

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию: «Я получаю это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией принести благо всем живым существам». Лучший способ помочь живым существам – это поделиться с ними вашей мудростью. Для того чтобы поделиться своей мудростью с другими, вам необходимо накопить свою мудрость. Вам необходимо накопить мудрость, которая имеет глубину, а не какие-то поверхностные знания. Поэтому получать одно и то же учение снова и снова полезно, так как вы понимаете его все глубже и глубже, понимаете тонкие нюансы и связи между различными пунктами. Во время диспутов вы понимаете, насколько глубоко вы понимаете учение.

Теперь продолжим учение о бодхичитте. Рассмотрим преимущества бодхичитты. У бодхичитты есть десять преимуществ. Очень важно в повседневной жизни размышлять о преимуществах бодхичитты. Не обязательно знать наизусть все десять, вам необходимо знать какие-то из этих эффективных положений, чтобы в повседневной жизни развивать энтузиазм в порождении бодхичитты. Некоторые положения для вас могут быть не очень эффективными и поэтому вам не обязательно думать на эти темы, а некоторые для вас будут очень эффективными, поэтому старайтесь глубже размышлять на эти темы. В книге указаны десять преимуществ. Для кого-то одни будут эффективными, для кого-то – другие.

*Первое преимущество.* Когда вы порождаете бодхичитту, то становитесь сыном или дочерью Будды, то есть принцем. Даже если у вас обычное тело, с того момента, как вы породили бодхичитту, вы становитесь необычным человеком, очень особенным человеком. С момента порождения бодхичитты вы становитесь на путь Махаяны, становитесь настоящими практиками Махаяны. Итак, врата в Махаяну – это бодхичитта. Без нее вы не можете вступить на этот путь. Думайте следующим образом: «Врата в Махаяну – это бодхичитта, без бодхичитты я не могу вступить на этот путь, как же я смогу выполнять все практики Махаяны и достичь реализации?» Невозможно достичь высоких реализаций Махаяны, не вступив на путь Махаяны. Тантра – это секретная практика Махаяны. Если вы не вступили на путь Махаяны, то, как вы сможете выполнять тайные, сокровенные практики Махаяны? Думайте так: «Врата на путь Махаяны – это бодхичитта и вначале мне необходимо породить бодхичитту».

*Второе преимущество.* Когда вы порождаете бодхичитту, то превосходите хинаянских арьев, как солнце затмевает свет звезд. Несмотря на то, что у хинаянских арьев есть прямое познание пустоты, вы, поскольку породили драгоценный ум бодхичитты, становитесь еще более драгоценными существами, чем арьи так же, как маленький бриллиант преобладает в цене над большим куском золота. Это преимущество для вас, возможно, не будет очень эффективным и для меня оно тоже не очень эффективно. Преобладание над чем-то мне не очень интересно. Может быть, у кого-то есть склонность, предрасположенность к этому, тогда им стоит подумать, что бодхичитта это что-то особенное. Может быть, вас интересует такое преобладание, тогда этот пункт вас заинтересует: «Я хочу быть еще более особенным, чем арьи, и с этой целью хочу породить бодхичитту».

*Третье преимущество.* Я сказал вам, что есть десять положений о преимуществах бодхичитты и те, которые для вас являются наиболее эффективными, надо обдумывать часто. Первое положение для меня очень эффективно. Итак – третье преимущество. С того момента, как вы порождаете бодхичитту, вы становитесь объектом уважения людей и богов, потому что эта драгоценная бодхичитта подобно алхимии трансформирует ваши обычные тело речь и ум в святые тело речь и ум. Это очень важно. Мы все хотим трансформировать свои тело речь и ум в святые тело речь и ум – полезные для других и для этого нам необходимо развить бодхичитту. Бодхичитта помогает нам в этом.

*Четвертое преимущество.* Благодаря бодхичитте вы накапливаете невероятно высокие заслуги за короткое время. Это очень важное положение. В чем секрет накопления заслуг за короткое время? Заслуги – это причина счастья. Мы хотим счастья, а для этого нам необходимо создавать причины счастья. Когда мы создаем счастье без бодхичитты, то это сравнимо с накоплением пустых бутылок и стаканов, то есть мы что-то копим, но ценность этих накоплений очень низкая. Просто накапливать – не самое главное, важно знать, как накопить что-то очень ценное, то, что является причиной вашего счастья.

Например, люди на прииске заняты добычей золота или алмазов. Им необходимо иметь точные сведения о том, где находятся золото и алмазы. Когда они знают это, то даже если найдут немного алмазов, это будет иметь огромную ценность. Если вы не знаете, где можно найти алмазы и золото, то будете очень рады услышать этот секрет. После того как вы узнали этот секрет, вы не будете спать ночью, а сразу отправитесь туда, чтобы найти эти алмазы и золото.

Таким образом, секрет накопления высоких заслуг – это бодхичитта. Если с бодхичиттой вы совершите одно действие даяния, то накопите один бриллиант. Если с чистой любовью вы дадите кому-то одно яблоко или один кусок хлеба, то заслуги вы накопите невероятные. Поэтому чистая любовь, чистое сострадание – невероятно эффективные средства для накопления заслуг.

Однажды Будда сказал Ананде: «Ананда, один человек в течение кальпы практиковал щедрость. Он отдавал людям всё, что они хотели, но без сильной любви и сострадания. Другой человек на один миг с чистыми чувствами любви и сострадания пожелал всем живым существам счастья. Кто из них накопил заслуг больше?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Это правда». Первый человек, поскольку он практиковал щедрость в течение целой кальпы, накопил очень высокие заслуги, но в сравнении с действиями второго человека – это ничто. Поскольку второй человек от всего сердца пожелал всем живым существам счастья и от всего сердца пожелал всем живым существам избавиться от страданий – он накопил заслуги в соответствии с количеством живых существ. Количество живых существ бесчисленно и поэтому он накопил бесчисленные заслуги.

Поэтому в повседневной жизни самый драгоценный способ накопления высоких заслуг – это порождение чистой любви и сострадания. Если же вы породите бодхичитту, то будете накапливать еще более высокие заслуги. Любовь и сострадание – это причины порождения бодхичитты, но бодхичитта еще выше, чем любовь и сострадание. Это драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе. Если такой драгоценный ум с помощью медитации вы сможете породить на один миг, то заслуги накопите невероятные. Поэтому в повседневной жизни, если вы не можете медитировать на бодхичитту, то очень важно хотя бы немного медитировать на любовь и сострадание. Чем больше вы будете медитировать на любовь и сострадание, тем больше будете создавать причин для порождения бодхичитты и тогда в будущем сможете породить бодхичитту. Медитация на любовь и сострадание – это не только создание причин бодхичитты, это само по себе накопление высоких заслуг. Вам нужно понимать, что когда вы говорите о буддистской практике, то имеете в виду науку о том, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания.

Читать молитвы – не самое главное. Самое главное – создавать причины счастья и убирать причины страданий. Причины страданий – это омрачения и негативные кармические отпечатки. Их надо убирать. Чем меньше у вас негативных эмоций, тем меньше негативных действий вы будете совершать. Если вы сможете до какой-то степени

сократить негативные эмоции, то ровно настолько у вас станет меньше негативных действий. Негативные действия – это негативная карма. Когда негативных действий становится меньше, то негативных отпечатков в уме тоже становится меньше. Тогда естественным образом причин страданий становится меньше. Итак, вы практикуете, чтобы, с одной стороны уменьшить количество причин страданий, а с другой стороны, увеличить количество причин счастья. Через понимание четырех благородных истин, через понимание двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы должны сделать упор в практике на уменьшении причин страдания и источников страдания. Причины и источники страдания – это ваши омрачения и отпечатки негативной кармы. Из всех сил старайтесь больше об этом думать и по мере размышления делать свои эмоции менее негативными. Когда ваши тело, речь и ум под влиянием негативных эмоций уже почти совершили негативное действие, в этот момент останавливайте себя и не допускайте негативного действия. Это буддистская практика.

Это настоящая буддистская практика. Например, вы по привычке убили комара на вашей щеке. После этого вы прослушали учение и узнали, что убийство – это источник страданий, оно создает негативную карму. Убийством комара вы сами создаете причину для неоднократного убийства вас самих кем-то другим. Когда вы это узнаете, то в следующий раз, когда вас будет кусать комар, и вы уже замахнетесь на него, то вспомнив учение, скажете себе: «Стоп, стоп, стоп – нельзя, зачем убивать?»

«Причинение вреда другим косвенно причиняет вред мне» – если с такой убежденностью вы перестаёте вредить другим, то с этого момента вы по-настоящему начинаете практиковать Дхарму. Все время, в течение которого вы останавливаете себя от совершения каких-то неверных действий, вы практикуете Дхарму. Вам нужно практиковать как Геше Бен. Его основной практикой было все время следить за своим умом и останавливать себя в своих негативных действиях и мыслях. Вначале Геше Бен был бандитом. Однажды, находясь в горах, он встретился со старой женщиной. Она его спросила: «Как тебя зовут?» Он сказал: «Мое имя Бен». Бен в то время в Тибете был известен как очень опасный бандит и его все боялись. Когда эта бабушка услышала имя «Бен» она потеряла сознание и умерла. Бен был в шоке. Он подумал: «Я не человек, я злой дух в человеческом теле. Люди, просто услышав мое имя, теряют сознание и умирают. Я – настоящий источник страданий для других. Я хуже, чем злой дух». Он сказал: «Все, с этого момента я прекращаю негативные действия и больше их совершать не буду. Сейчас я полностью отказываюсь от негативных действий, я хочу найти духовное учение и стать хорошим человеком». После этого Бен встретил мастера Кадампы, получил от него учение и потом двадцать четыре часа в сутки практиковал это учение и жил в соответствии с этим учением.

Он не сидел в строгой позе для медитации, ходил и разговаривал как обычно, но двадцать четыре часа в сутки он жил согласно буддистскому учению. Это и называется буддистской практикой. Вы можете ходить на работу. Некоторые люди говорят, что у них так много работы, что нет времени на практику. Ваша работа не мешает вашей практике. Относитесь к людям как к ученикам – они тоже хотят узнать причины счастья. Дать людям полезный совет с любовью – это тоже практика Дхармы. Готовить еду – это тоже практика Дхармы. Если вы готовите еду своими руками с любовью и подаете ее как подарок – это тоже буддистская практика.

Ваша повседневная деятельность не вредит вашей духовной практике. Практиковать двадцать четыре часа в сутки – это значит жить в соответствии с советами, полученными на учении. Жить в соответствии с законом кармы – это практика. Не нарушайте закон кармы. Нарушать закон кармы – это значит вредить другим. Итак, Геше Бен стал монахом.

Однажды в гостях у одного человека Геше Бен сидел как новый монах в самом конце стола, а монахов в гости к этому человеку пришло много. Хозяин начал угощать всех простоквашей. Он разливал простоквашу каждому монаху по полной чашке. Геше Бен подумал: «Когда очередь дойдет до меня, то мне простокваши не хватит, ведь он так много наливает в чашки». Когда он так подумал, то сразу же поймал себя на этой нездоровой мысли. Он наказал своё нездоровое состояние ума: когда хозяин подошел к нему, чтобы налить простокваши, Геше Бен перевернул свою чашку и сказал: «Я уже получил свою простоквашу».

Однажды он медитировал в горах, проводил ретрит, и ему сказали, что завтра к нему придет его спонсор. На следующее утро он проснулся раньше, чем обычно, и убрался в доме. Он очень красиво установил все подношения на алтаре. После этого он сел и подумал: «Почему я сегодня проснулся раньше обычного? Почему сегодня моя комната чище, чем вчера? Почему подношения сегодня более красивые, чем вчера? А! Ко мне сейчас придет спонсор». Он сказал себе: «Ты хочешь впечатлить спонсора. Это мирские дхармы». Тогда он взял горсть песка и бросил в подношения со словами: «Это вам, мирские дхармы!» В это время один высокий йогин медитировал в горах и с помощью ясновидения увидел Геше Бена. Он сказал: «Сегодня в Тибете произошло нечто особенное». Его друзья спросили: «Что случилось?» Он ответил: «Один медитирующий практик по-настоящему бросил горсть песка в мирские дхармы. Такое в Тибете происходит очень редко. Чаще всего люди медитируют под контролем мирских дхарм. Они сидят в строгой позе под контролем мирских дхарм, чтобы впечатлить людей, а этот человек по-настоящему кинул песок в лицо мирским дхармам».

Я хотел сказать этим, что духовная практика – это накопление заслуг, а накопление заслуг можно практиковать двадцать четыре часа в сутки. Кроме того, духовная практика – это очищение негативной кармы. С одной стороны, ваша духовная практика – это сокращать негативные эмоции и негативные действия, а также очищать отпечатки негативной кармы, которых у вас в уме очень много. С другой стороны – размышлять о бодхичитте и накапливать высокие заслуги. Лучший способ породить высокие заслуги – это порождать любовь, бодхичитту. Если вы видите, что какое-то животное страдает, то вы порождаете сострадание – это хороший способ накопить высокие заслуги. Вы очень редко смотрите на других живых существ с состраданием, редко порождаете к ним сострадание и поэтому у вас очень мало заслуг. Поэтому каждый раз, когда вы видите, что кто-то страдает, постарайтесь почувствовать к этому существу сострадание, тренируйтесь в сострадании. Это очень хороший способ накопить высокие заслуги.

Асанга двенадцать лет медитировал в горах и не мог обрести прямого видения Будды Майтреи, потому что с одной стороны, у него не было эффективного метода для накопления высоких заслуг, а с другой стороны, у него не было эффективного метода для очищения негативной кармы. Он сидел в пещере, читал молитвы с желанием увидеть Будду Майтрею. Это бесполезно, несмотря на то, что он этим занимался двенадцать лет. Хоть сто лет так сиди – все равно не будет реализации. Это не дает эффекта. Потом он устал и подумал: «Наверное, я не смогу увидеть Будду Майтрею». Он пошел по дороге и увидел больную собаку, у которой половина тела уже разлагалась. Асанга в этот момент породил очень сильное сострадание. Эта собака была не обычной собакой, а Буддой Майтреей в облике собаки. Будда демонстрировал Асанге, что самый лучший способ накопления заслуг и очищения негативной кармы – это порождение сострадания. Асанга породил такое сильное сострадание к этой собаке, что слезы бежали из его глаз. Сострадание было таким сильным, что он вырезал кусок своей плоти для того чтобы перенести на нее насекомых с этой собаки и не навредить им. Когда он породил такое сострадание, то смог увидеть в собаке Будду Майтрею. Великое сострадание – это причина бодхичитты и имеет очень

высокую ценность для накопления заслуг. Бодхичитта – это невероятное средство для накопления высоких заслуг за короткое время. Это очень важно. Скажите себе, что секрет накопления высоких заслуг за короткое время – это бодхичитта.

*Пятое преимущество* – это секрет того, как за короткое время очистить огромное количество негативной кармы. Благодаря порождению в своем сердце бодхичитты или даже причины бодхичитты – великого сострадания, вы сможете очистить огромное количество негативной кармы за короткое время. Наш ум является невероятным хранилищем отпечатков негативной кармы. Если мы будем очищать их примитивным методом – порождать сожаление, читать мантры, выполнять визуализацию, то для очищения негативной кармы потребуется невероятное количество времени. Поэтому без религии сострадания, без бодхичитты очищение негативной кармы происходит на очень примитивном уровне. Это хорошо и полезно, но малоэффективно. Одно или два, или полторы сотни омрачений уйдут, а сколько их в вашем уме? Миллиарды и миллиарды отпечатков негативной кармы. Сколько кальп вам понадобится для их очищения?

Это похоже на то, что вы не знаете, как стирать на компьютере ненужную информацию и удаляете какой-то текст, стирая слово за словом, а некоторые люди вообще не знают, как удалять ненужную информацию. Если человек хочет очистить негативную карму, но не знает, каким образом это делается, то он ничего не сможет очистить. Это все равно, что вы ныряете в реку Ганг, думая, что таким способом очистите негативную карму. Некоторые практики индуизма думают, что если они будут истязать свое тело, то очистят негативную карму. Это похоже на то, что вы, желая удалить какую-то информацию из компьютера, начинаете тереть экран. У буддизма научный подход, который учитывает взаимосвязь причины и следствия. Бесплезно поливать себя водой из реки Ганг, чтобы очистить отпечатки негативной кармы. Это невозможно. Отпечаток негативной кармы – это составной фактор. Он остается в уме. Будь это вода из реки Ганг, или из тантрической пумбы, вы не сможете очистить ею свою карму. Бесплезно поливать себя нектаром из пумбы для того чтобы очиститься от негативной кармы. Это противоречит теории.

В отношении способа очищения негативной кармы, о котором я вам говорил, это все равно, что удалять текст, стирая слово за словом. Если породить бодхичитту, великое сострадание с четырьмя противодействующими силами, то это похоже на то, что человек выделяет большой кусок теста, один раз нажимает «delete» на клавиатуре и удаляет этот текст. В отношении очищения кармы, если с очень сильной бодхичиттой вы очищаете негативную карму, то сможете за один миг удалить столько негативной кармы, сколько создали в течение кальп. Отпечатки негативной кармы – это феномены, они существуют в уме и их можно удалить с помощью огня великого сострадания. Почему великое сострадание является очень мощным орудием против негативной кармы? Если очень подробно это исследовать, то можно понять, что на этот вопрос может ответить только Будда. Ответить очень сложно, так как это очень тонкий механизм. Например, почему сильный гнев становится противоядием от отпечатков позитивной кармы? Это тоже скрытый механизм, его знают только будды. Шантидева говорил, что один миг гнева на живое существо сжигает кальпы позитивной кармы. Кармические отпечатки – это составной фактор. Они существуют в вашем уме, и когда возникает гнев, то под угрозой находятся отпечатки позитивной кармы. Некоторые антибиотики являются противоядием от определенных, а не от всех бактерий. Точно также сильный гнев является противоядием от отпечатков позитивной кармы, а не от всех отпечатков. Почему так происходит, я точно не знаю, об этом знает только Будда. Нам следует верить в это, основываясь на подлинных цитатах и в этом нет ничего дурного. Точно так же как гнев, великое сострадание является противоядием от отпечатков негативной кармы. Поэтому, если вы хотите очистить

огромное количество негативных впечатков за короткое время, то породите бодхичитту. А причина бодхичитты – это великое сострадание, поэтому породите великое сострадание.

Итак, скажите себе: «Преимущества здесь очень велики и поэтому, если я не могу развить бодхичитту, то буду развивать причину бодхичитты – великое сострадание». Тренируйтесь в том, чтобы породить какой-то уровень сострадания каждый день – это очень полезно. Для того чтобы развить сострадание, думайте о страданиях трех низших миров. Для того чтобы породить прибежище, страх перед низшими мирами, думайте о страданиях трех низших миров. Золотой совет Нагарджуны: трижды в день вспоминать о страданиях низших миров. Я каждый день трижды обязательно вспоминаю об этом. Я могу думать о страданиях трех низших миров лежа на диване, и люди могут решить, что я сплю, но внутри у меня происходят изменения. Это очень мощный совет Нагарджуны и я его все время помню. Будучи ленивым человеком, я не могу делать большое количество формальной практики, поэтому я держу в своем сердце этот драгоценный совет и выполняю практики немного, но эффективно. Если вы будете использовать в своей практике эти уникальные методы Махаяны, то сможете за один миг очищать негативную карму и накапливать высокие заслуги. Это значит, что какие-то изменения должны произойти внутри вас, вы должны почувствовать сильную любовь и сострадание. Вам нужно так тренироваться для того, чтобы увидев любое страдающее существо, сразу же почувствовать к нему сострадание. Ваш ум должен стать мягким и чувствительным. Даже когда страдает ваш худший враг – вы должны чувствовать к нему сострадание, чувствовать его боль. Тогда вы станете хорошим буддийским практиком. Обычный человек, узнав, что его враг страдает, радуется: для него это хорошая новость. Вы говорите: «Он старался навредить мне, тогда я стал начитывать буддийские мантры, и весь вред вернулся к нему». Это не слова буддиста. Настоящие буддисты в ответ на вред от кого-то не желают ему несчастья. Они говорят: «Пусть все беды живых существ придут ко мне». Как бы ни страдал Будда, у него не было мысли – «пусть они страдают». Если вам кто-то вредит, то он помогает вам развивать терпение. Буддист думает: «На самом деле он мне не вредит. Поэтому пусть это станет нашей кармической связью и помогает мне от жизни к жизни». Поэтому, выполнять тантрические ритуалы для того чтобы кому-то навредить, например вредоносным духам, или выбрасывать торма, чтобы у какого-то человека были проблемы, – это все равно что заниматься черной магией, то есть очень опасно. Это не буддистская практика – это упадок.

*Шестое преимущество.* Ваши временные и конечные цели исполнятся сами собой, спонтанно, если вы породите бодхичитту. Бодхичитта – это драгоценность, исполняющая желания. В моих стихах говорится: если вы желаете счастья другим, то развейте бодхичитту, если желаете счастья себе – породите бодхичитту. Это правда, бодхичитта – это драгоценность, исполняющая желания. Если вы хотите временного счастья – породите бодхичитту, если вы хотите постоянного счастья – породите бодхичитту. Это для вас более эффективно, чем положение: «Когда вы породите бодхичитту, то станете превосходить хиньянских арьев». Когда вы думаете об этих положениях: если хотите временного счастья – породите бодхичитту, если хотите постоянного счастья – породите бодхичитту, то это имеет для вас очень большой эффект. Все ваши хорошие желания исполнятся благодаря бодхичитте. Мы хотим чего-то хорошего, мы хотим счастья и у нас есть право быть счастливыми. Буддистское учение не говорит, что вы не должны быть счастливыми. Иногда люди думают, что духовная практика означает, что вы не должны быть счастливыми. Как будто в этой жизни вы вообще не должны быть счастливы. Телевизор смотреть нельзя, кушать не надо, петь песни тоже нельзя. Все нельзя, нельзя, нельзя... Разговаривать нельзя. Нужно сесть в темную комнату, закрыть все окна – вот кто такой хороший духовный практик. Это неправильно. Я против этого.

В Тибете некоторые мастера следуют очень строгой традиции, а я в этом смысле немного более открыт, я следую более открытой стратегии. Его Святейшество Далай-лама также придерживается более открытого подхода, он говорит, что духовная практика существует не для того чтобы делать вас несчастными. Его Святейшество Далай-лама говорит, что у вас уже есть много мирских проблем, и при этом во имя религии вы обретае еще новые проблемы. Тогда какой смысл в религии? Религия не должна быть тяжелой ношей, которая увеличивает ваши проблемы, она должна быть инструментом, который избавляет вас от проблем, то есть уменьшает вес ваших проблем. Поэтому я хотел бы вам сказать, что нет ничего дурного в том, что вы счастливы.

Когда вы счастливы, то ваш ум открыт. Когда ум открыт, то хорошие качества вы развиваете легко. Когда ум закрыт, то развить любовь трудно. Человек видит только что-то плохое в других. Это болезнь ума. В Тибете есть йогины очень высокого уровня. Они выглядят как обыкновенные люди. Они очень просто одеваются. Если люди где-то поют и им тоже захочется петь, то они садятся и поют вместе со всеми, и они счастливы от этого. Они играют с детьми. Так действует тонкий механизм ума.

В монастыре Гоман был один великий монгольский Геше. Он был невероятно великим ученым. Кроме этого он был невероятно великим практиком, но он вел себя, как непослушный, озорной человек. Когда люди на него смотрели, то видели, что он не походит на обычных монахов. Он любил играть в тибетскую игру Ба. Иногда он уходил куда-то играть в эту игру и вечером возвращался. Он любил гулять, ходить к своим друзьям, играть в эту игру, смотреть телевизор и возвращаться назад. Однажды Его Святейшество Далай-лама в Индии обратился к нему и сказал, что теперь ему надо стать настоятелем монастыря. Он ответил Его Святейшеству Далай-ламе: «Нет, я нехороший монах, мне нравится играть в игры. Поэтому назначьте настоятелем какого-то другого монаха». Его Святейшество ответил: «Ничего страшного, иногда ты можешь играть, но ты должен стать настоятелем монастыря». Геше ответил: «Если вы дадите мне разрешение играть, то я стану настоятелем», и он стал настоятелем монастыря. Однажды, когда все монахи собрались вместе, он сказал, что монахам не разрешается играть, но про себя сказал, что он – исключение, потому что получил разрешение у Его Святейшества Далай-ламы. Если вы получите такое же разрешение, то тоже можете играть. Хотя он и был настоятелем монастыря, но не вел себя как настоятель монастыря. Иногда люди видели, как он играет с маленькими детьми в шарик.

У нас есть пример очень высокого мастера. Его друзья говорили, что днем он общается, разговаривает со всеми, а ночью медитирует. Когда он вступил в должность кхенпо монастыря, то у него было только три монашеских одеяния. Когда его служба закончилась, и он покинул этот пост, то ушел с этими тремя одеждами. Монахи просили его забрать большое количество подношений, но он говорил: «Нет, нет мне этого не нужно. Я пришел сюда с этими тремя одеждами. Сейчас моя работа закончена, и я пойду отсюда с этими же одеждами». Монахи просили его: «Пожалуйста, заberi, если ты не заберешь, то будущим кхенпо будет трудно забирать подношения». Он ответил: «Я не говорю, что другие не могут забирать подношения, я сам не хочу их забирать. Другие пусть решают сами». Это пример высокорезализованного мастера, который был очень простым, гулял и разговаривал с людьми. Все мирские люди его знали, потому что он разговаривал с ними, как обычный человек, и они не догадывались, что он высокий мастер. Он никогда не показывал, что является высокорезализованным мастером. Если люди разговаривали об игре, то он поддерживал этот разговор, когда говорили о футболе, он тоже говорил о футболе. Эти разговоры были обусловлены его кармическими связями. Он не рассуждал при людях о теории пустоты. Люди даже думали, что он простой монах и не знает философии.

Когда он стал кхенпо монастыря, то все удивились тому, что он оказался высокорезализованным мастером. В течение дня он веселился, разговаривал со всеми, был очень счастливым, а ночью медитировал. Это хороший пример того, что вашу духовную практику вы не должны демонстрировать, показывать ее снаружи, она должна быть у вас внутри. Почему он практиковал таким образом? Потому что у него была бодхичитта. Когда у вас есть бодхичитта, то вы можете практиковать с большой радостью. Вы счастливы, радуетесь и в то же время практикуете и таким образом очищаете огромное количество негативной кармы и накапливаете высокие заслуги. Шантидева говорил: «Как только вы породите бодхичитту, то бодхичитта сама очистит вас от очень большого количества тяжелой негативной кармы». Вначале необязательно начитывать много мантр Ваджрасаттвы, развивайте бодхичитту.

Например, один человек делает очистительную практику, начитывая мантры Ваджрасаттвы, а другой – работает над порождением любви и сострадания. Если в течение года вы будете тренироваться, то сможете породить высокий уровень любви и сострадания. После того как вы породите высокий уровень любви и сострадания и начнете выполнять очистительную практику, то за один миг вы сможете очистить столько же негативной кармы, сколько другой человек очищал бы в течение десяти лет, выполняя начитывание мантр Ваджрасаттвы. Поэтому Шантидева передал драгоценный совет, который я держу в своем сердце, и вы его не забывайте: бодхичитта сама очищает вас от негативной кармы и сама помогает накопить очень высокие заслуги. Шантидева в «Бодхичарья-аватаре» говорит очень ясно, что бодхичитта как огонь кольца кальпы – за один миг очищает огромное количество негативной кармы. Если вы будете так думать, то поймете, что секрет очищения огромного количества негативной кармы, то есть источника страданий – это порождение бодхичитты. Секрет накопления огромных заслуг за короткое время – это также бодхичитта. Если вы хотите, чтобы исполнились ваши временные и долговременные цели – породите бодхичитту. Бодхичитта – это настоящая драгоценность, исполняющая желания. Породите убежденность: «Теперь меня интересует бодхичитта. Она очищает меня от негативной кармы за короткое время, она помогает мне накопить высокие заслуги за короткое время, она делает так, что мои временные и долговременные желания сбываются за короткое время. Бодхичитта – это драгоценность, исполняющая желание. Как было бы хорошо мне породить бодхичитту! Теперь моя сердечная практика, практика жизненной силы – это порождение бодхичитты. Теперь я понимаю, что бодхичитта – это самая важная практика».

Однажды Атиша делал обхождения вокруг ступы в Бодхгае. При этом он размышлял: «Какой самый лучший метод достижения состояния будды?» Когда он так подумал, то в пространстве перед собой он увидел двух женщин. У одной было белое лицо, а у другой красное. Женщина с белым лицом сначала посмотрела на Атишу, а затем повернулась к женщине с красным лицом и задала ей вопрос: «Какой самый быстрый способ достижения состояния будды?» – тот же вопрос, который был в уме у Атиши. Женщина с красным лицом, Вадрайогини, сначала посмотрела на Атишу, а затем ответила женщине с белым лицом: «Самый быстрый метод достижения состояния будды – это порождение бодхичитты. Нет метода, который превосходил бы его». Когда Атиша услышал эти слова, они его очень тронули, потому что к тому времени он получил уже огромное количество тантрических посвящений и стал мастером Тантры. Он теоретически познал Тантру, но не добился прогресса. После этих слов он понял, что причина, по которой нет прогресса – это отсутствие бодхичитты. Он понял, что бодхичитта – это жизненная сила всей практики. Атиша решил найти Духовного Наставника, который даст ему полные наставления о том, как породить бодхичитту. Он узнал, что у Серлимпы в Индонезии есть целостные наставления о том, как породить бодхичитту. Тринадцать месяцев на корабле он плыл к Серлимпе, проходя через все трудности и, в конце концов, получил полное учение – как

породить бодхичитту. Он получил наставления, медитировал и породил бодхичитту. После он говорил: «Та небольшая доброта, что у меня есть, это доброта моего Духовного Наставника Серлимпы». Из всех своих наставников выше всех он ценил своего Духовного Наставника Серлимпу, потому что благодаря ему он смог породить бодхичитту. Когда он произносил имя ламы Серлимпы, то говорил: «Мой наидобрый Духовный Наставник лама Серлимпа», потому что благодаря ему породил бодхичитту.

Поэтому Духовный Наставник, который дает вам учение по Ламриму, о том, как развить бодхичитту – это невероятно добрый Духовный Наставник. Итак, временные и долговременные цели исполнятся спонтанно, если вы разовьете бодхичитту. После того как вы разовьете бодхичитту, все ваши желания будут гнаться за вами. Даже если вы будете говорить «нет, мне это не нужно» и уходить в другое место – ваши желания придут к вам. Мирские люди без бодхичитты не получают желаемое. У бодхисатвы все желания сами собой спонтанно исполняются.

Поэтому вам нужно породить убежденность, что самый лучший способ исполнения всех желаний – это бодхичитта. Когда у вас есть бодхичитта, все ваши желания, в особенности долговременное благо, будут приходить и исполняться спонтанно. Скажите себе: «Бодхичитта – это драгоценность, исполняющая желания». Как говорится в моих стихах, если вы хотите, чтобы сбылись ваши кратковременные и долговременные желания – породите бодхичитту. Секрет исполнения всех ваших желаний – это бодхичитта. Это как мед: туда, где есть мед, все пчелы сами находят дорогу. Пчелы – это ваши желания.

Постарайтесь убедить себя в этом. Если вы породите такую убежденность, то это принесет вам радость. Путь Махаяны – это путь счастья, потому что на пути Махаяны вы приносите благо другим. Если вы заботитесь о других больше, чем о себе, то сами вы будете становиться все более и более счастливыми, это очень странно. Если вы породите сильные любовь и сострадание, то будете очень счастливы. Человек, который постоянно находится в состоянии гнева – самый несчастный человек. Его Святейшество Далай-лама всегда проявляет любовь и сострадание. У него нет даже своей страны, китайцы его ругают, называют террористом, но он смеется, у него отсутствует гнев. Когда в Китае было землетрясение, Его Святейшество плакал и читал молитвы. Далай Лама самый счастливый человек, он всегда смеется, улыбается.

Далее Геше Ла рассуждал о политике Китая и об отношениях России и Китая.

Итак, когда вы развиваете сильную любовь и сострадание, то во временном смысле вы становитесь счастливы, а в долговременном смысле – еще более счастливы. А когда ваш ум становится негативным – во временном смысле вы становитесь несчастным, а в долговременном отношении вы становитесь еще более несчастным. Поэтому Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорит, что порождение бодхичитты подобно тому, что вы скачете верхом на коне бодхичитты. Когда вы едете на коне бодхичитты, то передвигаетесь от счастья к счастью – все большему и большему счастью. Как же можно тогда быть ленивым? Вы будете все более и более активными, потому что вы все более и более счастливы. Поэтому вы должны понимать, что путь Махаяны – это путь счастья. Вам нужно понять, что практику Махаяны нужно выполнять с открытым, а не с закрытым умом. Быть очень строгим на пути Махаяны – не обязательно, очень важно открыть свое сердце живым существам. Особенно в практике Тантры – вы не напрягаетесь, вы очень расслаблены. Вы порождаете сильную бодхичитту, но снаружи ведете себя как обычный человек.

Вам очень повезло встретиться с учением, которое указывает вам путь к счастью. Временно вы счастливы и в долговременном плане будете счастливы. Такую силу вы обретете, когда породите бодхичитту. Как только породите бодхичитту, вы будете счастливы и будете передвигаться ко все более и более счастливому состоянию, и все ваши желания будут спонтанно исполняться. Шаматха, випашьяна и всё остальное придет к вам спонтанно. Это потому, что у вас есть практика жизненной силы – бодхичитта. Будда говорил: «Везде, где есть первичный ум, все виды вторичного ума возникают сами. Везде, где есть корень – стебель, ветви и листья возникнут сами. Везде, где есть великое сострадание – все остальные махаянские реализации придут сами». Как только вы породите великое сострадание – бодхичитту, божества сами придут к вам ночью в вашу комнату, дадут вам тантрические посвящения, и вы достигнете высоких реализаций. Как только вы станете подходящим сосудом для практики Тантры, не беспокойтесь – в следующий же миг перед вами окажутся божества, мандала и так далее.

В настоящий момент, если вы получаете тантрическое посвящение, то вы как будто бы и не получаете его. Даже если вы практикуете Тантру – это не становится настоящей практикой Тантры. Что бы мы ни делали – это не дает эффекта. Почему? Что неправильно? Это как системный анализ, нужно проанализировать систему. Главная причина – отсутствие бодхичитты. Как только вы разовьёте бодхичитту, даже если вы не будете гнаться за получением посвящения, посвящение само придет к вам домой. Какой бы практикой вы ни занимались – она будет очень эффективной. Если с бодхичиттой вы дадите бедному человеку один кусок хлеба, то для вас это станет очень высокой практикой. Если с бодхичиттой вы будете просто есть пищу, это будет очень высокое подношение. Поэтому я говорю в своих стихах: «Куда бы ты ни смотрел – смотри глазами бодхичитты. О чем бы ты ни думал – думай с бодхичиттой. На что бы ни медитировал – медитируй с бодхичиттой». Что это означает? Любая медитация должна быть пронизана, пропитана бодхичиттой, тогда она будет очень эффективна.

Посвящение заслуг.

Чтение стихотворения Геше Ла о бодхичитте.

Очень важно, чтобы все время любовь и сострадание были друзьями вашего ума. Гнев и зависть – это худшие враги, никогда не позволяйте им возникать в вашем уме. Это по-настоящему очень опасный яд. Не позволяйте им возникнуть. Порождайте только любовь, сострадание и доброту – это настоящее лекарство. Оно делает вас счастливыми и делает счастливыми других. Это ваша практика. Живите с добротой, с любовью и состраданием и забывайте все плохое, что другие делают по отношению к вам. Чувствуйте к ним сострадание. Вы ничего не потеряете.