

Как обычно, установите в своем уме правильную мотивацию. Вчера мы говорили о практике очищения. Ваш Учитель Лама Ловсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец растворяется в вашем сердце. Делая практику, представляйте, что из вас исходят отрицательные отпечатки в виде скорпионов, насекомых, крови. Под вами находится каннибал с открытой пастью, в которую попадает то, что вышло из вас. Но, коснувшись его рта, все это превращается в нектар. И чудовище вместо того, чтобы ненавидеть, начинает вас любить. После того, как он проглатывает все, вы визуализируете, что его пасть закрывается двойной ваджрой. Это как бы ваш кармический кредитор.

Каждый день мы все сталкиваемся с какими-то проблемами, с нами происходят какие-то неприятности. Иногда в семье возникает скандал из-за какого-нибудь пустяка. Порой вас беспокоит незначительная болезнь, но когда вы пытаетесь от нее избавиться, вам становится только хуже. Очень много таких факторов. Причиной всего этого является кармический кредитор. Иногда у вас ни с того ни с сего портится настроение и вы ждете, чтобы кто-нибудь вас «тронул», чтобы отреагировать отрицательным образом, накричать. Все это – влияние кармического кредитора. Если вы будете делать такую практику очищения, то подобные вещи не будут вас беспокоить. Ваше настроение всегда будет ровным. Маленькие и большие проблемы разрешатся сами собой. Даже в нынешней жизни это полезно.

Четвертая практика семичленного подношения – это сорадование. Семичленное подношение вы можете делать формальным и неформальным образом в своей повседневной жизни. Например, когда вы едете в машине и видите что-нибудь красивое, то можете подносить это Трем Драгоценностям. Когда вы слушаете прекрасную музыку и наслаждаетесь ею, то мысленно подносите ее Трем Драгоценностям. Семичленное подношение – это нендро. Каждый день можно накапливать добродетели с помощью поклона. Если вы едете и видите ступу или храм, то поклонитесь. Даже маленькому ребенку в одеянии монаха, который ничего не знает о Дхарме, нужно поклониться. Вы поклоняетесь не ребенку, а его одежде – одежде Будды.

Когда Атиша увидел монашескую одежду, лежавшую на земле, то поднял ее и сказал: «Человек, который носит ее, обладает хотя бы одним хорошим качеством. Невозможно, чтобы его не было. Этому качеству я поклоняюсь». Затем он поднес одежду к голове. Атиша есть Будда.

Никогда не смотрите на ребенка в монашеской одежде с мыслью: «А, он еще ничего не знает о Дхарме». Не думайте о других: «А, он пьет». Это не ваше дело. Если человек в душе добрый, но пьет, то все равно он намного лучше вас. Человек, который совершает поступки, нарушающие его обеты, сам за это отвечает. Он не настолько глуп. Когда вы кланяетесь ему, то выражаете почтение одежде Сангхи, арьям. Выражая почтение этому человеку, вы накапливаете добродетели, как если бы выражали почтение Сангхе, арьям.

Иногда, когда Его Святейшество Далай-лама ругает монахов, чтобы дисциплинировать их, при этом вы тоже подключаетесь, как будто вы сами святые и можете осуждать других. В таких случаях вы как бы занимаете пост Далай-ламы. Его Святейшество – Учитель этих монахов, он несет ответственность за них. Если Гуру не будет ругать своих учеников, то кто будет это делать? А у вас нет права на это. Если Его Святейшество ругает монахов, это не значит, что вам тоже можно это делать. Какой бы это ни был монах, он гораздо выше вас. Вы должны понимать, что я тоже был монахом. Держать обет в течение дня легко. Все могут чисто его хранить. В течение одного месяца держать обет тоже легко. Сколько времени монах держит свои обеты в чистоте! Вы это видели? Вам всегда видно только то, что он нарушил обет, как будто случилось что-то невероятное. Вы каждый день нарушаете свои обеты. Монахи Монголии, Бурятии, Калмыкии, Тувы во времена коммунизма сделали все, чтобы сохранить веру. В то сложное время нужна была смелость даже для того, чтобы просто надеть монашескую одежду. И они делали это. Я не говорю, что они совершенны.

Да, у них как бы одна нога сломана, но они пытались сохранить веру, как только могли. Они не могут быть объектом критики.

Тот монах, который в критической ситуации сохранил один обет в чистоте – например, не убивать, не воровать, накопил больше добродетелей, чем тот, который держал все обеты в чистоте во времена Будды. Особенно здесь, когда монахи лицом к лицу встречались с опасностью разрушения буддийского учения. Даже не в Тибете, потому что там большое сообщество монахов. Если даже он пьет водку, ничего страшного. То, что он сохранил эти два обета – это высокая добродетель. Я говорю всем своим ученикам, что нужно выражать почтение ко всем, кто носит монашескую одежду, даже если это маленький ребенок или человек с недостатками. Потому что, если вы накапливаете высокую добродетель почитанием, то такую же большую негативную карму создаете критикой и пренебрежительным отношением к человеку, носящему монашескую одежду. Мои ученики, которые носят монашескую одежду: вы не должны считать себя особенными, если кто-то выражает вам почтение. Надо думать: «Они уважают мои обеты, одежду Будды, поэтому мне нужно вести себя более достойно». Вы должны вести себя, наоборот, еще более скромно. Но это не значит, что вам надо сесть далеко, на последний ряд. Находитесь на своих местах. Выбирайте срединный путь. Слушайте мои советы. Вы можете накапливать добродетели, как во время практики, так и в остальное время. Что касается текстов Дхармы, то где бы вы их ни увидели, относитесь к ним с почитанием. Никогда не кладите текст по Дхарме на пол, на землю. Даже ваша тетрадь, в которой есть хоть одно слово учения, становится текстом Дхармы. Ее тоже не кладите на землю. Чем больше ваше уважение к текстам Дхармы, тем больше вы накапливаете добродетелей, ваша мудрость увеличивается день за днем. Все имеет взаимозависимое происхождение.

Вернемся к нашей теме. Сорадование – это высшая добродетель, которую вы можете накапливать без трудностей. Чже Ринпоче говорил: «Секретный метод накопления добродетелей без затруднений – это сорадование добродетелям других».

Во времена Будды царь Сегьел сделал обширные подношения Будде и монахам: еду, одежду и т.д. В это же время жил нищий по имени Теба. Когда он увидел, что царь сделал такие подношения Будде, в глубине сердца он обрадовался этому: «Какой удачливый этот король! Я в предыдущей жизни, наверное, не накопил добродетелей и совершал дурные деяния. Поэтому теперь у меня нет ничего, что можно было бы поднести Будде и монахам. Этому царю очень повезло. В прошлых жизнях он накопил много добродетелей и поэтому у него сейчас есть возможность делать такие обширные подношения. Я сорадуюсь ему. Пусть у меня в будущем появится возможность делать такие же обширные подношения». Когда этот нищий так подумал, Будда сказал своим ученикам: «Этот человек сейчас накопил гораздо больше добродетелей, чем царь, который сделал нам подношение, потому что сорадовался царю в глубине своего сердца безо всякого сожаления, зависти и высокомерия».

Те, у кого нет физической возможности делать простирания, не завидуйте другим. Сорадуйтесь тем, кто может их делать, и тогда вы накопите те же добродетели, что и они. Кто бы ни совершал хорошие поступки, сорадуйтесь этому. Для этого не надо выяснять, что они делают неправильно. Вместо этого смотрите, что они делают хорошего. Тогда это будет сорадование, это будет добродетель. Старайтесь, по большей части, видеть только хорошее. Но иногда, чтобы сохранить чистоту учения и удержать человека от совершения дурных поступков, надо смотреть объективно. Следуйте срединному пути, используйте здравый смысл. Смотреть объективно нужно не для того, чтобы начать гневаться и говорить много ненужных вещей. Не делайте этого. Нужно просто остановить человека, пока он не совершил дурной поступок. Делайте хорошие вещи и не совершайте плохих поступков.

Однажды царь Сегьел встретил Будду и попросил его дать учение. Он сказал: «Пожалуйста, дайте мне такую практику, которой я смогу заниматься, не оставляя обязанностей короля.

Чтобы было немного формальной практики. Иначе, если я откажусь от царских дел, люди будут страдать. Пожалуйста, дайте мне такое учение, которое позволило бы мне заняться буддийской практикой». Вам тоже необходимо такое учение. Это действительно так. Если царь покинет свое королевство, то народ будет страдать. Если вы оставите семью и работу, то ваши дети будут страдать. Поэтому внимательно слушайте, чему учил Будда. Он дал три практики.

Первая практика – сорадование. Будда сказал: «Ты можешь заниматься своими королевскими делами. Когда ты увидишь или услышишь, что люди делают духовную практику, держат обеты в чистоте, или просто делают что-то хорошее, медитируют, – сорадуйся этому из глубины своего сердца. Тогда ты накопишь те же добродетели, что и они».

Вторая практика – бодхичитта. Будда сказал: «Твой ум постоянно должен привыкать к состоянию любви и сострадания. Все, что ты делаешь, внутри должно быть направлено на то, чтобы освободить живых существ от страданий и привести к счастью. Если тебе приходится наказывать людей, то делай это для того, чтобы удержать их от совершения неправильных действий. Постоянно привыкай смотреть на людей глазами любви и сострадания. Тогда ты накопишь невероятные добродетели».

Это очень глубокое наставление. Вы тоже должны смотреть на всех глазами любви и сострадания, а не глазами привязанности и гнева. Что вы делаете сейчас? Вы сейчас смотрите глазами привязанности и гнева. При первой встрече с человеком у вас сразу возникают мысли: «Кто это? Если он богатый, то это очень хорошо для меня. У него есть власть. Как бы его использовать?» О враге вы думаете: «Я его ненавижу». Бедный человек вам вообще не нужен, ему вы говорите: «Уходи отсюда». В этих случаях вы смотрите глазами привязанности и гнева. Даже если на вашем лице появляется улыбка – это не любовь и сострадание. Это привязанность. Когда вы подносите, например, чай, то делаете это с чувством привязанности, чтобы к вам вернулось больше, как я уже говорил ранее. Такая жизнь хуже, чем у животных. Поэтому следуйте советам Будды: смотрите на живых существ глазами любви и сострадания. Для этого необходимо понимать, что они все хотят счастья. Вы должны видеть, как сильно они страдают. Не думайте о том, привлекательны эти существа или нет, полезны они вам или нет. Это ядовитый образ мысли.

С безначального времени именно так вы относились к живым существам. Что это вам дало? Вы использовали живых существ, пытались обмануть их, но вы больше обманули себя, чем их. Это сансарная жизнь – примитивный образ мыслей, примитивный способ обретения счастья. Скажите себе сегодня: «Я получил сейчас учение по Ламриму и с этого момента прекращу этот ошибочный образ мыслей. Я сделаю все возможное, чтобы смотреть на живых существ глазами любви и сострадания. Им так не хватает счастья, они так сильно страдают». Когда вы увидите, как живым существам не хватает счастья, то у вас возникнет естественная реакция: «Пусть они будут счастливы. Да будет у меня возможность помочь им прийти к абсолютному счастью». Когда вы увидите, как сильно они страдают, вашей естественной реакцией будут мысли: «Пусть живые существа избавятся от страданий. Как было бы хорошо, если бы они избавились от страданий». Обычно вы думаете: «Как здорово было бы, если бы все, что есть в Улан-Удэ (или в вашем городе), было в моей собственности». Но, даже завладев всем этим, вы не достигнете счастья, потому что вам захочется иметь и другой город. Затем у вас появится желание завладеть всей Россией. Это не принесет вам счастья. Глядя на Америку, вы будете испытывать зависть: «Есть еще страны, которые не находятся под моим контролем». Невозможно все контролировать, ведь, в конце концов, вы умрете. Такой подход ошибочен.

Третья практика – посвящение. Вечером, перед сном, вспомните обо всем хорошем, что сделали за день, обо всех накопленных добродетелях, о радости, которую испытали за других. Все это посвятите достижению счастья всеми живыми существами и достижению

вами состояния будды для принесения им пользы. Это очень важно. Механизм следующий. Сначала Будда объяснил, как накапливать добродетели этими двумя Дхармами: невероятные добродетели от сорадования и невероятные добродетели от любви и сострадания. Важно: если вы ночью, перед сном, не сделаете посвящение добродетелей, то гнев, который может возникнуть в любой момент, тут же уничтожит все заслуги, накопленные в течение кальпы. Непосвященные добродетели можно сравнить с водой: если не защитить ее от солнца, то она испарится. А посвящение заслуг можно сравнить с чашей воды, вылитой в океан: до тех пор, пока весь океан не высохнет, ваша чашка воды сохранится в нем. Все зависит от вас. Если вы уверены, что за весь день не испытаете гнева, то можете делать посвящение только перед сном. Но неуверенным в себе я бы советовал после каждого доброго деяния делать посвящение. Это очень важно.

Что касается медитации на сорадование, то существует два ее типа. Сначала вы должны изучить, как заниматься медитацией на сорадование, любовь и сострадание. У такого созерцания нет обратного эффекта, оно полностью безопасно. В Тибете раньше днем и ночью занимались медитацией на любовь и сострадание, и никто не сошел с ума. Сколько бы вы ни занимались размышлениями над сорадованием, никогда не потеряете рассудок.

Медитировать – это не значит, сесть в определенную позу и представлять что-то странное. Вы постоянно занимаетесь медитацией и знаете, как это делать. Например, когда телевизионная программа вам становится неинтересной, вы начинаете заниматься медитацией: «Так, он в прошлый раз про меня так сказал, а потом рассказал другому и сегодня он как-то не так на меня посмотрел и т.д.», – затем берете трубку телефона и начинаете звонить и спрашивать, что про вас говорят. То есть, вы занимаетесь очень последовательно аналитической медитацией на развитие гнева. Это самая настоящая медитация. Она мешает вашей работе? Нет. Вы медитируете, когда готовите еду и прибираетесь в доме. «Он так сказал, этак сказал...». Вы никогда не говорите: «Я так много занимаюсь негативной медитацией и поэтому не могу готовить, убираться». Вы умеете медитировать и работать одновременно.

Некоторые мне говорят: «Геше Ла, у меня нет времени медитировать». Вы находите так много времени для негативной медитации! Из-за нее вам не хватает его на хорошие дела. А какая польза от этого? Раньше вы занимались негативной медитацией потому, что не знали насколько это вредно. Теперь вам известно, что это неправильно, но вы продолжаете ею заниматься. Почему? Из-за привычки. Как курение: сначала вы курили потому что, не знали, как это вредно. А когда узнали, то уже не можете бросить в силу зависимости от привычки. Также ваш ум привыкает к отрицательному образу мыслей, зависит от него. Что вы должны делать? То же, что и при расставании с зависимостью от курения. Перестать думать негативно – это все равно, что бросить курить. Во-первых, нужно понять, как это вредно для вашего духовного здоровья и окружающих. Во-вторых, вы должны со строгой решимостью сказать себе: «Достаточно! От этого нет никакой пользы!» В-третьих, дайте обещание Трем Драгоценностям. После того, как вы бросите курить, даже запах табака будет вызывать отвращение. То же самое касается и отрицательного образа мыслей. Эта решимость по отношению к прекращению отрицательного образа мыслей называется «воспитанием нравственности».

У вас нет острой концентрации, нет мудрости, постигающей пустоту, чтобы отсеять негативные мысли. В настоящий момент у вас есть только одно противоядие – тренировка в нравственности. Это касается не только монахов, но и всех практиков. Дайте такое обещание, которое сможете сдержать. Перед алтарем, Буддой и бодхисатвами, перед Тремя Драгоценностями скажите: «Я буду стараться минимизировать в себе негативные мысли, а потом и полностью прекращу». Это практика нравственности. Результат проявится сразу – ваш ум начнет успокаиваться, наступят изменения. Вначале вы должны заниматься этим.

Когда вы прекратите думать в отрицательном направлении, то у вас появится много времени для позитивной медитации. Я раньше задавал себе вопрос о том, почему вам не хватает времени для этого? Потом я понял: когда вы исполняете свои повседневные обязанности, то в это же время занимаетесь негативной медитацией на зависть, привязанность. Это правда, вам не хватает времени, чтобы совершенствоваться в духовной практике. У вас часто возникает привязанность, зависть, вы думаете: «У нее/него такая-то одежда, такая-то машина, новая квартира! Почему у меня этого нет?» Это аналитическая медитация на зависть. У вас возникают и другие мысли: «Где мой муж? Когда он придет, я проверю его мобильный телефон. Посмотрю, есть ли на его одежде чужие волосы».

Определенно, у вас нет времени, потому что вы постоянно заняты отрицательной медитацией. Сначала остановите свои негативные мысли. Чуть-чуть отдохните. Вы устали от этой отрицательной медитации. С безначального времени вы занимаетесь только ею. Постарайтесь некоторое время пребывать в состоянии неконцептуальности, как маленький ребенок. Просто вдыхайте – выдыхайте. Не думайте! Как только начнете думать, тут же у вас появятся неправильные мысли. Я знаю, что даже если вы сейчас начнете заниматься формальной медитацией, то, после прочтения молитвы: «Пусть все живые существа будут счастливы», вы начнете «по-настоящему» медитировать: «Мой друг здесь рядом тоже занимается медитацией, но он не знает, как это правильно делать. У меня много инициаций, а у него их нет и т.д.». Это наша привычка.

Следуйте советам Чже Ринпоче: сначала сделайте дыхательную медитацию (вдох-выдох), сосредоточьтесь только на дыхании, приведите свой ум к нейтральному состоянию. Мой Учитель говорил так: «Если хочешь покрасить свою одежду в другой цвет, то должен сначала постирать ее, потому что иначе на грязной ткани цвет краски везде будет разным. Но если одежда чистая, ты получишь тот цвет, который хочешь». Так же происходит с нашим умом. Сразу начать медитировать – это все равно, что наносить краску на грязную ткань – цвет будет не тот. Наш ум можно сравнить с этой тканью. Дыхательная медитация успокаивает наше сознание и проводит его в нейтральное состояние – ни позитивное, ни негативное. Просто вдыхайте – выдыхайте. После этого возвращайте в себе позитивное состояние ума. Тогда оно будет прочным. Вы должны понимать, что это просто, но очень эффективно.

Итак, есть два вида медитации на сорадование: сорадование своим добродетелям и сорадование добродетелям других.

Садитесь в позу медитации и думайте: «Сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Я не уродливый. Я встретился с Дхармой. Все органы, части тела у меня на месте». Драгоценную человеческую жизнь вы используете как материал, который полезен для возвращения сорадования. Вы готовите «пищу» для сорадования. Раньше вы думали, что если брать материал из драгоценной человеческой жизни, то результатом должны быть реализации драгоценной человеческой жизни. Это не так. Отовсюду можно брать «пищу» для сорадования, например, из четырех благородных истин. Если вы хотите взрастить в себе сорадование, то можете использовать этот материал как «пищу». Эта «пища» поможет вам взрастить сильное сорадование. Необходимо использовать здравый смысл. Не обязательно точно следовать тому, что я говорю.

Думайте так: «Сейчас я имею драгоценную человеческую жизнь с десятью благоприятными условиями, восемью свободами. Почему все это у меня есть? Для этого должна быть какая-то причина. Она была заложена в предыдущих жизнях». Не нужно детально останавливаться на теме драгоценной человеческой жизни, потому что если вы будете ее развивать, то не вернетесь к тому, с чего начали. Не теряйтесь в своих мыслях. Будьте как хороший оратор: он говорит свою речь, объясняет все по пунктам, а потом возвращается к своей главной теме. Это похоже на медитацию. Хороший оратор начинает развивать основную тему с

помощью разных примеров, но он всегда может вернуться к главному предмету разговора. Плохой оратор, углубившись в объяснение какого-нибудь пункта, теряется и не может вернуться к основной теме. Иногда вы занимаетесь такой медитацией. Туда-сюда мечетесь, а потом думаете: «Над чем я медитирую?» Так не надо.

Медитация – это невероятная по своей глубине подготовка речи. Вы можете объяснять разные пункты, брать что-то из других тем, но всегда должны возвращаться к своей теме. Некоторые люди обладают даром убеждения, они находят самые различные обоснования повсюду, со всех сторон, но потом всегда возвращаются к тому положению, в котором хотели кого-то убедить. Вам нужно использовать это мастерство, чтобы убедить себя, а не других. Если вы хотите в чем-то убедить человека, то можете, начав издалека, например, с чашки чая, объяснить свою позицию. Ваше эго очень искусно с этим справляется. Даже если вы начинаете говорить о чае, то потом все равно вернетесь к эго. Вам известно, как можно убедить других в том, что вы хороший человек. Можно начать даже с чая. Будда сказал: «Посмотри на себя в этой жизни, и ты узнаешь, кем был в предыдущей». Если вы получили эту драгоценную человеческую жизнь, то исходя из этого, со стопроцентной уверенностью можно сказать, что вы практиковали нравственность. Скажите себе: «Получить такую драгоценную жизнь во время упадка и практиковать нравственность – великое дело! Я знаю, что в предыдущих жизнях совершил очень много плохого, но сегодня тема моего размышления другая – мне хочется вспомнить, что я сделал хорошего».

Сначала займитесь медитацией, от которой ваше эго станет несчастным. Если вы хотите победить сильного человека, то не кидаетесь на него сразу. Сначала вы его убеждаете, что не представляете для него опасности. И хотя, кажется, что сорадование питает эго, на самом деле, оно его, наоборот, уничтожает. Поэтому ваше эго не будет являться препятствием для взращивания сорадования. Вы должны сорадоваться от всего сердца тем хорошим деяниям, которые совершили в прошлых жизнях. Вы практиковали некоторую терпимость в прошлой жизни, раз ваше лицо не уродливое. Вы практиковали щедрость, потому что вам хватает денег на жизнь. Наш ум не должен медитировать лишь так: «О, ты такой плохой, так делал...», – это тоже нехорошо. Это приведет к моральному падению. Нужно здравомыслие. Иногда говорите себе: «О, ты в прошлой жизни так и так делал, поэтому у тебя есть сейчас эта драгоценная человеческая жизнь». Таким образом, вы сможете стать духовным, не подпитывая эго. Соблюдайте баланс. Потом, когда вы увидите, что эта медитация дает результат, ваше эго станет чуть меньше. Говорите себе о том, что вы не делали плохого в прошлой жизни. Хвалить себя нельзя, но и уничивать не нужно, иначе вы упадете духом. Нужен здравый смысл.

Затем размышляйте над тем, какие добродетели вы накопили в этой жизни. Сорадуйтесь всему. Вспомните, что хорошего вы сделали для других и для своего духовного совершенствования. Вы увидите, что слушание учения по Дхарме, особенно учения по Ламриму, стало самым лучшим деянием, самым эффективным. Скажите себе: «В будущем я должен делать все больше подобного. Это – медитация. Ваш ум открывается».

Это похоже на игру шахматиста: каждый сделанный ход он записывает, чтобы запомнить. Затем, после анализа он говорит: «Здесь надо было сделать по-другому. А здесь я сделал эффективный ход. Надо его использовать в будущем. Когда я делал этот ход, то не знал, насколько он эффективен. Теперь, после анализа мне понятно, что нужно им пользоваться в будущем». Если вы будете также поступать, то ваша игра будет улучшаться. Нужно знать свои недостатки и свои сильные стороны. Надо знать и свой потенциал, тогда вы будете прогрессировать. Шахматы были придуманы буддийскими мастерами. Эта стратегия должна использоваться и в духовной практике. Черные фигуры – это негативное состояние ума, а белые – позитивное. У вашей положительной стороны есть одно преимущество – право

первого хода. Позитивное состояние ума имеет хорошую основу, а отрицательное ее не имеет.

Сегодня я говорю о простых, на первый взгляд, вещах. Но у них очень тонкий механизм и они гораздо интереснее и нужнее, чем даже Махамудра или Гухьясамаджа – царь тантр. Гухьясамаджа-тантра, чакры, каналы, иллюзорное тело – это все полностью за пределами вашего понимания. Если честно, от вас это настолько же далеко, как другая галактика. Это правда. Даже Луна находится далеко от вас, а что говорить о другой галактике.

Итак, вспомните все хорошие дела, которые вы совершили в этой жизни. Попробуйте увидеть, насколько эффективными они были: «Из-за таких-то вещей я встретился с Дхармой. Как это великолепно!» Все имеет взаимозависимое происхождение. Постарайтесь увидеть это. Сорадуйтесь! Сегодня вы здесь получаете это драгоценное учение! Почему? Из-за взаимозависимого происхождения. Когда-то вы сделали что-то хорошее, встретились с определенными условиями, например, прочли книгу, и в вас родилось вдохновение к изучению Ламрима. Хотя, конечно, есть кармическая причина тому, что вы здесь находитесь. Сорадуйтесь всем добродетелям, которые вы совершили, особенно во время этого затворничества. Думайте: «У меня есть такая золотая возможность! Пусть она появляется каждый год. Если я в следующем году сюда не приеду, это будет означать, что я умер, либо сошел с ума».

Я расскажу вам одну шутку. Как-то раз в Тибете зимой было очень холодно. Один монах отправился на философский диспут. Там есть такая традиция – монахи на месяц уходят из города заниматься дебатами. Было достаточно холодно, и этот монах во время дебатов так сильно хлопал в ладоши, чтобы согреться, что почти отбил себе руки. После диспута он сказал своему другу: «Если ты в следующем году услышишь, что я здесь, то это будет означать, что я сошел с ума». Это неправильный образ мыслей. Но для монахов также устраиваются и пикники. Этот монах, который очень любил их, сказал: «Но если ты услышишь, что меня нет на пикнике, это будет означать, что я умер». На пикнике ему очень понравилось, а на диспуте не понравилось. Скажите в себе: «Если в следующем году меня здесь не будет, значит, я умер или сошел с ума». Я шучу, конечно.

Вы должны понимать, что накопили большие добродетели, держа один день махаянские обеты. Если будете им сорадоваться, то они возрастут. Насколько сильно вы будете сорадоваться, настолько ваши добродетели и увеличатся. То же относится и к негативным деяниям: если будете радоваться тому плохому, что сделали, то это очень опасно. Вы часто сорадуетесь своим отрицательным поступкам: сделав что-нибудь плохое, медитируете так: «О, я такое ему сказал, у него все лицо было красное! Сегодня я показал ему, какой я сильный. Как здорово!» Это очень опасно! Если вы сделали что-то дурное и еще порадовались этому, то согласно интенсивности этой радости, ваша негативная карма возрастет. Вместо того чтобы получать удовольствие от причиненного кому-то вреда, радуйтесь лучше тому хорошему, что вами было сделано.

Второй вид практики – сорадование добродетелям других. Сорадуйтесь тому хорошему, что другие сделали в прошлых жизнях. Точно так же, благодаря своим добродетелям, они получили драгоценное человеческое рождение. Радуйтесь и хорошим деяниям, которые живые существа совершают в этой жизни. Особенно сорадуйтесь добродетелям святых людей. Для этого нужно читать биографии великих мастеров. Будда, когда он был бодхисаттвой, в десять лет отдал свое тело голодной тигрице, чтобы она набралась сил и накормила тигрят. Десятилетний принц посвятил это доброе деяние благу всех живых существ. Таким поступкам вы должны сорадоваться: «Как великое такое деяние! Пусть в будущем я смогу делать так же!» Слезы потекут из ваших глаз.

Это сорадование происходит из чтения биографий святых людей, а не из вашей неправильной медитации, которой вы занимаетесь сейчас. В чтении толстых садхан сейчас нет смысла. Положите их пока на алтарь и просто читайте мантры. Я даю вам разрешение. Читайте короткие садханы, чтобы соблюсти обязательства. Главное, читать книги о святых людях прошлого. Постарайтесь найти биографии великих Учителей, чтобы «смягчить» свой ум. Тогда вы будете плакать. Когда вы испытаете сильное сорадование, то сделайте такое посвящение: «Пусть я буду иметь возможность поступать так же, как они». Это невероятные добродетели.

В настоящее время для вас важно слушать учения, читать книги по Ламриму и биографии великих Учителей, сорадоваться. Вы обязательно должны выполнять три практики, которые Будда дал царю: сорадование, любовь и сострадание, посвящение. Они подходят и вам. Даже королю, который гораздо выше вас, подходили эти практики. Никогда не забывайте о них, делайте эти практики каждый день. Не думайте, что они слишком простые. Не надо говорить: «Я хочу практиковать Шесть Йог Наропы» – это глупо. Получив эти три практики, царь был счастлив. Он применял их каждый день. Вы тоже должны принимать эти лекарства формально или неформально. Путешествуя туда-сюда, сорадуйтесь своим и чужим добродетелям. Когда вы смотрите на любое живое существо, смотрите глазами любви и сострадания, желайте всем счастья и избавления от страданий. Постоянно тренируйтесь в этом, и тогда день за днем вы будете становиться все счастливее, я уверен. После каждого хорошего поступка сразу же делайте посвящение добродетелей ради блага всех живых существ. Лучший способ сорадования добродетелям других – чтение биографий великих Учителей прошлого.

Также сорадуйтесь добродетелям своего Духовного Наставника. Нет более высокой добродетели, чем сорадование добродетелям своего Учителя! Думайте так: «Каждое слово, которое говорит мой Гуру, избавляет меня от неведения. Как это великолепно! Такое деяние невероятно! Каждое слово учения, которое я получаю от Учителя, трогает мое сердце. Мой дикий ум начинает открываться, и жестокое сердце становится мягким. Это величайшее деяние моего Духовного Наставника! Бесчисленное количество будд пришли и ушли, они ничего не смогли сделать с моим диким умом. Мой Учитель – это Будда в человеческом облике, он мастерски открывает мое сердце и делает его мягче. Мой дикий ум становится немного более обузданным. Какие только мысли ни приходят в этот ум, но теперь он немного успокоился, благодаря словам Учителя. Это великое деяние, которое сотворил мой Гуру для моей пользы. Вашей святости я радуюсь из глубины своего сердца. Пусть я в будущем тоже смогу стать чистым духовным наставником без эгоизма, чтобы приносить пользу живым существам, как это делаете вы, Учитель! Ваше необыкновенное качество состоит в том, что вы проявляетесь в миллионах тел, в миллионах миров и там помогаете живым существам. Такому великому деянию я радуюсь всем сердцем».

Размышляйте так пять минут, и это будет невероятной добродетелью. Затем, посвятив ее, можете отдыхать. Не обязательно целый день сидеть с четками с серьезным видом. Ведите себя, как обычный человек: говорите о вкусной еде, веселитесь, шутите, пойте песни. Иногда, чтобы сделать людей счастливыми, можете сказать немножко неправды, но эта должна быть позитивная ложь. Не говорите: «Я духовный человек и никогда не лгу». Обманывать людей, вредить им нельзя, но маленькая ложь в виде шутки не делает ничего плохого. Главное – не вредить, не делать ничего плохого. Самое важное – это мотивация. Если вы с плохими мыслями скажете правду, то это очень опасно. Не всегда нужно говорить всю правду жене о ее муже и, наоборот, – мужу о жене. Я шучу.

