

Итак, я очень рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, породите в себе правильную мотивацию.

Вчера мы начали говорить о том, как привносить пять сил в повседневную деятельность. Когда вы сможете интегрировать пять сил в свою жизнь, вы сможете практиковать Дхарму в краткой форме.

Первая сила – это решимость. Как я говорил вам вчера, каждое утро, когда просыпаетесь, старайтесь напомнить себе об этой силе. Я вам уже говорил, что формируется она, во-первых, из памятования о непостоянстве. Проснувшись утром, сразу же думайте: «Мне повезло, что я не умер за эту ночь, у меня до сих пор еще есть драгоценная человеческая жизнь, поэтому я не потрачу ее впустую – сделаю ее значимой. Для того чтобы сделать свою жизнь значимой, я должен, в первую очередь, воздерживаться от причинения вреда другим телом, речью и мыслью. Помимо непринятия вреда, я буду делать все возможное, чтобы помогать другим». Также думайте: «Сегодня на протяжении целого дня я не расстанусь с умом, который заботится о других». Или, по крайней мере, скажите: «Я постараюсь сделать все возможное, чтобы не расставаться с умом, который заботится о других».

Еще одна решимость: «Я сделаю все, чтобы не позволить себялюбивости завладеть моим умом». Дромтонпа говорил, что его основная практика – это ежедневно следить за своим умом, и, как только себялюбие возникнет в уме, тут же пресечь его. Дромтонпа говорил: «Когда себялюбие начинает проявлять активность, я становлюсь еще активнее: сильнее слежу за своим умом, не позволяю себялюбивости им завладеть». Если вы позволили своему уму подпасть под воздействие себялюбия, тогда уже будет слишком поздно: после первой стратегической ошибки вы начнете совершать множество других ошибок. У вас будет возникать множество других омрачений. А если возникнут омрачения, вместе с ними появятся и множество проблем. Вы должны понимать, что все наши проблемы возникают от себялюбия, поэтому с самого начала вы не должны позволять ему завладеть вашим умом.

А себялюбие может возникать в нашем сознании, принимая множество различных форм и обликов. Иногда оно проявляется у нас в виде Дхармы: «Практика тантры, йога ветра – все это великолепно, а все остальные практики слишком низки для меня. Мне подходят только высокие практики. Я сразу же должен практиковать шесть йог Наропы, не меньше. Махамудру, Дзогчен – и сразу же стану буддой. Зачем практиковать все эти медленные практики?». Так думать очень опасно. Знайте, что это себялюбие вас обманывает. Итак, всю эту решимость, о которой я вам говорил, нужно развивать по утрам и удерживать ее в своем уме в течение целого дня. А если вы забываете о ней, то должны вспоминать снова – развивайте в себе внимательность, осознанность. Сначала это будет трудно, но постепенно у вас будет все больше и больше внимательности, которая будет напоминать вам об этой решимости в тот момент, когда вы уже вот-вот будете готовы совершить ошибку.

Вторая сила – это сила **накопления «белых зерен»**, или благих заслуг. Нужно говорить себе: «Чтобы породить бодхичитту, развить и укрепить ее в себе, очень важно очищать негативную карму и накапливать заслуги». Поэтому, занимаясь своей ежедневной практикой, вам следует выполнять ее ради порождения бодхичитты. Вы должны сказать себе: «Ради блага всех живых существ я должен достичь состояния Будды. А коренной причиной этой реализации является порождение бодхичитты». Какие бы заслуги вы ни накапливали, как бы ни очищали негативную карму, вы должны это делать ради порождения бодхичитты, а не ради достижения состояния Будды. Когда вы делаете посвящение заслуг – посвящайте заслуги достижению состояния Будды ради блага всех

живых существ. В труде «Сорок два вопроса, заданных с чистой мотивацией» Лама Цонкапа задал и такой вопрос: «В духовной практике важны два фактора: один – в начале, другой – в конце. Что это?». Правильный ответ здесь такой. Когда выполняете любую духовную практику, очень важны два фактора: в начале важно развить правильную мотивацию, в конце очень важно посвятить все свои заслуги достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Если вы упустите эти два фактора, то вся ваша практика, даже если она будет длиться четыре часа, пройдет впустую. Правильная мотивация в начале практики: «Я делаю это ради достижения состояния Будды, ради порождения бодхичитты, необходимой для Пробуждения. С этой целью я буду сейчас накапливать заслуги и очищать негативную карму».

После этого вы визуализируете Поле Заслуг, как обычно это делаете во время чтения ежедневной молитвы: читаете строки о принятии прибежища и порождении бодхичитты, визуализируете Поле Заслуг, делаете обширное семичленное подношение Полю Заслуг. Семичленное подношение – лучший способ очистить негативную карму и накопить заслуги. Поэтому в повседневной жизни надо заниматься именно такой практикой, в противном случае вы не сможете легко породить в себе бодхичитту, это будет очень трудно. Если вы способны каждый день делать Лама Чодпа, это очень хорошо. Тогда ваша практика станет союзом сутры и тантры. Если же вы не можете выполнять эту практику каждый день, по крайней мере, каждый день читайте ежедневную молитву, которую я вам передал. Тогда уже на основе этой молитвы вы будете накапливать заслуги и очищать негативную карму ради порождения бодхичитты. Это вторая сила.

Когда вы делаете свои ежедневные садханы, например, садхану Ямантаки или Ваджрайогини, вы также должны помнить о том, что вы делаете это ради того, чтобы очистить негативную карму и накопить заслуги, что необходимо для порождения бодхичитты, а бодхичитта, в свою очередь, необходима для достижения состояния Будды. Вот тогда ваша практика будет очень полезной. Это станет очень хорошей стратегией. Если вы с такой мотивацией будете делать краткую садхану, это будет очень мощной практикой.

Для вас вначале очень важно накапливать заслуги и очищать негативную карму. Вы должны делать на этом большой упор, тогда реализации придут сами очень быстро. Все великие мастера прошлого достигли реализаций, делая упор именно на эту вторую силу, силу очищения негативной кармы и накопления заслуг, другими словами, делая нендро. Все это они делали ради порождения в себе бодхичитты. Несмотря на то, что Лама Цонкапа был Манджушри в человеческом теле, он как бы «притворялся», что достиг реализаций, благодаря выполнению практики простираций, подношения мандалы, практики Прибежища. Говорится: «Когда плод созреет, он сам упадет». Точно так же, когда наш ум созреет в ходе практик нендро, реализации придут сами собой. Если же плод еще не созрел, его очень трудно заставить упасть. Это как, например, фурункул на теле: пока он не созрел, его очень трудно удалить. А когда созреет, выдавить его будет уже нетрудно.

В повседневной деятельности не позволяйте своим телу, речи и уму пребывать в нейтральном, праздном состоянии. Старайтесь как можно больше заниматься духовной практикой на уровне тела, речи и ума. На уровне речи старайтесь читать мантры, в уме больше думайте о счастье других, телом же делайте простирания или подношения мандалы. Это вторая сила.

Третья сила – **сила привыкания**. Это означает, что вы должны приучать свой ум к заботе о других, к постоянной бодхичитте. Каким образом мы приучаем свой ум? Если один раз в вашем уме возникла забота о других, то вы от этого почувствуете покой и счастье. В следующий раз уже вам будет чуть легче породить в себе ум, заботящийся о других. Этот

ум будет становиться вам все ближе и ближе. Точно так же, как курение: если вы выкурите сигарету, то через некоторое время вам захочется выкурить еще одну, потом еще и еще. Потом у вас появится привычка. Мы порождаем в себе негативные эмоции, негативные состояния ума исключительно по привычке. Они не приносят нам счастья.

Существует два преимущества позитивных состояний ума, таких, как забота о других. Дело в том, что, когда мы порождаем в себе ум, который заботится о других, когда он становится для нас привычным, он начинает приносить нам счастье. Сравним, например, привычку к водке и привычку к соку. Водка неприятна на вкус, кроме того, вредна для здоровья. Но вы пьете ее по привычке. Сок же вкусный и полезный. Допустим, вы привыкли к соку. Это одна и та же привычка. Помимо привычки есть и такие факторы, как «вкусный и полезный», «невкусный и неполезный». Также сравним себялюбие и заботу о других. Привычка одна и та же: либо к себялюбию, либо к заботе и других. Но если мы проанализируем эффект, который оказывает на наше сознание забота о других в отличие от себялюбия, то поймем, что во временном отношении ум, заботящийся о других, дарит нам счастье, делает нас умнее, делает счастливыми не только вас, но и других, и не создает вам проблем. В отличие от него себялюбие – как водка. Изначально оно беспокоит вас (как водка изначально невкусная). Точно так же, как после водки у вас на следующее утро наступает похмелье, головная боль, так же и себялюбие создает вам много проблем. Вы не можете накапливать заслуги, вы и сами становитесь несчастными, и делаете несчастными других. Когда проанализируете это, вы сами скажете: нет, мне этого не надо. В ящичке ваших повседневных обывательских инструментов хранится «водка» себялюбия вместо «сока» заботы о других. А «сок» заботы о других находится в другом, духовном ящичке, запертом на два замка.

Что же нам нужно сделать? Нам нужно вытащить из своего ящичка «водку» себялюбия и заменить ее «соком» заботы о других. Когда захотите пить и откроете свой «ящичек», вы найдете там только «сок», в нем не будет «водки» себялюбия. Иногда бывает так: когда вы испытываете жажду, вы пьете все, что вам попадается под руку. Поэтому вы должны разработать такую стратегию, чтобы каждый раз, когда у вас возникала бы жажда и вы тянулась бы за каким-либо питьем, под рукой у вас бы оказывался только «сок» заботы о других и не было бы «водки» себялюбия. Тогда вы привыкнете к уму, который заботится о других. Это очень интересная стратегия. Раньше я не давал вам таких учений.

Если вы настоящий практик, для вас эта стратегия будет очень интересной. А мы что делаем? Мы только хотим воспитать в себе ум, который заботится о других, но не создаем для этого правильной стратегии. «Сок» заботы о других мы кладем в «ящик» Дхармы и запираем его на два замка, а потом забываем, куда положили ключ. Когда же мы начинаем испытывать жажду, мы говорим: «Ой, мне нужно срочно что-нибудь выпить!». Может быть, вы и хотели бы выпить «сок» заботы о других, но не знаете, где ключ. Даже когда вы находите этот ключ, вам трудно отпереть этот «ящик». А другая рука, когда начинает искать, чего бы попить, всегда натывается только на «водку» себялюбия. И вы говорите себе: «Ладно, сегодня я выпью это, а с завтрашнего дня я начну пить сок». Вот это стратегическая ошибка. Поэтому стратегия у вас должна быть такая: даже если бы захотели выпить «водку» себялюбия, вы ее не можете найти. Когда вы начинаете искать руками вокруг себя, то ваша рука находит только «сок» заботы о других. Поскольку вас мучает жажда, вам нужно этот «сок» выпить, чтобы утолить жажду, и тогда ваш ум начнет привыкать к заботе о других. Не забывайте об этом очень важном моменте.

Учителя Кадампы также советовали: когда вы идете, когда сидите, когда спите, никогда не забывайте об уме, который заботится о других. Привыкнув к этому уму, даже во сне вы будете его порождать. Даже во сне вы будете отдавать свое тело другим. Вы постоянно

будете думать только об одном: о счастье других людей. Тогда вы станете святым. И тогда, даже если вы не захотите никаких духовных реализаций, реализации придут сами.

Когда у вас будет очень сильная забота о других, у вас в уме будет непроизвольно возникать такое чувство: «Неважно, когда я стану буддой, я могу им стать в самую последнюю очередь. Главное, чтобы все живые существа раньше меня достигли Пробуждения». Такое будет у вас непроизвольное чувство.

Существует три вида бодхичитты: бодхичитта, подобная царю, бодхичитта, подобная лодочнику, и бодхичитта, подобная пастуху. *Бодхичитта, подобная царю*, – это желание достичь состояния Будды сначала самому, а потом привести к этому состоянию всех живых существ.

*Бодхичитта, подобная лодочнику*: когда лодочник перевозит людей на другой берег, он одновременно с ними достигает другого берега. Это желание, чтобы я и все живые существа одновременно стали буддами.

Майя все время спрашивает меня, почему я здесь, в центре «Гушита» даю какие-то новые сущностные наставления, которые нигде больше не давал. У вас карма такая. Кроме того, вы искренне практикуете – это основная причина. Чем больше людей в центре искренне практикует, тем больше вы получаете сущностных наставлений.

Третий вид бодхичитты называется *бодхичитта, подобная пастуху*. Пастух сначала пригоняет домой всех овец, загоняет их в стойло, и при этом он должен удостовериться, что ни одной овцы не осталось на улице. Только тогда, когда все они в стойле, он заходит сам. Точно так же некоторые бодхисаттвы, исходя из величайшего чувства сострадания, желают, чтобы вначале все живые существа стали буддами, и лишь после этого и они достигнут Пробуждения. Когда Авалокитешвара и множество других божеств впервые зародили в себе бодхичитту, сначала у них породилась именно эта бодхичитта – подобная пастуху. Вначале правильно порождать в себе именно бодхичитту пастуха. У вас должно появиться непроизвольное чувство: «Пусть сначала все живые существа станут буддами, и лишь самым последним я стану буддой». Это чувство, связанное с полным самопожертвованием, с полным отсутствием эгоизма.

Если вы с самого начала будете интересоваться бодхичиттой, подобной царю, вам будет грозить опасность, что к этому чувству примешается себялюбие. Вы будете говорить: «Ради блага других я стану буддой», но в самой глубине вашего сердца будет чувство «Я хочу стать буддой (быстро, без труда)». Быстрый, легкий путь – все это эгоизм, все это обман. Поэтому вначале думайте так: «Все живые существа должны стать буддами раньше меня. Если я самым последним достигну Пробуждения – ничего страшного».

Но затем, после того как вы начнете практически анализировать, насколько это возможно, вы поймете, что это непрактично. Потому что, если вы станете буддой раньше их, у вас будет больше сил, больше способностей помочь другим. Будучи обычным человеком, вы не сможете оказать им большую помощь. Тогда вы скажете: «Я хочу стать буддой в последнюю очередь, но я должен стать буддой раньше, потому что тогда я смогу гораздо быстрее помогать всем живым существам, спасти их от низших миров. Даже если я на мгновение раньше стану буддой, я смогу раньше оказать помощь большому количеству живых существ. Поэтому я должен обрести эту возможность как можно быстрее».

Когда вы породите желание как можно раньше достичь состояния Будды таким образом, то у вас также возникнет желание вступить на путь практики шести парамит. Бодхичитта

подобна лодке: сама по себе лодка не может сдвинуться с места, не может плыть, у лодки должен быть парус. Сама по себе лодка – это бодхичитта, а парус этой лодки – это шесть парамит. Это очень интересное сравнение. Недавно я прочел один текст по лоджонгу, где приводится это сравнение. Без паруса шести парамит лодка не сможет плыть по волнам, даже если вы породите в себе бодхичитту. Сначала у вас должна появиться лодка бодхичитты, потом вы должны натянуть на нее парус шести парамит, чтобы лодка пересекла океан сансары и чтобы вы достигли состояния Будды.

Первая из шести парамит – парамита щедрости, или даяния. Поэтому ваш ум должен стать привычен к практике щедрости. Если вы слишком жадный, начните практику щедрости с того, что вы перекладываете какой-либо предмет из одной руки в другую, хотя бы просто ради того, чтобы научиться разжимать кулак. И говорите себе при этом: «Это мой подарок тебе». Потом другая рука, воображаемый другой человек, говорит: «О, спасибо большое, а я тебе дарю это» – и вы перекладываете предмет в первую руку. Нужно взять не любой предмет, а что-нибудь ценное для вас, к чему вы привязаны. И перекладывайте его из одной ладони в другую. Затем продолжите эту тренировку со своим лучшим другом. Скажите ему так: «Представь, что я тебе это подарил, хотя и не совсем, на пять минут, а потом отдашь мне». Таким образом, чувство готовности отдать будет становиться у вас все сильнее.

Когда вы приучите себя к практике щедрости, даже отдать свое тело голодной тигрице будет для вас все равно что отдать ей какой-нибудь овощ – совершенно безболезненно. Дело в том, что, если вы не будете заниматься подобными практиками, для вас будет просто невозможно достичь состояния Будды. Вспомните, сколько раз наш Духовный Наставник, Будда Шакьямуни, отдавал свое тело голодным тиграм и другим зверям. Все ради того, чтобы достичь состояния Будды. Вспомните прошлые жизни Будды в «Джатаках»: сколько кальп он практиковал, чтобы достичь состояния Будды! А мы? Как мало у нас заслуг, как много у нас ожиданий, как многого мы хотим достичь за одну только эту жизнь! Это признак очень слабого ума: надеяться на достижение состояния Будды быстро без веских на то оснований.

В «Уттаратантре» Буддой Майтреей сказано, что только слабый человек будет желать стать буддой очень быстро. Сильный и умный человек, когда услышит, что стать буддой нелегко, что это требует очень длительного времени и больших трудов, он будет рад принять это. Если умному человеку сказать, что есть такой «блестящий» проект, который позволит уже завтра стать миллионером, он скажет: «Нет-нет, я не хочу». Умный знает, что от этого он не будет счастлив. Если же умному человеку говорят о каком-то проекте, который не так просто осуществить, он будет больше заинтересован и попросит рассказать о нем подробнее. Дурак же будет радоваться легким проектам: «О, как хорошо: завтра я стану миллионером!».

Вы должны быть счастливы от осознания того, что на достижение состояния Будды у вас уйдет много кальп. Чем я буду заниматься, когда стану буддой? Помогать другим людям. Сейчас же, пока я еще не будда, что я должен делать? Также помогать людям. Тогда какая разница, будда я или нет. Цель одна и та же: помогать. Если я стал буддой, я смогу помогать больше; но даже сейчас, пока я еще им не стал, я тоже могу заниматься деятельностью будд – как это замечательно, как превосходно! Об этом говорили учителя Кадампы. Это очень интересная мысль.

«Лишь только у вас породится сильнейшее сострадание, – говорит Будда Майтрея, – у вас также появится сильное желание стать буддой как можно раньше, для того чтобы как можно быстрее начать помогать живым существам по-настоящему». Если даже я стану

буддой на мгновение раньше, сколько живых существ я смогу спасти от низших миров! Только с такой мотивацией у вас должно появиться желание достичь Пробуждения как можно раньше. Тогда это будет правильная мотивация. В настоящее же время вся наша мотивация получать посвящения, заниматься практикой тантры смешана с себялюбием. Вы должны это понимать. Не только у вас, у меня тоже мотивация связана с себялюбием. Вы должны понимать, что в начале духовного пути себялюбием пронизано все. Позже вы должны постепенно освобождаться от себялюбия, и тогда ваша практика будет чистой. Что такое мирская дхарма? Мирская дхарма – это любая деятельность, смешанная с себялюбием.

Четвертая сила – это **сила отбрасывания**. Это означает, что вы никогда не должны позволять себялюбию даже войти в ваше сознание. Как только оно начнет проникать в ум, вы должны моментально его отбросить от себя. Можно привести такой пример. Когда собака-воровка пытается проникнуть в ваш дом, вы обычно подстерегаете ее у самых дверей и тут же бьете ее палкой по спине и отгоняете от дома. Вы же не позволяете ей войти в вашу кухню, съесть там все, что она найдет, стащить мясо со стола, съесть его, и только потом вы просите ее: «Уходи, пожалуйста», когда она уже наелась досыта. Как только эта бродячая собака появляется у вашего дома и пытается проникнуть в дверь или влезть в окно, вы ее тут же прогоняете. Допустим, вы смотрите телевизор и краем глаза видите, что собака эта что-то разнюхивает около вашего дома, вы же не говорите: «Я сейчас досмотрю эту передачу, а потом только прогоню ее». Даже если передача очень интересная, вы тут же хватаете палку и бежите отгонять собаку. Но какой вред вам поможет принести эта собака? Разве что кусок мяса у вас стащить, не более того. А вы очень остерегаетесь такой собаки. С другой стороны, себялюбие – это очень опасная собака-воровка, потому что оно ворует все ваши заслуги. Она не только ворует, но и очень много гадит в доме вашего ума, устраивает там большой беспорядок.

Это уже столько раз происходило с вами в прошлом, вы просто не помните. Собака себялюбия много раз проникала в ваш дом и устраивала там погром, и лишь потом вы начинали за ней убирать. Сколько трудностей вы себе создали! Если бы вы ее не пустили, скольких бы проблем не возникло. Вы же пустили ее, сказав ей: «Входи, пожалуйста», в результате ваш дом стал очень грязным. Потом вы стали причитать: «Как трудно, я не могу так жить!». С самого начала не надо было пускать собаку в ваш дом. Посмотрите, большинство ваших проблем вы сами себе создали, пустив ее в дом. Вы ведь знали, что эта собака – воровка, что не надо бы ее пускать, но вы смотрели телевизор... Иногда мы даже помогаем этой собаке себялюбия безобразничать у нас: мы забываемся, начинаем играть с ней. Потом вдруг обнаруживаем, что наш дом стал очень грязным.

Итак, вы должны помнить о примере, который приводили учителя Кадампы, и как только эта собака покажется в ваших дверях, даже если вы смотрите телевизор, вы должны отвлечься и поскорее ее прогнать. Например, если вы в присутствии других людей уже почти начали себя хвалить, пытаясь своей «духовностью» произвести на других впечатление, вы должны удержаться в последний момент, поймать себя на этом, схватить себялюбие за шею: «А-а, глупое! Опять ты хочешь обманывать других людей: я выполняю такую-то практику, у меня такие-то знаки реализации появились». У всех есть эта проблема. Поэтому вы должны следить за собой, ловить себя на этом. Если вы замечаете, что у вас есть такая проблема, значит, вы мудры. А если вы даже не замечаете этого в себе, значит, вы пока еще не понимаете. У вас все время должен быть наготове «молоток» в руке, и как только себялюбие начнет поднимать голову, вы должны сразу бить его молотком по голове и загонять поглубже. Так поступал геше Бен.

Однажды геше Бен вместе с другими монахами был приглашен в один дом читать там молитвы. Поскольку он был младшим монахом в то время, он сидел за столом самым последним. Принесли простоквашу, и человек, который разливал простоквашу, в чашки старших монахов стал наливать до краев. И сразу же себялюбие геше Бена стало поднимать голову: «Если он и дальше будет так много наливать, то мне простокваши не достанется». Как только такая мысль возникла у него, геше Бен сразу же поймал свое себялюбие за шею. И когда человек с простоквашей дошел до него, он перевернул свою чашку вверх дном и сказал: «Я уже съел свою порцию простокваши». Вот это называется сила отбрасывания. Если вы способны выполнять такую практику, это будет просто потрясающе. Но только очень сильные люди способны на это. Далекое не все могут это сделать. Поэтому Атиша дал учение по тренировке ума только Дромтонпе. Конечно, общее учение по лоджонгу он давал и широкой аудитории, но какие-то более подробные наставления, такие, например, как я сегодня вам даю, он давал только одному своему ученику, Дромтонпе. Это драгоценнейшее учение.

Сегодня вы чуть-чуть поняли, как бороться с себялюбием. Теперь вы знаете какие-то техники наращивания этой стратегии. Так же, как в шахматах важен план, стратегия: когда вы все это знаете, ваша игра будет гораздо сильнее. Без стратегии вы быстро проиграете. А с той стратегией, которую я вам дал, несмотря на то, что вы будете знать, что себялюбие все равно выиграет у вас партию, по крайней мере, вы сможете какое-то время с ним бороться. В конце себялюбие, тяжело дыша, скажет: «О-о, этот человек стал намного сильнее! Если он будет вновь и вновь так же играть со мной, когда-нибудь я ему проиграю!». Себялюбие знает, что оно лишено прочной, достоверной основы. Ахиллес был очень силен, но у него было одно уязвимое место – его пятка. И если бы люди узнали про эту его тайну, то его можно было бы убить в любой момент. И точно так же, несмотря на то, что себялюбие и цепляние за эго обладают невероятной мощью, у них есть одна «ахиллесова пята», и если вы поразите эту ее, то, каким бы мощным ни было себялюбие – будь оно даже огромным, как гора, – вы способны его уничтожить.

В настоящий момент мы не знаем, как сразить себялюбие, оно кажется нам таким огромным; по сравнению с ним ум, заботящийся о других, маленький, как мышка. И вот эта мышка говорит: «Я уничтожу гору себялюбия!». Вы тут подумаете: как это вообще возможно, разве реально уничтожить такую махину? На самом деле возможно все. Если вы знаете слабое место своего противника, то сможете его поразить.

Поскольку позитивные состояния ума основаны на достоверном сознании, то, когда вы начнете приучать к ним свой ум, их можно будет развивать безгранично, о чем и говорит Дхармакирти в «Прамана-варттике». Это очень интересный момент. С другой стороны, негативные эмоции, как бы привычны к ним вы ни были, невозможно развивать до бесконечности, потому что они лишены достоверного фундамента. Дхармакирти говорит в «Прамана-варттике»: «Все негативные состояния возникают в уме из-за отсутствия достоверного сознания. А все благие эмоции возникают как следствие достоверного сознания». Поэтому крайне важно знать, что есть достоверное сознание, а что есть недостоверное, ошибочное сознание. Вся логика Дхармакирти предназначена для устранения негативных состояний ума и развития позитивных состояний. Интересно: и логика тоже направлена на устранение омрачений, и медитация направлена на это. Визуализация себя божеством также направлена на устранение омрачений и укрепление позитивных состояний. И если вы проанализируете хорошенько, то поймете, что шесть йог Наропы также предназначены для устранения омрачений и развития благих качеств. Вся буддийская практика на это направлена.

А все омрачения возникают из себялюбия, если говорить кратко. Все благие качества и эмоции берутся из ума, который заботится о других. Поэтому, как сказал геше Потова, у нас есть всего лишь две практики: это устранение себялюбия, которое является источником всех негативных эмоций и из-за которого мы страдаем, и развитие заботы о других – источника всех благих качеств ума и, соответственно, источника счастья. Если вы найдете какую-либо третью практику, то это уже будет ошибочная практика. Учителя Кадампы сказали: «Будда дал восемьдесят четыре тысячи груд (томов) учения как противодействие от восьмидесяти четырех тысяч омрачений». Поэтому можно сказать, что всё учение Будды направлено на устранение омрачений. Это важнейший момент, который вы должны понимать. Тогда вы поймете, что все учения Будды взаимосвязаны между собой, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, и все они предназначены только для устранения омрачений и для возвращения позитивных качеств ума. Сегодня я даю вам очень много сущностных наставлений.

*Вопрос:* Если у позитивных состояний есть достоверная основа, то почему они не существуют непрерывно?

*Ответ:* Потому что мы не способны удерживать эту достоверную основу непрерывно. А у Будды и тех, кто способен поддерживать ее, позитивные состояния существуют непрерывно.

*Вопрос:* А что тогда такое «достоверная основа»?

*Ответ:* Это ясное и правильное понимание всего, это неизвращенное восприятие. Мы все время что-то видим и все время думаем, что это имеет истинное существование. Из-за этого у нас сразу же возникает недостоверное сознание. Это одна из основных причин. У нас останется это недостоверное, ошибочное сознание вплоть до восьмого бхуми бодхисаттвы. Прасангика Мадхьямика говорит, что у обычных людей все виды восприятия ошибочны. Того, что мы видим (меня, других людей), – нет. Это нелегко понять. В Москве на семинаре по «Сутре сердца» я буду более подробно говорить о пустоте. Учение о пустоте нужно получать как можно больше, с разных точек зрения, слушать вновь и вновь, даже если вам показалось, что вы уже хорошо понимаете. Вы не должны этим удовлетворяться, думая, что вам уже не надо изучать учение. Продолжайте слушать учение до тех пор, пока не увидите полную, целостную картину пустоты. Когда у вас в сознании сложится полный, целостный механизм, то, с какой бы стороны вы ни посмотрели, вы везде будете видеть гармонию между пустотой и взаимозависимым происхождением.

В силу того, что все существует взаимозависимо, все пусто от самобытия, и в силу того, что все пусто от самобытия, оно имеет взаимозависимое происхождение. И ни малейшего противоречия в этом вы уже видеть не будете. Как правило, если перед вами нечто проявляется, у вас сразу возникает цепляние за его истинное бытие. Когда вы как следует поймете теорию Прасангики Мадхьямики, сами явления будут освобождать вас от крайностей постоянства. У обычных людей феномены становятся причиной их впадения в крайность этернализма, потому что заставляют их верить в истинное бытие вещей. Однако, когда вы поймете как следует теорию Прасангики Мадхьямики, сами явления будут спасать вас от крайности этернализма. Обычно, когда мы ведем речь о пустоте, мы впадаем в нигилизм. Когда мы проверяем, кто есть «я», мы приходим к выводу: моего «я» не существует, потому что мы вообще его не находим. Когда же вы как следует поймете пустоту, она сама будет спасать вас от крайностей нигилизма. Вы будете развивать убежденность: «Поскольку нечто пусто, оно должно существовать зависимо». Только когда это понимание будет возникать у вас произвольно, тогда можно будет сказать, что вы поняли Прасангику Мадхьямику. В этом-то как раз и заключаются два уникальных качества воззрения Прасангики, которых лишены все остальные философские школы.

Пятая сила – это **сила молитвы**, или сила посвящения. По вечерам не надо сразу же засыпать, когда вы ложитесь в постель. Перед сном вы должны проверить: действовал ли я в течение всего прошедшего дня согласно той мотивации, той решимости, которую развил в себе утром? Проверьте, что вы делали и как вы это делали. Что делали в девять часов утра, в десять утра? Вспомните весь свой день, событие за событием, и поможет вам развивать внимательность. Вспоминая, вы будете отмечать: здесь я породил в себе позитивные состояния ума, здесь я ошибся, потому что был недостаточно внимателен. Подобно бизнесменам, которые по вечерам подсчитывают прибыль. Если они не будут вести строгий учет всех доходов и расходов, то не будут получать прибыль. Точно так же и вы: если не будете вспоминать по вечерам все события дня, вести такой «бухгалтерский учет» всего того, что происходило в вашем сознании за день, то не будете получать «прибыль». Когда вы понимаете, что ваши расходы превысили доходы, нужно сказать: «Нет, больше так не поступай, иначе ты обанкротишься». Точно так же, если вы поняли, что за день вы накопили больше негативной кармы, чем позитивной, вы должны сказать себе: «Будь осторожен, ты впустую тратишь свою драгоценную человеческую жизнь. Если ты, будучи человеком, так поступаешь, что будет, когда ты родишься животным?». Если сейчас, имея хорошие условия для изучения и практики, вы поступаете так глупо, что будет, когда вы попадете в плохие условия? Нужно ругать себя за это. Вы ведь давали обещания всем буддам и бодхисаттвам, что достигнете состояния Будды. Если каждый день вы не становитесь немножко лучше, вы обманываете будд и бодхисаттв. Если же вы заметили, что за день накопили больше позитивной кармы, чем негативной, вы должны похвалить себя: «Молодец, парень. Сегодня ты заслуживаешь похвалы. Ты настоящий герой сегодня!». Настоящий героизм – это воспитывать позитивные качества ума и убивать своего настоящего врага, то есть омрачения. А убивать других людей – это не героизм.

Любые накопленные вами заслуги вы должны посвятить достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Делайте такое посвящение: «Пусть те заслуги, что я накопил, станут источником счастья для всех живых существ. И когда существа будут пожинать плоды тех заслуг, что я накопил сейчас, пусть в силу этого они освободятся также и от временных страданий. Более того, пусть эти заслуги помогут им освободиться и от причин страданий, то есть от омрачений. Пусть, когда мои заслуги проявятся, они станут причиной счастья всех живых существ. Пусть все их желания – временные или любые другие – сразу же исполнятся сами собой в силу моих заслуг». Это очень важно – так желать. Если вы будете делать такое посвящение заслуг, то и вы будете естественным путем достигать всего, чего бы ни пожелали. «Пусть существа, испытывая последствия моих заслуг, получают также и причины счастья. Да обретут они отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. И пусть у них в силу моих заслуг породятся все духовные реализации, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. И да достигнут они состояния Будды. Всему этому я посвящаю свои заслуги. Да созреют и проявятся во мне страдания всех живых существ, да высохнет океан страданий. Да получают все остальные живые существа мое счастье. Да наполнится все пространство счастьем и покоем». Подобное посвящение заслуг очень важно.

То, что я вам сейчас сказал, постарайтесь запомнить, и потом, когда вы будете посвящать свои заслуги, не надо тарбанить какие-то строчки молитвы, как попугай, но постарайтесь почувствовать это всем сердцем. Не обязательно даже произносить это вслух. Посвящение заслуг имеет колоссальное значение, поэтому вся десятая глава «Бодхичарьяаватары» Шантидевы представляет собой обширное посвящение заслуг. Но даже это посвящение заслуг Шантидева считает не обширным, а очень кратким. Посвящения, которые он взял из всех сутр, в сжатом виде он представил в десятой главе своего труда. Я же сконденсировал и сейчас представил вам самую суть того посвящения заслуг, которое изложено в десятой главе «Бодхичарьяаватары».

А в конце вы должны произнести вот эти строки: «Пока существует пространство, пока живые живут, да пребуду я вместе с ними страданий рассеивать тьму». Это вы должны знать наизусть. Если вы будете снова и снова так посвящать заслуги, то на каком-то этапе, просто вспомнив или прочтя эти строки, вы не сможете сдержать слез. Каждый раз, когда Его Святейшество Далай-лама произносит их – это его любимые строки молитвы, он не может сдержать слез. Эти строки являются сильнейшим противоядием от вашего себялюбия. «Пока существует пространство...» – что это значит? Это значит, что вы не хотите становиться буддой очень быстро. Вы говорите: «Пока существует пространство, я хочу пребывать с живыми существами». Это невероятная сила ума. Хотя ваш ум, заботящийся о других, пока еще крошечный, как мышка, но сила его невероятна, как пространство. Потому что вы говорите уже сейчас: «Пока существует пространство, пока живые существа в нем живут, пусть я всегда буду среди них страданий рассеивать тьму». Если у вас будет такая сила ума, как какие-либо существа могут вам помешать?

Также советую сочетать посвящение заслуг с сорадованием. Дело в том, что посвящение заслуг – это отдельная очень мощная медитация. Здесь вы сначала радуетесь всем заслугам духовных практиков, которым удалось породить в себе чистую преданность Учителю, то есть таким практикам, как Миларепа, Наропа, Все Время Плачущий бодхисаттва. Вы думаете о том, какая нерушимая у них была преданность. Вы думаете: «Я сорадуюсь вам от чистого сердца». Марпа побил Миларепу за то, что тот не принес ему никакого подношения: «У тебя есть, что поднести?» – «Нет, мне нечего поднести». – «Тогда убирайся!» – побил его и выгнал. Если бы я с вами так поступил, вы, наверное, сказали бы: «До свидания». Если бы вы сказали просто «до свидания», это еще полбеды, но вы бы стали всем направо и налево рассказывать: «О, этот геше Тинлей такой-сякой. Я такой бедный, у меня не было денег сделать подношение, а он меня выгнал! Он очень привязан к богатым людям». Откуда вы знаете, привязан я или нет, к чему я привязан? Эти слова нелогичны. На основе только одних моих слов нельзя делать выводы. Я, наоборот, могу вам сказать: «О, мне не нужны никакие ваши подношения», а в глубине души я могу быть привязан к деньгам. Если я скажу вам, что мне не нужны подношения, то вы можете подумать, что это напоминание о том, что вы забыли сделать подношение. Так что по словам вообще очень тяжело о чем-нибудь судить. Понять, о чем человек думает, очень тяжело.

Поэтому, как только вы признали кого-нибудь своим Духовным Наставником, у вас не остается больше выбора: вы должны думать только о его достоинствах. Даже если он демон – ничего страшного: думайте только о его достоинствах, смотрите на него только с позитивной стороны. От этого вы только выиграете. Но если он скажет вам сделать что-либо, противоречащее Дхарме, не надо слушаться его совета, но при этом не теряйте своей преданности. Если вы будете так поступать, даже если ваш Духовный Наставник – настоящий демон, в силу своей нерушимой преданности ему жизнь за жизнью вами будут потом руководить Авалокитешвара, Манджушри, другие божества. Если я, например, демон, и говорю: «Я столько много учений тебе дал, теперь мне нужно твое тело взамен всех тех учений, которые я тебе дал!», вы должны сказать: «Конечно, если мое тело доставит Вам удовольствие, пожалуйста, возьмите его». Это называется нерушимая преданность. Даже если я на самом деле демон и сожру ваше тело, вы, несомненно, попадете в чистую землю, и там все божества встретят вас с радостью, будут так рады вашей практике преданности Учителю. Получается, что, даже если я приму облик демона, я буду лишь помогать вашей практике. Только ваше себялюбие может причинить вам вред, больше никто. Даже если ваш Учитель демон, он помогает вам выполнять очень мощную практику самоотдачи.

Итак, когда это произошло с Миларепой, у него не зародилось ни малейшего сомнения в Учителе. Он знал, что у его Наставника была какая-то причина на то, чтобы так с ним поступить. Поэтому он, оказавшись за дверью, поставил в знак почтения туфли Марпы себе на голову и в итоге получил самое мощное посвящение из всех тех, кто сидел в том зале. Марпа знал, что, если он поступит так с Миларепой, ему это пойдет на пользу. Он не поступил так с другими учениками, потому что они могли из-за этого потерять свою преданность. Когда вы читаете про жизнь Миларепа, у вас может сложиться впечатление, что Марпа был очень гневным Наставником. Это не так. Он был очень добр и мягок с другими учениками. Иногда он смеялся с ними, иногда даже угощал их чаем, как слуга. Когда Миларепа ехал к Марпе, Марпа предвидел это и специально вышел встречать Миларепу с кувшином чанга, потому что знал, как тот устал в дороге. Таким образом, вы говорите: «Я от всего сердца сорадуюсь вашей нерушимой преданности Духовному Наставнику, и пусть в силу этого сорадования у меня породится такая же реализация».

Затем вы думаете: «Я от всего сердца сорадуюсь тем людям, которые отказались от привязанности к этой жизни посредством осознания драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти и вступили на путь практики Прибежища, практики кармы. Вам я сорадуюсь от всего сердца. И пусть заслуги от сорадования станут причиной обретения мною таких же реализаций».

Я сорадуюсь заслугам тех практиков, которые посредством размышления о четырех благородных истинах осознали ущербность сансары и породили в себе сильное стремление достичь освобождения, то есть отречение, после чего занялись тремя практиками – нравственности, сосредоточения и мудрости. Я сорадуюсь вам от всего сердца, и пусть в силу этих заслуг я достигну тех же реализаций».

Затем вы думаете: «Я радуюсь заслугам всех тех великих святых существ, которые заботятся о других больше, чем о себе, и в силу медитации на семичленный метод причинно-следственной взаимосвязи и на обмен себя на других породили в себе бодхичитту и занялись практикой шести парамит. За вас я радуюсь от самого сердца. Да достигну я в силу этого той же реализации, что и вы».

Я радуюсь заслугам тех практиков, которые обрели союз шаматхи и випашьяны и напрямую постигли пустоту. Вам я сорадуюсь от всего сердца. В силу этих заслуг да достигну я той же реализации».

Я радуюсь заслугам тех практиков, что практикуют четыре класса тантр, в особенности маханутгарайогатантру, которые осуществляют грубую и тонкую стадии практики керим, и которые достигли реализации пяти стадий: изоляции тела, изоляции речи, изоляции ума, реализации ясного света и реализации иллюзорного тела, а также достигли союза чистого иллюзорного тела и ясного света. За вас я радуюсь от всего сердца, и да достигну я тех же реализаций, что и вы».

Далее вы говорите: «Теперь я радуюсь заслугам Духовного Наставника и всех будд, которые реализовали весь потенциал, устранили все свои ограничения и которые каждое мгновение в миллиардах мировых систем непрерывно действуют на благо живых существ, вращая колесо Дхармы и приводя бесчисленное количество живых существ к освобождению. За вас я радуюсь от всего сердца, и в силу этих заслуг да достигну я состояния Будды, и да смогу я выполнять те же деяния, что и вы». Вот это – настоящее посвящение. Это посвящение, в которое входит весь Ламрим и вся тантра. Я сейчас передаю вам одну из любимейших своих практик».