

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: укротить свой ум, достичь состояния будды ради блага всех живых существ. С такой мотивацией получайте это учение.

Продолжим тему о бодхичитте. Как я уже говорил, определение бодхичитты следующее. Бодхичитта – это первичный ум, который сильно затронут двумя намерениями: первое – достичь состояния будды, второе – принести благо всем живым существам. Здесь надо заметить, что бодхичитта – это не вторичный, а первичный ум. Любовь, так же как и сострадание – это вторичный ум.

Вначале, когда вы тренируетесь в порождении любви и сострадания, у вас возникает сильное желание приносить благо всем живым существам. Далее вы с помощью мудрости проводите анализ: каков же лучший способ приносить благо всем живым существам и приходите к выводу, что самый лучший способ – это самому достичь состояния будды. Если вы сами станете буддой, то сможете приносить благо всем живым существам. Если ваш ум охвачен любовью и состраданием, то вы хотите, чтобы ваши матери живые существа достигли состояния будды как можно быстрее. Вы же с радостью готовы стать буддой самым последним из них.

Для развития бодхичитты есть три способа: бодхичитта подобная пастуху, подобная лодке и подобная царю. Среди этих видов *бодхичитта подобная царю* – это настоящая бодхичитта, остальные виды – это подобие бодхичитты. В методе *развития бодхичитты подобной пастуху* основной упор делается на принесение блага всем живым существам. Вы порождаете бодхичитту, делая основной упор на принесение блага всем живым существам для того, чтобы развить любовь и сострадание. Вы тренируете свой ум в намерении приносить благо живым существам, потому что в этой части ваш ум очень слаб. Искреннее желание приносить благо живым существам жизнь за жизнью породить очень сложно. Почему? Потому что ваш ум – эгоист. Он очень любит себя и считает свое благо самым главным.

Это является основным препятствием для порождения ума, желающего принести благо другим. Ум, желающий приносить благо другим – это ум, заботящийся о других. Этот ум у вас очень слаб и возникает очень редко. В технике развития бодхичитты «семь ветвей причины и следствия», а также в технике «обмена себя на других» основной и очень сильный упор делается на то, как породить ум, заботящийся о других. Это намерение приносить благо всем живым существам породить очень трудно, а намерение стать буддой породить нетрудно. Это происходит как бы автоматически.

Забота о других в вашем уме возникает очень редко, это очень слабое состояние ума. Даже когда оно возникает, то очень быстро исчезает. Основной упор в развитии бодхичитты делается на порождении ума, заботящегося о других. Основным препятствием для этого является себялюбие и нам нужно сократить его. Себялюбие – это не проявление уважения к самому себе, это эгоистичное состояние ума, который считает себя самым главным. Эта сильная привязанность к себе делает ум человека ненормальным.

Привязанность к себе основана на неверных, ложных представлениях о самосущем «я», которое является самым главным для вас. Это «я» должно быть счастливым и вы должны

использовать других как инструменты, чтобы достичь счастья для этого «я». Это эгоизм. Взаимозависимое «я» также хочет счастья и у него есть право быть счастливым, но в отличие от самосущего «я» у него нет права добиваться счастья, принося вред другим. В этом случае реалистичная основа такова: поскольку взаимозависимое «я» также хочет счастья, пусть оно будет счастливо! Это уважительное отношение к себе. Буддизм не говорит о том, что нужно относиться к себе неуважительно, с гневом, не любить себя.

Вначале основной упор вам нужно делать на порождении ума, заботящегося о других. Поэтому существует три способа порождения бодхичитты.

Первый способ – бодхичитта подобная пастуху. В прошлом, когда практикующие порождали очень сильную любовь и сострадание, они говорили: «Я никогда не стану буддой до тех пор, пока не приведу все живых существ к Просветлению. Пусть сначала все они достигнут состояния будды, а я стану буддой последним, как пастух, который идет за своим стадом».

Второй способ – бодхичитта подобная лодке. Когда практикующие развивают ум, заботящийся о других, у них в уме становятся сильными любовь и сострадание и тогда они говорят: «Мы со всеми живыми существами вместе достигнем состояния будды, приплывем к состоянию Просветления на одной лодке».

Вначале эти два вида бодхичитты очень полезны для того чтобы укрепить ум, заботящийся о других, развить сильную любовь и сострадание. Однако, настоящая практичная бодхичитта – это бодхичитта подобная царю, но если вы захотите достичь ее без сильной любви и сострадания, то есть опасность, что ваш себялюбивый ум захочет достичь состояния будды. В России многие люди хотят стать буддой. Почему они хотят стать буддой? Потому что думают, что после этого они достигнут счастья и будут отдыхать. Это не бодхичитта.

Достичь состояния будды невозможно без понимания, что такое страдание и в чем состоит причина страдания. Если у человека нет сострадания даже к грубым видам страдания других людей, например, когда кто-то ломает ногу, если даже в этом случае у него не возникает сострадания к другому человеку и желания избавить его от страданий, как такой человек может достичь состояния будды? Не говоря уже о понимании причин страданий и о сострадании в отношении тонкого вида страдания – омрачений, как у такого человека может возникнуть бодхичитта? Как он может желать: «Пусть я стану буддой?» Когда без любви и сострадания человек хочет стать буддой, то на самом деле это его эго хочет стать буддой.

Во времена Атиши в Тибете многие практикующие говорили: «Я хочу достичь состояния будды ради блага всех живых существ», они говорили о тантре, о шести йогах Наропы, но у них не было основы. Буддизм был очень слабым. В чем проявляется эта слабость? У практикующих нет основы, но они много говорят о Махамудре, Дзогчене, тантре, шести йогах Наропы, практике тумо, пхове. Они с гордостью говорят: «Мой дед был йогином!» При этом они не знают основы: как развивать любовь и сострадание, четыре благородные истины, двенадцать звеньев взаимозависимого возникновения, которые являются для практики как мотор для машины. Если всего этого нет, то нет базиса. При этом они много

говорят о бодхичитте, хотят сразу практиковать тантру, сразу достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Поэтому Атиша сказал: «Тибет – очень странное место, там я видел бодхичитту без любви и сострадания».

Бодхичитта без любви и сострадания – это не бодхичитта. Желание достичь состояния будды – это не бодхичитта. Если я скажу, что, достигнув состояния будды, вы избавитесь от страданий, вы будете знать все феномены, вы сможете быть вездесущим, вы скажете: «О, я хочу стать буддой». Вам не нужно тренироваться в появлении желания стать буддой, но тренировать свой ум в желании приносить благо другим – вот это очень трудно.

Поэтому, если с самого начала вы будете развивать бодхичитту, подобную царю, то есть желание стать буддой ради принесения блага всем живым существам, если вы не будете делать упор на порождение ума, заботящегося о других, обретение первичного ума, желающего приносить благо живым существам, то возникнет опасность, что ваше эго захочет стать буддой. Когда ваш ум, желающий приносить благо другим, становится очень сильным, то вы приходите к выводу, что самый лучший метод – это вначале достичь состояния будды самому и после этого вполне реально становится приносить благо всем существам. Тогда вы с очень сильным чувством любви и сострадания хотите достичь состояния будды ради блага всех существ. Это называется бодхичиттой. Первичный ум, затронутый этими двумя намерениями, называется бодхичиттой.

Теперь возникает вопрос: есть ли у Будды бодхичитта? Если да, то есть ли у Будды эти два намерения? В частности второе – стать Буддой? Если вы скажете: «Да, у Будды есть намерение стать буддой», то тогда вопрос: «Разве Будда не достиг Просветления? Почему он стремится к состоянию будды?» Какой смысл в стремлении, если вы уже достигли цели?

Ответ следующий: в своем устремлении к Просветлению ради блага всех живых существ, в бодхичитте Будда тренировался длительное время. Он достиг тренировками того, что это состояние ума у него возникает спонтанно. Когда оно начинает возникать спонтанно, то нет препятствий, которые остановили бы это состояние ума. Итак, когда Будда достигает состояния Просветления, то у него нет очевидного желания достичь состояния будды, но, тем не менее, оба эти намерения присутствуют в его уме.

Так же и в уме арьи, когда он находится в однонаправленном сосредоточении на пустоте, в медитативном равновесии, есть бодхичитта, но она не является очевидной. В соответствии с тем, что утверждал Джамьян Шепа, если у вас есть какое-то намерение, вторичный ум, то не обязательно оно должно быть очевидным.

В монастыре Лоселинг ведется следующий диспут. Возникает вопрос: каково определение вторичного ума? Вторичный ум – познающий. Если нечто является умом, это нечто познает. Если в уме есть намерение, то это намерение обязательно должно что-то познавать. Но оно не может познавать что-то в скрытом виде, оно должно быть очевидным. Поэтому, если что-то является намерением, вторичным умом, оно обязательно должно что-то познавать, оно не может быть скрытым. Если оно скрыто, значит, это просто отпечаток в сознании. Тогда получается противоречие: ведь у одного человека в каждый момент времени есть множество мыслей. Например, когда мы познаем вот эту книгу на столе, мы не можем в этот же момент познать колонну.

Или еще пример: если существо познает пустоту и если в этот же момент у него есть второе намерение – достичь состояния будды, в этом случае это намерение также является познающим, оно должно что-то познавать. Получается, что в один момент времени познается два объекта. Если нечто является намерением, вторичным умом, то оно должно быть очевидным.

Вы не поняли мысль? Ну, это нелегко. Вот будет дискуссия – тогда сможете понять.

Подискутируйте на эту тему – тогда поймете. Таким образом, в анализе вы углубляетесь все дальше и дальше. Это вопрос для анализа. Утверждение буддийских ученых Джамьяна Шепы и Панчена Сонам Драгпа очень глубоки. Они в своих утверждениях основываются на учениях великих махасидхов Индии, выходцев из монастыря Наланда. Джамьян Шепа в своих выводах также основывается на выводах других великих мастеров и все они в итоге сводятся к одному. Когда вы видите, что нет противоречия, то потихоньку углубляетесь и углубляетесь и видите, что все сводится к одному и тому же. Сначала вам надо проходить через какое-то одно утверждение, то есть утверждение, например, Джамьяна Шепа. Вы его изучаете, изучаете и в конце приходите к заключению.

Итак, что касается бодхичитты. Бодхичитта в анализе делится на два вида. Это бодхичитта устремления и деятельная бодхичитта – бодхичитта действия. Как объясняет Шантидева, бодхичитта устремления – это бодхичитта желания продвигаться по пути, а деятельная – это само непосредственное продвижение. Это как желание куда-то поехать и само путешествие. Бодхичитта устремления выражает ваше желание: «Ради блага всех живых пусть я смогу достичь состояния будды». Вначале вы порождаете очень сильную любовь и сострадание и с этими чувствами хотите достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Если вы тренируетесь в этом желании длительный период времени, то оно у вас возникает спонтанно. Реализовав спонтанную бодхичитту, вы становитесь бодхисаттвой. Когда говорится о желании достичь состояния будды ради блага всех живых существ, то имеется в виду спонтанное, а не искусственное желание. Такое спонтанное желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, которое обретается путем длительной тренировки, называется бодхичиттой.

Вначале вы порождаете бодхичитту устремления. Затем вы думаете: «Только лишь желания достичь состояния будды недостаточно, теперь мне необходимо создавать причины для достижения состояния будды. Мне нужно приступить к практике шести парамит, чтобы раскрыть весь свой потенциал».

Поэтому существуют два обета бодхичитты – это обет бодхичитты устремления и обет деятельной бодхичитты. Во время тантрического посвящения вы принимаете не только обет бодхичитты устремления, но и обет деятельной бодхичитты.

В настоящий момент я вам передаю обет бодхичитты устремления. Не отказывайтесь от такого желания – достичь состояния будды ради блага всех живых существ из-за каких-то плохих условий, трудностей. Если из-за плохого характера живых существ вы говорите: «Я не могу стремиться к состоянию будды ради блага всех живых существ», то в этом случае вы нарушаете обет бодхичитты устремления.

У одного практикующего в прошлом были очень сильные любовь и сострадание. Он тренировался в развитии ума, заботящегося о других. Он также хранил обет бодхичитты устремления. Однажды к нему пришел человек и сказал: «Пожалуйста, отдай мне свою правую руку». «Хорошо, если моя правая рука для тебя очень полезна, то я сделаю это», – и с сильным умом, заботящемся о других, он отрезал себе правую руку и протянул ее левой рукой.

Этот человек специально явился, чтобы спровоцировать практикующего. Это был демон в человеческом облике. Итак, этот практикующий отрезал себе правую руку, протянул ее левой рукой и тогда демон в человеческом теле сказал: «Как ты смеешь давать мне подношение левой рукой!» Он выбросил эту руку со словами: «Мне твои подношения не нужны» – и ушел. Тогда этот практикующий подумал: «Как я могу принести благо всем живым существам, если не смог порадовать даже одно живое существо с таким грубым характером?» Тогда он сказал: «Сейчас я подброшу свою чашу, и когда она упадет на землю, то в этот момент я откажусь от бодхичитты и вступлю на путь собственного освобождения». Он очень сильно расстроился и решил, что невозможно принести благо всем живым существам. Он подбросил свою чашу, но она не упала на землю. Он посмотрел вверх и увидел Манджушри, который держал его чашу. Манджушри сказал: «Сын благородной семьи, не расстраивайся из-за одного плохого условия. Не отказывайся от бодхичитты – это источник счастья для бесчисленных живых существ». Таким образом, Манджушри его успокоил и этот практикующий не отказался от бодхичитты.

Если в вашей общественной деятельности сложилась неблагоприятная ситуация, то вы говорите: «Всё, я там работать не буду! Я устал. Работать ради блага общества я не буду – буду работать на себя. Я так много работал, а люди мне даже спасибо не говорят».

Это тоже нарушение обета бодхичитты: если вы не можете работать ради одного небольшого сообщества, то, как вы сможете работать ради блага всех живых существ? Поэтому когда вы помогаете другим, когда вы работаете в буддийском центре, не расстраивайтесь из-за какого-то маленького неприятного условия, не говорите, что вы больше не желаете помогать живым существам и будете все делать только для себя. Это нарушение обета бодхичитты устремления – вы отказываетесь от живых существ. Вы должны понять, что если вы откажетесь от одного живого существа, то таким отказом нарушите обет бодхичитты. Поэтому обет бодхичитты нелегко сохранить в чистоте.

Когда много лет назад я жил в Новой Зеландии, я был знаком там с одним буддийским монахом, англичанином из Йоркшира. Однажды в буддийском центре между ним и одной женщиной произошел спор. Когда вечером они разошлись, я сказал этому монаху: «Вам необходимо любить всех живых существ». Он ответил: «Тинлей, я могу любить всех живых существ, кроме этой Сандры». Я сказал в шутку этому человеку: «Сегодня это Сандра, завтра это может быть Джон, послезавтра – Джеймс. Здесь нет границ, все вокруг – живые существа. Не нужно злиться на Сандру, всех надо любить». Он согласился со мной и сказал: «Я всех люблю и даже Сандру». Наш ум как маленький ребенок: если чуть-чуть возникнет неприятность, то он начинает думать: «Кроме Сандры я всех люблю».

Шантидева говорил: если вы отказываетесь даже от одного живого существа, говорите, что любите всех живых существ, кроме одного, то это значит, что у вас нет любви ко всем

живым существам. Если из всех вы исключите одного, то это уже не будут «все». Поэтому отказаться от любви даже к одному живому существу нельзя без нарушения обета бодхичитты. Если вы видите, что у какого-то человека дурной характер, то вам нужно говорить с ним строго, чтобы изменить его дурной характер, но никогда не нужно отказываться от любви к этому человеку. Вы можете сказать: «Я люблю этого человека, но вот то-то и то-то мне в нем не нравится». То есть при анализе вам нужно разделить человека и его характер. Из-за одной черты его характера нельзя сказать, что этот человек плохой. У него есть плохие черты характера и хорошие, как можно сказать: хороший он или плохой? У всех живых существ есть природа будды.

Атиша и мастера Кадам видели всех существ буддами, потому что у них у всех есть природа будды, потенциал достичь Просветления. С другой стороны, если вам кто-то говорит что-то плохое, то кто знает, будда он в действительности или нет? Есть вероятность того, что перед вами может находиться настоящий будда. Может быть, будда принял человеческий облик, чтобы научить вас терпению. Кто знает?

Поэтому, если у человека – видимость дурного характера, это не значит, что у человека на самом деле дурной характер. Не делайте выводов на основе какой-то одной черты характера, что человек плохой, лучше скажите: «Кто знает?» – и таким образом порождайте любовь и уважение ко всем живым существам. Вам всем нужно быть очень осторожными, так как у вас всех есть обет бодхичитты устремления и вам нельзя отказываться от любви даже к одному живому существу. Какой бы дурной характер ни был у человека, что бы плохое он для вас ни делал, в ответ всегда желайте счастья этому человеку. В особенности, когда вы развиваете любовь и сострадание, то в первую очередь развивайте любовь и сострадание к человеку с плохим характером, к тому, кто делает вам что-то плохое.

Посмотрите, кого вы меньше всего любите и мысленно обратитесь к нему: «Вы – мой главный гость. Садитесь сюда». Визуализируйте так, при этом вам будет очень тяжело, ваше эго скажет: «Зачем ты пригласил его сюда, не надо его приглашать», но вы скажете: «Нет, пожалуйста, сидите». При этом думайте о том, что он раньше был вашей матерью: «Много жизней назад он не раз был моей мамой, и когда я умирал, как моя мама плакала и читала молитвы, чтобы увидеть меня снова. Сейчас она забыла то, что я ее сын, ее мечта сбылась, но она всё забыла». Поэтому если вы увидели неправильное поведение какого-то человека, не надо злиться, ведь если у него откроются глаза и он вспомнит вас, то заплачет: «Извини меня сыночек, я не знала, что это ты». Я тоже так думаю в отношении тех людей, которые меня больше всего критикуют и считаю, что это очень полезно.

Вам также нужно выполнять эту практику. Тогда у вас в уме будет равное отношение ко всем живым существам. В повседневной жизни человек, который вам не нравится или которому вы не нравитесь должен быть главным, к кому вы порождаете любовь и сострадание.

Подумайте о том, что раньше все живые существа были очень добры к вам, а сейчас им очень не хватает вашей любви и сострадания: как они страдают! Потом думайте о двенадцати звеньях цепи взаимозависимого происхождения, о низших мирах, о перерождении в них. Это вызывает жалость, сострадание к живым существам. Думайте о кругах сансары, о том, что ее механизм как завод постоянно работает, нет ни одного мига

настоящего счастья. Только страдания. Если сейчас в уме есть омрачения, то они вызывают еще больше несчастий. Многие желания не исполняются. Жалейте других, думайте так: «Как я могу их обидеть? Пусть они обо мне плохо говорят, но если я могу сделать их чуть-чуть счастливее, не испытывая ни одной капли гнева, я это сделаю». Вот так думайте – это буддистская практика. Когда в уме нет злых мыслей, зависти – здоровье само по себе у вас будет хорошим. Зависть, гнев, злоба – все эти эмоции влияют на наше тело, на клетки нашего организма, вызывают неправильную работу клеток и в итоге вызывают разные болезни. Когда ум спокойный и добрый, то энергия хорошо циркулирует по телу и положительно влияет на наши клетки. Поэтому клетки крепкие, иммунная система сильная и болезней нет. Самое лучшее лекарство от ваших болезней – это порождение сильной любви и сострадания.

Теперь поговорим о том, что такое «обет деятельной бодхичитты». Когда вы принимаете обет деятельной бодхичитты, вы не просто говорите: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ». Вы говорите, что породив бодхичитту, вы приглашаете всех живых существ как своих гостей и приступаете к практике шести парамит. Вы обещаете не только не отказываться от устремления к состоянию будды ради блага всех живых существ, но и принимаете обет практиковать шесть парамит. После принятия такого обета вам необходимо ежедневно на каком-то уровне выполнять практику шести парамит. Каждый день практикуйте щедрость: в отношении даяния материальных объектов, в отношении любви ко всем живым существам, думая: «Пусть все живые существа будут счастливы», в отношении даяния Дхармы – вы можете давать какие-то хорошие советы людям, которых вы встречаете. Далее: щедрость спасения живых существ от опасности. После порождения такой деятельной бодхичитты вам необходимо каждый день практиковать какой-то вид щедрости.

Каждый день вам нужно практиковать шесть парамит на каком-то уровне. Каждый день вам нужно развивать и повышать уровень концентрации – это обет, который подталкивает вас к прогрессу. Каждый день вам нужно наращивать и развивать мудрость. Убедитесь, что каждый день у вас на одно знание Дхармы становится больше.

Далее, бодхичитта подразделяется на два вида – относительную бодхичитту и абсолютную бодхичитту. *Относительная бодхичитта – это первичный ум, движимый двумя намерениями, а абсолютная бодхичитта – это первичный ум, напрямую познающий пустоту и движимый двумя намерениями.* Итак, вы должны понимать, что оба вида бодхичитты являются первичным умом. В первом случае – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, а во втором случае – это первичный ум, напрямую познающий пустоту и движимый этими же двумя намерениями. Я подробно это объяснять не буду, постарайтесь сами увидеть, в чем разница.

Для того что бы породить бодхичитту вам необходимо размышлять о преимуществах бодхичитты. Если вы будете размышлять о преимуществах бодхичитты, то ваш ум очень сильно устремится к порождению бодхичитты. Каждый день размышляйте о преимуществах бодхичитты и тогда вы скажете, что жизненная сила моей практики, моё сердце – это бодхичитта.

Любовь и доброта – это жизненная сила вашей практики. Это корень, без него не может быть практики. Даже если у вас есть прямое понимание пустоты, без бодхичитты не будет

пользы от практики, вы будете практиковать только для своего счастья. Если даже у вас есть драгоценный ум, напрямую постигающий пустоту – от него нет пользы. Самый корень – это доброта, это бодхичитта. Поэтому мы и говорим: «Жизненная сила моей практики – это бодхичитта. Умру я или буду жить, но я должен быть с бодхичиттой. Если я умру – я умру вместе с бодхичиттой. Я буду делать упор на бодхичитту и только на бодхичитту. Атишу спросили в Тибете: «В чем сущность, жизненная сила вашей практики? Другие мастера говорят, что разные божества – сила их практики, ее сущность». Атиша сказал: «Это неправильно, жизненной силой вашей практики должна быть бодхичитта».

Жизненной силой вашей практики должна быть бодхичитта, а практика божества должна быть ответвлением вашей практики. Мастер Кадам Геше Потова говорил: «Всю свою жизнь я изучал и практиковал сутру и тантру. Сейчас, когда мне восемьдесят лет, я понял, что в буддизме есть две основные практики. Третьей практики не существует, только две. Речь идет не обо всех буддистских практиках, а о практиках Махаяны. Первая – это видение себялюбия как источника всех страданий и устранение себялюбия. Для того чтобы устранить себялюбие практика четырех благородных истин и мудрости, познающей пустоту совершенно необходима. Вторая практика – это увеличение ума, заботящегося о других, который является источником всякого счастья. Для того чтобы увеличить ум заботящийся о других, основным учением является бодхичитта, три основы пути. Тантра – это ответвление ума, заботящегося о других». Так говорил Геше Потова.

Когда ум, заботящийся о других, становится очень сильным, то вы думаете: «Как было бы здорово, если хоть одному живому существу я хотя бы на один миг быстрее стал приносить счастье. Тогда вы думаете о том, что нужно скорее достичь состояния будды для блага всех живых существ. Для того чтобы достичь состояния будды очень быстро ради блага всех живых существ вы приступаете к практике тантры. То есть тантра является ответвлением ума, заботящегося о других. Нет третьей практики, есть только эти две – устранение себялюбия и увеличение ума, заботящегося о других. Любая практика, которая не устраняет ваше себялюбие и увеличивает ваше эго – это неправильная практика. Так говорил Геше Потова.

Если вы долго слушали и практиковали учение, но в результате этого ваше эго стало больше, и вы думаете: «У меня много знаний», – то вы неправильно поняли Дхарму. Допустим, ученик много лет учился в монастыре, много дискутировал, потом закончил учебу и стал геше. Если после этого он думает: «О, я имею степень геше, я много знаю», то он ничего не знает, ничего не понял. Он все свое время потратил впустую. Потом он идет в горы медитировать, читать мантры. Если при этом он думает: «Я йогин, я прочитал много мантр», то время также потрачено впустую. Ваше эго не стало меньше, оно даже увеличилось, потому что учение пошло неправильно. Это похоже на то, что больной неправильно принимал лекарства, и в результате болезнь стала еще хуже.

Эффективно вы выполняете практику или не эффективно, проверьте по тому, становится ли меньше ваше эго.

Некоторые мои ученики пятнадцать лет слушают учение, а посмотрите: эго стало хоть чуть-чуть меньше? Нет, не стало. Если ваше эго не стало меньше, значит, вы неправильно поняли мое учение.

Мастера Кадам говорили, что очень важно судить о результатах вашей практики по изменениям, которые происходят в вашем уме. Если в вашем уме нет прогресса, и ваше себялюбие, ваше эго не становится меньше, это значит, что вы не практикуете эффективно. Если в вашем уме не становится больше ума, заботящегося о других, если даже на один миг вы не порождаете ум, заботящийся о других, то это значит, что вы очень плохие практики.

Вы просыпаетесь утром и сразу думаете о себе: «Мне надо это и это, мне никто не помогает, все должны мне помочь, я никому не должен». Вы должны изменить привычный образ мышления и развивать такие мысли: «Пусть я потрачу хотя бы один миг ради блага людей, принесу стакан воды, или подумаю о том, что надо пойти помочь на общей кухне, то есть проявлю заботу о других больше, чем о себе, скажу то, что развеселит человека, неважно, пусть он обо мне подумает как о дураке, ничего. Самое главное – он стал счастливее». Вот такие мысли надо развивать, вот такой должна быть практика.

Это простая практика и она может быть очень эффективна в вашей жизни. Основная практика Махаяны – это уменьшать себялюбие и увеличивать ум, заботящийся о других. Чтобы устранять себялюбие систематично, вам необходимо размышлять на темы Ламрима – это очень эффективно. Нет системы, превосходящей систему Ламрима для уменьшения себялюбия, для укрощения ума, для развития ума, заботящегося о других.

Чтение небольшого текста для тренировки ума может привести к тому, что ваше себялюбие станет немного меньше, а ваш ум, заботящийся о других, станет немного больше, но система там слабее. Такой маленький текст не сможет убрать корень себялюбия, его действие похоже на обезболивающее лекарство: боль чуть-чуть уменьшилась, но потом опять вернется. Поэтому знайте: высший метод – это Ламрим.

Нет более высокого метода, чем Ламрим для того, что бы укротить свой ум. Это я могу вам гарантировать на сто процентов. Даже в тантре нет учения о том, как полностью укротить свой ум. Без Ламрима тантра – это просто ХУМ и ПЭ. В тантре приводится небольшая техника о том, как вести свой ум к ясному свету, но без отречения, без бодхичитты, без познания пустоты что вам даст этот ясный свет? Во время смерти все переживают ясный свет.

Ясный свет – это природа ума. Когда остается самый тонкий ум, то переживается ясный свет. В самом тонком уме мысли отсутствуют. Если у вас нет отречения, бодхичитты, понимания пустоты, то что вам даст тонкий ум? Ничего. Не думайте, что если вы достигли ясного света, то стали буддой. Если вы достигли ясного света и понимания пустоты, то это очень эффективно. Если вы не можете понять пустоту, то постижение тонкого ума от вас еще далеко.

Поэтому иллюзорное тело не будет по-настоящему иллюзорным, если нет реализации Ламрима. Ламрим – это невероятное учение о том, как практиковать, чтобы укротить свой ум в совершенстве. Основополагающая практика Ламрима – это бодхичитта. Для того чтобы породить бодхичитту здесь говорится о пути личности начального уровня и пути личности среднего уровня, они являются практиками недро для порождения бодхичитты.

Думайте так, когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь и непостоянство и смерть – этим вы создаете основу для порождения бодхичитты.

Вы должны думать: «Я создаю основу для порождения бодхичитты, чтобы однажды, благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, я развил бодхичитту. Для того чтобы развить бодхичитту, принести благо живым существам сейчас я медитирую на непостоянство и смерть и эта медитация становится общим путем для Хинаяны и Махаяны». Если практикующий Хинаяну медитирует на непостоянство и смерть, то это не становится общим путем, так как он медитирует для собственного освобождения – это не практика Махаяны. Если мотивация вашей практики – породить бодхичитту, приносить благо всем живым существам, и вы медитируете на непостоянство и смерть для того чтобы создать фундамент для этого, то ваша практика становится общим путем.

Теперь поговорим о преимуществах бодхичитты. Сейчас Андрей прочитает моё стихотворение: в нем говорится обо всех преимуществах бодхичитты. Каждый день читайте это стихотворение, и оно будет вдохновлять вас на порождение бодхичитты. Поскольку эти стихи написаны вашим Духовным Наставником, они для вас очень полезны, они несут благословение и помогут открыть ваш ум и развить бодхичитту. Выучите их наизусть, это очень полезно для напоминания себе о бодхичитте. Вы поймете, что основная практика вашего Духовного Наставника – это бодхичитта. Для него практика жизненной силы – это бодхичитта, а не практика божества.

Если вы думаете что тантра – это самое главное, то вы ничего не поняли. Самое главное в практике буддизма, его сущность и жизненная сила – это любовь и сострадание, бодхичитта. Это корень, из него пришли все будды всех времен – из религии сострадания. Поэтому религия сострадания – это источник всех религий прошлого и всего счастья на земле. В религии вам надо делать упор на сострадание. Жизненная сила практики – это любовь и сострадание, бодхичитта. Это мнение не только мое, но и моего коренного Учителя Его Святейшества Далай-ламы: жизненная сила – это бодхичитта. Он никогда не говорил, что его жизненная сила – какое-то божество. Жизненная сила его практики – это бодхичитта, деятельность ради блага людей. Тантра – это ветвь практики Махаяны и маленький инструмент ради блага людей. Если вы так думаете, то тогда вы поняли буддистское учение.

Когда вы сделаете жизненной силой своей практики любовь и сострадание и после этого увидите христианина или исламиста, людей с очень добрым умом, то вы скажете: «О, как хорошо, сущность наших практик одинакова». Вы будете рады любому человеку, который помогает живым существам. У вас не будет деления на буддистов и не буддистов. Любой, кто помогает живым существам – ваш друг. Неважно, какой он религии, нации, к какой школе принадлежит, главное – доброта. Вы станете универсальным человеком. Встретив любых существ, с любой планеты, вы будете рады их видеть и будете очень добры к ним.

Чтобы ваша доброта стала безграничной, а ваше сердце открылось всем живым существам – в этом вам поможет только бодхичитта. Без бодхичитты опасно читать слишком много мантр – могут покраснеть глаза, и вы станете источником страданий других людей. Без бодхичитты от практики тантры пользы мало, больше опасности. Поэтому тантра –

секретное учение. Сейчас Андрей будет читать мои стихи, а вы все думайте, что это я говорю. Так вы сможете развить чувство и доброе сердце.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.

Если жаждешь вечного и временного счастья –

Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,

Что толку в хороших манерах?

Если нет у тебя бодхичитты,

Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,

Если посевы не всходят?

Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,

Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы

И в диспуте умело побеждаешь,

И мастерски стихи ты сочиняешь,

Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,

На ум проходит образ тающего снега.

Когда страдаешь ты от мук невыносимых,

В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом

Глаза свои руками защищают.

Какая бы опасность не возникла –

Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты не взглянул – смотри с бодхичиттой.

О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой.

Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.

На что бы ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно

Из тайных слов своего сердца.

Шлю их тебе мой друг по Дхарме.

Быть может, ты их смысл откроешь.