

Итак, как обычно развеите правильную мотивацию для того, чтобы получить драгоценные наставления о том, как укротить свой ум.

Когда вы обретаеете прямое познание пустоты, вы вступаете на путь видения. Здесь вам необходимо сконцентрироваться на трех дверях освобождения и прийти к выводу, что сущность, причина и результат пусты от самобытия. На пути подготовки вы готовитесь к познанию пустоты. Когда вы обретете хорошие навыки в медитации, вы сможете вступить на путь видения, который продлится одно мгновение. В этот миг вы осознаете отсутствие самобытия сути, причины и результата, а в следующий момент для вас начнется путь медитации. Сейчас же, размышляя о дверях освобождения, вы готовитесь к пути подготовки.

Мы открываем для себя три двери в сансару, если, размышляя о сущности, мы думаем: «Я, мой друг, мой враг», привязываемся к друзьям, а к врагам начинаем испытывать отвращение; размышляя о причине, выделяем для себя истинно существующие причины счастья и страдания, привязываемся к первым из них и испытываем неприязнь ко вторым; думая о результате, определяем самосуще плохой и самосуще хороший результат, стремимся к первому и боимся второго. А когда мы рассматриваем пустоту сути, причины и результата, объектом нашей медитации являются двери освобождения.

«Я», «друг», «враг» – это лишь названия. «Эта» гора и «та» гора – по сути, в чем разница? Нет внешне существующих «этой» или «той» горы. Стоя на одной из них, вы ее считаете «этой», а другую «той». Если вы заберетесь на соседнюю гору, «этой» станет именно она. Стоит какому-то человеку вам понравиться, вы называете его другом, другой же чем-то не приглянется и превращается для вас во врага. Подобные суждения зависят от точки зрения и очень нестабильны, так же, как «эта» и «та» гора. В первую очередь они связаны с игрой вашего эго. От подобных размышлений ваши концепции о друзьях и врагах стихнут сами собой, вы станете более объективны и будете придавать гораздо меньшее значение слухам. У меня уши очень толстые, я не слишком доверяю тому, что мне говорят. Перед тем как что-либо сказать, я сам все тщательно проверяю. С другой стороны, если уж я что-то говорю, значит, на то у меня есть действительно веские основания. А еще у меня есть такая склонность: когда я слышу о чьих-то пороках, я сразу же начинаю искать в этом человеке что-то хорошее. В сансаре нет существ без недостатков, поэтому, когда вы смотрите на окружающих, старайтесь замечать в них как плохое, так и хорошее. Каждый раз, открывая рот, произносите слова на благо другим, а не себе. Думайте так: «Если человеку будет полезно услышать мои слова, если ему станет лучше от этого, тогда я их произнесу. В противном случае какой смысл что-либо говорить, лучше немного поспать». Старайтесь любую ситуацию оценивать объективно. Если человек, который вам не нравится, говорит что-то полезное людям, что-то доброе, вы первым должны сказать: «Правильно, я с этим согласен. Вообще-то он мне вовсе не друг, но сегодня его слова правдивы». Будьте непредвзяты, даже в отношении буддизма. В философии не должно быть никаких догм. Если ваша логика не принимает того или иного положения учения, скажите прямо: «С этим я не могу согласиться». Не критикуйте такое учение, просто скажите, что оно противоречит вашему пониманию.

У меня не возникает проблем с большинством буддийских теорий, но учение о горе Меру и четырех континентах мне до сих пор принять довольно сложно. Я не говорю: «Об этом учил великий ученый Васубандху, поэтому научное представление о мироустройстве ошибочно». С моей стороны это было бы глупо. Однако я не могу и отрицать существование горы Меру и четырех континентов. Может быть, находясь в другом измерении, их можно видеть. Для меня земля круглая – это я точно знаю, но при этом я не могу утверждать, что горы Меру не существуют. Может быть, под другим углом зрения ее

видно. Поэтому моя позиция в этом вопросе такая: у меня нет оснований опровергать наличие горы Меру, но и согласиться с ее существованием я тоже не могу.

С нашей относительной точки зрения мы видим солнечную систему: восходы и заходы солнца и т.д. Логически очень легко доказать, что Земля круглая. А некоторые мои друзья, старые геше, настаивают на том, что гора Меру и четыре континента существуют. Когда я это вижу, я думаю, что к буддизму тоже иногда подходят догматично. Ведь такая точка зрения научно не обоснована. Иногда я у них спрашиваю, чем они объясняют недостаток солнечного света зимой и избыток летом, тогда они говорят, что зимой Солнце вращается вокруг самой верхушки горы Меру, поэтому света очень мало, а летом оно ближе к середине. Тогда я привожу такой аргумент: «В этом случае зимой продолжительность дня и ночи должна сокращаться, а летом расти, почему же это не так?» Дело в том, что тень от горы Меру, они рассматривают, как ночь. Здесь они попадают в затруднение. Это демонстрирует, что и в буддизме не каждый придерживается воззрения, основанного на логике. С таким подходом я не согласен.

Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение, он говорит то же самое: «Я согласен со всеми положениями учения, но с теорией о существовании горы Меру и четырех континентов, представленной в Абхидхарме, я не могу согласиться». Триджанг Римпоче, Духовный Наставник Его Святейшества Далай-ламы, по этому вопросу в одной из своих книг делает очень интересное замечание. Он говорит, что слова Будды не стоит принимать буквально. Во времена Будды вера людей в индусскую легенду о горе Меру и четырех континентах была очень сильна. Они бы не смогли принять учение, в котором речь идет о круглой Земле, и начали бы задавать множество вопросов, не относящихся к сути, например: «Как же можно ходить по круглой земле и не падать?». Будда не ставил целью поведать людям об устройстве нашего мира, он хотел научить нас, как покинуть этот мир.

Даже в наше время, ученые еще не пришли к полному пониманию такого явления, как гравитация. Сейчас слово гравитация у всех на языке, однако мы весьма приблизительно представляем себе, что это такое. В древние же времена заводить речь о притяжении было вообще бессмысленно.

Тем не менее, вы должны знать, что в то время, как на общих учениях Будда рассказывал о горе Меру и четырех континентах, узкой группе учеников он передавал комментарий на Калачакра-тантру, в котором описывал круглые планеты солнечной системы, процесс формирования вселенной в результате слияния множества частиц и другие вещи, не противоречащие современным научным открытиям. Многие вопросы астрологии очень подробно представлены во «внешней Калачакре». Вся тибетская астрология опирается на это учение.

Мой отец был оракулом. Он мог приобретать особое видение, когда защитники Дхармы входили в его тело. И вот однажды, когда он пребывал в состоянии транса, я попросил одного из защитников Дхармы, с которым у нас сложились очень хорошие отношения, ответить на следующий мой вопрос: «Находясь в этом мире, мы не можем наблюдать гору Меру и четыре континента, но ведь я знаю, что Васубандху не стал бы их попусту описывать. В чем же здесь дело?». На это он ответил: «То, о чем говорит наука, существует. Но и гора Меру с континентами тоже существуют». То, что мы видим, является проявлением кармических отпечатков. Каждый видит по-своему.

В Тибете рассказывают про одного путника, который, отправившись в Гималаи, по дороге съел какой-то травы, и перед ним предстала гора Меру и четыре континента. Таким образом, если предположить, что они находятся в другом измерении, никаких логических

противоречий не возникнет. Науке ведь прекрасно известно о таких явлениях, хотя бы на примере бермудского треугольника. Поэтому то, что в нашем мире имеет один вид, в другом мире может выглядеть совсем иначе. Если я положу перед собой цифру шесть, то вы увидите девятку. Не стоит цепляться за эту видимость и настаивать на том, что передо мной лежит девятка, с другой точки зрения это шестерка.

Корабли в бермудском треугольнике не могут просто исчезать. В буддизме, как и в науке, считается, что частицы материи невозможно уничтожить. Из этого можно заключить, что корабли переходят в другое измерение. В текстах говорится о том, что страна Шамбала находится в нашем мире к северу от Индии, возможно, недалеко от России. Однако мы ее не видим, потому что она расположена в другом измерении. В одной из своих работ Панчен Лама описал практику, посредством которой можно добраться в Шамбалу. Он не представлял подробностей о географическом местоположении этой страны. В тексте сказано, что в определенном месте вам нужно начать делать особую практику. Даны все необходимые описания подходящего места: это должно быть кладбище, вам нужно найти определенное дерево и т.д. Если вы все сделаете по инструкции, то некоторое время спустя ночью за вами придет существо нечеловеческого облика и заберет вас с собой. Наутро вы очутитесь в другом месте. Там вам опять нужно будет сделать определенную практику, и тогда вы окажетесь в Шамбале.

В былые времена тибетцы следовали этим наставлениям и, не теряя своего тела, попадали в Шамбалу. Конечно, не каждый имел такую возможность. Это учение было засекречено. Тем не менее, некоторые таким образом все же смогли оказаться в Шамбале.

Я вам все это рассказываю, потому что хочу, чтобы последняя лекция была интересной. Кроме этого, такое учение немного раскрывает наш ум. Мы очень глупы и, как лошади, которым ограничивают поле зрения, часто не видим дальше своего носа. Старайтесь взглянуть на мир шире. Не стоит думать, что вы знаете единственную правду об этом мире. Что мы видим в настоящее время? Если живем в Москве, то наш мирок – это дом, метро, работа. И если произойдет какой-то пустяк, для нас это кошмар. Даже потерять ногу – это не кошмар. Наоборот очень хорошо – вы сможете сидеть на одном месте и спокойно заниматься практикой. Это благословение вашего Духовного Наставника. Настоящее благословение Духовного Наставника всегда должно быть горьким. Горьким, но очень полезным. Благословение демона сладкое, например, водка.

Сейчас я расскажу вам историю, которая откроет для вас новые горизонты мышления. У вас стихнет интерес к тому месту, в котором вы живете. Москва, Новосибирск, Тува, Бурятия – что в них особенного? Вы просто ненадолго остановились там погостить.

Итак, Панчен-лама каждую ночь в двенадцать часов занимался практикой. Его помощника разбирало сильное любопытство. Он не мог понять, куда же Учитель уходит ночью за ночью. И вот однажды он подумал: «Наверное, Учитель отправляется в Шамбалу. Мне тоже очень хочется там побывать. Как бы мне хоть раз съездить туда вместе с ним?». Тогда на следующую ночь он решил не ложиться спать и стал тайком следить за Панчен-ламой. Как обычно, ближе к двенадцати часам Панчен-лама переоделся в особый наряд. Из всех своих лошадей он выбрал ту, на которой реже всего ездил. Это была белая кобыла, за ней велся отдельный уход. И как только Панчен-лама ее оседлал, его помощник схватил лошадь за хвост и закрыл глаза. Он знал кое-какие секреты и понимал, что если откроет глаза, то обязательно упадет. Вообще в такие места можно попасть только с закрытыми глазами и сильной верой. Поэтому, если вам придется отправиться за Панчен-ламой, не забудьте закрыть глаза, иначе вы упадете.

Когда позже помощник рассказывал эту историю своему другу, он сказал: «Ты знаешь, Шамбала, оказывается, не так далеко. Буквально через считанные минуты я открыл глаза и обнаружил себя в Шамбале». Панчен-лама его увидел и спросил: «А ты, что здесь делаешь?». В былые времена в Тибете, сколько бы Учитель ни ругал своих учеников, в ответ они лишь смеялись. Там говорили: «Если Учитель не будет ругать ученика, то кто его отругает?». И вот, Панчен-лама ругал своего помощника, а тот в ответ говорил лишь: «Извините, но мне очень хотелось увидеть Шамбалу». Тогда Панчен-лама сказал: «Ну ладно, оставайся здесь, но запомни, вокруг очень много разных драгоценностей, не вздумай что-нибудь забрать с собой!». Глаза помощника стали шире, и он сказал: «Ага, понятно!». Затем Панчен-лама оседлал лошадь и продолжил путь. Его встречало множество людей, играла музыка. Надо заметить, что музыка в Шамбале очень похожа на нашу. Прибыв на место, Панчен-лама дал всем собравшимся учение.

Позже помощник продолжал рассказывать своему другу: «Ты не поверишь, земля в Шамбале очень мягкая. Там не нужна кровать, лечь спать можно где угодно. И температура подходящая: не холодно, но и не жарко. Недостатка в еде тоже нет: на деревьях, исполняющих желания, можно найти все, что захочется».

Сейчас все вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, можете создать необходимые причины и родиться в Чистой земле, тогда вы освободитесь от сансары. Триджанг Ринпоче говорил: «В настоящее время с нашими способностями невозможно достичь высоких реализаций, но мы можем создать причины рождения в одной из Чистых земель, и тогда там мы уже однозначно достигнем состояния Будды». Все, что вам нужно делать в Чистой земле, это получать учение и практиковать его. Там все благоприятствует практике. Например, шаматху в Чистой земле можно развить за 1-2 дня, благодаря особому телу. Наше тело очень грубое, требует грубой пищи, поэтому, сколько бы мы ни развивали сосредоточение, на следующий день после очередной еды мы теряем все навыки. В нашем мире заниматься такой практикой – все равно что закатывать камень в гору: поднимем его немного, и затем, когда отпускаем, он скатывается обратно вниз.

Если ваш ум начнет опираться на особое тело, он сможет работать во много раз эффективнее. Возьмем, к примеру, пожилого человека. Потенциал его ума и ума юноши одинаковы, но старое тело не дает ему ясно видеть из-за проблем с глазами, быстро думать из-за разрушения мозга и т.д. Молодой же человек соображает гораздо быстрее и видит лучше благодаря здоровому телу. Тело существ Чистой земли очень благоприятно для духовной практики. В силу его особых свойств омрачениям в уме возникнуть очень сложно. Т.е. вы должны понимать, что тело и ум очень сильно взаимосвязаны.

Я не знаю, правда это или нет, но в некоторых текстах говорится о том, что мужское тело благоприятнее для духовной практики, чем женское. Не огорчайтесь, пожалуйста, я сейчас просто привожу примеры влияния тела на ум. Видимо, здесь речь идет об отличиях физиологического строения тел. Мужчины и женщины склонны к разным эмоциональным реакциям. Женщинам свойственна подозрительность, они чаще завидуют. Мужчины же больше привыкли пить водку и ни о чем слишком долго не думать. Обмануть их тоже проще, женщину же не проведешь. Если происходит что-то неладное, она сразу же улыбнется: «Ну-ка выкладывай все как есть!». Это тоже обусловлено строением тела.

Вообще, о преимуществах мужского тела говорится в сутрах. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что учение, изложенное в сутрах про-мужское, а в тантре про-женское. В тантре говорится о том, что мужчины и женщины обладают равным потенциалом для достижения состояния Будды. Кроме того, в тантре есть особый обет – не критиковать женщин. Поэтому если сказать «все мужчины плохие», ничего страшного не произойдет, а

сказав «все женщины плохие», вы нарушите один из коренных тантрических обетов. Причина состоит в том, что в практике Тантры вы во многом зависите от дакини. Сказав «все женщины плохие», вы оскорбите и ее в том числе. Вообще-то логика здесь не очень четкая, потому что, если вы скажите «все мужчины плохие», вы тем самым оскорбите даков. Ну да ладно, самая есть самая, просто следуйте этим правилам и старайтесь одинаково уважать и мужчин, и женщин.

Вернемся к нашей истории. Помощники высоких лам никогда не думали о себе. Так помощник Панчен-ламы знал, что все имущество Учителя предназначено для помощи людям. Например, Его Святейшество Далай-лама все деньги, которые ему подносят, раздает окружающим. Тибетское правительство не имеет никакого бюджета и целиком зависит от пожертвований Его Святейшества. Кроме этого Далай-лама спонсирует различные стройки, малоимущих и т.д. Панчен-лама поступал точно также. И вот, его помощник, увидев россыпи никому не нужных драгоценностей, подумал: «Здесь на них никто даже не смотрит, а институту Панчен-ламы пара бриллиантов совсем бы не помешала». Т.е. у него была хорошая мотивация. Так он выбрал три-четыре самых красивых камня и положил себе в карман. Затем Панчен-лама подъехал к нему на лошади, помощник взял ее за хвост. Панчен лама пришпорил кобылу, но она не тронулась с места. Тогда он обернулся и сказал: «Глупый мальчишка, ты все же что-то прихватил. Выворачивай карманы, иначе лошадь никуда не поедет. Даже если ты захватишь драгоценности с собой, в нашем мире они превратятся в камни». Это настоящая история, которая должна раскрыть наш ум. Она не выдумана, как сюжеты кинофильмов. Кино – это мир фантазии. А эта история дает нам понять, какие необычные вещи реально существуют в нашем мире.

Итак, помощник, шаря по карманам, подумал: «Я их, конечно, выложу, но один, заберу с собой, что бы мне ни говорили. Пусть Панчен-лама меня хоть побьет, его я не оставлю. Не для себя я его забираю, для Панчен-ламы». Так, самый красивый камень он все же оставил у себя. После этого лошадь, долго переминалась с ноги на ногу, но, в конце концов, все же взмыла в небо. По возвращении в Таши Лунпо помощник с большим волнением достал спрятанный бриллиант, но раскрыв ладонь, увидел в ней обыкновенный камень. Тогда, увидев это, Панчен-лама рассмеялся: «Я же предупреждал тебя, это бесполезно».

Чтобы чем-то воспользоваться, в первую очередь вам нужна карма. В жизни бывает так: люди рождаются в очень богатой семье, но со временем их карма на то, чтобы использовать все эти богатства, заканчивается. Тогда в дорогом красивом доме они начинают чувствовать себя как в тюрьме, дорогая вкусная еда перестает приносить им радость, и возникает желание уехать очень далеко, поселиться в маленьком домике. Все это признаки истощения заслуг. Такое реально происходит в Америке и Европе, возможно, и в России тоже. Когда карма заканчивается, вы перестаете наслаждаться тем, что имеете. Поэтому будьте осторожны, вам необходимо накапливать заслуги.

Когда заслуг у вас становится больше, где бы вы ни находились, пусть даже это очень маленькая комнатка, вам там будет хорошо. У вас будет чувство, будто ваше тело растворилось в этом помещении. Вам будет нравиться любая еда, и, куда бы вы ни отправились, вы будете довольны.

Это правда. Когда я в горах Дхарамсалы занимался медитацией, рядом с моим домиком находился очень скромный, полупустой глиняный домик высокого мастера геше Дубдо. Иногда он по поручению Его Святейшества ездил давать Учение в Европу. И вот однажды после очередной поездки он мне сказал: «О, я так рад вернуться домой. Мое тело словно растворяется в этом доме». И хотя раньше я таких слов не слышал, по выражению его лица

было видно, что он очень счастлив. Послушайте, ведь это даже звучит красиво «растворяется». Миллионер в Москве никогда не скажет: «Мое тело растворяется в моем доме». Скорее через тридцать минут после возвращения домой он произнесет: «Ох, и надоел мне уже этот дом». Вот у него в доме может быть финская сауна, бассейн, которые большую часть времени пустуют. И сам их не использует, и другим не дает. Это не счастье.

Я хочу раскрыть вам один секрет: чтобы чувствовать себя счастливо, накапливайте высокие заслуги. Нет более высокой добродетели, чем радовать живых существ. Конечно, вы не можете всех сделать счастливыми – это невозможно. Мысленно желайте живым существам счастья. Иногда их нужно будет и поругать, и покритиковать, но в сердце всегда желайте им счастья.

Например, когда вам чего-то не хватает, подумайте о других: «Им тоже сейчас этого не хватает. Пусть все обретут то, что им нужно». Если вы хотите хорошую машину, подумайте: «Другие тоже хотят иметь разные вещи, пусть все обретут все, что пожелают!». Всегда так поступайте, это очень хорошо. Когда мудрые люди делают покупки, они думают: «Хорошо бы то же самое купить моей сестре, маме и т.д.». Не выходите за рамки здравого смысла. Когда покупаете что-нибудь, желайте того же самого всем живым существам. В этом и состоит буддийская практика.

Подобным образом, когда вы желаете себе счастья, вспоминайте о других, желайте счастья и им тоже. Начните с того места, в котором вы находитесь. Не надо думать обо всех живых существах, которые где-то там, далеко. Его Святейшество иногда говорит: «У нас, буддистов, иногда проявляется такая тенденция: когда мы желаем счастья всем живым существам, мы представляем себе тех, кто живет где-то в другой вселенной, а об окружающих совсем забываем, позволяя себе с ними спорить, ругаться. В этом наша ошибка». Итак, начинайте с того места, в котором находитесь.

Далее в повседневной жизни старайтесь следить за своим дыханием. На вдохе представляйте, что вы из сострадания вдыхаете все нежеланное, всю боль и несчастья всех живых существ, а с выдохом представляйте, как отдаете им все свое счастье. Тогда ваше дыхание станет очень мощной буддийской практикой – средством накопления больших заслуг. Не забывайте об этом. Я сам постоянно занимаюсь этой практикой.

На начальном этапе заслуги для нас это самое важное. Пустота от нас слишком далеко. Очень хорошо, что мы можем послушать немного теорию, но понять ее очень сложно. Это правда. Даже для меня пустота слишком сложна. Говорю-то я, может быть, и красиво, но, если честно, пустоту я тоже вижу лишь издалека. А если кто-то говорит, что прекрасно понял тему пустоты, значит, он, скорее всего, вообще ничего не понял.

Итак, занимайтесь этой практикой в любое время, когда вам удобно, например, когда ездите в метро. Когда вы встречаете тех, кому холодно, кто чем-то болеет, не смейтесь над ними. Если вы встречаете инвалида, не надо сразу: «Ха, ха, ха!» – это характер собаки. К такому человеку вы должны чувствовать еще большее сострадание. Характер снежного льва таков: если кто-то пытается взять над ним верх, он проявляет силу. Вот в таких ситуациях смейтесь! А по отношению к тем, кто слаб и робок, снежный лев проявляет чуткость и смирение. Даже многие животные ведут себя подобным образом. Поэтому, когда встречаете бедных бездомных людей, сразу же ставьте себя на их место, подумайте, что им приходится терпеть. Думайте так: «Я достаточно силен, пусть его страдание созреет во мне. Подобным образом страдают очень многие. Пусть все их омрачения, вся негативная карма созреют во мне». Далее визуализируйте у себя в сердце свое эго и на

вдохе представьте, как оно разрушается и исчезает. На выдохе представляйте, как все хорошее, что у вас есть, вы отдаете другим.

Итак, когда вы едете на работу, делайте эту практику. Просто вдыхайте и выдыхайте. Вам нет необходимости дополнительно читать какую-то мантру. Вместо этого вы можете мысленно повторять строки из Лама Чодпа: «Пусть все кармические скверны и страдания моих скитающихся матерей ныне созреют во мне, и в силу даяния им моих радости и добродетели все живые существа обретут счастье». В древние времена мастера Кадампа повторяли эти слова как мантру. Это очень эффективно. Либо вы можете повторять такое четверостишие: «Пусть все страдания созреют во мне, и океан страданий иссохнет. Все свое благо другим отдаю, пусть пространство заполнится счастьем». Я составил эти строки для себя и часто их повторяю. Мне они очень полезны.

Где бы вы ни находились, что бы ни делали, практикуйте такое дыхание. Например, когда вы смотрите телевизор и видите, как происходит что-то хорошее, думайте: «Как здорово! Пусть все так будут счастливы». Если случаются неприятности, вы видите, как люди убивают друг друга, испытывайте сострадание: «Пусть никто никого не убивает» и принимайте на себя всю их боль. Это махаянская практика. Вначале укрепляйте любовь и сострадание. Нет более высокой практики, чем развитие любви и сострадания. Когда вы в этом достигнете стабильности, накопите большие заслуги, тогда с сильными чувствами любви и сострадания приступайте к медитации на пустоту. Лишь в этом случае вы сможете ее постичь. А с сухим умом, каким бы умным вы ни были, познания пустоты вам не добиться.

И не думайте, что практики хинаяны не испытывают любви и сострадания. Хинаянские практики имеют очень высокий уровень любви и сострадания. У них нет сверхнамерения, которое можно описать следующим образом. Представьте, что отец и мать видят, как их ребенок упал в пропасть. У матери не хватает смелости что-либо предпринять. И отец берет на себя ответственность прыгнуть за ребенком и спасти его. Желание пожертвовать собой ради спасения другого – вот что называется сверхнамерением и чего нет у последователей хинаяны. Тем не менее, их любовь и сострадание очень сильны. В наши дни отец, скорее всего, уйдет пить водку, скажет: «Я позже подойду», а за ребенком прыгнет мать. Вообще по истории не имеет значения, кто прыгнет, отец или мать. Это делает тот, чья любовь и сострадание окажутся сильнее.

Породив сверхнамерение, вы приступаете к развитию бодхичитты. Вы говорите: «Для того чтобы помочь всем живым существам, я готов пожертвовать своей жизнью. За счастье всех живых существ отныне отвечаю я!». Как только вы так подумаете, вы станете бодхисаттвой. В противном случае вы останетесь от этого очень далеки.

Итак, мой вам совет: постоянно развивайте любовь и сострадание. Если в вашем сердце нет сострадания, значит, внутри вы совершенно пусты. Чем бы вы ни пытались заниматься: тантрой, другими высокими практиками – все это бесполезно, под ними нет ни малейшей основы. О значимости сострадания Будда говорил следующее: «Где есть корень, там появится и ствол с листьями и плодами. Где есть ментальное сознание, все остальные виды сознания возникнут сами собой. Подобным образом, где есть великое сострадание, там сами собой появятся и все другие положительные качества». Так вы должны понимать, что там, где есть великое сострадание, все другие реализации не заставят себя долго ждать. Таков секрет. Без великого сострадания бесполезно гнаться за реализациями: шаматхой, способностью летать, возможностью попасть в Шамбалу. Вы даже можете найти этот текст и делать все, как в нем описано, никто за вами ночью не придет. У вас будет подлинный текст, вы можете начитать миллионы мантр, но если при этом отсутствует основной

ингредиент, все бесполезно. Как в химии: если один из компонентов отсутствует, сколько бы вы раствор ни взбалтывали, нужной реакции вы не получите. Главный ингредиент, о котором я говорю, – это великое сострадание.

Поэтому мой совет таков: никогда не пренебрегайте великим состраданием. Любовь и сострадание должны стать жизненной силой вашей практики. Для нашего тела самое главное – жизненная сила. Потерять руку или ногу не страшно, если есть жизненная сила, так или иначе вы поправитесь. С утратой жизненной силы вы разом лишитесь рук, ног и всех остальных органов. Поэтому, что касается других практик, в вашей жизни не так много времени, чтобы все их выполнять. Однако никогда не оставляйте практику любви и сострадания. Вы как иногда думаете: «Сегодня у меня мало времени, любовь и сострадание не важны, главное прочитать садхану». Это неправильно, любовь и сострадание совершенно необходимы. Почувствуйте их, а затем заглядывайте в текст. Читайте садхану очень кратко. Если у вас совсем нет на нее времени, просто прочтите мантру. Не стоит слишком переживать за практику садханы. Скажите себе: «Жизненная сила моей практики – это любовь и сострадание». А вы иногда в ранг жизненной силы своей практики возводите садхану: «О, не прочитать садхану Ямантаки – это страшный проступок». А также методично каждый день порождать любовь и сострадание вы совсем забываете. Это ошибочный подход – бесполезный. Еще раз повторю, что каждый день развивать любовь и сострадание совершенно необходимо. Вот основная жизненная сила вашей практики, используйте ее! Тогда я вам гарантирую, что уже через месяц вы заметите признаки небольшой реализации – ум станет счастливее. Сможете ли вы развить шаматху – сказать сложно, но в этой практике, я вас уверяю, вы добьетесь результата, можете не переживать.

Теперь каким же образом правильно порождать любовь. Бессмысленно просто твердить: «Любовь, любовь, я должен всех любить». Подумайте о том, как живым существам не хватает счастья. Мы привыкли думать о себе: «У меня нет этого, нет того», – такие мысли вызывают у нас депрессию. Одергивайте себя: «Тихо! Посмотри на других. Их ситуация гораздо хуже: некоторым даже негде жить, у многих нет теплой одежды на зиму, нет лекарств во время болезни и нечем лечить своих детей. Вот это действительно трагедия. Пусть они обретут все самое хорошее, что есть в этом мире». Вот что такое любовь. Все в рамках здравомыслия. Для того чтобы породить это чувство, вам не нужно говорить «я люблю», просто посмотрите, как другим не хватает счастья, и любовь к ним сама собой возникнет в вашем сердце. Любить – значит желать другим счастья. Буддийская любовь не ограничивается добрыми чувствами по отношению к одному или двум людям. Желание «пусть все живые существа будут счастливы» – вот что такое великая любовь. Для нее не существует друзей и врагов. Кроме того, счастье, которого вы желаете другим, – это не простое сансарическое благополучие, а ум, полностью свободный от всех омрачений, т.е. безупречное счастье.

Если вы развиваете сострадание, вам нет необходимости заставлять себя: «Я должен быть сострадательным». Посмотрите на страдания окружающих. В настоящий момент не столько думайте о страданиях людей, сколько вспоминайте муки существ ада, для которых огонь и тело слились воедино. Ад на сто процентов существует, и мученики пребывают там не один-два года, а многие эоны. Затем задайтесь вопросом, каким образом они там оказались. Вам следует понять, что однажды, когда эти существа были вашими матерями, они были вынуждены убивать животных, чтобы накормить вас. Они воровали и обманывали, чтобы добыть для вас пищу. Теперь же они испытывают результат всей той кармы, которую тогда создали. Думая таким образом, вы увидите, что все эти существа имеют к вам отношение, и ваше сердце ответит невероятным состраданием: «Пусть все они избавятся от своих страданий!». Вы же не сможете спокойно разгуливать, зная, что кто-то из ваших родственников взял на себя вашу вину и за это попал в тюрьму. Вы обязательно



захотите его освободить. Разве будете вы думать о том, как бы поехать на отдых в Сочи или как бы сходить в бар?

Для меня подобные мысли очень полезны. В различных текстах описываются разные методы порождения сострадания, но тот метод, который я вам только что описал, особенно затрагивает мое сердце. Возможно у нас с вами схожий менталитет. Когда кто-то за меня берет ответственность, я не могу спокойно усидеть на месте, мне хочется что-то сделать. Логически я очень ясно понимаю, что те существа, которые сейчас страдают в аду, раньше были моими матерями. Для того чтобы меня кормить и защищать они создавали негативную карму. Как я могу сидеть сложа руки? Я должен им помочь, накопить заслуг и избавить их от страданий. Любой, у кого есть сердце, обязательно подумает: «Пусть эти существа избавятся от страданий! Да смогу я сам избавить их от страданий!» – такая возникнет решимость. Если из сострадания вы пожелаете овладеть сверхъестественными способностями, это будет правильно. А если подобное желание будет эгоистичным, вы окажетесь в большой опасности. Таким же образом, если вы хотите очень быстро стать Буддой из сострадания – это правильное желание. И очень опасно стремиться к быстрому достижению состояния Будды из эгоизма.

Подумав о страданиях существ ада, вспомните муки голодных духов, животных, человеческие несчастья. Просто размышляйте о страданиях живых существ. Когда вы думаете о своих страданиях: как вы мучаетесь в аду и т.д., вы развиваете отречение. Когда вы думаете о том, что и другим приходится испытывать такие же страдания, вы развиваете сострадание. В целом размышление о страданиях живых существ: своих, чужих – очень полезно для развития отречения и сострадания. Я здесь говорю не о глупых страданиях, которые беспокоят мирских людей. Как о страданиях думают мирские люди? Они боятся того, чего не следует бояться, а чего действительно стоит бояться, они не боятся. Это очень странно. Сначала они переживают из-за неполучения желанного объекта: «До сих пор у меня этого нет. А у других уже давно есть. Бог не так уж ко мне близок. Я читаю те же самые мантры, почему он мне не помогает?» – и быстро расстраиваются. Далее они часто думают об утрате желанных объектов. Вам нужно понять, что встречи всегда заканчиваются расставанием. Не бойтесь, рано или поздно все будут вынуждены расстаться. Однажды вы потеряете свой дом. Вам даже придется расстаться с вашим телом. Не привязывайтесь ни к чему. Если вы привяжетесь, то будете страдать в момент расставания.