

Итак, как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Для развития отречения очень полезно размышлять о четырех благородных истинах, о шестнадцати аспектах четырех благородных истин. Я уже передал вам достаточно материала на эту тему. Вам не обязательно медитировать: просто обдумывайте эти темы и попытайтесь породить определенное чувство – вам должна надоесть сансара и сансарические пять скандх. Представьте, что доктор говорит, что у вас в теле есть какие-то болезни. В этом случае даже крики детей или соседей в доме вам уже не будут сильно докучать, а вот эти ваши болезни – они вам по-настоящему докучают, настолько они вам надоели.

Сравните ситуации. Вы находитесь дома, болеете, а за стеной кричат соседи. Вам кажется, что это кошмар. У вас возникает чувство: как было бы хорошо, если бы они ушли, перестали кричать. Шум за стеной – это не опасно: когда вы будете знать, что больны, то будете думать только о том, как было бы хорошо, если бы эта болезнь ушла. Это самое главное! Точно так же, когда вы получаете учение по четырем благородным истинам, подлинный доктор Будда говорит вам, что у вас в уме есть болезни. Эти болезни вы до сих пор не могли излечить, поэтому вы думаете: как было бы хорошо вылечиться! Вы до нынешнего дня не были свободны от оков омрачений и думаете о том, как было бы хорошо освободиться из этой тюрьмы. У вас до сих пор не были открыты глаза к обману омрачений, и сегодня вы думаете о том, как было бы хорошо открыть глаза и обнаружить этот обман.

Вы, как раб, как слепой, вращаетесь в сансаре и основную часть времени страдаете. Хотя вы хотите счастья, но основную часть времени страдаете. Вы страдаете из-за неведения. Сегодня на один миг вы счастливы. Шантидева так описал ситуацию, в которой вы сейчас находитесь: темной ночью вдруг немного забрезжил свет, и вы увидели на мгновение: это драгоценная человеческая жизнь, а потом этот свет уйдет, и будет снова темно. Это реальная ситуация. С вами произошло нечто действительно невероятное, и сейчас, пока у вас есть немного света, постарайтесь глубже понять и осознать то место, в котором вы находитесь. Постарайтесь открыть свои глаза на обман сансары.

Вы обращаетесь к Трем Драгоценностям с просьбой: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, помогите мне излечиться от той болезни, которую я не мог излечить до сего дня – от болезни омрачений. С безначальных времен и до сегодняшнего дня я не мог от нее излечиться и если я сейчас этого не сделаю, то в будущем мне невозможно будет излечиться от этой болезни». Это промежуточный уровень Прибежища.

Начальный уровень Прибежища вы реализуете, когда порождаете страх перед рождением в низших мирах и обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах!» На следующем уровне вы размышляете о четырех благородных истинах и говорите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от болезни ума, которой я страдаю с безначальных времен и до сегодняшнего дня». Омрачения – это такая болезнь, которую вы не могли излечить до сегодняшнего дня, и вы обращаетесь к Трем Драгоценностям: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Санга, помогите мне излечиться от этой болезни. Освободите меня из тюрьмы сансары, из которой я не мог выйти до сего дня. Я связан и опутан оковами омрачений, пожалуйста, помогите мне избавиться от этих оков». Если у вас возникает такое чувство, это значит, что размышление о четырех благородных истинах имеет для вас определенный смысл. Если с таким чувством

вы начитываете мантру: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ», то вы практикуете промежуточный уровень Прибежища. Это невероятно, но это становится причиной освобождения! Без отречения, бодхичитты и познания пустоты, что бы мы ни делали, мы не сможем создать причины освобождения. Лама Цонкапа говорит, что исключение – это благие действия по отношению к Полю заслуг. Поле заслуг является очень мощным, весомым объектом. Все другие ваши практики без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, не создают причин освобождения.

Также очень весомый объект – это Будда и в особенности ваш Духовный Наставник. Это очень ценные объекты. Даже если вы смотрите на них с нейтральным состоянием ума, то создаете причины освобождения. Вначале, когда у вас нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, основной упор делайте на преданность Учителю. Для вас вначале только это станет практикой Дхармы. Однажды Дромтонпа задал вопрос Атише. Дромтонпа и Атиша, являясь очень высокорезализованными существами, имеют одну сущность. Подобным образом Манджушри и Авалокитешвара задавали вопросы Будде Шакьямуни, но в действительности они были едины с Буддой. Если обычные люди будут задавать вопросы, то это будут глупые вопросы. Манджушри по сути являет собой один из аспектов Будды. Поэтому Манджушри сам задавал вопросы для того чтобы принести людям благо. Таким же образом Атиша вел себя как Духовный Наставник, а Дромтонпа вел себя как ученик, но в действительности они были едины.

Итак, Дромтонпа перед лицом большого количества людей задал вопрос Атише. Он это сделал для того, чтобы принести благо всем людям, а также для того чтобы помочь ученикам в будущем распознать истинную практику Дхармы. Он сказал: «Я выполнил такие-то и такие-то ретриты, какие из них стали практикой Дхармы?» Атиша подумал и сказал, что, кроме преданности Учителю, все остальное не было Дхармой. Затем Атиша объяснил, почему это так: «Без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, чтобы вы ни делали, сколько бы вы ни начитывали мантр, как бы строго вы ни сидели у себя дома, закрыв окна и двери, в силу этого вы все равно будете продолжать вращаться в сансаре. Даже если вы будете сидеть и медитировать в маленькой коробке, во всем этом не будет пользы». Вы будете думать: «О, я три года провел в медитации», глаза ваши станут большими, а голова – ненормальной. Что этим хотел сказать Атиша? Он хотел сказать, что вначале, пока у вас нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, основной акцент вам нужно делать на практике преданности Учителю, потому что только это становится для вас практикой Дхармы.

Для того чтобы практиковать преданность Учителю, вам не обязательно находиться перед лицом вашего Духовного Наставника. Мой Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама от меня очень далеко, я встречаюсь с ним очень редко, но в своих визуализациях я все время нахожусь в его комнате. Там секретари меня не смогут остановить, телохранителей там нет, и я в любое время могу войти в его комнату. Я могу омыть его тело, очистить его одежду, украсить алтарь – это я могу сделать. Это называется служение Учителю. Если вы делаете такую визуализацию, то очень часто будете видеть во снах, что находитесь рядом с вашим Духовным Наставником, потому что вы практикуете преданность Учителю. Иногда визуализируйте, что Духовный Наставник вас бьет, но вы продолжаете с ним оставаться. Он приказывает вам уходить, но вы остаетесь – вот такую визуализацию вам необходимо делать. При этом вы помните, что его доброта невероятно, поэтому такие визуализации – это практика преданности Учителю, для выполнения которой вам не нужно все время находиться рядом с вашим Духовным Наставником. Это моя тайная практика, и я вам о ней говорю – выполняйте такую практику.

Являясь вашим Духовным Наставником, я не всегда могу находиться рядом с вами. Выполняете такую визуализацию, и я могу вам сказать, что день ото дня ваши реализации будут возрастать. Даже если я не Будда, но вы представляете, что ваш Духовный Наставник един со всеми буддами, то вы можете обращаться к Духовному Наставнику с любыми просьбами, и вы сразу же обретете желаемое. Это правда. Раскрою вам секрет: если вы попросите какое-то божество о помощи, то это немедленно сбудется. Если вы хотите быстро решить проблему, получить могущественное благословение, то обращайтесь к вашему Духовному Учителю, потому что он – божество, он – защитник Дхармы. Просите его помочь вам, и вы сразу получите результат, я могу это вам обещать на 100%. Вот это называется преданностью Учителю. С какой бы проблемой вы ни встретились, пусть это мирская, сансарическая проблема, всем сердцем полагайтесь на вашего Духовного Наставника, думайте, что он воплощение всех будд и божеств. Что бы вы ни подносили, визуализируйте Духовного Наставника в своем сердце.

Вам нужно знать о трех вариантах визуализации вашего Духовного Наставника. Во время подношений визуализируйте его перед собой. В особенности если вы выполняете подношение мандалы. Визуализируйте своего Духовного Наставника в форме Будды Ваджрадхары. Думайте так: «Я не могу видеть Будду Ваджрадхару напрямую. Для того чтобы принести мне благо, он является передо мной в обычной форме». Здесь вы визуализируете, как Будда Ваджрадхара принимает обычную форму вашего Духовного Наставника. «Хотя он является мне в обычной форме, но в действительности он – Будда Ваджрадхара» – здесь вы визуализируете, как он трансформируется опять в облик Будды Ваджрадхары. Думайте так: «Если Будда Ваджрадхара явит мне свое необычное тело, то я не смогу его увидеть, поэтому, для того чтобы принести мне благо, он являет себя в обычном теле, и в этом его невероятная доброта».

Будда делал посвящение: «Если ум какого-либо человека повернется к Дхарме, пусть я всегда буду рядом с этим человеком». Будда всегда находится рядом с вами, и невозможно, чтобы его не было рядом с вами, когда ваш ум поворачивается к Дхарме. Но если он явит вам свое безупречное тело, вы не сможете его увидеть, поэтому он является вам в обычном облике. Что касается вашего Духовного Наставника, то нет ни одного конкретного обоснования, однозначного доказательства того, что он является буддой. Кто-то среди духовных наставников может быть Буддой, а кто-то может быть не Буддой, но есть большая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Если вы думаете с точки зрения вероятности, то видите, что есть очень высокая вероятность того, что ваш Духовный Наставник – Будда. Потому что Будде нет необходимости зависеть от обычного человека, для того чтобы приносить вам благо. Основная деятельность Будды – это речь. Через Духовного Наставника Будда дает учение. Для того чтобы принести благо живым существам, Будда иногда может явиться даже в облике собаки. Даже если вы видите собаку, есть вероятность того, что это Будда, но вероятность маленькая. Человек, который вам дает учение не один день, а дает вам полное учение Дхармы, с самой высокой вероятностью является Буддой. Я могу сказать, что вероятность этого составляет 98%.

Итак, вы знаете, что есть 98% вероятности, что ваш Духовный Наставник – Будда, кроме этого вы знаете, что Будда сам делал пророчество о том, что он будет являться в облике Духовного Наставника, чтобы приносить благо живым существам. В настоящий момент ваш ум повернулся к Дхарме. Кто в этот момент приносит вам благо? Кто указывает вам путь? Ваш Духовный Наставник, и, если уж он – не будда, то логически можно утверждать,

что в настоящий момент Будда не помогает вам. Спросите себя: «Кто мне сейчас помогает? Кто мне указывает путь? Я хочу пойти правильным путем. Я хочу уйти из сансары, лечить болезнь омрачений. Кто меня лечит? Мой Духовный Учитель. Если он не Будда, значит, Будда сейчас не помогает живым существам». Но Будда не может не приносить благо живым существам. Когда ум ученика поворачивается к Дхарме, невозможно чтобы Будда не явился перед ним и не помог этому ученику.

Поэтому вы приходите к убеждению: «Есть очень большая вероятность того, что мой Духовный Наставник – Будда. Есть девяносто девять процентов такой вероятности, но если существует один процент того, что он – не Будда, то для меня он даже добрее, чем Будда. Даже если он не Будда, а я буду видеть его Буддой, то для меня в этом будет одна лишь польза и никакого ущерба. Даже если он явится ко мне в форме людоеда, для меня нет никакой опасности в том, чтобы видеть его Буддой. Самое худшее – это если он съест мое тело, на это я скажу: «О, хорошо, пожалуйста. Если мое тело вкусное, то пусть это будет моим подношением». Если вы являетесь преданным учеником, во всем слушаете Учителя, и вдруг возникает ситуация, в которой ваш Учитель является вам в форме людоеда и пытается съесть ваше тело, то вы должны сказать: «Пожалуйста, съешьте меня, если хотите». Из-за этого я как учитель накоплю тяжелую негативную карму, вас же из жизни в жизнь будет вести Манджушри, потому что вы создадите этим поступком очень сильную связь с ним.

В «Ламриме» говорится очень ясно, что даже если ваш Духовный Наставник не Будда, но вы видите его Буддой, то вы получите от него благословение как от Будды. Если же он настоящий Будда, а вы не видите его Буддой, то вы не получите благословения от Будды. Итак, благословение Духовного Наставника находится не в руках Духовного Наставника, оно находится в ваших руках. Поэтому, после того как вы уже приняли кого-то в качестве Духовного Наставника, старайтесь видеть его только с позитивной стороны: для вас в этом будут одни лишь преимущества. Например, если вы уже купили себе ноутбук, то у вас остается только один вариант – смотреть на его хорошие качества. Вы его купили и обратно вернуть уже не можете. Если вы будете искать недостатки в той модели компьютера, которую уже купили, какой в этом толк? Итак, если вы что-то уже решили, после этого думайте только с хорошей стороны, но перед принятием решения, например, перед покупкой компьютера, смотрите также и на плохие стороны, вот это очень полезно в любой области. До того как купить компьютер, расспросите людей о его недостатках. Вы должны знать все недостатки, тогда сможете выбрать самый лучший компьютер. Но, купив его, думайте только о хороших качествах вашего ноутбука, старайтесь использовать его достоинства.

То же самое касается выбора мужа или жены. До свадьбы смотрите, насколько трудным является характер вашего будущего мужа или жены, но после свадьбы думайте: «Очень хорошо, это объект терпения». Итак, в любой области после того, как вы приняли решение, смотрите на это с позитивной стороны. Если вы примените свою детскую привычку что-то покупать, а затем выбрасывать, покупать что-то новое и опять выбрасывать, если вы примените эту привычку к своему Духовному Наставнику, то это будет очень опасно. Это будет большой ошибкой.

Итак, вы размышляете на эти темы и порождаете чистую преданность Учителю. После этого вы визуализируете своего Духовного Наставника. Если вы делаете подношение мандалы, то визуализируете его перед собой. Для очистительной практики вы

визуализируете Духовного Наставника над своей головой и начитываете мантру Будды Ваджрадхары. Нет мантры, которая превосходила бы мантру Будды Ваджрадхары. Ра Лоцава говорил: «В Тибете люди начитывают огромное количество мантр, но нет мантры, которая превосходила бы мантру Духовного Наставника. В Тибете люди визуализируют огромное количество различных божеств, но нет визуализации, превосходящей визуализацию Духовного Наставника». Когда вы получаете благословение, визуализируйте Духовного Наставника над своей головой, но основную часть времени визуализируйте его в своем сердце. Благодаря такой визуализации вы сможете накопить невероятно высокие заслуги за короткий миг. Также вы можете с помощью этой практики очистить за короткое время невероятно тяжелую негативную карму. Это называется практикой преданности Учителю. Мантра вашего Духовного Наставника: ОМ А ГУРУ ВАДРАДХАРА ХУМ ПЕ. Сейчас я дам вам передачу этой мантры, повторяйте за мной. Визуализируйте меня в облике Будды Ваджрадхары. Итак, основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце. Во время смерти вам достаточно лишь вспомнить о своем Духовном Наставнике – Будде Ваджрадхаре, чтобы избежать рождения в низших мирах.

Если вы просто вспомните своего Учителя в момент смерти, на одну жизнь для вас уже будет невозможно родиться в низших мирах. Это очень ясно объясняется в «Ламрime». Самой мощной пховой для вас в момент смерти будет просто воспоминание, что ваш Духовный Наставник един с Буддой Ваджрадхарой. Тогда на одно следующее рождение вы спасетесь от низших миров. Без преданности Учителю, без отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, сколько бы вы ни произносили «хик» и «пхэт», даже если у вас есть большая дырка в голове – это все бесполезно. Эта дырка не удержит ввергающую карму от проявления. Если такая карма проявится, то человек ничего не сможет поделать.

Состояние вашего ума в момент смерти является очень важным условием проявления ввергающей кармы. Если вы умираете с позитивным состоянием ума, то обретете высшее перерождение. Умирать с гневом, с сильной привязанностью к какому-то объекту – это очень опасно. Это станет условием для рождения в низших мирах. Итак, основную часть времени визуализируйте своего Наставника – Будду Ваджрадхару – в своем сердце.

Когда вы что-то едите или пьете, сначала произнесите: «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ» – это благословение пищи, после которого ваша еда становится подношением для вашего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары. Один прием пищи преследует две цели. Первая – это подношение, второе – это наполнить ваш желудок. Если вы так будете принимать пищу, то даже простая еда будет для вас очень вкусной. Когда пьете чай, произнесите три раза «ОМ А ХУМ». Чай – это вода. В буддизме говорится, что вода – это изменчивый феномен, то есть он меняется в зависимости от состояния вашего ума, поэтому вода используется в ритуалах для очищения, но также она может использоваться для того, чтобы навести на кого-то порчу, навредить. Ученые также говорят, что вода очень сильно меняется в зависимости от состояния ума человека. Они проводили такой эксперимент: ставили стакан воды перед добрым человеком, а затем замораживали эту воду. Кристаллическая решетка льда была очень красивой совершенной формы.

Когда ту же самую воду ставили перед негативно настроенным человеком и затем ее замораживали, кристаллическая решетка льда становилась деструктивной. Поэтому, что бы вы ни ели и что бы ни пили, делайте это с сильной преданностью Учителю, благословляйте



эту еду, и тогда она станет мощным лекарством для вас. Я советую вам поступать так. Я сам так делаю, и для вас это тоже будет полезно. Как я уже говорил, я – ленивый человек и не могу практиковать с большим энтузиазмом. Кроме того, я не только ленивый, но и очень радостный человек – я не могу практиковать чересчур напряженно. Я всегда хочу отправиться туда, где есть счастье – это мой характер. Очень важно иметь доброе сердце, и тогда, куда бы вы ни пошли, для вас это будет практикой Дхармы. Даже будучи ленивым человеком, важно иметь особую практику, с помощью которой за короткое время можно накапливать высокие заслуги. Это практика преданности Учителю – Гуру-йога.

Итак, визуализируйте своего Духовного Наставника в сердце и после этого отправляйтесь в город как бы вместе с вашим Учителем. Встретив страдающих людей, думайте так: «Вы здесь, мой Духовный наставник! Пожалуйста, создайте связь с этими людьми. Пусть люди, которые видят меня сейчас, создадут связь с моим Учителем. Учитель, пожалуйста, помогите им!» Разговаривайте, шутите с разными людьми, не знакомыми с Дхармой – так эти люди смогут установить кармическую связь с вашим Учителем. Так нужно поступать. Эта практика будет для вас очень легкой и очень мощной. В прошлые времена высоко реализованные мастера не оставались подолгу в одном доме, они много путешествовали, бывали в разных местах. Основная цель этого – приносить благо живым существам.

Один монгольский мастер однажды должен был защищать свою степень геше, но у него не было спонсора. Он был очень умным человеком. Есть такая азартная тибетская игра «ба», похожая на игру в карты – он в нее очень хорошо играл. Он отправился в то место, где люди играют в эту игру. С ним играли аристократы, очень богатые люди. Он все время выигрывал. Когда настало время защищать свою степень геше, он выслал приглашение этим людям: «Пожалуйста, приходите завтра на мою защиту». Эти люди, его друзья, не знали, что он геше, но все приехали туда на его защиту. В конце проводился ритуал подношения монахам, и были зачитаны имена спонсоров. Среди этих спонсоров оказались все эти люди, его друзья, которые проиграли ему деньги. Они очень удивились тому, что стали спонсорами. Они сказали ему: «Мы ведь не спонсоры». Он ответил: «Нет, вы – мои спонсоры. Когда я с вами играл, то думал, что вы меня спонсируете на защиту степени геше. Вы не проигрывали мне деньги, а спонсировали подношение всем этим монахам». Вы должны понимать, что самое главное – это мотивация, а не действие. Действие – это не самое главное.

С мирской точки зрения важно производить на других впечатление хорошего человека. Для этого нужно выглядеть определенным образом: сидеть в офисе в галстук, сложив руки, со строгим видом. Если при этом у вас в уме преобладают негативные мысли, то это ненормально. Самое главное – это добрые мысли внутри. Снаружи вам нужно быть простым, обычным человеком, а внутренний мир ваш должен быть богатым и глубоким. Это очень важно. Самое главное – иметь ум, заботящийся о других. С умом, заботящимся о других, чтобы вы ни делали, это будет практикой Дхармы. Если вы шутите с заботой о других, то это – практика Дхармы. Если вы ругаете кого-то с умом, заботящимся о других, – это тоже практика Дхармы. Даже если с заботой о других вы кого-то ударите в нос, это тоже будет практикой Дхармы: «О, ему нужен этот удар в нос, иначе в будущем он попадет в тюрьму». Такого человека с плохим характером иногда полезно ударить в нос, чтобы спасти его от тюрьмы, от создания тяжелой негативной кармы.

Итак, все зависит от ситуации и мотивации. Поэтому ум, заботящийся о других, и преданность Учителю – эти два момента очень важны, не забывайте о них. Куда бы вы ни

шли, идите туда с чистой преданностью Учителю и с умом, заботящимся о других. Думайте так: «Что бы я ни сказал, пусть это будет значимо для других. Что бы я ни сделал, пусть это будет значимым для других». Итак, будьте счастливы и делайте счастливыми других, куда бы вы ни отправились. Это ваша практика. Когда вы станете буддой, у вас останется только одна практика – это помогать другим. Если вы еще не стали буддой, а уже помогаете другим, то вы можете сказать: «О, я еще не стал буддой, а уже выполняю деятельность будды, то есть помогаю другим, это очень хорошо».

Нет более высоких заслуг, чем с умом, заботящимся о других, помогать живым существам. Сто тысяч простираний – это хорошо, но если вы с очень чистым умом, с большим состраданием помогаете бедному человеку, так вы накопите еще более высокие заслуги. Если вы видите, что какой-то человек упал духом, душевно поговорите с ним, поднимите ему настроение, это тоже практика Дхармы. Поэтому скажите себе: «Моя основная практика – это приносить благо живым существам». В особенности женщины: когда вы надеваете что-то красивое, накладываете косметику, делайте это с альтруистической мотивацией, тогда это тоже будет практикой Дхармы. Думайте при этом так: «Если я где-то появлюсь в красивом платье, с хорошей косметикой, то люди будут радоваться, увидев меня». Для того чтобы порадовать людей, накладывайте косметику и красиво одевайтесь.

Один мой хороший друг, геше, жил в Америке. Он гораздо старше меня, и у него очень хорошее знание Дхармы. При этом он очень простой человек. Его ум никогда не растает с Дхармой. Когда я его спросил: «Как твои дела, что ты делаешь в Америке?» – он ответил: «Иногда я надеваю красивые монашеские одежды и отправляюсь в город. Я это делаю для того, чтобы люди меня видели и думали: «О, как красиво одет этот человек! Я тоже хочу так выглядеть». Такими мыслями они будут создавать причины стать в будущем монахами». Так может думать человек с очень чистым умом, у которого совсем нет эго – он хочет красиво одеваться с мыслями о благе людей. Мирская мотивация такова: «О, я так хорошо одеваюсь, благодаря этому люди будут меня уважать, будут делать мне подношения, я буду богатым». У него нет таких мыслей, он думает только о благе людей: «Если я буду красиво одеваться, то людям будет приятно меня видеть, это будет полезно для них».

Другой мой друг, тоже геше, медитировал в горах. Однажды я увидел, что он оделся очень красиво. В горах мы одевались просто, а тут он оделся очень красиво, надел дорогую одежду. Мы с ним были хорошие друзья, и я у него спросил: «Почему ты так оделся?» Я знал, что у него на это есть особая причина. Люди такого высокого уровня понимания философии совершают поступки в силу особых причин. Я не подумал о том, что он вдруг стал плохим, я сразу понял, что на это есть причина. На мой вопрос о причине он ответил: «Когда я одеваюсь бедно, люди думают, что я йогин, и выражают ко мне уважение. Моему эго это нравится, и оно привязывается к этой старой одежде. Тогда эго стало подсказывать мне, что нужно одеться еще более скромно, и я сразу понял, что это игра моего эго». Поэтому он специально обманул свое эго, одевшись красиво. Когда после этого он поехал в город, все сказали, что этот йогин – уже не йогин, потому что им овладела мирская дхарма. О, как хорошо! Это настоящая практика Дхармы – борьба с мирскими дхармами. Когда он мне рассказал это, я не смог сдержать слез. Я ему сказал: «Вы – настоящий практик, а мы слабые практики: сидим, мантры читаем, но не можем ударить свое эго по голове».

Итак, ваша настоящая практика – это бить ваше эго постоянно. Не давать его голове подниматься высоко. Если эго поднимет голову, это будет беспокоить всех вокруг, мешать

всем людям и в первую очередь вам самим. Поэтому, как только эго высунет свою голову, у вас должен быть всегда с собой топор – сразу нужно ударить его по голове. Я не всегда с вами, не всегда вас вижу, поэтому вы должны быть сами себе учителем. Как только проявится эго, вы должны сразу его ударить. Это ваша практика: спокойно сидите и всегда бейте эго по голове топором. Это настоящая буддийская практика. Выполняя такую практику, день ото дня вы становитесь все счастливее. Поэтому среди ваших друзей по Дхарме вы также не можете сказать, кто выполняет практику, а кто не выполняет – иногда люди могут одеваться очень красиво, а иногда очень просто, могут говорить разные вещи. Каким образом вы можете их судить? Может быть, они все это делают для того, чтобы уничтожить свое эго. Поэтому не судите их, чтобы они ни делали, чтобы они ни говорили. У них собственная ситуация. Но если их поведение беспокоит Дхарма-центр, то вы им скажите: «Пожалуйста, может, у вас хорошая мотивация, но не мешайте Дхарма-центру. Это действие мешает Дхарма-центру. Пожалуйста, не делайте так».

Таким образом, все время помните об уме, заботясь о других, все время помните о доброте других. Никогда не вспоминайте о том вреде, который вам причиняют другие, такой вред должен быть для вас как надписи на воде, которые в следующий момент уже исчезают. Такой механизм должен существовать в вашем уме, но в настоящее время в вашем уме очень неправильный механизм. Для вас помощь, которую оказывают вам другие люди, подобна надписи на воде. Пять минут назад вам оказали помощь, а вы уже это забыли. Зато вы очень хорошо помните одно неправильное слово, которое вам сказали десять лет назад: «Десять лет назад, в таком-то месте, в такое-то время, в такую-то секунду, вы мне такое сказали, у вас при этом было такое лицо!» На это у вас феноменальная память – вы не забываете об этом в течение десяти лет. Это неправильный механизм ума.

Вам необходимо изменить этот механизм в вашем уме. Это очень опасный механизм, из-за которого вы все время злитесь. Память о том вреде, который вам причинили другие, является бензином для негативных состояний ума. Чем больше у вас в хранилище негативной памяти, тем больше бензина для негативного ума. Я вам сейчас раскрываю очень тонкий механизм. Если у вас нет бензина, то негативные эмоции возникнуть не могут. Даже если вы захотите разозлиться, то не сможете, потому что у вас нет причин злиться. Некоторые люди самопроизвольно, спонтанно злятся, но, сказать вам по правде, для меня разозлиться очень трудно. Иногда я должен выглядеть сердитым, когда ругаю ученика, но у меня это не получается. Я могу только чуть-чуть рассердиться, но потом внутри начинаю смеяться. У меня не получается злиться. В этом я плохой актер. У вас это получается, вы – спонтанно хорошие актеры: спонтанно начинаете злиться, потому что бензина много, много злой памяти.

Если нет бензина, то огонь также не возникнет. Дхарма, размышления на философские темы и постоянное памятование о том хорошем, что вам сделали другие, – это очень хороший бензин для тренировки позитивного состояния ума. В своей повседневной жизни выполняйте такую неформальную практику: тренируйтесь быстро забывать то плохое, что вам говорят другие. Для этого важно не принимать эти слова всерьез. Почему вы все это очень хорошо помните? Потому что принимаете слова слишком серьезно. Как будто из-за этих слов вы превращаетесь в плохого человека. Это ненормально. Что бы вам ни говорили, это вас не меняет – это просто воздух, пустые слова. Не принимайте их всерьез. Тогда они будут входить у вас в одно ухо и вылетать из другого. Вы их не заметите, не примете всерьез и будете спокойно спать.



Если вы не будете так думать, то в настоящем вы не будете счастливы, а в будущем будете настроены еще более негативно. Одно слово может испортить вам настроение на целый день. Это слабый ум. «Он мне так сказал, у него было такое выражение лица. Раньше он так делал, до этого так сказал, наверное, он и в будущем так же будет поступать, наверное, в будущем он захочет меня убить» – если вы будете так думать, то станете ненормальным. Так думает психически ненормальный человек, параноик: «Наверное, они все вместе одной командой против меня». Все это паранойя. Человек думает: «Меня никто не любит, сейчас они со мной не разговаривают», а люди просто были заняты и не видели его. Этот человек становится настроенным враждебно к людям, он думает: «Сейчас все мои враги стали одной большой командой, как партия «Единая Россия», а я остался один, как Жириновский». Это сансарический образ мышления, этот человек – объект сострадания.

Как говорится в «Ламе Чопе»: «Пусть все живые существа трех миров будут на меня злиться, критиковать, ругать и бить меня, даже если они убьют меня, я никогда на них не разозлюсь. В ответ на причиняемый мне вред я все время буду приносить им благо». Произносите такие слова, я также произношу их. Если вы будете произносить их с определенным чувством, то станете относиться к негативным проявлениям со стороны других людей, как я: для меня это очень легкая ноша, не больше одного килограмма, я этого даже не замечаю.

Помните эти слова: «Пусть все живые существа в шести мирах критикуют меня, пусть все они объединятся против меня, пусть бьют или даже убьют меня – я в ответ ничего плохого не сделаю, только пожелаю им всегда оставаться счастливыми». Если вы в течение одного мгновения развиваете такую мысль, то это – настоящая практика Дхармы. Эти слова приводятся в «Ламе Чопе», там каждая строфа является драгоценной, как бриллиант, поэтому выучите их, постоянно читайте эти слова. Когда с вашей стороны есть опасность разозлиться – произносите эти слова. Когда есть опасность, что вы становитесь более ленивым – произносите слова порождения энтузиазма.

Что в «Ламе Чопе» говорится об энтузиазме? Это парамита усердия: «Благословите достичь запредельного совершенства усердия и из сострадания стремиться к высшему просветлению, не унывая, даже если ради каждого живого существа придется провести океан калып в адском огне Авичи». Я не знаю, как это звучит по-русски, но на тибетском языке это очень мощные слова. Там говорится: «Ради блага каждого живого существа, даже если мне придется находиться в аду целую калыпу, из сострадания я никогда не расстроюсь – пусть я смогу осуществить совершенство усердия». Когда бодхисаттвы делают такое посвящение: «Пусть ради блага каждого живого существа, даже ради одного живого существа мне придется провести в аду целую калыпу – я не буду от этого расстраиваться, я не огорчусь и с большой радостью буду находиться в аду, чтобы помочь им». У них есть такая решимость. Поэтому подумайте: если вы не можете в течение пяти минут удерживать в уме намерение помочь какому-то живому существу, то это очень низкое состояние ума. Думайте о том, что бодхисаттвы порождают такую решимость, а ваш ум очень слабый, вам нужно развивать больше энтузиазма.

Итак, в повседневной жизни думайте подобным образом, порождайте больше терпения, энтузиазма, больше любви и сострадания – вот это будет практикой Дхармы. В настоящий момент вам не нужно медитировать. Просто обдумывайте эти темы в повседневной жизни, порождайте любовь, сострадание, когда вы встречаете людей. Когда они смотрят на вас свысока, когда критикуют вас – это очень хороший момент для практики терпения.

Однажды во время учения Далай-лама рассказал историю об одном геше, который бежал из Тибета, оккупированного Китаем. Далай-лама его спросил: «Как ты себя чувствовал в тюрьме»? Он ответил: «Честно говоря, тюрьма для меня была очень хорошим местом для моей духовной практики. До оккупации Тибета Китаем я знал Дхарму теоретически. Китай очень добр, потому что дал мне тренировку в практике». Это правда, он искренне говорил о том, что тюрьма была для него самым лучшим местом для медитации: «Когда они меня ругали, говорили обо мне очень плохо, даже били, я вспоминал учение Шантидевы, это было самым лучшим временем для практики. Я думал: пусть они бьют меня еще больше, если это делает их счастливыми». Он рассказывал: «Когда они стали меня бить, сначала я злился, но потом понял, что они не вредят мне своими действиями, а помогают развивать терпение. Поэтому я беспокоился только об одном – чтобы они не накопили негативной кармы. Это единственное, что меня беспокоило». Вот это практика, и вам также необходимо выполнять такую практику.

Выполняя такую практику, невозможно сойти с ума. Вы обязательно сойдете с ума, если будете выполнять «странную практику»: если у вашего эго будут очень высокие ожидания, вы будете стремиться получать массу посвящений и думать, что вы – божество, начитывать множество различных мантр и думать, что обретете этим сиддхи. Вы станете начитывать гневные мантры, для того чтобы у тех людей, которые вам не нравятся, возникли проблемы. Если вы начитываете мантры с таким намерением, то ваш ум становится все хуже и хуже. Сейчас я не говорю, что вы так делаете, но если вы будете так поступать, то ваш ум станет ненормальным.

Настоящая практика – это изменить свой образ мышления. Сейчас вы получаете теоретическое учение о том, как выполнять практику, а настоящая практика начнется, когда вы вернетесь обратно домой. Если кто-то вас будет ругать, вы должны сказать: «О, это очень хороший тренер». Когда на работе начальник ругает вас, думайте: «Как хорошо, это мой лучший тренер». В любой ситуации, с чем бы вы ни столкнулись, все должно быть хорошо для вашей тренировки ума. Создайте в своем уме такую систему, такую стратегию, чтобы в следующий же миг забывать все плохое, что вам говорят другие. Это мой совет вам. Если вы будете тренироваться, то это возможно и очень полезно. На это вы способны, я вам точно могу сказать, это не очень высокая реализация.

Шаматха, випашьяна – это высокие реализации, их вы не сможете достичь быстро, для этого нужен хороший фундамент. Если вы не сможете практиковать тренировку ума, то шаматха тем более невозможна. Почему вам трудно запоминать то, что я говорю? Я не прошу вас запоминать толстые книги, но вы забываете даже то, что я говорю. В чем трудность? То, что вам не нужно забывать, вы забываете очень быстро, а то, что нужно забыть, вы помните. Итак, измените свой ум. В настоящий момент в вашем уме выстроен неправильно работающий механизм. Создайте сильную решимость: все плохое, что люди мне делали, все способы, какими они мне вредили, я забуду, а всю их доброту, все хорошее, что они для меня делали, я буду помнить и никогда не забуду. Я вам могу сказать, что, когда вы создадите такой механизм, вы измените свой ум. Я сейчас говорю вам об одном маленьком механизме. Ваш ум нуждается в большом ремонте, времени на который у меня нет, но один маленький ремонт я могу быстро сделать для вас. Это механизм изменения ума: забывать, что о вас говорили плохого, и помнить, что доброго для вас сделали другие люди. Это механизм изменения ума. Через месяц посмотрите, и вы увидите,

что стали совсем другим человеком. Благодаря этому вы всегда будете счастливы. У вас всегда будет хорошее настроение потому, что в вашем уме нет злой памяти.

Если вы всегда имеете счастливое состояние ума, то пусть каждый день какой-то человек говорит о вас плохо, для вас эти слова каждый раз будут звучать как впервые. Почему? Ваш ум работает таким образом: если какой-то человек несколько раз сказал вам что-то плохое, то вы взрываетесь. Ваша память работает так: «Вчера этот человек сказал мне плохие слова, но у меня хорошее терпение». Потом всю ночь вы думаете: «В первый раз он так сказал, а в другой раз он еще что-то сказал». Некоторым людям достаточно двух дней, а потом происходит взрыв. Сначала они терпят. Но терпеть не надо, потому что однажды ум взорвется, как воздушный шарик, и вы подумаете: «В следующий раз, даже если он плохо посмотрит, я его ударю». Если на следующий день он скажет что-то неприятное, все – взрыв. Это признак слабого ума.

Сколько раз вам говорили что-то неприятное? Вчера сказали, но вчера уже закончилось. Вчера это был один человек, а сегодня это уже другой человек. Он новый человек, и я – тоже новый человек. Даже через час – это уже новый человек. Все меняется.

Если нет огня, то не произойдет взрыва, как в бомбе. Если вы постоянно счастливы, и кто-то вам говорит что-то плохое, то вы смеетесь: «Хорошо, до свидания, я вам желаю счастья» и уходите. При этом полезно думать так: «Он, наверное, несчастлив, как жалко». Даже если вас бьют, думайте так: «Наверное, в прошлой жизни я его ударил». Вины вы сами. «Наверное, я его ударил. Поэтому вследствие моей кармы он ударил меня. Как хорошо! Моя негативная карма очистилась. Спасибо ему большое». Если вы будете так жить, то каждый день ваш ум будет становиться все более здоровым. Вам нужно поменять один механизм ума: забывать все плохое, что о вас говорят. Это я вам советую, я вас прошу об этом. Мне не нужны ваши деньги и подношения, мне нужна одна вещь: пожалуйста, забывайте эти злые мысли о причиненном вам вреде. Думайте так: «В это время у них было плохое настроение. Это говорили их негативные эмоции». Вам никто постоянно не желает зла. Все люди были вашими матерями и столько раз жертвовали своими жизнями ради вашего блага! Вы все это забываете. Один раз вам сказали что-то неприятное, вы это запомнили и думаете: «Да, он меня ненавидит», но ни у кого нет времени вас ненавидеть. У других людей есть много своих проблем. Он сказал что-то, не подумав, но всегда он так не думает. Надо его пожалеть. Тогда ваш ум будет здоровым, но если этот механизм не изменится, вы можете сойти с ума. Вы копите в уме все плохое, вспоминаете все злое, что вам сказали, а потом ваш ум становится ненормальным.

Теперь в отношении памятования: вам не нужно запоминать очень большие тексты, но нужно помнить о той доброте, которую проявляли по отношению к вам другие люди. Даже маленькую помощь никогда не забывайте. Думайте так: «О, он мне помог десять лет назад, когда мне было трудно. Я этого никогда не забуду. Даже жизнь за жизнью не забуду его доброту». Вот так думают бодхисаттвы. Даже если кто-то даст ему стакан воды, бодхисаттва этого не забудет. Вы же забываете даже доброту ваших родителей, которые помогают вам всю жизнь. Это ужасная неблагодарность. Собака не забывает доброту своего хозяина, а мы, люди, забыли доброту своих мам и пап. Когда родители стали старыми – все, до свидания. Это не практика Дхармы. Поэтому помните в первую очередь доброту ваших родителей, но также доброту всех живых существ: соседей, всех людей, вспоминайте любое самое маленькое доброе дело. Это ваша практика. Тогда вы будете рады вспоминать все доброе, что сделали для вас другие люди.

Что такое медитация? Вы делаете негативную медитацию, а надо делать позитивную медитацию. Раньше вы думали о том, кто и что вам сказал сейчас, раньше, до того, после того. Все это сансарическая, негативная медитация. Что вам нужно делать сейчас? Сидите и размышляйте: «Он мне сейчас помог и раньше очень помогал. О, у меня такой хороший сосед». Такие воспоминания – это буддистская практика. «Мой друг мне очень помог, все мне очень помогали. Тем более мои папа с мамой – какие они добрые! Когда я был маленьким, я не мог сам есть, день и ночь они меня кормили. Я перед ними в неоплатном долгу. Поэтому, если мои папа с мамой будут бить меня, это их право. Ругают – это их право, потому что, когда я не мог самостоятельно есть, они меня кормили». Сейчас вы говорите: «О, трудно жить вместе с мамой, она много болтает, я не могу терпеть». Даже если родители бьют вас, в этом нет ничего плохого. У них есть право на это, потому что они заботились о вас не один день и не одну ночь, а долгие годы, пока вы росли. Папа с мамой всегда думали только о вашем благе. Если вы забываете их доброту, тогда бодхичитта от вас очень далеко.

Для того чтобы натренировать свой ум в порождении бодхичитты, вначале научитесь помнить о доброте ваших отца и матери в этой жизни. Я практикую таким образом и прошу вас выполнять такую практику. Я не помню ни одного плохого слова, которое бы я сказал своим родителям. Все, что они мне говорили, я всегда выполнял и никогда не отвечал им грубо. Однако, если они мне давали какой-то совет, который для меня не был полезен, я принимал это, но не поступал в соответствии с этим советом, потому что знал, что они имеют слабое видение ситуации. Они говорили ради моего блага, но мудрости им не хватало. Поэтому я говорил: «Хорошо, хорошо», но не делал этого. Пусть советуют, это хорошо, но делайте так, как вы считаете нужным. Не надо делать все так, как они говорят, потому что иногда папа и мама могут дать неправильный совет, даже желая вам блага.

Не говорите: «Геше Тинлей сказал, что нужно делать все так, как говорят папа с мамой». Это тоже неправильно. К хорошему совету прислушивайтесь, но если совет матери не подходит к вашей ситуации, скажите ей: «Извините, мама, ваш совет к этой ситуации не подходит. Если в другое время он будет соответствовать ситуации, я последую этому совету». Буддизм очень гибкий. Все зависит от ситуации. Уважение к родителям не означает всегда делать то, что они говорят. В отношении преданности Учителю то же самое. Лама Цонкапа сказал: «Уважай Духовного Учителя, но, если он дает совет, не соответствующий Дхарме, не поступай в соответствии с ним». Тогда опасности нет, потому что нет крайностей. Главное – придерживаться срединного пути.