

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Мы дошли в изучении того, как породить бодхичитту, до техники замены себя на других. Техника замены себя на других, которая объясняется в учении семи смыслов ло-джонга – семи смыслов тренировки ума – это самое глубокое учение по тренировке ума. Этот текст о семи смыслах тренировки ума основан на тексте Шантидевы «Бодхичарьяаватара». Хотя в «Бодхичарьяаватаре» девять глав, самое главное, то, как породить бодхичитту, объясняется в седьмой и восьмой главах. В основном это восьмая глава, где речь идет о сосредоточении. Там объясняется то, как развить бодхичитту, практика концентрации.

В отношении учения о семи смыслах тренировки ума, я вчера я дал объяснения касательно предварительных практик. Это грубое объяснение. В любой области то, насколько эффективна будет сама ваша практика, очень сильно зависит от того, как хорошо вы подготовились. Если ваша подготовка слабая, то и сама практика будет слабой. Если вы очень хорошо подготовились, создали полную причину, то и само действие будет очень хорошим. Поэтому все великие мастера прошлого говорили, что большой упор надо делать на подготовке. У нас есть одна слабость – мы хотим без подготовки сразу приступить к какому-то делу и быстро добиться результата. Это ошибка – результата не получится, поэтому нужна подготовка.

Когда говорится о втором смысле тренировки ума, то объясняется то, как породить бодхичитту. Здесь говорится, что есть относительная и абсолютная бодхичитта. В прошлом высокие мастера вначале демонстрировали абсолютную бодхичитту тем, у кого были высокие способности ума, а потом указывали на то, что такое относительная бодхичитта. Для большинства из нас лучше сначала изучить и породить относительную бодхичитту, а потом абсолютную. В той части, где объясняется, как развить относительную бодхичитту, объясняется техника замены себя на других. Эта техника объясняется в пяти частях. Эти пять заголовков очень важны.

Первое положение здесь – это уравнивание себя с другими. В уме вы уравниваете себя с другими, думаете, что вы такой же, как другие, вы не считаете себя самым главным. Здесь практика уравнивания себя с другими не то же самое, что развитие равенности, о которой я говорил до этого. Когда вы развивает равенность, то думаете о вашем отношении к живым существам: почему вы слишком близки к кому-то и держите кого-то на дистанции. И хотя здесь вы можете добиться равенности и видеть живых существ одинаковыми, но когда вопрос затрагивает вас и других существ, то вы думаете, что являетесь более важным, чем они. Это тоже неправильно – так думать: «Я главный, мое воззрение правильное, потому что это я. Моя школа самая лучшая, потому что это моя школа». Все это неправильно.

Если вы с таким эгоистичным умом говорите, что ваша школа лучше, то это неправильно. Но если у вас есть ясное обоснование: «То, что говорится в моей школе правильно, потому что у этого есть такое-то обоснование», – то это правильно. Неправильно, когда вы говорите: «Моя школа правильная, потому что это моя школа». Когда лама Цонкапа приехал в Тибет, там было много разных воззрений, но полной, целостной системы не было. Поэтому в разных книгах читали по-разному. В школе Кагью было много подшкол, в Ньингма было еще больше подразделений, и каждый развивал свое учение, поэтому

возникали очень странные воззрения. Все говорили, что у них самая лучшая школа. Почему? Они говорили: «Потому что так сказал мой Учитель». В коренных текстах монастыря Наланда таких слов нет. Это надо знать.

Нет такого понятия, как тибетский буддизм. Кто бы вам ни давал учение – Панчен-лама, или Далай-лама, если их учение противоречит коренным текстам, которые имелись в монастыре Наланда, то это не подлинное учение. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Подлинное или неподлинное учение – это не определяется тем, что так сказал мой Учитель. Оно должно быть основано на коренных текстах, пришедших из монастыря Наланда». В монастыре Наланда самые главные тексты относятся к воззрению школы Прасангика Мадхьямика, которые комментировали Чандракирти, Буддапалита. Это главная основа Прасангики Мадхьямики. Лама Цонкапа написал очень детальный комментарий к тексту Чандракирти. Потому что философы других школ думали, что должны существовать какие-то собственные характеристики. Если собственных характеристик нет, то объект становится несуществующим. Они приводили в пример сосуд, который может быть пуст от чего-то другого, но он сам по себе не является пустым от собственных характеристик. Воззрение Прасангики Мадхьямики понять очень трудно, оно основано на «Сутре Сердца»: «Форма есть пустота, пустота есть форма. Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты». Это очень важно изучать правильно, иначе могут возникнуть противоречия.

На ретрите в Новосибирске я вам подробно объясню воззрение школ Сватантрика Мадхьямика и Прасангика Мадхьямика – в чем разница между этими двумя школами. Вы проанализируете это и сами увидите, насколько драгоценно воззрение школы Прасангика Мадхьямика. Это конечное воззрение Будды, это воззрение Нагарджуны, которое интерпретировал Буддапалита, но Чандракирти его изложил более подробно. Бхававивека истолковал взгляд Нагарджуны с точки зрения школы Сватантрика Мадхьямика. Чандракирти затем обнаружил, что у этого изложения есть большое количество противоречий. В воззрении высшей школы нет никаких противоречий. С ее точки зрения в низших школах есть много противоречий, и она может это доказать. С точки зрения воззрения низших школ в воззрении высшей школы есть противоречия, но это безосновательно. Я хотел сказать, что до появления ламы Цонкапы было написано множество текстов, выполнялись различные практики, но является ли учение подлинным, необходимо прослеживать по коренным текстам.

Итак, первый пункт – это уравнивание себя с другими. Второй пункт – это видение недостатков себялюбия. Третий пункт – это невероятные преимущества ума, заботящегося я о других. Четвертый – непосредственно замена себя на других. Пятый – практика «тонглен». В эти пять пунктов полностью включена техника замены себя на других.

Итак, первый пункт. Если вы не уравниваете себя с другим, если вы считаете себя самым важным человеком, то вам будет очень трудно породить бодхичитту. Посмотрите на свои отношения с другими: у вас всегда я важнее, чем другие, это чувство возникает спонтанно. Исследуйте, почему ваш ум считает, что вы важнее, чем другие. Вы очень чувствительны к своему «Я» и не являетесь чуткими к чувствам других. Почему? Если вы слышите, как кто-то сказал одно неправильное слово и оно адресовано вам, то ваше лицо сразу краснеет. Если же его говорят не вам, а кому-то другому, то вы сразу смеетесь, шутите. Почему так получается? Вроде бы одно и то же слово. Но когда оно адресовано вам, у вас лицо

краснеет, а когда говорят другим, вы смеетесь. Почему? Потому что вы думаете, что «Я» очень важно, а другие значения не имеют. Иногда бывают очень черные шутки, и когда они относятся к вам, то вы сразу злитесь, а если они о других людях, то у вас даже маленького чувства нет, вы не думаете о том, как они себя будут чувствовать. Вы сразу смеетесь. Это признак отсутствия уравнивания себя с другими. Вам нужно сразу же сказать себе: «Ты, глупый ум, почему ты думаешь, что ты более важный, чем другие?»

Мастера Кадампа говорили, что в отношении уравнивания себя с другими не требуется большого количества положений, здесь есть одно положение. Думайте только о нем. Это то, о чем упоминается в «Ламе Чопе». В конце этого текста в стихотворной форме в кратком виде изложено учение, которое я вам сейчас даю. Там говорится о том, что я и другие совершенно одинаковы, мы не хотим ни малейших страданий и хотим счастья. Почему же я думаю, что я важен, а другие – нет? Как демократическая система говорит: мы все одинаковые граждане России, у нас у всех одинаковые права. Вот такой равностный ум. Но в нашей стране есть иммунитет у депутатов, они – особые люди. Также премьер-министр, президент – они могут делать все, что хотят, а у всех остальных – равные права. Это тоже неправильно.

Настоящая демократия должна быть такой, что кем бы вы ни были, депутатом или премьер-министром, – у всех должны быть одинаковые права. Это не лидеры, это люди, которые несут ответственность за страдания и счастье людей. Почему появился этот закон? Раньше, во времена правления царей, были лидеры, а все остальные были их слугами. Это людям не понравилось. Поэтому появились разные системы: коммунистическая, демократическая, чтобы не было какого-то очень важного человека, а другие были бы его слугами. Все должны быть равными – это цель. Я изучал политическую науку. В теории говорится, что демократия – это когда правительство народное, оно предназначено для народа и выбирается народом.

Таким образом, в первую очередь очень важно уравнивать себя с другими: «И у меня и у других совершенно одинаковые чувства: мы хотим счастья и не хотим даже малейшего страдания». Также и тараканы, которые живут в вашем доме. У них те же права, они тоже имеют право быть счастливыми. Мы думаем, что тараканов надо убивать. Почему? Потому что я тут живу, и здесь не должно быть никого другого. Нам нужно уважать права каждого живого существа на то, чтобы быть счастливыми и быть свободными от страданий. Потому что у нас с живим существами одинаковые чувства: мы одинаково хотим счастья и одинаково не хотим страдать.

С другой стороны, думать, что я важнее других, нечестно: потому что я один, а других – большинство. На самом деле другие важнее, чем вы, как же вы можете думать иначе? В семье, где пять человек, не думают: «Я, один человек, важнее, чем другие четверо». Эти четверо важнее, чем вы. Поэтому, исходя из здравомыслия, вы один не имеете право делать все, что вам захочется. Если вы хотите включить телевизор, сначала спросите других членов семьи: «Можно я включу телевизор?» Если четыре человека не хотят, то у вас нет права этого делать, четыре человека важнее, чем вы – один человек. Но ваш эгоистичный ум делает все, что захочет. Среди ночи, когда все спят, вы включаете телевизор, делаете звук громче. Это отсутствие здравомыслия.

Поэтому вам необходимо быть чувствительными к другим, думать со всех точек зрения, не думать только со стороны своего эгоизма. Когда вы думаете, что я важнее, чем другие, то из-за отсутствия у вас здравомыслия вы можете мыслить только с одной стороны, и не можете посмотреть с другой. Сначала нужно чуть-чуть развить здравомыслие. Когда человек думает только о себе, это с буддийской точки зрения очень нецивилизованный человек. У него нет здравомыслия. В нашем мире люди думают, что цивилизованный человек – это тот, у кого есть галстук. Если он красиво одет, то это цивилизованный человек. По-настоящему, нецивилизованный человек – это тот, кто очень эгоистичен. Это на сто процентов так. Этот человек дикий, нецивилизованный, необразованный, он вроде много слов знает, но он необразованный. Что такое образованный человек? Это человек, который может смотреть с другой точки зрения. Необязательно этот человек должен быть очень умным, но у него есть немного мудрый взгляд, который видит с другой стороны и чуть-чуть чувствует других.

Если вы становитесь таким человеком, то вы уже не совсем дикий и чуть менее вредоносный. Ваш злой дух чуть-чуть меньше становится. Обычно, когда вы только о себе думаете, этот злой дух очень силен. Он мешает вашей семье, родственникам, соседям. Откуда приходит этот злой дух? Он приходит из-за мыслей только о себе, с другой стороны он совсем не думает, только о своем «Я». Тогда, если вы услышите в отношении себя чуть-чуть неправильное слово, то этот злой дух всю ночь не даст вам спать, вы сами не спите и другим не даете. А с другими людьми, что бы ни происходило, вы думаете, что это – ничего страшного. Главное: «Они не должны мне неприятные слова говорить». Например, сидит группа людей. Кто-то пошутил над другими людьми и сам смеется. Потом они шутят над ним, и у него сразу лицо краснеет. Когда он шутит над другими, то смеется, а когда другие чуть-чуть шутят над ним, он краснеет. Такие люди сначала смеются друг над другом, а потом ссорятся. Почему? Потому что там есть злой дух.

Поэтому очень важно пробудить свой ум, чтобы он стал чувствительным к чувствам других людей. Тренируйте в этом свой ум в повседневной жизни. Куда бы вы ни пошли, думайте так: «Я и другие хотим даже маленького счастья, а даже маленького страдания мы все одинаково не хотим. Между нами нет разницы». Всегда помните об этом пункте. Напоминайте себе, что у всех есть равные права быть счастливыми. Вспоминайте об этом, когда ваш ум начинает думать, что вы важнее других, говорите себе: «Нет, я не важнее других. Мы одинаковые». Это нетрудно, помните это. У вас есть автоматические старые привычки: «Я важный». Сразу же их убирайте. Надо сразу спрашивать: «Почему ты думаешь, что ты важный? Я и другие одинаковы: хотим счастья, не хотим страданий. Ты один, других – большинство». Сразу говорите: «Больше так не думай!» Один раз так сделаете, второй раз – и постепенно ваш ум станет чуть-чуть более равностным. Эту практику вам нужно выполнять в повседневной жизни, это очень важно. Я сам это практикую. Это очень полезно. Как хорошо, когда ум думает: «Я не важный, мы все одинаковы». Это настоящая свобода. Ум очень счастлив.

Когда вы думаете: «Я важный, я особый», то вы находитесь в тюрьме эго. Когда вы выходите на улицу, то нормально не можете идти, потому что думаете: «Я важный, я особый. Все на меня смотрят». Вы хотите показать людям, какой вы крутой. К вам приходят неправильные мысли. Вы всегда хотите одеваться в очень красивую одежду, потому что думаете: «Я важнее, чем другие люди, я должен надевать очень крутую одежду. Все на меня

должны смотреть и думать: «Как ты сегодня интересно оделся». Вам очень приятны эти слова, поэтому вы всегда хотите быть необычным человеком, все должны на вас смотреть. Когда у вас есть такие большие мысли, то если у вашей подруги день рождения, и она красиво одета (хотя обычно так не одевается) и все на нее смотрят, а на вас не смотрят, то к вам сразу приходят злые мысли, несмотря на то, что вроде она – самая близкая ваша подруга: «Я важнее, чем моя подруга. Почему все сегодня смотрят на мою подругу, почему на меня никто не смотрит?» – от таких мыслей сразу приходит зависть. Ваше лицо краснеет, вы думаете: «Вчера на меня все смотрели, почему сегодня не смотрят? Все на нее смотрят». Если парень, который вам понравился, смотрит на вашу подругу, то вам еще больнее. Все это – болезнь эго: вы думаете, что я – самый важный. Из-за этого вы несчастны. Из-за этого сами по себе приходят и другие омрачения. Поэтому, если вы хотите, чтобы в вашей жизни было меньше болезней ума, сначала надо сделать меньше свое эго. Скажите себе: «Ты не особый».

С другой стороны, не думайте, что вы хуже, чем другие, это тоже неправильно. У вас так бывает в жизни, иногда вы чувствуете: «Я самый важный, самый особый», – это когда у вас есть чуть-чуть удачи. А когда случается какая-то небольшая неудача, вы думаете: «Я самый худший», – и потом у вас наступает депрессия. Всегда думайте: «Я не важнее других, но способности будд и бодхисаттв у нас у всех одинаковые. Если бодхисаттвы так могут, то однажды я тоже так смогу. Будда всем живым существам помогает. У меня тоже есть способности, я тоже смогу однажды помогать всем живым существам, как Будда Шакьямуни». Это не высокомерие. Вы говорите о своем потенциале: «У меня есть весь этот потенциал, но я не особый, не очень важный». С одной стороны, вы знаете, что у вас есть этот потенциал. С другой стороны, вы думаете: «Я не особый человек». Потому что у всех – одинаковый потенциал: «Не только у меня, но даже у маленького насекомого есть природа будды. Однажды он может стать буддой». Поэтому, зачем думать, что вы важнее? Это очень важный пункт. Это лекарство не только на время медитаций, это лекарство на каждый день. Каждый день, когда вы начнете думать: «Я важный», – сразу же говорите: «Нет! Ты не важный!»

Вам надо заниматься практикой, как геше Бен. Почитайте истории о нем: он много не сидел в строгой позе, но двадцать четыре часа в сутки не расставался с Дхармой. Он постоянно следил за своим умом и когда видел ошибку, сразу ее ловил. Из-за этого у него был сильный прогресс. Однажды геше Бен и группа монахов проводили молитву. Геше Бен в определенный период жизни стал монахом и сидел в самом последнем ряду, потому что он был новым монахом.

Вам нужно знать, что до этого геше Бен был бандитом. Люди очень пугались, даже когда просто слышали его имя. Однажды он сидел в горах, и мимо него проходила одна бабушка. Она увидела его и спросила, как его зовут. Он ответил: «Меня зовут Бен». Когда она услышала «Бен», то сразу упала замертво. Он подумал: «Почему так? Люди, когда просто слышат мое имя, пугаются. Это значит, что я стал очень плохим человеком. У меня вроде человеческое тело, но я стал злым духом. Я иду неправильным путем. Все, хватит, я больше по этому пути не пойду. Какой смысл в моей жизни? Люди слышат мое имя и падают без сознания». Он очень сильно сожалел о своих неправильных поступках. Он все бросил и сразу пошел искать Учителя. Ему повезло, он нашел мастера Кадампы. Потом он стал монахом, занимался практикой и стал очень высоким мастером. Геше Бен – это пример того,

как надо заниматься духовной практикой. Искренне. У него не было много знаний. Что он получал, тем он искренне занимался. Поэтому его ум стал чистым. Сейчас будьте осторожны: если вы слишком много слушаете-слушаете, но потом искренне не занимаетесь практикой, то вы будете, как главный судья: «Это правильно, это неправильно». Это очень опасно – вы не главный судья. Кто главный? Какая школа правильная, а какая нет – это не ваше дело. В этом есть опасность.

Итак, история о геше Бене. Хозяин дома, где были монахи, раздавал очень вкусный йогурт, геше Бен его очень любил. Женщина, которая разливала йогурт, не думала о том, хватит ли всем. Геше Бен подумал: «Если она будет так помногу всем разливать, когда очередь дойдет до меня, этот йогурт закончится». Когда он так подумал, то сразу поймал эту мысль, это эго, это «Я», и когда до него дошла очередь, он перевернул свою чашку и сказал: «Я уже получил мой йогурт».

Однажды он медитировал в горах и услышал, что завтра придет его спонсор. На следующее утро он встал очень рано, сделал очень красивые подношения, прибрался и сел. Потом он стал думать: «Почему сегодня у тебя особый день? Раньше ты так рано не вставал, такие подношения красивые не делал, я их в первый раз вижу. Почему?» И он сам себе ответил: «Потому что спонсор придет». «О, да у тебя мирская дхарма, ты хочешь еще больше подношений получить». Тогда он бросил песок на алтарь и сказал: «Это вам, восемь мирских дхарм, получите!» В это время очень высокий йогин медитировал в горах, он узрел это с помощью ясновидения и сказал: «Сегодня один высокий практик бросил песок в лицо восьми мирским дхармам. Это просто невероятно, великолепно». Йогин поклонился в ту сторону, где находился геше Бен и сказал: «Я вас уважаю». Геше Бен бросил песок в красивые подношения, но этот поступок был еще лучше, чем эти красивые подношения. В буддизме красивые подношения не главное – главное, это состояние ума.

Однажды какие-то люди попросили геше Бена помолиться у них дома. Тибетцы такие: для них привычны монахи. Там очень много монахов. Поэтому когда монах пришел читать молитву, они уехали работать, ничего не сказав. Монах читал молитву, никого дома не было. Он проголодался и подумал: «Я голоден, никто меня здесь не накормит. Поем я сам чуть-чуть». Он открыл мешок с цампой, засунул туда руку и сразу понял, что брать вещи, которые не разрешали брать – это воровство. Он схватил свою руку и закричал: «Вор-вор!» Руку он не отпускал. Все пришли и стали спрашивать, где вор. Геше Бен показывал на руку: «Здесь-здесь, он хотел забрать цампу без разрешения, его наказать надо». Вот так он жил без мирских дхарм. Если бы вы были на его месте, вы бы подумали, что это позор для вас. Вы бы сразу сделали вид, что ничего не брали, сели и подумали бы: «Я ничего не кушал». Вот такой разный ум. Это все болезнь эго. Когда у человека болезнь эго меньше, тогда он может так поступить. Человеку, у которого очень большое эго, это очень сложно.

Очень важно делать свое эго меньше, думать: «Я не важнее, чем другие. Мы одинаковые». Тренируйте это в повседневной жизни. Здесь два основных положения: первое – это то, что вы и другие одинаково хотите счастья и не хотите страдать; второе – это то, что вы один, а других большинство. Когда я думаю о втором пункте: «Ты – один человек, других – большинство», то это очень логично – большинство важнее, даже маленький ребенок это скажет. Здесь спора нет, это явно видно. Что тут спорить, здесь только согласиться можно: «Да, это правильно, у меня только осталась привычка, я буду убирать старую плохую

привычку. Ты не важнее, чем другие. Каждый день я буду делать эту привычку все меньше». Я могу на сто процентов гарантировать, что ваше лицо будет ярче и ярче, красивее и красивее, седых волос будет меньше, морщин меньше. Это самая лучшая косметика. Когда вы думаете: «Я важный», – у вас начинает болеть сердце. Врачи, которые лечат сердце, говорят, что у человека, который считает себя очень важным, с большей вероятностью возникают болезни сердца. Даже врачи так говорят с научной точки зрения. Это научно доказано. Человек, который все время думает: «Я, я, я», – больше подвержен депрессии, тело у него больше болеет. Вроде лекарства он каждый день принимает, но все равно болеет. Потому что его «Я, я, я», – это злой дух. Он в нем сидит и, конечно, мешает и ему и другим людям. Совсем убрать своего злого духа вы не сможете, сначала сделайте его меньше, скажите ему: «Ты не важный». Тогда ваш злой дух будет менее активным. Все существа одинаковы. Поэтому, куда бы вы ни пошли, где бы ни сидели, почувствуйте себя там свободно и счастливо, для вас разницы нет. Что кушать, разницы нет. Если этот злой дух стал важным, вы на улицу выходите и думаете: «Все на меня должны смотреть». Если сидите где-то, то думаете: «Я должен сидеть на особом месте, на низшем месте я сидеть не буду. Убейте меня, но там я сидеть не буду». Посмотрите, как много ошибок возникает из-за таких мыслей: «Я важный».

Поэтому очень важно каждый день напоминать себе об этом. Я вас прошу, пожалуйста, не думайте, что вы важный. Все одинаковые, вы, один человек, не важный. Если можете, заботьтесь о других больше, чем о себе – это очень мудро. Если этого вы пока не можете, то не думайте: «Я важнее, чем другие». Вы все одинаковы, у вас у всех одинаковые права. Это моя к вам просьба. Я много лекций прочитал, был добрым к вам, но все бесплатно не бывает. Плата здесь может быть только одна: пожалуйста, думайте, что вы не важный. Вы и другие – все одинаковы. Думайте так, сделайте это привычкой, каждый день так думайте, не один день. Сейчас, я знаю, вы так думаете, поэтому ваши лица яркие, вы смеетесь. Когда я вижу, что ваше лицо какое-то черное, я сразу знаю, что это злой дух вам мешает, вы думаете: «Я важный, мне это не сделали, они мне так сказали, у меня этого нет и того нет. У моей подруги есть то-то, у меня нет. Какой кошмар, как я буду дальше жить». Все это из-за того, что вы думаете, что вы – важный. Это злой дух.

Мы закончили эту тему. Вы должны пообещать, что каждый день вы не будете позволять своему уму думать, что вы важнее, чем другие. Вы будете уравнивать себя с другими. Один день так делать будете, второй – потом это не будет трудно. У бодхисаттвы невероятно сильные любовь и сострадание, очень высокий уровень интенсивности. Это тяжело, этого вы пока не можете. Но ваше эго делать чуть-чуть меньше – это вы можете. Это тоже не так уж легко, но это вы можете, на это вы способны. Пока у вас нет способности заботиться о других больше, чем о себе. Также у вас нет способности понять теорию пустоты с точки зрения Прасангики Мадхьямики. Я вам сколько раз давал учение, но вы, то вправо чуть-чуть уходите, то влево. Точно посередине, в золотой середине вы находиться не можете. Там нужен очень хороший баланс. Воззрение Прасангики Мадхьямики находится на очень тонкой линии. Чуть-чуть отклонитесь в одну сторону – будет нигилизм, чуть-чуть в другую сторону – этернализм. Вы будете думать, что то, чего нет, существует. Это очень тонкая линия. Нужен хороший баланс, и выдерживать его надо не одну секунду, а постоянно там находиться. Это нелегко – понять воззрение Прасангики Мадхьямики. Даже если вы не понимаете, вы должны знать, что выше философии Прасангики Мадхьямики нет. Это на сто процентов так. Вы должны знать, что это ваш путь, который показали Нагарджуна,

Чандракирти, Буддапалита, потом Тилопа, Наропа, Марпа, Милерепа. Если некоторые учителя невысокого уровня чуть-чуть разное говорят, это не главное. Прасангика Мадхьямика – это самое главное.

Далее, второе положение. Здесь вы обдумываете недостатки себялюбия. Главное препятствие к тому, чтобы заменить себя на других, чтобы развить бодхичитту, – это себялюбие, или эгоистичный ум. Этот эгоистичный ум возникает из цепляния за «Я» как за самосущее. Если у вас есть некоторое понимание пустоты, тогда такой эгоистичный ум пропадает гораздо легче. Здесь для людей с высокими умственными способностями объясняются не только недостатки себялюбия, но также объясняется их абсолютная природа. Когда люди устраняют цепляние за «Я» как за самосущее, тогда этот эгоистичный ум, себялюбие, привязанность к своему «Я» исчезают. Эгоистичный ум – это привязанность к этому самосущему «Я». Сначала вы думаете, что «Я» – это нечто самосущее, а далее возникает привязанность к этому «Я». Это эгоистичный ум.

Среди привязанностей, самая худшая – это привязанность к собственному «Я». Это источник всего вашего несчастья, всех ваших проблем. Это привязанность к себе, эгоистичный ум возникает из-за представления об истинности, то есть из-за неведения. Вначале исследуйте, как этот эгоистичный ум проявляет себя. Этот эгоистичный ум, эта привязанность к вашему «Я» находится в вашем уме как самое главное существо, решающее все ваши проблемы, и приносящее вам счастье. Это самый главный человек в царстве вашего ума. Он все решает, как премьер-министр. Ум, заботящийся о других, настоящий мудрый ум ничего не решает, он сидит в тюрьме. А ваш тупой, опасный злой дух ума, этот эгоистичный ум становится самым главным. Так бывает в некоторых семьях: у мудрого скромного папы власти нет, а у злой громкой мамы есть вся власть.

Поэтому мудрый скромный папа тихо сидит и ничего не решает. Если он решит, то будет хорошо, но он скромно, тихо сидит, потому что если он чуть-чуть рот откроет, эта злая эгоистичная мама скажет: «Тихо! Рот закрой!» Как может быть счастливой такая семья? У этой злой мамы, которая думает только о себе, с соседями хороших отношений тоже нет. Соседи воспринимаются как враги, друзей нет, все родственники разбежались. Несколько членов семьи сидят дома, никто в гости не приезжает, они никуда не ходят, что это за жизнь? Много живых существ есть, но близких никого. Такая семья не будет счастлива, если система не изменится. Сначала эту злую, громкую маму надо отодвинуть в сторону, сказать ей: «Ты готовь еду». Этот скромный мудрый папа должен решать все дела семьи. Тогда будет все по-доброму и мудро. Также может быть и с другой стороны: тихая, скромная мама тихо сидит, а злой, пьяный папа, который всех ругает, всем руководит. Это неправильно. Я не говорю, что женщина обязательно плохая. Бывает и наоборот: мужчина пьяный, злой, он все решает, а мудрая, скромная мама ничего не говорит. В таком доме нехорошо.

Точно также в царстве вашего ума такая ситуация: ваш эгоистичный злой ум принимает все решения, а ваш добрый мудрый ум, заботящийся о других, не принимает никаких решений. В первую очередь важно увидеть недостатки вашего эгоистичного ума, подобно тому, как вы медитируете: «Вот этот человек сделал неправильно то-то и то-то». Так потихоньку у вас возникает неприязнь к этому человеку. Например, если вы президент, и я жалуюсь на вашего премьер-министра: «Вы думали, что ваш министр такой хороший. Но он так-то неправильно сделал, и так-то». Вы будете думать: «О, этому министру я не должен на сто



процентов верить». Сначала нужно знать, что эгоистичному уму верить на сто процентов нельзя. Сейчас вы полностью ему верите. Все ваше будущее в руках эгоистичного ума, он решает, и это очень неправильно. Он ненадежный, коварный, хитрый. В любое время он может вас обмануть. Такому человеку отдавать свой лучший дом – это самая большая ошибка. Поэтому сейчас, когда вы слушаете учение, вам нужно у этого эгоистичного ума, которому вы на сто процентов верили, который был у вас на самом высоком троне, вам надо искать у него большие ошибки.

В первую очередь этот эгоистичный ум является источником всех ваших проблем. Каждая ваша проблема возникает из-за его ошибок. Во множестве предыдущих жизней вы рождались в аду из-за этого эгоистичного ума. В будущем этот эгоистичный ум на сто процентов ввергнет вас также в рождение в аду, если вы не лишите его власти и позволите ему решать. Если ситуация, которая есть сейчас, будет продолжаться, то есть эгоистичный ум будет все решать, то на сто процентов будет беда. Даже если все будды и бодхисаттвы захотят вас защитить, этот эгоистичный ум все сделает неправильно. Вся негативная карма создается через эгоистичный ум – гнев, зависть. Через это вы создаете негативную карму, и каждый день создаете причины рождения в аду. Это на сто процентов это так. Нет злого духа хуже, чем ваш эгоистичный ум. Это настоящий злой дух. Он делает ваше лицо красным, из головы рога растут, вы тяжело дышите, он делает из вас злого духа. Кто это делает? Эгоистичный ум, который говорит: «Я самый главный!» Из-за этого приходит гнев, и вы становитесь злым духом. Поэтому нет злого духа хуже, чем этот эгоистичный ум.

Как-то один человек встретил Друкпа Кюнле, он знал, что это высокий йогин. Этот человек сказал: «Я ходил к гадалке, и она мне сказала, что какой-то из вредоносных духов вредит нашей семье. Пожалуйста, бросьте тарма в этого злого духа». Друкпа Кюнле сказал: «Хорошо, я сделаю эту практику». Друкпа Кюнле сделал тарма, прочитал молитвы и сказал этому человеку: «Иди сюда». Человек подумал, что сейчас Друкпа Кюнле будет кидать тарма в злого духа. Друкпа Кюнле сказал: «Сейчас тарма готов, в кого надо бросить его?» «Пожалуйста, бросьте его в злого духа», – ответил человек. Друкпа Кюнле сказал: «Хорошо», – и бросил тарма в сердце этому человеку. Человек спросил: «Почему вы так сделали?» Друкпа Кюнле ответил: «О, настоящий злой дух тут сидит, там его нет. Ваше это – это злой дух, ваш эгоистичный ум. Вы думаете: «Мне это мешает, то мешает». Нет – это ваш дурацкий ум так думает». Потом, когда Друкпа Кюнле ушел, этот человек подумал и понял эту мысль: «Да-да, самый худший злой дух – это мой эгоистичный ум. Если бы у меня был ум, заботящийся о других, кто бы мог мне навредить? Никто. О, в нашем мире самый худший злой дух – это эгоистичный ум». Он понял эту мысль, медитировал на это, и его эго стало меньше. Это очень большой поступок Друкпа Кюнле. Поэтому вы должны знать, то там нигде нет злого духа, самый худший злой дух сидит здесь, в вашем сердце. Если вы хотите бросить тарма, то бросьте туда.

Итак, самый худший злой дух – это ваш эгоистичный ум. Ваш себялюбивый ум – это мясник. Сколько раз в прошлом по его приказу убивали живых существ? И в настоящем вы это делаете. Когда вы видите, что комар сел на тело другого человека, вам это безразлично, вы сразу его убивать не будете, но если он на вас сел, то вы сразу его убиваете. Почему? Потому что этот комар вас кусает. Если он кусает других, это ничего, а если вас, то вы сразу его убиваете. Эгоистичный ум – это мясник. Сколько жизней он забрал безо всякого сострадания к живым существам. Когда дело доходит до вашей стороны, до эгоистичного

преимущества, тогда вам нетрудно и убить. Сколько раз вы так убивали! Поэтому эгоистичный ум – это мясник.

В «Ламе Чопе» говорится, что эгоистичный ум – это самая худшая хроническая болезнь. Это правда, от этой болезни надо лечиться. Самая коренная хроническая болезнь – это болезнь эго, она у всех вас есть. Из-за нее вы несчастны и также другие люди. Из-за того, что у вас есть эта болезнь эго, быстро приходят все омрачения. Вы должны думать, что это самая страшная хроническая болезнь, из-за которой возникают все страдания. Это основа всех страданий. Думайте об этом как о хронической болезни и старайтесь от нее излечиться. Не думайте, что это какое-то благое, особое качество вашего ума, которое решает все проблемы и приносит счастье. Глубоко внутри наш ум думает: «Этот эгоистичный ум очень сильный и могущественный, он решает все проблемы, он меня защищает». Мы так думаем внутри, и поэтому, когда чуть-чуть появляются проблемы, сразу на выручку приходит эго. Оно выглядит так, будто защищает вас. Что делает ваш эгоистичный ум? Ваш эгоистичный ум говорит: «Гнев, мой министр обороны, приходи ко мне». Так возникает гнев. У этого эгоистичного ума много разных министров: гнев, жадность – министр экономики. Все эти министры приходят, и царство вашего ума становится все хуже и хуже. Это нелегко увидеть, но вам нужно всегда пытаться распознать этот эгоистичный ум как свою самую худшую хроническую болезнь. Думайте о том, как вам излечиться от нее.

Во многих центрах я об этом говорил, в отношении ваших негативных состояний ума, в особенности в отношении эгоистичного ума. Анализируйте его с точки зрения его причины, сущности и функции. Если вы проанализируете его так, то ясно увидите, что представляют собой эти негативные эмоции, в особенности этот эгоистичный ум. Рассмотрим научный подход. Например, фрукты, которые мы едим, мы считаем хорошими. Но сначала проанализируйте их. Одни говорят, что это хорошие фрукты, другие – что они плохие. Наука что делает: она слов не слушает, она анализирует. Откуда привезли эти фрукты, какова их причина, какова их сущность? Далее, функции этих фруктов помогают нам или вредят? Наука так анализирует на основе экспериментов. Она смотрит, какая химическая реакция будет, если человек съест эти фрукты. Потом ученые выясняют, что это вредно для здоровья и говорят: «То, что вы раньше ели, это нехорошие фрукты, это яд. Если вы продолжите принимать их в пищу, то здоровье вашего тела будет все хуже и хуже». Когда вы это открывает для себя, то говорите, что больше не будете есть эти фрукты. Вот так анализируйте.

В вашем уме не все состояния плохие: есть хорошие качества ума, есть и плохие, поэтому вам надо анализировать. Вам нужны только хорошие качества ума. Вы не просто должны слушать, как полезен позитивный ум, вы должны провести эксперимент: посмотреть, каковы его функции, вредит он вам или помогает? Анализируйте и тогда через свой опыт вы будете знать, что это, на сто процентов, правда. Функции эгоистичного ума – только вредить вам и другим. Через опыт вы будете знать: «Да, эгоистичный ум – это настоящий яд, самый худший». Здесь, когда вы доходите до тренировки ума, вам нужно делать основной упор на анализе эгоистичного ума, который постоянно говорит: «Я, я, я. Я самый главный». Сильная привязанность к «Я», другие не важны, я – самый главный. Думайте так: «Откуда это пришло, какова его причина?» Он основан на чем-то ложном. Этот эгоистичный ум возникает из неправильного понимания, из ложных взглядов.

Первая его причина, сама главная, в том, что он считает, что есть самосущее «Я». Вторая причина в том, что из-за этого «Я» он считает себя важнее других, причем безо всякого достоверного основания. В действительности же «Я» одно, а других большинство, они важнее. Но он думает: «Я важнее, потому что это я». Но основы для этого нет. Этот ум основан на ложном воззрении и возникает из такой же причины. Далее, сущность этого эгоистичного ума – это яд. Это ядовитое состояние ума, не позитивное, не здоровое. Его сущность также – это очень глупое состояние ума. Эгоистичный ум, все омрачения, гнев – это очень глупое состояние ума. Потому что они возникают из ложных взглядов. Люди, которые изучают психологию и проводят исследования, говорят, что когда люди злятся, то становятся более глупыми. Нейрологи не знают буддийскую философию. Но они посмотрели и говорят, что когда человек сильно злится, хорошие аналитические функции в мозге прекращаются. Они философии не знают, но они видят факты: аналитические способности мозга закрываются, и это знак того, что мозг стал тупым.

Здесь очень ясно, что во время сильного гнева, когда вы думаете: «Я самый важный», – вы становитесь очень глупыми. Как в кинофильмах, послушайте, что говорит человек, который думает: «Я важный», – он говорит очень тупые вещи. Вы также, когда думаете: «Я важный», – точно такие же вещи говорите. Этот эгоистичный ум – очень тупое состояние ума. Во время диспута, когда эго у человека становится больше, он очень тупо отвечает. Сначала он неправильно думает, потом хочет защитить свое эго, он думает: «Я не хочу проиграть», но потом он все более тупеет и начинает говорить странные вещи. В монастырях тоже так. Монах начинает отвечать, потом его эго становится чуть-чуть неприятно, он защищает это эго, и в результате этот монах становится тупым. Среди геше такое тоже бывает. Когда эго сильное, человек странно отвечает. Это потому что эго делает его тупым. В монастырях у монахов, у которых эго меньше, даже если они многого не знают, они соглашаются, что есть противоречие.

Потом они глубже разбираются. Им говорят: «Ты неправ». Они отвечают: «Да, я не прав, здесь противоречие есть», – сразу соглашаются. Когда они смотрят без эго и видят свою ошибку, то сразу с ней соглашаются. Потом их понимание становится глубже, и они становятся крепче. В конце концов, такого человека становится невозможно победить. Если же человек защищает свое эго, то когда эго становится неудобно, он думает: «Все равно я до конца не скажу, что я не прав. Пусть меня убьют, но я не буду этого говорить», – потом он говорит много странных вещей. Это очень явно: когда у вас эгоистичный ум, вы становитесь очень тупым. Поэтому во время диспута ищите истину. Когда вы видите ошибку, то должны признать: «Да, вы правы. Я неправильно сказал». Вы думаете и еще глубже понимаете.

Я так поступаю. В монастырях я много диспутами не занимался. Я стал монахом в двадцать пять лет. Когда я поступил в монастырь Сера, там проводились диспуты. Я много книг не читал, и когда со мной монахи дискутировали, я видел в своих ответах противоречия. Я говорил: «О, ты прав. Сейчас я скажу по-другому. То, что я сказал – это неправильно». Я сразу начинал искать более тонкие доводы. Потом, когда они дискутировали, я видел ошибки и говорил: «Это тоже неправильно». Мне отвечали: «Сейчас я скажу по-другому». Далее приводились более тонкие доводы, и я их начинал понимать. Из-за доброты человека, который со мной дискутировал, я понимал его мысли еще глубже. Потом я спокойно продолжал диспут. Это один секрет – ум без эго. Как один человек может все знать? Так же как в науке человек не может все знать. Буддийская философия такая обширная, как можно

все знать? Вам ничего стыдиться не надо. Надо говорить: «О, правильно, я был не прав. Спасибо, сейчас я скажу по-другому». Вот так вы крепче будете. Я открываю вам этот секрет.

Эгоистичный ум очень глупый, он не позволит вам достичь прогресса. Потому что это тупой ум, это его сущность – он больной, тупой ум. Он не только тупой, но и вредоносный. Он очень опасный, он – источник всех страданий. Когда вы так думаете, то понимаете: «О, я слишком забочусь об эгоистичном уме. Он очень вредоносный, его нужно держать в тюрьме». Почему в нашем мире милиция сажает человека в тюрьму? Потому что он слишком опасный, мешает другим. Он должен находиться в тюрьме. Об эгоистичном уме вам надо сообщать в милицию, как о человеке, который нарушает много законов и должен сидеть в тюрьме: «Этот эгоистичный ум много законов нарушает с безначального времени по настоящий момент. Он самый худший Бен Ладен». Каждый человек, который здесь сидит – это Бен Ладен, террорист. Террорист номер один – это эгоистичный ум. Пока он не будет сидеть в тюрьме, в нашем мире в царстве ума счастья не будет.

Как в Америке государство беспокоится, что пока террористов не уберут, в нашем мире покоя не будет. Вы должны сказать, что самый худший террорист – это эгоистичный ум, его надо посадить в тюрьму. В Америке все время думают, как убрать террористов. Вы должны поступать так же. Они знают, что террористы опасны. Если вы сейчас не будете защищаться, то потом будет поздно. Они знают, этому есть причины, но это не самое страшное. Самое страшное – это эгоистичный ум. Самый худший террорист – это эгоистичный ум. Поэтому ФСБ вашего ума должно активно работать. Оно у вас очень ленивое, всегда спит. Зарплату получает, кушает, и ни о чем не думает. Поэтому ФСБ вашего ума должно активно думать, что делать с эгоистичным умом, который нарушает законы. Все надо анализировать. ФСБ вашего ума – это внимание, бдительность. Смотрите, что происходит в вашем уме. Это очень важно.

Теперь – функция. Функция эгоистичного ума – это причинять вред вам и другим, и только. Все разрушения в нашей жизни, все проблемы и страдания, которые мы причиняем себе и другим, возникают из-за этого эгоистичного ума. С точки зрения функции ваш эгоистичный ум – это самый худший террорист. Это настоящий террорист. Вам надо прийти к выводу: «Как я могу давать власть этому эгоистичному уму? С этого момента он должен быть в тюрьме». Если террорист станет премьер-министром России, как это будет опасно! Вместо того чтобы предоставлять власть этому эгоистичному уму, вы должны заключить его в тюрьму. Обдумывайте снова и снова то, что я вам сейчас говорю. Вы должны осознать: «Из-за того, что я предоставлял этому эгоистичному уму власть в прошлом, он делал все, что ему хочется. Это было очень неправильно, это было очень большой ошибкой».

Вы сделали самую страшную ошибку в своей жизни – вы отдали всю власть эгоистичному уму. Если бы в России случилась беда из-за того, что террорист стал премьер-министром, и потом все разрушилось, вы бы анализировали – в чем была ошибка? Вы бы поняли: «Ошибка была в том, что мы дали власть террористу, который разрушил страну. Из-за этого произошли все беды». Это самая большая ошибка. В прошлом так было много раз. Если в будущем вы не хотите такой беды, не давайте власть этому коварному, опасному, самому опасному эгоистичному уму. Если вы дальше будете отдавать в его руки всю власть, и обратно ее не заберете, то на сто процентов, беды будут продолжаться. Думайте,

медитируйте на этот пункт. Это, на сто процентов, правда. Если вы хотите злиться, злитесь на этот эгоистичный ум, на него стоит злиться.

Как говорил Шантидева, если вы хотите удерживать обиду, то удерживайте ее на свой эгоистичный ум. На свои омрачения вы не обижаетесь, сколько бы они вам ни вредили, вы их прощаете. А если ваш сосед, брат или сестра чуть-чуть ошибаются, вы их не прощаете: «У меня одежда стала грязной из-за тебя. Я тебе этого не забуду». Вред был совсем небольшой – грязная одежда, но вы из-за омрачений не можете этого забыть. Сколько раз вы попадали в ад из-за своего эгоизма, но говорите: «Ничего, я тебя прощаю». Его не надо прощать. А кого надо прощать, вы не прощаете. Шантидева говорил, что если вы хотите удерживать обиду, то удерживайте ее на свой эгоистичный ум. Ваши омрачения причинили вам очень много вреда. Снова и снова думайте о том, как они вам вредят, порождайте эту обиду, говорите своим омрачениям: «Вы не мои друзья, вы мои враги». Ученые говорят, что у людей реакция очень сильно связана со зрительным восприятием: когда они что-то видят, у них возникает очень сильная реакция, а если они не видят объект, то сильной реакции нет. Ум вы не видите, поэтому, сколько бы он ни вредил вам, вы говорите: «А, ничего страшного».

Если ситуация такова, то визуализируйте свой эгоистичный ум таким очень черным, злым, вредоносным. Думайте, что это очень опасная болезнь. Когда вам говорят, что в вашей крови есть вирус СПИДа или другой болезни, вы даже вроде не видите этот вирус, но чуть-чуть представляете его. Поэтому вы пугаетесь и думаете: «Как хорошо было бы его убрать». Это тоже правильная психология. Поэтому вы должны думать, что ваш эгоистичный ум – такой черный, злой, опасный яд, который разрушает вас и других. Так тоже можно представлять. Думайте, что это самый опасный злой дух, визуализируйте его как злого духа. Визуализируйте его, как мясника, у которого в руках нож, и он всех убивает. Представляйте этот ум как яд. Тогда у вас возникнет определенная обида на свой эгоистичный ум. Тогда, как только ваше эго станет активным, вы сразу увидите его как яд. Шантидева говорил, что когда змея падает к вам на колени, вы сразу ее сбрасываете, не разглядывая. Почему? Потому что вы знаете, что у змеи есть яд. Если она укусит, то будет очень больно, это опасно для жизни. Поэтому сразу ее сбрасываете. Точно также пытайтесь увидеть свои омрачения и эгоистичный ум. Если вы видите свой эгоистичный ум, как очень опасную змею, которая вредит вам и другим, то, как только он у вас возникнет, вы сразу скажете себе: «Ты не самый главный. Наоборот. Ты самый главный создатель проблем, ты – террорист, ты – яд, ты источник всех страданий, почему ты опять возникаешь в моем уме? С этого момента ты не мой премьер-министр. Я выгоняю тебя. Теперь мой премьер-министр – это ум, заботящийся о других».

Вот так занимайтесь практикой. Со всех сторон много причин собирайте вместе, тогда у вас будет сильная бодхичитта. Ваши любовь и сострадание будут иметь огромную интенсивность, как жар на солнце, в миллион градусов. Когда таких причин будет очень много, у вас появятся любовь и сострадание такой интенсивности ко всем живым существам, как у солнца. Солнце сияет для всей вселенной, поэтому у него такая интенсивность света. Если у ваших любви и сострадания высокая интенсивность, то они могут сиять для всех живых существ.