

Итак, как обычно, породите вначале правильную мотивацию: «Сегодня я получаю учение, чтобы укротить свой ум, чтобы достичь состояния будды ради блага всех живых существ». У вас должна быть не эгоистическая, а альтруистическая мотивация. Вы думаете, что с точки зрения временной и долговременной перспективы самый лучший способ помочь живым существам – это укротить свой ум и развить его потенциал. Когда вы развиваете весь свой потенциал и преодолеваете ограничения, то это называется состоянием Просветления. Тогда вы станете по-настоящему источником счастья для всех живых существ. Скажите себе: «Это моя цель. От нее я не откажусь. Жизнь за жизнью я буду к ней идти, даже если потребуется идти три бесчисленных зона». Тогда ваш ум станет сильным. Если вы будете так думать, то станете буддой гораздо быстрее. В противном случае, если кто-то с самого начала хочет достичь состояния будды очень быстро, то он самым последним станет буддой.

Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» говорит, что те люди, которые не тренируются в любви и сострадании и хотят достичь состояния будды очень быстро, самыми последними достигнут состояния будды. Мы с вами говорим здесь о самой мощной причине достижения состояния будды – о бодхичитте. Самый мощный источник вашего собственного счастья – это бодхичитта. Когда вы встречаетесь с проблемами, самая мощная защита – это бодхичитта. С какой бы проблемой вы ни встретились, если вы смотрите на нее с эгоистичным умом, то она для вас нестерпима, и вы говорите: «Это ужасно! Как они могут так поступать? Я для них сделал так много хорошего, как они могут в ответ делать мне плохо?» И вашему уму становится очень больно. Если же у вас альтруистичный ум, если у вас есть некоторый уровень бодхичитты, тогда для вас это не ужасно. С какой бы ситуацией вы ни встретились, вы будете испытывать сострадание.

Живые существа страдают от болезни омрачений. Вместо того чтобы расстраиваться, вы будете испытывать сострадание. Поэтому, с какой бы проблемой вы ни встретились, если у вас это становится меньше, то ваши проблемы естественным образом исчезают. Это становится меньше, когда вы думаете, как другие люди страдают, то есть вы смотрите с другой точки зрения. Если вы себя воспринимаете как самого главного, и у вас все связано с эгоцентризмом, то это – болезнь эго. Тогда, если у вас появляется маленькая проблема, она выглядит очень большой. Даже если вы услышите одно слово в свой адрес: «Толстый», то всю ночь не сможете уснуть. Это слово проникнет вам прямо в сердце: «Толстый, толстый...», – всю ночь вы будете это слышать. Это не слова вам вредят, а вы сами, – это болезнь эго. Иногда люди одно слово услышат и всю ночь спать не могут. Это болезнь ума, болезнь эго.

Если вы сделаете эго чуть-чуть меньше, то даже очень большая проблема для вас будет не проблема. Например, вы попали в аварию, сломали ногу, или совсем ее потеряли – это тоже не будет для вас большой проблемой. Когда эго становится меньше, вы говорите: «А, ничего страшного», – вы будете сидеть, медитировать, практикой заниматься. Это не кошмар. Если эго большое, тогда вы будете думать: «Все, я больше не смогу ходить. Люди на меня будут смотреть сверху вниз. Я, я, я...» – и это станет бедой, которую вы не сможете терпеть. Иногда люди думают: «Лучше умереть, чем так жить». Это очень слабый ум. Поэтому эгоистичный ум, который у вас есть, является не только главным препятствием к порождению бодхичитты, но и главным создателем ваших проблем. Когда вы делаете свое эго меньше для порождения бодхичитты, то с одной стороны закладываете очень хорошую

основу для развития бодхичитты, а с другой стороны в повседневной жизни ваших проблем становится меньше.

Когда эго становится меньше – какое счастье! У меня нет больших знаний, нет больших реализаций, но я могу вам сказать, что я сделал свое эго меньше. У меня есть эго, но оно маленькое, незаметное, поэтому я очень счастлив. Куда бы я ни пошел – везде счастлив. Когда эго большое, то оно с вами даже тогда, когда вы получаете учение от Далай-ламы, потому что вы едете на учение с мыслями: «Я должен там занять важное место». Вы едете и думаете, как бы вам сесть рядом с Далай-ламой: «Люди увидят меня и подумают, что я особый человек».

Если вы так думаете, то это беда, это природа страданий в духовной сфере. Когда я медитировал в горах, мы с друзьями очень легко ездили на учение Далай-ламы. Мы приходили самыми последними и садились там, где было место, поэтому нам было очень легко. Голос Его Святейшества мы слышали, и этого было достаточно. Как хорошо! Не было таких мыслей: «Если я завтра лучшее место не займу, что со мной будет?» Учение слушать – самое главное, на какое бы место ты ни сел. Но когда эго большое, оно мешает слушать учение. Когда вы медитируете, ваше эго хочет стать особым. Везде ваше эго вам мешает. Поэтому, если вы хотите в медитации и в любой сфере жизни быть счастливым, то вам надо лечиться от болезни эго. Когда вы это делаете, то на сто процентов каждый день становитесь все счастливее и счастливее. Для вас все будет выглядеть прекрасно, не будет ничего плохого. А если болезнь эго большая, то куда бы вы ни поехали, везде будете несчастны.

Один человек хотел переехать из своей деревни в другую тибетскую деревню. В этой деревне он встретил мудреца и спросил у него: «Я хочу переехать в вашу деревню. Какие у вас тут люди живут?» Мудрый человек подумал: «Как я могу сказать, какие тут люди?» – и сказал: «А какие отношения у вас были с людьми там, где вы жили раньше?» Человек ответил: «Там все было хорошо». Мудрец ответил: «Тогда и у нас тут люди тоже хорошие». Эти «хорошие люди» – проекция вашего ума. Если ваш взгляд хороший, то все хорошо, если взгляд плохой, тогда все будет плохо. Поэтому высшие миры или ады – это все проявление ваших кармических отпечатков. Все эти страдания происходят из-за болезни эго. Это очень опасно. Надо всегда делать болезнь эго чуть-чуть меньше.

Чтобы уменьшить это эго и увеличить ум, заботящийся о других, главной техникой является замена себя на других. Почему мы не можем заботиться о других больше, чем о себе? Без порождения такого ума вы не можете стать бодхисаттвой. Основная причина в том, что вы думаете, что ваше счастье и счастье других не взаимосвязано. Это как желтый и голубой цвет: «Мои страдания – это желтый цвет, а страдания других – это голубой цвет. Поэтому ко мне страдания других людей не имеют отношения, и если они страдают, то это неважно. Главное, чтобы я не страдал, а если они страдают, то ничего страшного». В буддизме говорится, что ваши страдания и страдания других живых существ очень взаимосвязаны. Сначала, когда люди начинают заниматься экономикой, они думают только о своей выгоде, но потом они замечают: «А, наша выгода также зависит от других». Сначала, когда беда случается с кем-то, человек рад, что у него нет беды, но потом потихонечку и у него все становится плохо, и он говорит: «О, ни для кого не надо беды», – он начинает это чуть-чуть понимать.

Здесь в технике замены себя на других говорится о желании самому избавиться от страданий и избавить от страданий других. Очень важно иметь желание избавить от страданий других, тогда ваши страдания сами собой исчезнут. Желание самому освободиться от страданий и желание освободить от них других живых существ очень зависят друг от друга. Если вы разовьете желание избавить большинство живых существ от страданий, то ваши страдания исчезают в один миг. Это очень интересно. Вам надо об этом думать. Если вы хотите избавиться только от своих страданий, то наоборот, будет только хуже и хуже, – это очень тупой ум.

Если человек хочет избавиться от страданий, но у него неправильная техника – он думает только о себе, то его страдания будут хуже и хуже. С безначальных времен и до сего момента наши страдания не исчезли. Мы думаем, что освобождение других живых существ от страданий – это не главное, только мы сами должны освободиться от них. Люди, которые так думают, становятся трусливыми. У них никогда нет желания помочь другим, они думают только о себе. Эти люди самые трусливые, как могут они стать счастливыми? В мирской сфере такого человека никто не будет уважать. Того, кто думает только о себе, никто не уважает. Поэтому ум, который думает только о том, чтобы один человек избавился от страданий, очень тупой ум. Это называется эгоизмом: «Только я главный. Мои проблемы должны стать меньше, пусть даже другим людям будет хуже. Если я выгоню этого человека из города, мне будет выгодно», – так думает очень тупой ум. Мудрый ум заботится о решении проблем для всех живых существ, он развивает сострадание: «Пусть все живые существа избавятся от страданий».

Это то, что называется состраданием. Если вы породите это чувство, то ваш эгоистичный ум, который заботится только о собственном благополучии, естественным образом исчезнет. Эгоистичный ум – очень слепой и тупой ум. Поэтому очень важно породить чувство заботы о счастье большинства, желание, чтобы большинство живых существ избавилось от страданий. Эти чувства в буддизме называются любовью и состраданием. Теперь нам нужно объяснить, как породить любовь и сострадание. Если говорить о высшем помысле, то есть два его вида: высший помысел любви и высший помысел сострадания. Здесь тренировка состоит в том, что вы тренируете свой ум в заботе о счастье других и в сострадании к другим. Это то, что называется умом, заботящимся о других. Вы заботитесь об их счастье и о том, чтобы избавить их от страданий, и это называется любовью и состраданием. Ум, заботящийся о других, – это общая забота о других.

Как я вам говорил в отношении любви, вы желаете им не просто временного счастья, а безупречного счастья. Вы желаете им обрести ум, полностью свободный от омрачений, то, что объясняется в четырех благородных истинах. Вы желаете им обрести причины счастья – бодхичитту и мудрость, напрямую постигающую пустоту. Если вы смотрите на них, как на очень близких вам живых существ, думаете, что они были вашими матерями бесчисленное количество раз, тогда ваши любовь и сострадание становятся еще сильнее. Вы тренируетесь в такой любви очень длительное время, и потом у вас возникает спонтанное желание: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья». После этого вы думаете, что этого желания с вашей стороны недостаточно, вы думаете: «Я сам приведу их к безупречному счастью. Я беру ответственность на себя».

Здесь объясняется разница между любовью и высшим помыслом любви. В одном тексте дается такое объяснение: если вы хотите купить какую-то вещь – это как любовь. Позже у вас появляется настолько сильное желание купить ее, что вы принимаете решение: «Все, я ее покупаю», – и платите деньги. До этого вы просто говорили: «Пусть все живые существа обретут счастье и причины счастья», – это было просто желание. А здесь у вас не просто желание, вы принимаете на себя ответственность и говорите: «Я сам приведу их к безупречному счастью». Что касается сострадания, то вы не просто желаете живым существам избавиться от страдания, а порождаете высший помысел сострадания и говорите: «Я избавлю их от страдания».

Когда вы порождаете эти высшие помыслы любви и сострадания, у вас уже присутствуют шесть причин, и в следующий миг вы обретаете результат – бодхичитту. Шесть пунктов – это ваша тренировка ума, заботящегося о других, в результате которой ваш ум становится умом высшего уровня. Это одна причина. Бодхичитта – это первичный ум, где есть два намерения. Одно – это забота о других, и здесь вы доходите до самого высшего уровня. Второе намерение: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ». Когда у вас есть сильные любовь и сострадание, вы думаете практически: «Как я могу помочь им сейчас?» Вы берете на себя ответственность: «Я обещаю, что буду им помогать. Что мне для этого надо делать? Что будет практичным?» И у вас нет другого выбора – вы понимаете, что самое лучшее – это стать буддой: «Тогда я смогу всех живых существ освободить от страданий и дать им самое надежное счастье».

Это как человек, который сидит под деревом и видит, что все его друзья и родственники очень тяжело болеют туберкулезом. Он на все это смотрит и у него возникает сильное сострадание. Потом он думает: «Я могу отдать свое тело, если это им поможет, если это будет лекарством, то я могу его отдать. Пусть они не болеют». Но это им не поможет. Он думает: «Что мне надо сделать? Я должен поехать в другой город, найти лекарство, научиться, как вылечить их от этой болезни. Тогда я по-настоящему смогу им помочь». Тогда ради всех больных людей он едет в этот город, – это как стать буддой. Он, ничего не говоря, едет в этот город за лекарством, потом возвращается обратно и сразу приносит благо живым существам.

Так ваш мудрый ум исследует и приходит к выводу, что самый лучший способ принести благо живым существам – это самому достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Когда вы очень ясно это осознаете, то у вас возникает спонтанное желание: «Да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Это становится вашей мечтой, вашей конечной целью. Вы будете просить: «Я хочу стать буддой как можно быстрее ради блага всех живых существ». Когда вы обретаете такое спонтанное желание, и кто-то вас спрашивает о том, чего вы хотите, вы сразу отвечаете: «Я хочу достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Если так, то вы породили бодхичитту. Тогда вы становитесь подходящим сосудом для тантры, для получения глубокого учения по махамудре и дзогчену, для понимания абсолютной природы своего ума.

Когда вы спонтанно порождаете бодхичитту, как я вам говорил до этого, содрогается земля, и в нашем мире появляется много особых знаков. У будд, которые дают учение в других вселенных, на очень далеких расстояниях, даже содрогается трон. Когда такое происходит, Будда содрогается и произносит: «В таком-то месте, в Дзамбулинге, на Земле, в местности

рядом с озером Байкал, группа буддистов медитировала, и один из них породил бодхичитту». Вся эта информация распространяется по всем вселенным, где присутствует Будда – настолько мощна бодхичитта. То место, где кто-то развил бодхичитту, становится местом внимания всех будд и бодхисаттв. Будда говорил: «Поклоняйтесь растущей луне, а не полной». Когда вы только-только породили бодхичитту, то становитесь самым драгоценным человеком в царстве Будды.

Точно также, когда в вашей семье рождается новый ребенок, он самый драгоценный человек. Все уделяют ему внимание. Это будущий источник счастья для многих живых существ. Поэтому, если этот бодхисаттва заболит, и никто не будет ему помогать, то сам Будда придет и будет ему служить. В сутрах много таких вещей рассказывается. Поэтому глядя на все это, вы будете знать, что бодхичитта невероятна.

Когда вы развиваете бодхичитту, вам необязательно приглашать будд, бодхисаттв, защитников Дхармы, сахьюсенов помогать вам. Они ответственны за вас, они сами к вам придут. Вы ничего не просите: «Пожалуйста, защитите меня». Вы, наоборот, просите: «Зачем меня одного защищать? Пожалуйста, защищайте живых существ, они страдают. Меня не нужно защищать».

В отношении такой драгоценной бодхичитты, помолитесь: «Благодаря получению сегодня такого учения, пусть однажды это случится со мной. Пусть однажды я смогу породить бодхичитту. И как знак порождения бодхичитты, содрогнется земля, трон будд, которые дают учение в других вселенных, также содрогнется, они подумают обо мне и благословят меня, чтобы я стал буддой как можно быстрее, и принес благо всем живым существам», а не так: «Они обо мне подумают, и я стану особым человеком». Вы сможете стать буддой быстрее, когда все внимание будд и бодхисаттв будет направлено на вас. Вы будете получать благословение день и ночь. Тогда вы сможете стать буддой быстрее. Если ваш ум сильно натренирован в заботе о благе людей, то ваши мысли, в конце концов, будут направлены на благо людей. Вы говорите: «Благословите меня». В конце концов, вы подумаете: «Зачем для меня одного это благословение? Через это благословение я смогу помогать живым существам».

Эти слова выглядят эгоистично, но, в конце концов, они направлены на благо других людей. Хитрый человек может говорить красивые слова: «Ради вашего блага...», но он всегда думает о своей выгоде. Это хитрость. Эгоистичные люди хитрые, они не говорят о своей выгоде. Они говорят: «Ради блага других...», «Я вам очень большой процент дам», – так говорят аферисты. Они очень красиво говорят. Это выглядит, как забота о других, но, в конце концов, это связано с эго. Бодхисаттвы иногда говорят: «Пусть я быстро стану буддой». Это выглядит эгоистично, но на самом деле это связано с заботой о других, – тогда это правильно. Любые слова, любое видение, любые мысли должны быть связаны с умом, заботящимся о других, любые поступки должны совершаться ради блага других, – тогда это правильные поступки.

Итак, вторая техника – замена себя на других. Эта техника подробно объясняется в учении по тренировке ума. Причина, по которой вам нужно тренироваться в этой технике, несмотря на то, что есть техника семи пунктов причины и следствия, с помощью которой вы можете развить бодхичитту, в следующем. Здесь говорится, что если вы развиваете бодхичитту

только с помощью техники семи пунктов причины и следствия, то для ее порождения вам понадобится много времени, и та бодхичитта, которую вы разовьете, не будет очень интенсивной. Поэтому, если вы объедините технику семи пунктов причины и следствия с техникой замены себя на других, взяв первую за основу, и вдобавок к этому примените другую очень мощную технику как вспомогательную, то в результате этого вы породите бодхичитту гораздо быстрее и она будет иметь очень высокую интенсивность.

Что такое лоджонг? Это тренировка ума. Какая тренировка? Тренировка вашего ума в порождении бодхичитты, в технике замены себя на других в соединении с техникой даяния и принятия. Эта комбинация называется тренировкой лоджонг. Техника лоджонг не была придумана в Тибете, она перешла от великих мастеров Индии. Ее принес в Тибет Атиша. Он получил это учение от своего Духовного Наставника Серлингпы, а тот получил его от своего Духовного Наставника. Так линия передачи этого учения непрерывно восходит к Будде Шакьямуни.

Что касается лоджонга, то существует сотня различных текстов этого учения. Один из них – это «Лоджонг павлина, поедающего яд». Есть и другие тексты, такой как «Семь смыслов лоджонга». Это самая глубинная техника, в которую включены все остальные техники лоджонг, здесь есть все наставления по практике лоджонг. В этом тексте «Семь смыслов лоджонга» в первую очередь выражается поклонение великому состраданию. Здесь выражается поклонение Тудже Ченпо – это имя Ченрезига. Но здесь имеется в виду не он, а великое сострадание. Это делается для того, чтобы продемонстрировать, что если вы хотите добиться успеха в практике лоджонг, то здесь самое главное – это великое сострадание.

Первый пункт – это подготовительная тренировка. То, что на тибетском языке звучит как «нендро». Нендро означает подготовительные практики для порождения бодхичитты. В первую очередь натренируйтесь в порождении преданности Гуру. Развивайте сильную веру и уважение к Духовному Наставнику. Развитие преданности Учителю – это очень важная подготовительная практика. Это корень всех реализаций. Без преданности Учителю, какой бы практикой вы ни занимались, она не будет эффективной. В особенности, если вы нарушите преданность Учителю, то, даже медитируя тысячу лет, вы будете создавать причины рождения в низших мирах.

Если вы нарушили преданность Учителю, то самое лучшее для вас – это не медитировать. Если ваш Духовный Наставник присутствует где-то рядом с вами, то вам нужно подойти к нему и сказать: «Простите меня, я нарушил преданность Учителю. Я в будущем никогда не буду нарушать преданность Гуру». Если Духовного Наставника нет рядом, то вы можете перед его фотографией сделать простирания и также сказать: «Простите меня, я нарушил преданность Учителю. Я в будущем никогда не буду нарушать преданность Гуру». Когда в вашем сердце проявляется искреннее сожаление и вы просите прощения, то нет ничего такого, от чего бы вы не смогли очиститься. Здесь очень важно породить искреннее сожаление. Даже если вы не нарушали преданность Учителю, но вы ослушались какого-то одного совета Духовного Наставника, то вам нужно породить это сожаление и попросить прощения: «Пожалуйста, простите меня. В будущем я никогда не буду ослушиваться ваших советов».

Тренировка в преданности Учителю – это хорошая основа для дальнейшей тренировки в технике замены себя на других и в порождении бодхичитты. Вы думаете: «Я хочу породить

очень сильную преданность Учителю, чтобы как можно скорее развить бодхичитту. Когда я разовью бодхичитту, пусть я как можно скорее смогу стать источником счастья для других». Все должно быть связано с заботой о благе других. «Если я нарушу преданность Учителю, то не смогу стать источником счастья для всех живых существ», – это очень большая фундаментальная ошибка. Поэтому ради себя и других преданность Учителю очень важна. Вот такая тренировка: развивайте сильную веру – это раз, и уважение – это два.

Я ваш Духовный Наставник, и когда я так говорю, это может выглядеть не очень красиво. Но это не важно. На сто процентов, если вы меня уважаете, мне от этого ни приятно, ни как-то еще. Наоборот, когда вы так говорите: «О, Геше Тинлей...», – мне неудобно. Я такой человек – когда люди проявляют ко мне большое уважение, я убегаю. У меня такой характер. Есть люди, которым приятно, когда их уважают. У меня такого нет даже в малейшей степени, мне становится неудобно. Поэтому в вашем уважении для меня ничего полезного нет. Я вам говорю: «Уважайте меня», потому что это выгодно вам. Я обычный человек, но когда вы слушаете мое учение, через мое тело все будды и божества вас благословляют. Когда вы меня уважаете, я знаю, что вы не меня уважаете, а всех будд и божеств. Через меня вы получаете благословение всех будд и божеств. Когда я так думаю, то мне становится удобно: «А, так они через меня получают благо». Если же говорить обо мне лично, то для меня в этом ничего полезного нет. Если вы в меня верите, то мне от этого тоже ничего полезного нет, потому что мне ничего от вас не нужно. Если бы я хотел стать мэром города или главой Бурятии, если бы я был политиком, тогда мне было бы выгодно, чтобы вы в меня верили. Но у меня нет такой цели. Поэтому польза в этом больше для вас.

Далее, вторая подготовка – уменьшение привязанности к этой жизни. Если вы не уменьшите привязанность к этой жизни, то практика тренировки ума и техника замены себя на других не будут эффективными, они будут просто пустыми словами. В вашем уме, даже если вы будете медитировать, не будут возникать чувства. Поэтому очень важно медитировать на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть, чтобы уменьшить привязанность к этой жизни. Эти аналитические медитации важны как подготовка, как практики нендро для порождения бодхичитты. Некоторые люди думают, что подготовительные практики нендро – это начитывание ста тысяч мантр прибежища, Ваджрасаттвы. Но практики нендро состоят не только в этом. Здесь самое главное – это то, к чему вы готовитесь. Если это подготовка к развитию бодхичитты, то вам крайне необходимо проводить аналитические медитации на развитие преданности Гуру, драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть.

Каковы практики нендро для тантры? Это отречение, бодхичитта, мудрость познающая пустоту, – эти три основы пути. Каковы практики нендро для ясного света по сути, для союза ясного света и иллюзорного тела? Это практика керим и практика собирания ветров в вашем центральном канале. Ясный свет по подобию, нечистое иллюзорное тело – это подготовительные практики для союза ясного света и иллюзорного тела. Прямые практики нендро для достижения состояния будды – это ясный свет по сути и иллюзорное тело. Из этого вы достигаете состояния будды. Благодаря ясному свету по сути вы обретете мудрый ум Будды, а благодаря иллюзорному телу обретаете тело формы Будды. Если вы услышите только об этой части пути: благодаря иллюзорному телу вы станете Рупакаей, а благодаря ясному свету станете Дхармакаей, то подумаете, что это очень легко: «Хорошо, мне надо обрести ясный свет и иллюзорное тело, и потом я стану буддой». Это правильно, но нужен

фундамент: это зависит от того, от другого, и все, в конце концов, зависит от преданности Учителю.

Чтобы практиковать тантру, вам крайне необходимо отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту. Без них тантра – это просто ХУМ и ПХЭ. Но чтобы породить бодхичитту, вам требуется большая основа. Обрести мудрость, познающую пустоту тоже нелегко. Для этого потребуется другая очень большая работа. Поэтому, над чем вам сейчас надо работать? У вас нет даже сильной преданности Учителю, привязанность к этой жизни у вас меньше не стала. В Ламриме объясняются практики личности низшего, среднего и высшего уровней. Если говорить о вашем уровне практики, то вас можно отнести только к практикам личности низшего уровня, да и то не в полной мере.

Атиша в «Светильнике на пути к Просветлению» говорил, что тот, кто всеми средствами ищет обретения счастья в сансаре, находится на уровне личности низшего уровня. Кто привязан только к этой жизни и не задумывается о счастье в будущей жизни, не является личностью даже низшего уровня. Это самый низший уровень практики. Для начала надо практиковать даже не ради других, а ради своего счастья в будущей жизни. Эта жизнь короткая, вы знаете, что в любой момент можете умереть. Если вы ради блага в следующей жизни занимаетесь практикой, тогда вы становитесь практиком личности низшего уровня.

Есть три вида практиков низшего уровня: низший-низший, низший-средний и низший-высший. Низший-низший уровень – это что? Это человек, который думает о счастье только в этой жизни. Наверное, вы практики не совсем низшего-низшего уровня, вы, наверное, практики низшего-среднего уровня. Почему? На пятьдесят процентов вы думаете об этой жизни, а на пятьдесят процентов – о будущей жизни. Поэтому вы практики низшего-среднего уровня. Ваш уровень чуть-чуть лучше, чем уровень тех людей, кто пьет водку, ездит на море, ловит рыбу. Они думают только об этой жизни, о деньгах, сколько могут – копят, ни о чем больше не думают – только об этой жизни. Это низший-низший уровень. Это уровень ума, как у животного. Какая разница между собакой и таким человеком? Они одинаковы.

Собака тоже только этой жизнью живет, но собака даже меньше вредит. Если человек вредит другим, то можно добавить еще одно подразделение в низшем-низшем уровне – опасный низший-низший уровень. У нас есть два вида низшего-низшего уровня: один неопасный, а другой – опасный, который мешает другим, – это правда. Многие люди относятся к неопасному низшему-низшему уровню, они никому не вредят, и это намного лучше, чем те, кого можно отнести к опасному низшему-низшему уровню. Они всем мешают: сами не могут жить счастливо и другим не дают – везде лезут, вредят. Это опасный низший-низший уровень. Эти люди быстро попадают в низшие миры. Далее, когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, у вас пропадают все восемь мирских дхарм, и вы думаете только о счастье в будущей жизни, то вы становитесь практиком низшего-высшего уровня.

Практика среднего уровня – это когда у вас нет никакой привязанности к сансаре, вы ищете только полную свободу от омрачений. Вы выполняете троичную практику: нравственности, сосредоточения и мудрости. Если вы это делаете, то вы практик среднего уровня.

Практика низшего и среднего уровней – это нендро для того, чтобы стать практиком высшего уровня, то есть теми, кто порождает бодхичитту. На высшем уровне вы практикуетесь в развитии бодхичитты: порождаете любовь и сострадание, заботу о других больше, чем о себе. Это практики нендро для развития бодхичитты. Аналитические медитации по Ламриму, которые вы делаете в определенной последовательности до бодхичитты, являются практиками нендро для порождения бодхичитты. Каждый раз, когда вы выполняете аналитические медитации, думайте: «Я занимаюсь практиками нендро для порождения бодхичитты». Вначале вам нужно делать такой упор: вашей целью должно быть порождение бодхичитты. Далее, когда вы порождаете бодхичитту, вашей целью должно стать достижения состояния будды ради блага всех живых существ. Когда вы породите бодхичитту, такая цель у вас появится сама собой. Если в настоящий момент вы будете говорить: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», – это будет каким-то абстрактным желанием, оно не будет эффективным. Но если вы говорите: «Я хочу медитировать, выполнять практики нендро для порождения бодхичитты», – это будет более практично и эффективно.

Второй пункт (смысл) – это развитие бодхичитты, тренировка в бодхичитте. Здесь говорится о существовании двух типов бодхичитты: абсолютной и относительной. Абсолютная бодхичитта в действительности – это мудрость, познающая пустоту. Почему она называется абсолютной бодхичиттой? Когда с мотивацией бодхичитты вы порождаете мудрость, познающую пустоту, эта мудрость называется абсолютной бодхичиттой, потому что она сильно подвижна бодхичиттой. Вы должны понимать, что относительная бодхичитта – это первичный ум, который сильно побуждаем двумя намерениями. Одно – это сильная, невероятно сильная интенсивность желания приносить благо живым существам. Это такая интенсивность, как жар солнечной короны. На солнце жарко, но корона еще жарче. Такой интенсивностью обладает бодхичитта. Бодхисаттва готов даже жертвовать собой ради блага других. Его ум думает только о благе других – такое интенсивное желание. Температура солнечной короны – это миллионы градусов.

Такой интенсивностью должен обладать ум, заботящийся о других, такой любовью и состраданием. Потому что эти любовь и сострадание возникают из большого количества очень мощных причин подобно тому, как жар солнца зависит от множества причин. Говорится, что на солнце есть железо, которое очень сильно сжато. Причин очень много – это не одна какая-то причина, поэтому интенсивность света и жара очень сильна. Вот также и бодхичитта – это не просто слова: любовь и сострадание. Сейчас температура ваших любви и сострадания составляет, наверное, пятьдесят градусов. Вы думаете, что пятьдесят градусов – это жарко, но это почти ничего. Надо так тренироваться, чтобы был миллион градусов, как на солнце. Когда бодхисаттва тренирует свой ум, какие интенсивные любовь и сострадание он может развивать! Тренируя свой ум с использованием многих искусственных техник, он собирает высокие заслуги, анализирует и подходит все ближе и ближе к реализации бодхичитты. Он может развить любовь и сострадание невероятной интенсивности, как жар на солнце.

Здесь любовь и сострадание – это как общий жар на солнце, а порождение высшего помысла – это жар солнечной короны, где температура еще выше. Сейчас надо приводить научные примеры. Наверное, я первый тибетский лама, который приводит научные примеры. Для вас это имеет смысл, и тогда вы видите, что между интенсивностью жара на солнце и в нашем

мире есть большая разница. Тогда вы будете знать, что интенсивность любви и сострадания бодхисаттвы, подобная температуре солнечной короны, в миллион раз выше, чем наши любовь и сострадание. У нас они очень слабые. Тогда вы будете чуть-чуть скромнее. Вы иногда думаете: «У меня тоже есть любовь и сострадание, потому что когда я смотрю телевизор, и там люди болеют, я плачу, я добрый человек». Но это просто мирское сострадание, даже мирские люди это знают. Когда один баран видит, как другой баран умирает, он тоже плачет, но высшего уровня сострадания у него нет. Это сострадание переменчивое. Вы можете сострадать какому-то человеку, который сломал ногу, вам его жалко, но если этот человек скажет вам какие-то неприятные слова, то вы рассердитесь и скажете ему: «Все, уходи отсюда». У вас любовь и сострадание такой температуры, как рядом с Байкалом, даже меньше.

Итак, здесь два намерения: приносить благо живым существами и достичь состояния будды. Когда эти два намерения соединяются вместе, то очень сильно побуждают первичный ум и этот первичный ум называется бодхичиттой. Это состояние ума имеет такую мощь, что его вибрации распространяются на всю вселенную. Если с такой сильной бодхичиттой вы зажигаете светильник, то этот свет не может потушить ни один ветер. Это просто невероятно. Когда я слушаю истории об этом, мне это очень полезно.

Во времена Будды один человек после прослушивания учения развил бодхичитту – у него было очень много сильных впечатлений. Далее он подумал: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ» и сделал много подношений с помощью одной лампадки. Он зажигал огонь и молился: «Будды и божества, благодаря этому подношению, пусть я стану буддой как можно быстрее, чтобы помогать всем живым существам». У него были очень искренние, мощные любовь и сострадание. Из-за этой силы его лампадка стала необычной. Шарипутра увидел эту горящую лампадку, и поскольку все уже разошлись, он решил потушить ее, чтобы случайно не начался пожар, но он не мог ее потушить. Потом пришел Будда и показал людям, как сильна бодхичитта, он сказал: «Из-за намерения бодхичитты даже лампадка стала такой, что ее никогда не потушишь. Эту лампадку зажег человек, который породил бодхичитту. Он это сделал ради блага всех живых существ. Даже самый сильный ветер в конце кальпы не может потушить этот огонь, такая тонкая сила у него внутри».

Говорится, что масляный светильник горит, пока не закончится масло, а пока масло есть, даже если вы пытаетесь потушить огонь, у вас это не получится. Это невозможно. Если вы порождаете любовь и сострадание такой интенсивности, то они будут очень мощными, какие бы действия вы с ними ни совершали. Когда вы развиваете любовь и сострадание такого высшего уровня, такой интенсивности, то если кто-то просит вас отдать ему вашу руку, вы ее отрубите и отдадите, и вам не будет больно. Это на сто процентов так. Когда ум обладает такой интенсивностью, боль не чувствуется. Например, когда человек очень интенсивно играет в футбол, то даже если он падает и ранит ногу, он этого не чувствует. Это мирская интенсивность. Бодхичитта – это любовь и сострадание такой интенсивности, как миллион градусов. Поэтому есть много историй о том, что у бодхисаттвы просили глаза или руку, и он их отдавал, так поступал и Будда, когда был бодхисаттвой. В этот момент у бодхисаттвы нет чувства боли из-за очень высокой интенсивности любви и сострадания. Молитесь так: «Пусть в будущем я смогу практиковать так же, как практиковал наш Духовный Наставник Будда Шакьямуни».

Я расскажу вам историю. Это очень важно знать, тогда вы поймете настоящую сущность буддизма. Пока ваш буддизм – это детский буддизм. Вы говорите о туммо, махамудре, дзогчене, шести йогах Наропы, Ямантаке, – все это как детский разговор об игрушках. Настоящего буддизма у вас нет. Даже о бодхичитте вы думаете: «Пусть я стану буддой для себя», – и все, достаточно. Вы не знаете даже о любви и сострадании, не знаете, что такое счастье, что такое страдание, вы не знаете философии, а сразу начинаете смотреть в ясный свет, чтобы стать буддой. Это детский буддизм. Послушайте историю – это не я говорю, так в буддийских книгах написано.

Однажды Будда родился как принц, тогда он был бодхисаттвой. Как бодхисаттва он очень много раз рождался, чтобы осуществить совершенство щедрости. Если просто сидеть и медитировать, чтобы стать буддой, то так вы им не станете. Будда сам рассказывал: «Однажды я родился принцем, мое имя было Дибе Кюндо». Этот принц с самого раннего возраста имел любовь и сострадание высокой интенсивности. Поскольку у него была спонтанная бодхичитта, то его любовь и сострадание были невероятны.

В буддизме говорится, что когда вы тренируетесь в развитии любви и сострадания, они могут развиваться безгранично. Я не знаю про жар, может ли он расти безгранично. Дибе Кюндо сказал своему отцу, что его главная цель, с которой он пришел в этот мир – это помогать живым существам. Отец спросил: «Что ты хочешь сделать?» «Могу ли я раздать то, что у нас есть, бедным людям и так им помочь?» – спросил принц. Отец сказал: «Ты можешь раздать все, что захочешь, кроме драгоценности исполняющей желание». Тогда принц Дибе Кюндо сделал такое объявление: «Я, принц Дибе Кюндо практикую щедрость. Каждый, кто хочет, приходите ко мне, я дам вам все, что вы хотите». Так к нему приходили люди, и он все раздавал. Для отца это было некоторой проблемой. В конце пришел один старик, который сказал: «Я слышал, что ты принц Дибе Кюндо и раздаешь другим все, что они хотят. Я пришел издалека». Принц спросил: «Скажи, чего ты хочешь?» Старик ответил: «Я хочу получить драгоценность, исполняющую желания». Принц ответил: «У меня нет разрешения моего отца на это. В отношении всего остального проси, что угодно. Если ты попросишь меня отдать тебе часть моего тела, я сделаю это». Старик сказал: «Зачем мне твое тело? Мне нужна драгоценность, исполняющая желания. Больше мне ничего не нужно». У принца Дибе Кюндо было сильно сострадание, он хорошо знал, что отец его накажет. Но он подумал: «Я хочу сейчас осуществить совершенство щедрости, если я не отдам то, что у меня просят, я не смогу осуществить это». Принц отдал драгоценность, исполняющую желания, и сказал: «А теперь быстро уходи, иначе отец узнает и поймает тебя». Старик быстро ушел. Когда отец узнал, что принц отдал драгоценность, исполняющую желания, он сильно разозлился и сказал: «Я убью его». Его жена попросила не делать этого. Отец сказал: «Хорошо, но я его выгоню из царства».

Так этого принца Дибе Кюндо изгнали из королевства. У него были жена и сын с дочерью. Он сказал им: «Меня изгоняют, но вы оставайтесь здесь». Они ответили, что они тут не останутся и пойдут вместе с ним. Он сказал им: «Для меня самое главное – это осуществить совершенство щедрости. Вы должны понимать, что если пойдете со мной, кто бы меня ни попросил о чем-либо, я буду это отдавать. Я могу отдать вас, отдать часть своего тела, – все, что угодно. Для меня самое главное в жизни – это осуществить совершенство щедрости. Готовы вы ли вы пойти со мной?» Они ответили: «Это неважно, мы пойдём с тобой». Когда они шли по улице, все жители королевства смотрели на него. Он был такой добрый, всем

рукой махал и говорил: «До свидания. Через двенадцать лет отец увидит, правильно он поступил или нет». Когда принц ехал по дороге, его все ждали, думая, что он отдаст все, о чем его ни попросят. Его спрашивали: «Ты принц Дибе Кюндо?» Он отвечал: «Да». Тогда его начинали просить о чем-нибудь: «Мы ждали тебя, пожалуйста, дай нам что-нибудь». Он отвечал: «У меня есть моя жена, мои дети, мое тело, выберите, что вы хотите». Это за рамками нашего мышления. Когда в уме сильны любовь и сострадание, это как фрукт отдать. Нет такого цепляния: «Моя жена, мои дети». Некоторые люди говорят: «Почему ты смотришь на мою жену?» Вот такого нет.

Тогда один человек сказал: «У меня нет слуги, пожалуйста, отдай мне своего сына, чтобы он был моим слугой». Принц спросил сына: «Можешь ли ты исполнить желание этого человека?» Сын тоже был необычный человек. Простые люди не могли родиться у такого бодхисаттвы. Сын сказал: «Конечно, если мой папа так желает, я пойду. Я, как могу, буду помогать. Я буду его слугой. Самое главное, папа – вы добрый человек». Сыну было десять лет. Мама плакала, сын тоже чуть-чуть плакал. Потом Дибе Кюндо сказал: «Ты так сделал – дальше тебе лучше и лучше будет. Из-за этого тебе в будущем плохо не будет, тебе отлично будет. Сейчас ты потерпи немного». Они пошли дальше по дороге. Один человек им встретился и сказал: «Я слышал, что ты принц Дибе Кюндо. Дай мне тоже что-нибудь». Принц сказал: «Сейчас у меня остались жена и дочь. Выбирайте, что хотите». Человек сказал: «О, дайте мне свою дочку, мне нужна прислуга». Дочка заплакала, жена тоже. Маме было очень тяжело расставаться с дочкой, но она тоже была необычным человеком. Они поехали дальше, и один человек попросил принца отдать ему жену. Жена тоже ушла. Дальше он поехал один и встретил человека, который сказал: «Я вас долго ждал здесь». Принц сказал: «Сейчас у меня осталось только тело. Что вы хотите?» Человек сказал: «У меня нет глаз. Дайте мне ваши глаза. Мне врач их потом поставит, и я смогу видеть». «О, конечно, забирайте», – сказал принц. Он ножом вырезал себе глаза и с уважением отдал. Так он стал слепым.

Кто попросил отдать ему жену? Это сделал Индра. Когда он отдал жену, Индра в образе человека вернулся к нему. Он увидел, что у принца нет глаз, нет детей, ничего нет, но есть невероятная любовь и сострадание. Он сказал: «Раньше я слышал о бодхисаттвах, но такого бодхисаттву я вижу в первый раз. Все отдает без капли привязанности. Я – Индра, мне не нужна ваша жена. Она нужна вам, чтобы за вами смотреть. Пожалуйста, забирайте ее обратно». «Хорошо», – сказал принц. Так слепой бодхисаттва с женой отправились дальше. В одной местности было много диких животных. Они жили там два месяца. Когда они там находились, по ночам было много шума: тигры, все дикие звери кричали, чувствуя запах человеческого тела, они хотели есть. Принц Дибе Кюндо медитировал на любовь и сострадание, занимался всем тем учением, которое я вам сейчас даю. «Если вы будете довольны, съев мое тело – пожалуйста. Самое главное – чтобы вы были счастливы», – вот так он думал с сильной любовью и состраданием, и все дикие животные успокоились. Они чувствовали вибрации его любви и сострадания, такая доброта шла из его тела. Они сразу стали не дикими, а очень скромными, мягкими. Потом он двенадцать лет давал учение этим животным. Мама сильно скучала по своим детям. Она пошла к речке и попросила ее: «Когда вы встретите моих детей, пожалуйста, скажите, что папа и мама здоровы и скоро мы увидимся». Речка потекла дальше. В это время дочка пошла за водой к речке, когда она подошла, речка сказала ей: «У меня есть слова от вашей мамы: они с папой здоровы, мама сказала, что скоро вы увидите». Вот такая история.

Прошло двенадцать лет и настало время принцу вернуться обратно домой. Многие животные расстроились, что ему нужно уйти. Среди людей стала распространяться молва, что в таком-то лесу животные стали очень мягкими и что там принц Дибэ Кюндо дает учение. Эти новости распространялись и дошли до отца этого принца. Он узнал, что Дибэ Кюндо отдал своих детей, жену, свои глаза и теперь находится в горах, в лесу и дает учение животным. Отец потерял сознание, узнав об этом. Он подумал: «Мой сын отдал свои глаза, самое драгоценное, что у него есть, отдал своих жену и детей. Если с этим сравнивать драгоценность, исполняющую желания, то это просто камень. Как я мог его выгнать?» Тогда он заплакал, заплакала его жена. Отец сказал: «Теперь нам нужно пойти и встретить нашего сына».

Принц сказал животным: «Любая встреча заканчивается расставанием. Настало время мне уйти, но учение, которое я вам дал, мудрость остается с вами. Используйте эту мудрость. Это будет равносильно тому, если бы я остался с вами. Если вы не используете эту мудрость, то даже когда я рядом с вами, это бесполезно». Все животные его проводили, и потом он уехал. Когда он ехал по дороге, ему встретились люди, которые забрали его детей. «Вы такой великий бодхисаттва, мы этого не знали. Извините нас, мы такие жадные люди, забрали ваших детей. Мы никогда о вас не думали, только о себе. Как тяжело человеку оставить своих детей, а мы об этом не думали. Извините нас, пожалуйста. Заберите своих детей обратно». Принц сказал: «Хорошо». Когда он потерял два своих глаза, у него появился третий глаз мудрости, и он все видел.

Итак, вся семья вместе поехала дальше. Они встретили огромную процессию, состоящую из лошадей, слонов, людей, которая встречала их. Родители во главе процессии пришли их встретить. Когда отец увидел принца Дибэ Кюндо вместе с женой и детьми, он спрыгнул со слона, подбежал к ним и сделал простирания. Он сказал: «Извини меня». Принц сказал: «Нет-нет, папа, вы никакой ошибки не сделали. Вы, наоборот, помогли мне осуществить совершенство щедрости. Благодаря завершению совершенства щедрости пусть достигну я состояния будды как можно скорее, и жизнь за жизнью буду кормить вас нектаром Дхармы». И принц вернулся обратно в царство.

Вот такая история. Смотрите, Будда столько раз жертвовал собой, чтобы стать просветленным. Один раз, когда он был принцем, он отдал свое тело тиграм. На все эти истории посмотрите. Мы здесь чуть-чуть учение слушаем, потом чуть-чуть медитируем, и вы сразу быстро хотите стать буддой. Это очень неправильно. Надо думать: «Даже если я буду кальпу за кальпой идти, это того стоит». Такое драгоценное состояние ума, которое является источником счастья для всех живых существ, невозможно породить за короткое мгновение.