

Как обычно вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум. В особенности получайте это учение с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Состояние будды – это не что-то абстрактное. Думайте: «Пусть я смогу развить весь благой потенциал своего ума и избавиться от всех омрачений. Тогда я по-настоящему, на практике, смогу приносить благо всем живым существам. Обретя такой драгоценный, просветленный ум, я также обрету и святое тело». Это невероятное тело, которое может эманировать сотни различных форм, чтобы приносить благо всем живым существа в один момент времени.

У вас может появиться сомнение: «Если один будда может эманировать бесчисленное количество тел и приносить благо всем живым существам, для чего мне достигать состояния будды?» Когда я медитировал на бодхичитту в горах Дхарамсалы, у меня возник такой вопрос: «Есть Будда, который может эманировать бесчисленное количество тел и приносить благо живым существам. Зачем мне необходимо достичь состояния будды? Что во мне будет такого особенного, что я могу сделать такого, что не могут другие будды?» Я не смог найти ответа. Эта моя сессия была неэффективна, я просто читал мантры и не мог выполнять аналитическую медитацию.

На следующее утро я отправился к своему Духовному Наставнику, Панангу Ринпоче. Взглянув на меня, он рассмеялся. Возможно, он понял, какие сомнения у меня возникли. Он спросил меня об этом, и я рассказал ему о возникшем у меня вчера вечером вопросе, после которого мне трудно было развить бодхичитту, потому что я не видел смысла становиться буддой. Пананг Ринпоче ответил мне, что потенциал будды невероятен, он безграничен, но этот потенциал находится в зависимости от кармической связи с живыми существами. Если вы станете буддой, то не сможете сделать больше, чем другие будды. Но вы сможете приносить благо тем живым существам, с которыми у вас есть специфические кармические связи, другие будды, у которых нет этих связей, не смогут этого делать.

Например, я вам сейчас помогаю – даю учение. Но есть бесчисленные будды, которые не могут вам так помочь. Это кармическая связь. Аналогично, есть большое количество живых существ, с которым у вас есть кармическая связь, вы можете им помочь, а другие будды не могут. Если вы исследуете это вопрос, то поймете, что у всех вас есть кармическая связь с буддами, потому что вы все были их матерями. Но сейчас мы говорим об особых кармических связях с живыми существами, в силу которых вы можете приносить им благо, давать учение, а они могут получить его от вас. Эта кармическая связь может быть проявлена. Это все очень ясно. Если говорить о кармической связи в общем, то можно сказать, что все живые существа были матерями будд, поэтому у них есть кармические связи с буддами. Но необходима такая кармическая связь, чтобы вы, например, могли получать от меня учение, а я мог давать его вам, помогать вам. Поэтому, хоть я и не будда, но я вижу, что в России есть большая группа людей, у которых есть кармическая связь со мной, благодаря этому я могу по-настоящему им помочь.

Однажды Джамьян Шепа и его друг, великий йогин, медитировали в горах. В перерывах между сессиями они вели обсуждения, и Джамьян Шепа спросил своего друга: «У нас с тобой одинаковые реализации, почему ты не можешь обширно передавать учение, не можешь иметь много учеников, в чем причина?» Друг ответил: «В наших реализациях нет отличия, но в настоящий момент проявляются твои кармические связи с существами, и в

силу этого ты можешь им помочь. Поэтому тебе сейчас лучше не медитировать, а давать им учение. Мои кармические связи, в силу которых я могу помогать живым существам, в настоящий момент не проявляются, поэтому я медитирую. Если ты сейчас будешь медитировать, это будет ошибкой. Ты должен отправиться приносить благо живым существам, ты можешь помогать им не только в Тибете, но и на севере от него – в Монголии, Бурятии».

Поэтому, в случае с Джамьяном Шепой, всюду, куда бы он ни отправился, он собирал большое количество людей, и какие бы слова он ни произносил, они все были эффективны. Именно в силу проявления таких кармических связей Джамьян Шепа мог приносить пользу живым существам больше, чем его друг, медитирующий в горах, а не потому, что у них были отличия в реализациях. Это совершенно ясно. Вы должны понимать, что это хорошее основание для вас, чтобы достичь состояния будды.

После того как я получил такие наставления от моего Духовного Наставника, я ясно увидел причину, по которой мне необходимо развить весь потенциал моего ума и устранить из него все ограничения, чтобы приносить благо всем живым существам. Я также увидел большое количество живых существ, с которыми в тот момент у меня проявлялась кармическая связь, но я не мог принести им благо, потому что не достиг состояния будды. Сейчас проявляется ваша кармическая связь со мной, но я также не могу вам сильно помочь, потому что я – не будда. Я немного развил потенциал своего ума, ровно столько пользы я могу вам принести. Если бы я развил его больше, то смог бы принести больше пользы.

Я медитировал в горах и немного укротил свой ум, поэтому даю вам учение, которое эффективно для вас. Если бы в то время вместо медитации я просто изучал теоретическую информацию, то сейчас передавал бы вам сухую теорию вместо учения. А вы бы получали ее с отношением: «О, у нас высокоразвитое мышление. Мы из школы Гелуг, мы более интеллектуальные. Другие люди находятся на низшем уровне, потому что они многого не знают». Это неведение, вращение в сансаре. Никогда не думайте, что вы умнее представителей других школ. Это высокомерие. Уважайте все школы и никогда их не делите, это все – учение Будды. Во всех школах – Кагью, Ньингма, Сакья, Гелуг – были великие мастера. В наше время в школах процветает сектантство, потому что вместо учения мастера дают сухую теорию. Некоторые учителя, приезжая в Москву, говорят: «Моя школа – самая лучшая, другие не такие хорошие». Это плохо: с самого начала они дают своим ученикам сектантскую установку, а не настоящее учение по укрощению ума. Я вижу, что благодаря тому маленькому шагу, что я медитировал в горах, я могу принести вам гораздо больше пользы.

Манджушри сказал Ламе Цонкапе по-настоящему мощные слова: «В отношении принесения блага живым существам не нужно думать, что есть только небольшое количество живых существ в этом мире». Манджушри видит всевозможные галактики, поэтому шесть миллиардов человек, живущих на этой планете, для него очень маленькое количество. Есть миллиарды мировых систем, и там живет бесчисленное количество живых существ. Поэтому самый лучший способ принести им благо – это медитировать, реализовать свой потенциал. Это наставление, которое Манджушри передал Ламе Цонкапе. Некоторые люди думают, что Лама Цонкапа все время жил в монастыре в окружении большого количества людей. Это не так. Лама Цонкапа, как Миларепа, большую часть времени проводил в горах с

одной лишь чашей для подаяния, там же он писал комментарии к текстам. Все три великих монастыря основали его ученики, а сам он медитировал в горах. Лама Цонкапа выполнял простиранья на камне. Он сделал три с половиной миллиона простираний – по сто тысяч каждому из тридцати пяти будд покаяния. У него шла кровь из ладоней, и эту кровь до сих пор можно видеть на этом камне.

На самом деле Лама Цонкапа – это Манджушри, Будда Шакьямуни в человеческом теле. Ему не нужно было делать простиранья, но так он показал нам, что вначале у нас мало заслуг и много тяжелой негативной кармы, поэтому очищение для нас так важно. Хорошо делать простиранья с некоторым уровнем понимания Ламрима. В первую очередь необходимо провести аналитические медитации по темам Ламрима, и, когда ваш ум будет охвачен определенным уровнем отречения и бодхичитты, тогда будет полезно выполнить сто тысяч простираний, сто тысяч практик Ваджрасаттвы. Если сразу приступить к этим практикам, когда ваш ум не затронут темами аналитической медитации, и у вас нет правильной мотивации, тогда это не будет эффективно. Вместо того чтобы уменьшить омрачения, вы уменьшите в размере свои четки.

Каждый раз, когда Духовный Наставник говорит вам какие-то слова, он не толкает вас в крайности, а пытается удержать от них. В прошлый раз, когда я давал объяснения относительно аналитических медитаций на Ламрим, некоторые люди интерпретировали это экстремально – решили, что не нужно выполнять сто тысяч практик Ваджрасаттвы, сто тысяч простираний, не надо читать мантры. Это неправильно. Вам обязательно нужно сделать сто тысяч простираний. Если у вас здоровое тело, сделайте больше. Это полезно для устранения высокомерия.

Когда я приехал из Новой Зеландии в Дхарамсалу, у меня была аудиенция у Его Святейшества Далай-ламы. Я сообщил ему, что хочу заняться медитацией в горах, и спросил, что мне сделать в первую очередь. Его Святейшество подумал и сказал, что сначала нужно сделать сто тысяч простираний в храме, где ходит много людей. Когда я приступил к этому, большое количество людей ходило мимо меня, они смотрели на меня, мне было некомфортно, и я думал: «Зачем мне сейчас надо делать простиранья? У меня развитый аналитический ум. Практика буддизма – это практика ума, а я занимаюсь практикой тела». Высокомерный ум находит такое оправдание и не хочет делать простиранья. Тогда я сказал себе: «Нет, это слова моего Духовного Наставника. Мне нужно делать простиранья для того чтобы достичь реализаций, укротить свой ум, накопить высокие заслуги».

Так я выполнял простиранья, визуализировал бесчисленное количество тел, которые делают простиранья перед всеми буддами и божествами, чтобы накопить заслуги и быстрее достичь реализаций. В то время, когда я выполнял простиранья, один индийский монах рядом со мной делал то же самое. В перерыве он рассказал мне, что он – ученый, что жил в Америке, потом стал монахом, приехал в Индию и хотел заниматься медитацией в горах. Его Святейшество также сказал ему сначала сделать сто тысяч простираний. Когда я поведал ему свою историю, он сказал: «Его Святейшество дал нам одинаковое задание». Я поделился с ним тем, что у меня возникает кое-какая проблема, когда я выполняю простиранья, а он ответил, что с ним происходит то же самое: «Я – ученый, мне трудно

делать простирания, потому что все люди смотрят на меня». Когда я сказал ему, что это болезнь эго мешает нам, а простирания помогут ее уменьшить, он согласился со мной.

Если ваш ум затронут аналитическими медитациями, и вы выполняете простирания, тогда это становится более эффективным, потому что в силу правильного образа мышления не только ваш ум выполняет эту практику, но и ваше тело. Если ум сухой, если в нем нет правильной мотивации, тогда это будет просто физической практикой. Вы быстро выполните сто тысяч простираний, чтобы сказать потом, что вы их сделали. Точно так же, если ум затронут Дхармой, и вы вслух начитываете мантры, тогда эта практика ума становится также и словесной практикой. Поэтому, перед тем как приступить к начитыванию мантр, убедитесь, особенно старшее поколение, что ваш ум движим Дхармой. Тогда это будет эффективной практикой. Начитывать мантры с сухим умом – бесполезно.

Поймите, я не говорю, что не нужно начитывать мантры, что ритуалы не нужны. Все это важно, но самое главное – ваш ум должен быть охвачен Дхармой. Тогда любой ритуал, какой бы вы ни выполняли, будет эффективным. Я не говорю также, что даммару, колокольчик и ваджра не нужны. Они вам необходимы, но думать, что это самое главное – неправильно. Мои ученики должны идти по срединному пути – все это нужно, ничего не игнорируйте, но самое главное – это состояние ума. Когда вы выполняете аналитические медитации, и ваш ум немного затронут Дхармой, тогда вы можете подумать, что вам лучше всего сделать. Если с таким умом вы решите выполнить сто тысяч простираний, это будет очень полезно.

Лама Цонкапа сделал три с половиной миллиона простираний и огромное количество подношений мандалы. Выполнив все эти подготовительные практики, он явил себя таким образом, будто познал теорию пустоты и обрел прямое видение Манджушри. О чем это нам говорит? О том, что для понимания теории пустоты крайне необходимы высокие заслуги. Лама Цонкапа много раз читал текст Буддапалиты, но не мог понять конечного воззрения Будды – воззрение Прасангики Мадхьямаки. Когда он выполнил все предварительные практики, он явил себя так, будто достиг этого. Какой вывод вы можете из этого сделать? Такой, что, не накопив высокие заслуги, вы можете читать тексты и думать, что понимаете их, но, в действительности, у вас не будет понимания.

Понять конечное воззрение Будды нелегко, для этого недостаточно обладать высоким интеллектом, необходимы также высокие заслуги. Просто вести диспут, произносить красивые слова может каждый. В монастырях все монахи могут дискутировать на тему Прасангики Мадхьямаки, но настоящего понимания я у них нет. Говорить: «Все номинально существует, нет самосущего существования», – легко. Но необходимо точное понимание того, что такое самобытие, как феномены проявляются, какое именно самобытие вам является, когда вы все отвергаете, что именно остается. Если ничего не осталось, это нигилизм. Вы можете сказать, что остается просто название. Но есть два вида названия: пустое название и название, связанное со смыслом. Понять название, которое связано со смыслом, трудно. Для этого нужны высокие заслуги.

Если вы по-настоящему понимаете воззрение Прасангики Мадхьямаки, то видимость сохранит вас от крайности нигилизма, а пустота – от крайности этернализма. У вас появится сильная убежденность в том, что, если что-то может стать больше, то оно пусто от

самобытия. Все взаимозависимое пусто от самобытия. Нечто самосущее не может стать больше. Это один из аспектов. Чтобы понять все аспекты Прасангики Мадхьямаки, нужны огромные заслуги. Эта теория трогает ваш ум до такой степени, что у вас текут слезы. С одной стороны у вас не возникает омрачений, потому что, понимая пустоту, вы осознаете, что нет никакой основы для омрачений. С другой стороны, любовь и сострадание возникают легко, становятся еще сильнее. Через понимание теории пустоты вы больше любите, больше страдаете.

Пустота есть форма. Форма есть пустота. Когда вы думаете, что все – пустота: «Мама – пустота, живые существа – пустота, любви тоже нет», – это неправильное понимание теории пустоты. Поскольку они пусты, то взаимозависимы. Они существуют по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это существование коренится в неведении. С безначальных времен и по сей день так они вращаются в сансаре. Если эти существа самосущи, то они не зависят от двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. К самосущим существам вы не можете породить сострадание. Поскольку они пусты от самобытия, то зависят от двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Таким образом, они вращаются в сансаре, и вы порождаете к ним сострадание.

Но сейчас не время для теории пустоты. Вы очень хитрые: когда я начинаю говорить об этом, ваши глаза становятся больше, и я не могу остановиться. Мне приходится уделять этому вопросу больше времени. Если вы хотите получить это учение, приезжайте в Новосибирск. Центр «Лама Цонкапа» уже много лет просит меня провести ретрит в Москве. В начале ноября в Москве состоится двухдневный ретрит по лоджонгу. Многие жалуются, что Бурятия и Новосибирск слишком далеко, и им трудно добираться, поэтому ученикам из Ростова-на-Дону, Калмыкии, Сочи, Санкт-Петербурга будет легче приехать в Москву. Что касается этого ретрита по лоджонгу, основной акцент будет сделан на аспекте метода.

Чтобы развить свой ум, недостаточно просто получать общее учение, нужно более подробное, специфическое учение. Поэтому во время ретрита я основной упор делаю не на общей информации, а даю такие объяснения, что вы тоже обретаете определенные переживания, и это также становится практикой. Иногда во время учения я начинаю углубляться, давать все больше подробностей, и вы постепенно, как в гипнозе, проваливаетесь в это состояние, у вас возникают определенные переживания. Этот уровень реализаций вы не можете обрести, просто читая книгу. Поэтому получать особенно подробное учение от Духовного Наставника и породить определенные чувства в отношении этого учения, гораздо эффективнее, чем просто прочесть книгу и потом пытаться породить чувство. Так у вас уйдет много времени.

Если вы, например, непрофессионал в программировании, то можете прочитать множество книг, попытаться написать программу, но на это вам потребуется много времени. Если вы пригласите профессионального программиста, то даже за полчаса работы вы вместе с ним не только решите эту задачу, но и откроете для себя много нового из того, что пытались сделать раньше. Вы поймете: «Это надо было делать так, а я пытался по-другому». Поэтому накапливать высокие заслуги и очищаться от негативной кармы очень важно. Мой вам совет: не отбрасывайте ни один из аспектов буддийской практики, все они нужны. Но вам

также необходимо знать, что делать в начале, что в середине, и в соответствии с ситуацией принимать решение.

Теперь, что касается бодхичитты, мы с вами обсуждаем технику семи пунктов причины и следствия. Вчера мы говорили об осознании всех живых существ своими матерями. Как только вы обрываете хорошую основу, после того, как вы много раз получали учение по бодхичитте, для вас уже не будет проблемой осознать всех живых существ своими матерями, потому что вы не будете видеть в этом никаких логических противоречий. Поэтому в первую очередь вам необходимо обрести такое понимание Дхармы: если вы пытаетесь принять какое-то положение, сначала у вас есть определенные логические противоречия, далее вы их устраняете, и вам уже нетрудно принять это положение.

Вначале, когда вы получаете учение, у вас возникают определенные сомнения, и вы говорите: «Если это так, то почему?» Вы рассматриваете с разных точек зрения, потом думаете: «Разве так можно? Нет. Прошлая жизнь есть или нет? Как она возможна?» В этом время внимательно слушайте теорию. Тогда ваши мысли изменятся, вы станете думать: «Да, прошлая жизнь, конечно же, есть. Ум без причины не может возникнуть, он не появляется из материи, и не передается от матери при рождении. Он должен прийти из прошлой жизни. Поток ума, как материя, возникает из подобной причины – механизм одинаков. То, что подобно сознанию, появляется из его предыдущего потока». Так ваши сомнения исчезнут, вы согласитесь с тем, что прошлая жизнь есть. Для вас это нетрудно, потому что у вас есть научные знания.

Потом вы думаете о материи, о том, что был большой взрыв. Вы начинаете понимать, что материя безначальна. Далее вы говорите: «Точно так же и у ума нет начала, поэтому нет такого места, где бы я ни родился, и нет такого существа, чьим ребенком я бы ни был». Это очень ясно. Если вы в этом сомневаетесь, то не сможете понять теорию пустоты. Поток ума всегда будет продолжаться, его невозможно остановить, значит, будущая жизнь тоже есть. Тогда вам не составит труда теоретически понять, что все живые существа были вашими мамами. Уже сейчас вам легко это осознать – я вижу это по вашим лицам. Что в настоящий момент для вас тяжело? Вспомнить это.

Сейчас у вас нет никаких сомнений относительно существования безначальных предыдущих жизней, если вы будете вести диспут, то сможете ответить на все вопросы. Но у других людей такие сомнения есть, вы можете помочь им их убрать, у вас есть необходимые теоретические знания. Теперь вам надо делать упор на практику. Каждый день, видя любого человека, вспоминайте: «Когда-то он был моей мамой». Не думайте об этом человеке как о друге или враге, полезен он вам или нет. Воспринимайте его таким образом: «Этот человек был моей мамой в прошлой жизни, просто сейчас у него другое тело. У меня сейчас тоже другое тело, поэтому он меня не узнает. Но сегодня наша с ним кармическая связь проявилась. Я чувствую, что это моя мама пришла». Натренируйтесь думать так. Медитируете вы или нет, старайтесь видеть всех живых существ своими матерями. Вам нужно понимать, что осознание всех живых существ своими матерями – это как мощная колонна, на которой держится дом бодхичитты. Без этой колонны, это не настоящая бодхичитта, а лишь ее видимость.

Второй пункт – это памятование о доброте живых существ. В повседневной жизни это очень важно. Но вначале не думайте, обо всех живых существах. Это для вас слишком абстрактно. Будьте практичными – вспоминайте о той доброте, которую вы получили в этой жизни. Сейчас у вас есть плохая склонность – вы сразу же забываете все хорошее, что сделали для вас другие. Поэтому у вас нет гармоничных отношений с вашими родителями в этой жизни. Если вы быстро забываете доброту своих родителей, то, как вы можете помнить о доброте бесчисленного количества живых существ с безначальных жизней?! Поэтому, вместо того чтобы помнить о вреде и ошибках, которые они допустили по отношению к вам, думайте об их доброте.

В настоящее время в Америке, в Европе, в России ситуация такова, что у детей неправильное понимание отношений с родителями. Маленькие ошибки, которые допускают родители по отношению к ним, накапливаются в умах детей. Они не забывают об этом в течение долгого времени. Дети помнят, как родители накричали на них или сказали что-то неприятное десять-пятнадцать лет назад, все это собирают, а потом происходит психологический взрыв. Это болезненное состояние ума, если его не вылечить, то бодхичитта от таких людей будет очень далеко. Поэтому начните со своих родителей, скажите себе: «Я прощаю все ошибки, которые они совершали по отношению ко мне, я не держу на них обиду». Так вы устранили яд из своего ума. Вдобавок к этому вспоминайте о доброте ваших родителей. С момента вашего рождения вы не могли ни говорить, ни есть, ни ходить. Ваши родители смотрели за вами круглые сутки до того момента, пока вы не выросли, они постоянно заботились о вас. Когда вы заболели, они думали: «Лучше бы заболел я, чем мой ребенок». Они отдавали вам последнюю еду, а сами оставались голодными.

Если, например, вы в чужом для вас месте попали в аварию, сломали себе ногу, и кто-то о вас заботится, кормит вас, то вы говорите, что этот человек очень добр к вам. Почему? Потому что вы не принимаете его доброту как должное. Вы говорите: «Он не мой родственник, но помогает мне, как это здорово. А мама и папа должны. Если они не помогают, то зачем родили меня?» – как будто родить вас – это нечто особенное, будто родители обретают от этого большое преимущество. На самом деле одним лишь тем, что дали вам жизнь, они оказали вам большую услугу. Благодаря родителям вы обрели драгоценную человеческую жизнь, которая обладает таким потенциалом, что вы можете избавиться от сансары. Это первый подарок, который сделали вам родители, вам нужно благодарить их за это.

Даже если мать после вашего рождения бросила вас, вы все равно должны быть ей благодарны. Девять месяцев она вынашивала вас в своем животе. Она дала вам драгоценную человеческую жизнь. Потом ее ситуация изменилась, и она не смогла больше о вас заботиться, поэтому вынуждена была вас оставить. Вы не должны обвинять ее в этом, злиться на нее, разыскивать ее для того чтобы высказать свои претензии, взять реванш, как я видел в одном фильме. Это неправильно. Наоборот, вам нужно разыскать ее, чтобы сказать: «Спасибо большое, вы меня родили, дали мне человеческое тело. Хоть вы и не смогли обо мне заботиться, благодаря вашей доброте я обрел драгоценную человеческую жизнь. Как я могу вернуть вам вашу доброту?» Так ведет себя нормальный, мудрый ум. Так бы поступил бодхисаттва.

Какой в вас есть самый сильный яд? Вы думаете, что родители вам должны: «Раз они родили меня, то должны обо мне заботиться, помогать мне». Нет, никто вам ничего не должен. Когда вы стали взрослыми, родители не должны вам помогать, наоборот, вам надо о них заботиться. Уберите этот яд – это главное препятствие на пути к порождению бодхичитты. Это больной ум, который делает и вас, и окружающих вас несчастными. Вы должны понять, что для порождения бодхичитты необходимо излечиться от большого количества болезней ума. Если ваши родители хоть раз помогли вам, вы должны сказать им: «Большое спасибо».

Я до сих пор помню, как, когда мне было семь лет, мой папа принес мне красивую одежду, которая мне очень понравилась. Куда бы мой отец ни поехал, в первую очередь он думал: «Какой подарок купить моим детям?» В то время мы были беженцами, но он всегда старался достать для нас хорошую одежду. Каждый подарок, который он приносил, я не забывал. Точно так же и вы должны помнить, как ваши родители покупали вам красивые вещи, готовили вкусную еду. Не забывайте о той доброте, которую они к вам проявляли. Это хороший механизм ума. Если я сейчас спрошу, что доброго для вас сделали родители, вы ответите: «Не знаю». Но если я задам вопрос, какие ошибки они совершили по отношению к вам, вы сразу вспомните весь список. Это больной ум, его надо лечить. Если вы меня спросите, что для меня родители сделали неправильно, я скажу, что не помню. Даже если они ругают и бьют вас – у них есть на это право: они дали вам это тело, это их тело.

Итак, вначале установите хорошие отношения с родителями в этой вашей жизни. В противном случае бодхичитта будет для вас слишком далеко, и вам останется только молиться: «Пусть в какой-нибудь будущей жизни я смогу породить бодхичитту. В этой жизни это невозможно». Как только вы обретаете глубокое чувство уважения к вашим родителям, вы получаете хороший шанс породить бодхичитту в этой жизни. Поэтому важно помнить ту доброту, которую проявили к вам родители в этой жизни. Также важно не забывать доброту других людей. Сначала старайтесь помнить обо всей доброте, которую проявляли к вам люди в этой жизни, не пытайтесь сразу перепрыгнуть к предыдущим жизням.

В той жизни вы зависите от доброты большого количества людей. На этом ретрите вы легко получаете еду, учение. Это все появилось не откуда-то из пространства, а благодаря доброте других людей. Сначала думайте не о прошлом, а о сегодняшнем дне: «Благодаря доброте большого количества людей сейчас у меня есть все эти благоприятные условия. Многие люди тяжело работали долгие дни, поэтому я смог легко сюда приехать, получаю еду, удобно сплю и т.д.». Это правильный образ мышления. Некоторые из вас, приехав сюда, вместо того чтобы сказать «спасибо», начинают задавать вопросы: «Почему здесь этого нет? А это должно быть лучше. Люди, которые здесь работают, делают это плохо, неправильно». Сначала вы нагло ведете себя по отношению к родителям, потом к родственникам, затем к людям, которые вам помогают.

Вы приезжаете сюда последним и думаете: «Мне нужно лучшее место. Почему это не так, почему сегодня света нет, горячей воды? Еда не такая, она должна быть вкуснее». Это больной ум. Вы сами ничего не делаете. Другие люди создают вам все условия, они не будды, а точно такие же живые существа, как и вы. Эти люди оставили все свои проблемы и приехали сюда работать. Они делают это бесплатно. У них скромная еда, я видел это. Вы

едите лучше, чем люди, которые здесь работают. Но они не жалуются, у них нет никаких амбиций. Эти люди накапливают большие заслуги. Если вы помогаете другим с добрыми намерениями, то сами получаете больше выгоды. Если вы наглый, то делаете плохо только сами себе, другие люди просто перестанут вас слушать и уйдут от вас. Поэтому, вместо того чтобы критиковать, вы должны быть благодарны этим людям. В особенности я обращаюсь к молодым, вы должны это слушать, я вам как старший говорю – не ведите себя нагло. Никогда не говорите своим родителям: «Почему вы мне больше не дали? Еще купите это и то». Благодарите их за все, в чем они вам помогали.

В первую очередь постарайтесь понять свои ошибки и устранить их. Жить только для себя и не помогать другим – некрасиво. В этом году люди из разных городов, не только из Бурятии, но также из Уфы, Новосибирска и т.д. приехали раньше, чтобы помогать, и я благодарю их за это. Вы тоже так можете. Скажите: «Спасибо большое за все, что есть. Я тоже буду участвовать в работе, через год я также приеду чуть раньше и буду помогать». Помните о доброте других людей и сорадайтесь им: «Как хорошо, что эти люди работают. Благодаря их доброте у меня есть такие хорошие условия, я могу слушать учение. Спасибо большое. Я сорадуюсь вашим добрым деяниям». Так вы накопите большие заслуги. Это хитрость: вы не работаете, но заслуги получаете одинаковые.

Я тоже, когда медитировал в горах Дхарамсалы, немного хитрил. Мои друзья просыпались в пять часов утра и занимались практикой. Я вставал около восьми утра, умывался, смотрел на пещеры, где мои друзья медитировали, и думал: «Вы все, мои друзья, рано утром встали, молодцы! Вы так много занимаетесь практикой. Я сорадуюсь всем вам». Потом, когда я ночью, как бухгалтер, подсчитывал свои заслуги, я видел, что у меня их было больше: сорадуясь кому-либо, я также обретал его заслуги. Поэтому Лама Цонкапа говорил, что самый лучший способ накопить добродетели – сорадоваться заслугам других. Ваш ум должен быть хорошим бухгалтером.

Если вы сорадуетесь людям, причиняющим вред другим, если радуетесь чужим страданиям, это опасно: вы ничего не делаете, но накапливаете тяжелую негативную карму. Если у вас большой ум, то вы думаете: «Когда у тех людей будет беда, это хорошо. Если еще большая беда, намного лучше». Если убьют вашего врага, вы будете радоваться: «Это был мой враг, хорошо, что его убили. Этого еще мало. Все мои враги должны умереть». Если он будет живой, вы сорадоваться не будете. Это ненормально. Как можно радоваться, когда другие люди страдают?! Тибетцам тоже надо быть осторожными, они думают, что китайцы – это враги. Если американцы сбросят бомбу на Китай, наверное, некоторые тибетцы будут рады: «Как хорошо, там много китайцев умерло». Это опасно. Чиновники могут ошибаться, но народ не может быть врагом. В России такой национальной проблемы нет, китайцы вам не наносили большого вреда.

Итак, сорадуясь вредоносным действиям, вы накапливаете такую же негативную карму. И в отношении позитивного, и в отношении негативного механизм одинаков. Поэтому всегда сорадайтесь позитивным действиям, и никогда не радуйтесь негативным. Это простая практика, которую вы можете выполнять в повседневной жизни. Для этого требуется определенная внимательность. Постарайтесь приступить к этой практике прямо сейчас. Так вы обретете определенную основу для бодхичитты, у вас появится привычка мыслить позитивно. Каждый день занимайтесь такой практикой – ни на кого не держите зла, любую

ошибку других сразу же прощайте, а всю их доброту запоминайте. Это хорошая тренировка ума.

Например, если сегодня на ретрите вы были голодны, а некий человек дал вам вкусное печенье или хлеб, вы должны думать: «Я не забуду его доброту». На следующий день вы также должны помнить: «Вчера он мне дал такое вкусное печенье». Если вы встретите его через год, вспомните: «Год назад он угостил меня вкусным печеньем». Вот такая маленькая, простая привычка должна быть в вашем уме, в будущем она сыграет для вас большую роль. Не думайте: «Эта маленькая практика, а мне надо медитировать на теорию пустоты». Нет, для вас это еще рано, сначала надо заниматься простой практикой. Помните всю доброту и ни на кого не держите зла. Через неделю, месяц вы станете совсем другим человеком. Ваша психология изменится так, что, куда бы вы ни поехали, везде будете счастливы. Вы не будете жаловаться, всем будете довольны. Если у вас плохая привычка, то даже в пятизвездочной гостинице вы будете говорить: «Комната не такая, свет не такой, люстра страшная, я такие не люблю». Это больной ум – с ним вы никогда не будете счастливы, поэтому будьте осторожны.

Сейчас дети ведут себя так, что, сколько бы родители им всего ни покупали, – все мало. У них больной ум, его надо лечить. Одна из причин того, что в Европе, в Америке, в России родители находятся под контролем своих детей, состоит в том, что родители сами портят детей, балуют их. Нас, тибетцев, родители не баловали. У нас не было много одежды или игрушек. Вы детям все покупаете, а потом они думают, что вы им должны. Вы тоже так думали в отношении ваших родителей. Это двусторонняя ошибка.

Итак, вам нужно развить хорошее чувство к матери в этой вашей жизни: «Моя мать была так добра ко мне в моих предыдущих жизнях. Она много раз была моей матерью, заботилась обо мне и часто жертвовала своей жизнью ради моего счастья. Не только моя мать в этой жизни, но и все живые существа много раз были моими матерями в предыдущих жизнях, были невероятно добры ко мне. Что они только ни делали, сколько раз жертвовали своей жизнью, чтобы защитить меня. Жизнь драгоценна, и когда стоял выбор, чью жизнь сохранить – свою или мою – они выбирали сохранить мою жизнь». Даже если смотреть только с этой точки зрения, это невероятная доброта. Думайте: «Все живые существа кормили меня. Если сложить всю пищу, которую я получил от одного живого существа за все время в прошлом, то получится гора, больше чем Гималаи». Относительно горы Меру у меня есть сомнения, существует ли она. Я не могу это полностью игнорировать и принять тоже не могу. Я настроен так же скептически, как ученые в отношении предыдущих жизней. Скепсис – это хорошо, а цинизм – опасно.

Таким образом, размышляйте о том, как добры были к вам все живые существа в предыдущих жизнях. Вы можете обдумывать множество положений, мне не нужно все их вам проговаривать. Думайте об их доброте, пока из ваших глаз не польются слезы, это знак того, что ваша аналитическая медитация достаточно эффективна. Странно: когда вы думаете о том, как другие люди вредят вам, у вас легко возникает гнев. Мне не нужно вас учить, над каким положением вам нужно подумать. Я просто могу сказать: «Твой друг Андрей говорил о тебе то-то», – и у вас сразу же начинается эффективная аналитическая медитация на гнев. Вы тут же вспоминаете все ошибки, все зло. Вы, как шеф-повар, все размешиваете, и получаете вкусное блюдо, достигаете реализаций: ваше лицо становится красным, из ушей

идет дым, а на голове вырастают рога. Вы не замечаете людей, бегающих вокруг вас. Вот такой должна быть ваша аналитическая медитация на доброту. У вас есть к этому способность.

Думайте о доброте живых существ. Доброта – это такое же положение для медитации, как если вам кто-то говорит, что Андрей вам вредит. Только первый пункт – позитивный, а второй – негативный. Андрей, может, навредил вам пару раз, а вы это сильно преувеличили и решили, что это кошмар. Здесь много противоречий. Живые существа, будучи вашими матерями, были невероятно добры к вам. Когда они не были вашими матерями, то тоже проявляли по отношению к вам доброту. Это происходило не только в этой жизни, но и в бесчисленных предыдущих жизнях. Зачем вам все объяснять? Вы сами подумайте, и так же, как гнев, у вас должно появиться чувство доброты, а потом слезы в ваших глазах, а не рога на голове. Это результат аналитической медитации.

Расскажу историю. Один монах отправился медитировать в горы. Его Духовный Наставник попросил другого монаха пойти и проверить, чем его ученик занимается: «Слушай, что он делает во время медитации». Второй монах исполнил роль шпиона, вернулся к Духовному Наставнику и сказал: «Ваш ученик ничего не делает, он только плачет». Тогда Духовный Наставник ответил: «Это хорошо, значит, он занимается правильной медитацией». Я тоже буду засылать к вам шпионов, чтобы проверить, как вы медитируете. Но не плачьте искусственно, это легко узнать.

Не думайте о мелких вещах, что они неважны, они играют большую роль. Если вы их будете игнорировать, потом у вас не получится ничего. Если вы руководите крупной компанией, вы видите только грубые ошибки, а множество мелких не замечаете, потому что считаете, что это неважно. Но в итоге из-за этого может рухнуть вся компания. Все большие ошибки возникают из незначительных вещей. Когда множество мелких ошибок собираются вместе, то превращаются в одну большую, которую потом вы не можете устранить. Поэтому не нужно рассматривать мелкие технические ошибки как что-то неважное. Профессионалы видят все мелкие ошибки, устраняют их и так добиваются успеха.

Итак, прощать других людей, сорадоваться их заслугам, помнить об их доброте – в повседневной жизни очень важно. Никогда не принимайте что-то как должное. Это понять нетрудно, я вам об этом говорю снова для того чтобы у вас в уме зародилась сильная решимость: «Я буду поступать именно так». Сейчас я большой упор делаю на такую медитацию. Живите в таком состоянии ума, цените то, что имеете, тогда, куда бы вы ни пошли, везде будете счастливы. Даже если вы будете бедны, если у вас будет лишь один кусок хлеба, вы с радостью отдадите половину другу. Это здоровый ум.