармы. А когда вы создаете причины счастья, когда вы устраняете причины своего страдания, то одновременно и ваша мирская жизнь, ваш бизнес тоже начнет идти хорошо.

Любые ваши достижения, любой успех является результатом вашей кармы. Но вы должны создавать для этого условия. Если, например, вы посеяли зерно в землю, то это не означает, что вы можете расслабиться и сказать: «Если у меня есть карма, то это зерно прорастет». Нет, вы должны позаботиться о том, чтобы оно проросло, должны поливать землю водой для того, чтобы это зерно встретилось с условиями, необходимыми для роста. Если вы будете поливать его, тогда оно прорастет.

Ваш маленький бизнес-проект как раз подобен той воде, которой вы поливаете землю, чтобы проросло кармическое зерно. Если же вы поливаете землю водой, а оттуда ничего не растет, это означает, что там просто нет зерна. Иногда буддисты считают так: если у меня есть карма, я так или иначе это получу. И сидят, ничего не делают, пассивно ждут. Просто читают молитвы, мантры, сидя дома. Раньше я говорил, что нужно быть духовными, потому что вы слишком <погружались в мирские дела>. Иногда мои ученики непрактичны, тогда я говорю противоположные вещи: нужно быть бизнесменами. Став слишком духовными, вы становитесь немножко ненормальными, поэтому я говорю: нужен бизнес. Потом вы слишком погружаетесь в бизнес. Очень трудно давать людям советы. Будда поэтому и дал так много учений. Я понял, что это ради блага других людей, потому что у всех разный менталитет. Одному человеку Будда мог говорить одно, другому – другое. Поэтому учение надо интерпретировать. Если не интерпретировать, его можно неправильно понять.

Поэтому, когда мои ученики говорят, что не нужно ничего планировать, ничего делать для достижения мирских целей, а просто сидеть и ждать у моря погоды: «Это вопрос только заслуг: если я создал карму, я это получу», тогда они очень много шансов в жизни теряют. Если вы сидите в горах и медитируете, как Миларепа, тогда другое дело. Но для этого вы пока не годитесь. Проект Миларепа – очень хороший проект, но он не подходит для русских. Также вы не способны на это. Наконец, даже если вы это сделаете, результаты будут скорее негативные, чем позитивные. В итоге вы скажете, что Дхарма тоже бесполезна. «Нищий Миларепа сделал нищим и меня». Я уже рассказывал вам эту историю.

В Тибете один тибетец-бизнесмен сидел и читал жизнеописание Миларепа. В одной из песен Миларепа пел: «У меня нет жены, поэтому я очень счастлив. У меня нет своего дела, поэтому я очень счастлив. У меня нет денег, поэтому я счастлив – мне нечего терять». Тогда этот человек подумал: «Надо же! Это, наверное, действительно очень глубокие наставления! Действительно, ведь все мои проблемы – от жены и от денег. Теперь передо мной новый замечательный проект, который заключается в том, чтобы вообще ничего не иметь». И тогда он раздал все свое имущество, отказался от всего. Но этот проект неимения ничего требует очень сильного ума, иначе он не сработает. Это очень высокий проект. Опять же, он вам не подходит. Вот человек отправился в горы вообще без вещей. У него была только одна одежда – та, которая была на нем. Он еще специально сделал ее грязной, дырявой, потому что хотел выглядеть, как Миларепа, как йогин. С большими четками на шее. Затем, как йогин, он сел в медитацию и, сидя в медитации, думал: «Ну, уже скоро божества придут. Я стану сверхобычным человеком. Я слечу с горы в свое селение, и все мои друзья – торговцы придут ко мне с хадаками, будут восхвалять меня, говорить, что я великий йогин. Все мои соперники по бизнесу будут простираются передо мной. Наконец-то я подчиню их своей власти уже духовным способом».

Таким образом он медитировал и не достиг никаких реализаций. Какие могут быть реализации с такими мыслями? За все это время у него не было даже ни одного хорошего сна. Наконец, через три месяца он сдался. Вернулся в свой город в очень бедной одежде, у него не осталось ни дома, ни мирской жизни, ни Дхармы. Когда он повстречал своих

друзей, они спросили его, почему он стал таким бедным, и он ответил: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня».

Поэтому я опять вам повторяю, что и в духовной области, и в бизнесе действуют одни и те же принципы. Во внешнем и во внутреннем мире действуют очень похожие механизмы. Поэтому Калачакра-тантра имеет три раздела – внешняя Калачакра, внутренняя Калачакра и тайная Калачакра. Не надо просто молиться о чем-то – создавайте условия, чтобы это получилось. Но если, даже создав условия, вы ничего не получили, жалеть не о чем. Если вы полили землю, а дерево не выросло – ничего. Вы можете подумать, что там нет зерна. Но, может быть, зерно там есть, просто нужно еще немного воды. Как один тибетский бизнесмен: если девять попыток оказывались неудачными, он еще не терял надежду. Если вы создали полные причины, то результат будет. Наверное, там отсутствует одна причина. Так, он попробовал еще раз, и в итоге получил большой результат, и таким образом смог помочь многим людям.

Если вы задумываете какой-то проект, ваша цель не должна быть слишком эгоистичной. Нужно думать: «Если получится осуществить этот проект, у меня появится возможность помочь многим людям, дать им рабочие места» – это тоже Дхарма. Это вам больше подходит, чем стремление сразу сесть в медитацию в горах. Это даже для меня трудно – как это может быть полезно вам? Теперь возвращаемся к нашей основной теме.

Итак, необходимо иметь осознание непостоянства и драгоценности человеческой жизни, для того чтобы ваша жизнь стала значимой. Что делает мою жизнь значимой? Это порождение ума, который заботится о других. С самого утра вы должны развить в себе такую решимость: «Сегодня весь день я буду делать все возможное, чтобы поддерживать в своем уме заботу о других». Это очень важно. На самом деле более удачный перевод – это не «сила намерения», а «сила решимости». С самого утра, с осознанием непостоянства и драгоценности человеческой жизни, с желанием сделать свою жизнь значимой, вы должны сказать себе: «Лучший способ сделать мою жизнь значимой – это поддерживать в своем уме заботу о других». Драгоценный ум, который заботится о других, является источником счастья для всех живых существ. Все будды трех времен порождены этим умом. И все благие качества ума берут начало в уме, заботящемся о других. Из него также происходит все временное и абсолютное счастье. Этот ум подобен драгоценности, исполняющей все желания. Он также подобен жизненной силе. Когда есть жизненная сила, все остальные виды сознания, все органы чувств возникают сами. Если же жизненной силы нет, то органы и все остальное прекратит функционировать само собой.

Будда сказал: «У бодхисаттв и последователей Махаяны не должно быть слишком много различных практик, они должны концентрироваться на основной практике – развитии великого сострадания и ума, который заботится о других. А этот ум есть следствие сострадания. Вот на это вам нужно делать упор. Будда сказал: «Когда у человека возникает великое сострадание и забота о других, все остальные достоинства возникнут у него сами собой». Понимая все это, вы должны твердо сказать себе: «Я никогда не расстанусь с умом, который заботится о других. Это мое божество, моя мантра, мой внутренний Духовный Учитель – это все для меня». Об этом все время говорили учителя Кадампы.

Атиша передал это учение только одному своему ученику, Дромтонпе. Он не давал его другим ученикам. Дромтонпе Атиша не дал ни одного тантрического посвящения, он давал ему только такие учения. Конечно, когда Атиша давал публичные посвящения, Дромтонпа мог присутствовать на них, но индивидуально он не получал каких-то особых тантрических посвящений. Когда он наставлял его один на один, то давал ему только Ламрим и учение по тренировке ума. Другим ученикам, по отдельности, Атиша давал какие-то йоги, какие-

то тантры. Однажды Дромтонпа спросил Атишу: «Почему, когда ты даешь ученикам индивидуальные наставления, мне ты даешь только Ламрим и лоджонг и не даешь тантру?». Атиша сказал: «Кроме тебя, я не могу найти ни одного подходящего ученика для того учения, которое я даю тебе. Поэтому я надеюсь, что ты сохранишь это сердечное учение Будды. Другим людям я даю и тантру, и йоги, но лишь ради отпечатка». Тогда Дромтонпа заплакал. Атиша также сказал: «Если я начну публично давать людям такое учение, то оно не подойдет для этих слушателей, точнее, они не будут для него пригодны».

Когда вы будете порождать в себе силу решимости, необходимо подкреплять решимость определенными логическими доводами, философией, иначе она не будет достаточно сильной. Чем больше вы будете получать учение о преимуществах ума, который заботится о других, тем более сильной и крепкой будет ваша решимость. Поэтому очень важно слушать еще и еще. Вы все время должны просить Учителя дать более и более подробные наставления о преимуществах ума, который заботится о других. Когда вы снова и снова будете получать подобные учения, сначала они будут оставаться у вас только в голове, потом медленно-медленно начнут проникать в ваше сердце, и это будет подобно реализации. Иными словами, если вспомнить о том примере, который я приводил вам вчера: когда вы получаете учения и они у вас скапливаются в голове, это словно вы их складываете в отдельный ящик Дхармы. А затем, когда они уже постепенно начинают проникать в ваше сердце, вы словно начинаете складывать их в свой основной ящик, которым вы пользуетесь обычно. То есть начинаете производить замену: вытаскивать из ящика обычные обывательские инструменты и менять их на инструменты Дхармы. Поэтому очень важно слушать еще и еще учение о преимуществах ума, который заботится о других.

Я много читал об уме, который заботится о других, но когда я слушаю об этом на лекциях Далай-ламы, хотя он не говорит ничего нового для меня, но для меня это как медитация. Потом, после лекций, ум очень счастливый. Иногда в России люди думают, что буддийское учение – это что-то новое, как серии в сериале «Санта-Барбара»: «Это я уже видел». Это неправильно. Учение надо слушать не ради новой информации, а как медитацию: даже если вы уже слышали это раньше, когда слушаете это учение еще раз, вы можете услышать его с другой стороны. Благодаря этому ваша решимость возрастает, и также возрастает привыкание ума к учению. После слушания учения в вашем уме появится решимость: «Ум, который заботится о других, – это настоящая драгоценность. Воспитание этого ума должно стать моей основной практикой». И это будет вашей реализацией. Это большая реализация, чем та, которую дают занятия йогой. Даже если у вас есть тумо, какой в этом смысл без бодхичитты? Тумо развить не так трудно: этого все могут добиться – буддисты и небуддисты. Это трудно, но не очень. Бодхичитта – это трудно. Что с того, если (без бодхичитты) ваше тело будет полыхать огнем? Кхедруб Ринпоче говорил, что это только заставит вас больше страдать. Какой смысл в этих дополнительных страданиях от жара?

Так что не надо слишком увлекаться тумо, йогой ветра и тому подобными вещами. Все это хорошо, когда есть бодхичитта. Без бодхичитты это опасно, потому что становится ловушкой для вашего эго. Поэтому-то Будда и говорил, что вначале нужно делать наибольший акцент на сострадании, на заботе о других – вот что по-настоящему важно. Как сказал Будда, не надо делать слишком много разных практик вначале. Когда у вас это будет, вот тогда можно медитировать на пустоту, делать йогу и тому подобное; тогда действительно придут божества и скажут: «Тебе пора делать такую-то высокую практику».

Итак, вы должны культивировать по утрам решимость не расставаться с умом, который заботится о других: «Сегодня в течение всего дня я не буду расставаться заботой о других». Даже готовить еду вы должны с заботой о других. Тогда ваша стряпня превратится в

практику Махаяны. Даже накладывать макияж на лицо вы должны с заботой о других, как Майя это делает. Я шучу. Быть может, иногда, когда она в хорошем настроении. Действительно, если вы краситесь с заботой о других в уме, то это тоже практика Дхармы. Вы в это время можете думать: «Если я сейчас накрашусь, я буду выглядеть красиво. Благодаря этому я сделаю счастливыми некоторых людей типа Сергея». То есть вы краситесь, чтобы сделать приятное другим людям. Бодхисаттвы действительно так делают. Если они что-то говорят, то только ради счастья других; если красятся, тоже ради счастья других. Если они хвалят кого-то, они делают это ради счастья других. Если критикуют, то вся их критика – тоже ради блага других. Когда у вас будет такая мотивация, то, даже если вы будете кого-то бить, это тоже будет практикой Дхармы. Чтобы удержать какого-то человека от неверного поступка, чтобы помочь ему, иногда полезно дать ему в нос, потому что это спасет его от будущих неприятностей. Этим ударом вы спасете ему жизнь. Если же вы позволите ему сделать то неверное действие, которое он задумал, тем самым вы позволите ему прыгнуть в пропасть. Поэтому, то, является ли совершаемое вами действие Дхармой или нет, зависит не от самого действия, каким оно воспринимается, а от той мотивации, которая руководит вами в момент совершения действия.

Помимо этого, вам необходимо развивать в себе по утрам еще одну сильную решимость: «Сегодня, в течение целого дня я не позволю себялюбия овладеть моим умом, потому что себялюбие – мой настоящий враг». Внешние враги не являются моими настоящими врагами. У них очень много других забот помимо того, чтобы вредить мне. Лишь изредка, когда гnevаются, они делают мне что-то плохое. Но у себялюбивого ума есть только одна работа – вредить мне. С безначальных времен по сей день он непрерывно мне вредит. И не только мне – он вредит и другим. И поэтому он – настоящий враг – мой и всех остальных существ. Себялюбие – настоящий яд. Во многих своих предыдущих жизнях я страдал из-за того, что пил яд себялюбия. Страдал, не только будучи человеком, но и находясь длительное время в низших мирах.

Какой самый худший вред могут причинить мне внешние враги? В худшем случае они отнимут у меня эту жизнь. Но они не могут ввергнуть меня в низшие миры. Себялюбие же столько раз ввергало меня в низшие миры. Очень важно распознать этого врага. Чем лучше вы понимаете, как сильно вредит вам себялюбие, тем больше вы внутренне отстраняетесь от него.

Себялюбие – настоящий мясник, палач. Сколько раз он казнил, убивал живых существ, сколько раз он казнил меня! Сколько живых существ мы убили из-за себялюбия! Сколько раз мы погибали на полях сражений из-за него! Себялюбие – палач, который убивает и вас самих, и других. Итак, вы должны сказать себе: «Во всех трех мирах нет худшего, злейшего врага, чем себялюбие. Например, вы очень осторожны с такими источниками радиоактивного излучения, как Чернобыль, вы стараетесь держаться подальше от этих мест. Но это не так уж и опасно. Эти вещи могут заставить вас заболеть и даже умереть, но из-за этого вы не попадете в низшие миры. Шантидева говорит, что, услышав о начале какой-то эпидемии в том или ином месте, какую осторожность сразу проявляют люди, чтобы не заразиться! Себялюбие же – худшая из эпидемий, но с ней почему-то мы неосторожны.

Каких-то мелочей мы очень опасаемся, но по-настоящему крупных неприятностей мы не боимся. Другпа Кюнле, великий тибетский йогин, когда остановился переночевать в одном из монастырей Тибета, заметил, что монахи этого монастыря очень строго блюли какие-то мелкие обеты, боялись их нарушить, но с основными монашескими обетами они были совершенно беспечны. Например, они не считали, что себялюбие – это плохо. Все их ссоры и споры были основаны на себялюбии: «Я хочу сидеть на более высоком месте, не хочу

сидеть ниже тебя!». Им казалось, что в ссорах и спорах нет ничего плохого. Другпа Кюнле однажды пошел куда-то вместе с этими монахами.

Другпа Кюнле был очень странно одет: одна штанина у него была задрана, другая опущена, один ботинок он надел на ногу, а другой держал за шнурок, закинув за спину. Но его ум был неразлучен с заботой о других. Все, что бы он ни делал, он делал ради блага других. И когда он был в обществе этих монахов, то любое его действие было направлено на то, чтобы помочь им.

Когда на пути им попадались маленькие лужицы, он начинал кричать: «Ой, монахи, осторожно – не наступите в эти лужи! Смотрите – вода, вода!». И при этом сам преувеличенно осторожно обходил эти лужи, чтобы вообще ни капли воды не попало на его одежду. Он очень высоко прыгал, чтобы перепрыгнуть через них. Вскоре они дошли до реки. И в эту реку Другпа Кюнле вошел, распевая песни, словно не замечая ее. Насвистывая и глядя по сторонам, он вошел прямо в воду. «Почему ты так поступаешь? – спросили его монахи. – С маленькими лужицами ты был слишком осторожен, хотя там воды-то было совсем немного. Чем они могли тебе повредить? Но в большую реку ты зашел прямо по горло». «Именно так вы практикуете Дхарму», – сказал он. Сейчас я расскажу вам еще одну историю про Другпа Кюнле.

Однажды Другпа Кюнле пошел в монастырь Таши Лунпо, резиденцию Панчен-ламы. Панчен-лама, будучи ясновидящим, предвидел, что на следующий день в монастырь придет один необычный человек. Поэтому он сказал людям, что завтра здесь появится необычный человек и ему следует позволить делать все, что он захочет, не мешая ему.

По пути в Таши Лунпо Другпа Кюнле захотел усмирить губернатора этой области, который был очень большим эгоистом. Специально для того, чтобы его усмирить, он пришел в его резиденцию, бесцеремонно вторгся туда, без всякого почтения к этому губернатору. Тибетский губернатор – очень важный, даже нельзя смотреть ему прямо в лицо. Губернатор был в гневе, он спросил: «Кто ты такой?». – «Я – человек». – «Откуда ты пришел?» – «Сзади», – сказал Другпа Кюнле. «А куда ты идешь?». – «Туда, куда смотрит мое лицо». – «Я тебя побью!» – сказал губернатор. «Пожалуйста, – ответил Другпа Кюнле, – только потом ты об этом пожалеешь». Губернатор был в ярости. Он позвал двух своих охранников, у которых в руках были большие толстые палки. Он сказал: «Побейте этого проходимца!». Другпа Кюнле сказал: «Все-таки еще раз подумай, прежде чем делать это, а то потом пожалеешь». Губернатор еще больше разъярился. Он кричал: «Побейте его сильно!».

Тогда Другпа Кюнле лег, ему спустили штаны и начали бить его палками по мягкому месту. Но с каждым ударом, который они наносили Другпа Кюнле, боль чувствовал не он, а губернатор. «Еще давай, бей!» – говорил Другпа Кюнле. Губернатор же в это время корчился от боли, подпрыгивал и кричал: «Нет-нет, перестаньте!». Другпа Кюнле кричал: «Нет, еще разок, еще разок!». Наконец, Другпа Кюнле сжалился над ним и сказал этим людям, чтобы они прекратили. Губернатор понял, что перед ним великий йогин Другпа Кюнле, он стал делать перед ним простирания и говорить: «Наверное, ты Другпа Кюнле, я сразу не понял!». На это Другпа Кюнле ответил: «Люди зовут меня Другпа Кюнле. Но я пока еще не знаю до конца, кто я». Тогда губернатор стал умолять его о прощении. Другпа Кюнле на это сказал: «Не проси прощения у меня, проси прощения у людей, которым ты причинил вред. Лучший способ попросить прощения – это не совершать больше таких проступков. Обещай себе, что в будущем никогда больше этого не совершишь». Очень хорошее учение. Тогда губернатор твердо для себя решил, что в будущем он больше никогда не будет причинять вред людям, и сам тоже стал очень хорошим йогиним. Итак,

любое действие, которое совершал Другпа Кюнле, было направлено на благо других. Это буддийская практика, практика бодхисаттв.

Эти истории про Другпа Кюнле одновременно являются учением. Вам в сердце они западут больше, чем если бы я учил вас логике. Логика – это очень хорошо, но иногда важны и подобные учения. Если слишком упираться на логику, то учение может стать сухим. Иногда нужно делать больший акцент на чувства. Если вы думаете, что что-то в истории неправильно, тогда нужно применить логику. Не всегда нужна только логика. Когда вы болеете и вам нужно принимать лекарство, вы же не будете ждать, пока изучите механизм действия этого препарата и поймете, как оно может вам помочь. Зачем вам все это нужно знать? Многие люди принимали его, и им оно помогло выздороветь. Точно так же в практике Дхармы. Хорошо, конечно, все анализировать, но не стоит говорить себе: «Пока я не пойму это досконально, я не буду это практиковать». Тогда вы можете просто не дожидаться момента полного понимания – вы умрете, так и не приступив к практике. Так же, как в случае с лекарством, если не будете его принимать, пока до конца не поймете механизм его действия. Когда узнаете, может быть поздно. Слишком интеллектуальный подход – это крайность. С другой стороны, слепая вера – тоже неправильно. Логическим доводам и рассуждениям может не быть конца, но когда дело доходит до вашего личного опыта, это и есть самое основное ваше доказательство. Ум, который заботится о других, – лекарство, а себялюбивый ум – настоящий яд. И вам не нужно будет доказывать это словами. Вы будете знать это на своем опыте. Поэтому вера должна возникать у вас на основе хоть небольшого, но собственного опыта, тогда она будет нерушимой.

Наконец, Другпа Кюнле пришел в монастырь Таши Лунпо в том виде, как я вам рассказывал. В монастыре он прямиком пошел на кухню и сказал: «Я хочу сделать подношение всем монахам – чай и рис с лапшой. Все продукты я уже купил, не волнуйтесь. Осталось только приготовить». Все повара на кухне уже были готовы к его появлению, так как Панчен Ринпоче предупредил, что придет необычный человек, которому не надо мешать. Они уже знали, как реагировать. В монастырской кухне была такая большая печка, что туда свободно мог войти человек с вязанкой дров на спине. Монахи наполнили дровами эту печь, как обычно. У Другпа Кюнле было с собой четыре мешочка из крысиных шкурок. В одном из них у него был чай, в другом – горстка риса, в третьем – мясо, в четвертом – масло. В один большой котел Другпа Кюнле бросил щепотку чая и кусочек масла, а в другой – щепотку риса и кусочек мяса. После чего он сказал: «Теперь закройте крышками котлы и не открывайте. Если откроете, я вас накажу». С этими словами он ушел.

Другпа Кюнле пошел в какое-то другое место, стал там пить чанг и, напившись, вернулся. Но в его отсутствие повар, который отвечал за приготовление чая в монастыре, не стерпел и стал возмущаться: «Что же происходит? Как он собирает чай сварить на всех монахов?». И, не вытерпев, он чуть-чуть приоткрыл крышку котла и увидел, что чай поднимается со дна и уже почти дошел до краев. Тут же, испугавшись, он закрыл котел. В этот момент пришел Другпа Кюнле. Он посмотрел в котел с рисом – котел был полон до краев и распространял очень вкусный аромат. Тогда он похвалил повара: «Молодец, парень!». Шеф-повар удивился: «Я ничего не сделал, за что он меня благодарит?». Повар, который отвечал за приготовление обеда, расслабился и решил, что ничего не будет делать, так как Панчен Ринпоче предупредил его. И решил: сгорит – так сгорит. А вот тот, кто готовил чай, не выдержал. И когда Другпа Кюнле поднял крышку котла, он увидел, что котел не до краев полон чая. Тогда Другпа Кюнле обернулся к этому человеку и спросил его: «Ты открывал котел?». «Нет-нет», – испугался тот. Тогда Другпа Кюнле дал ему оплеуху: «Нет, ты открывал. Кроме того, ты врешь сейчас мне!». И от этой оплеухи у повара шея немного свернулась набок. Говорят, что по сей день люди, которые варят чай в монастыре Таши Лунпо, все с немножко кривой шеей.

В монастыре Таши Лунпо монахи ели не в столовой, а в самом храме. После обеда в этот храм как спонсор вошел Другпа Кюнле. Одна штанина у него была задрана, другая опущена, один ботинок на ноге, другой закинут за спину. Он так деловито вошел и вел себя, как очень важное лицо, спонсор: шел горделиво, высокомерно, как другие спонсоры обычно делают. Каждым своим действием он чему-то учил людей. Несмотря на то, что у него внутри не было гордыни, иногда внешне он демонстрировал гордыню. Обычно бывает так: люди с большой гордыней скромно говорят, что они ничего не знают, что они такие бедные, такие неумные. Это – гордыня. Другпа Кюнле же каждым своим действием противодействовал восьми мирским дхармам. Он каждым своим действием учил нас, как практиковать Дхарму.

Он даже не сделал простирания перед Панчен-ламой, когда вошел. Правда, в сердце у него было почтение к Панчен-ламе, про себя он думал: «Панчен-лама, ты – Будда Ами табха в человеческом теле» – очень сильно почитал его. Внешне же он вел себя так, как будто он – ровня Панчен-ламе. Мы же как обычно поступаем? Внешне лебезим перед кем-то, простираемся, внутри же у нас веры нет. У Другпа Кюнле, наоборот, внутри была нерушимая вера. Он объявил: «Я сегодня хочу еще каждому монаху монастыря Таши Лунпо сделать подношение. Но сначала я хочу сделать подношение самому Панчен-ламе». Тогда он вскочил на столик, который был перед тронем Панчен-ламы, снял штаны и покакал на этот стол. И его испражнение было очень красивой формы, как торма на цоге. Все маленькие монахи стали смеяться. А старшие монахи очень разозлились и стали говорить: «Мы сейчас побьем этого проходимца!». Потом Другпа Кюнле воткнул в испражнение, похожее на торма, благовонную палочку и сказал: «Это подношение Панчен-ламе!».

Затем он повернулся к монаху, который сидел ближе всех к Панчен-ламе, и спросил: «А ты кто такой?». Тот ответил: «Я – основной наставник монастыря». «Хорошо, – сказал Другпа Кюнле, – тогда я тебе два подношения сделаю». И тогда он дважды громко пукнул прямо ему в лицо. Все старшие монахи тут же в гневе заткнули нос, а все молодые монахи, когда увидели, что Другпа Кюнле пукнул прямо в лицо их наставнику по дисциплине, радостно захихикали. Все старшие монахи были просто вне себя от гнева, и каждого Другпа Кюнле награждал двумя таким «подарками»: дважды пукал им в лицо. А когда дошел до младших монахов, он сказал им: «Вам я только по одному подношению сделаю». И, подходя к каждому монаху, он пукал только один раз, и маленькие монахи все радостно смеялись, никто не зажимал нос. В заключение всего этого Другпа Кюнле провозгласил: «Итак, я сделал вам всем подношения. Я очень рад, что попал сюда. А сейчас я ухожу. До свидания».

Панчен-лама сказал: «Сегодня я возьму с собой ключ от храмовой комнаты, закройте ее, а ключ дайте мне». На следующее утро Панчен-лама собственноручно открыл храмовое помещение и пригласил туда всех монахов. И все они увидели, что кашка на столе превратилась в золотую подставку для благовоний. До сих пор эта подставка хранится в монастыре Таши Лунпо. К тому же весь храм был наполнен необычайно приятным ароматом: эти пуканья Другпа Кюнле превратились в такой приятный запах. Кроме того, старшие монахи ничем не пахли, но от всех маленьких монахов стал тоже исходить очень приятный запах. И все это потому, что у Другпа Кюнле в уме была бодхичитта. Так со всеми людьми: если у вас есть бодхичитта, то, что бы вы ни делали, это идет на пользу другим людям. Даже если вы пукаете, запах будет приятным. Бодхичитта – нечто невероятное. Как говорил Шантидева, бодхичитта – это алхимия, которая все что угодно превращает в золото. В заключение сегодня мы с вами прочтем стихи о бодхичитте, которые я написал несколько лет назад в Омске. Вы – мои ученики, поэтому вам полезно

знать эти строки наизусть. Думайте при этом, что я напрямую читаю вам их. Я написал эти стихи с некоторыми чувствами любви и сострадания, поэтому, когда будете их читать, это будет вам полезно.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если жаждешь вечного и временного счастья,
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
 Что толку в хороших манерах?
 Если нет у тебя бодхичитты,
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
 Если посевы не всходят?
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы,
 И в диспуте умело побеждаешь,
 И мастерски стихи ты сочиняешь –
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
 На ум приходит образ тающего снега.
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
 Глаза свои руками защищают.
 Какая бы опасность ни возникла –
 Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул, смотри с бодхичиттой.
 О чем бы ни думал, думай с бодхичиттой.
 Что б ни сказал, говори с бодхичиттой.
 На что б ни медитировал, медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи я сложил вдохновенно
 Из тайных слов своего сердца.
 Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
 Быть может, ты их смысл откроешь.