

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Великие мастера прошлого говорили, что лучше понимать Дхарму, чем приступать к практике, в особенности к тантре, без надлежащей основы – не зная, как правильно практиковать. Но одного понимания Дхармы недостаточно. Далее они говорили, что лучше укротить свой ум, чем понимать Дхарму.

В наше время вы можете практиковать, не имея руководства Духовного Наставника. В таком случае велика вероятность, что вы, полагая, что практикуете Дхарму, на самом деле просто тратите время зря. В этом таится опасность, что у вас, во-первых, появятся неправильные привычки, во-вторых, что вы уйдете в ложном направлении. Во время выполнения какой-нибудь практики у вас может появиться некое чувство, и вы, возможно, решите, что достигли чего-то особенного. Вашему эго будет приятно такое ощущение. Однако в этом кроется опасность, особенно для русских людей, потому что это все – лишь игра эго, потом оно также будет играть и во имя Дхармы.

Расскажу вам историю. Один практик после долгих медитаций в горах обрел некоторый уровень ясновидения. Это было не ощущение, а действительно – ясновидение. Узнав об этом, к нему за помощью стали приходить люди, и он, используя ясновидение, говорил им, например: «У вас проблемы из-за того, что рядом с вашим домом живет такой-то дух, сделайте ему подношение и ваша проблема исчезнет». На самом деле, поскольку он находился далеко от своего Духовного Наставника, злые духи захотели ему навредить. Подумав, они решили, что самый лучший способ – это помочь ему развить временное ясновидение. Злые духи могут этому способствовать, но потом человеку становится только хуже.

Итак, духи влияли на тело этого практика, помогая развить ясновидение, и в местности, где он медитировал, начало собираться большое количество людей, привлеченное его способностями. Практик уже не медитировал, считая себя особым: «Я занимаюсь благим делом – приношу пользу живым существам, предсказывая им будущее. Поеду к моему Учителю и расскажу, скольким живым существам я помогаю». Гордый, он приехал к своему Духовному Наставнику, но тот, увидев ученика, особого внимания ему не уделил. Затем ученик пришел на аудиенцию и сказал: «Учитель, сейчас я помогаю многим людям. У меня есть ясновидение – все, что я говорю, в точности сбывается». Гуру ничего не ответил на это. Тогда ученик спросил: «Что мне теперь нужно делать?» Подумав, Учитель сказал: «Сначала тебе надо поехать в Лхасу и сделать сто тысяч простираций у статуи Джово Ринпоче. Потом я скажу, что тебе делать дальше».

Ученик подумал: «Зачем мне делать простирания? Сейчас у меня есть ясновидение, я могу больше помогать живым существам». Однако, не посмеяв послушаться Духовного Наставника, он поехал в Лхасу и начал делать простирания. После десяти тысяч простираций его ясновидение немного уменьшилось, после двадцати тысяч – стало еще меньше, а когда он сделал сто тысяч простираций, – совсем исчезло. Расстроенный, он вернулся к Учителю и поведал ему об утрате ясновидения. На что его Гуру сказал: «Очень хорошо, потому что это было ненастоящее ясновидение. Из-за влияния злых духов у тебя немного развилась интуиция. Духи обладают небольшой способностью передавать мысли».

Настоящее ясновидение появляется тогда, когда вы порождаете шаматху, а с ней обретаете высочайшую концентрацию. Сейчас в нашем мире есть экстрасенсы, но их ясновидение – ненастоящее: они просто что-то чувствуют, или им немного помогают духи. В действительности ясновидение – это когда, закрыв глаза, вы умом видите яснее, чем глазами. Например, если бы я обладал ясновидением, то, с закрытыми глазами подумав о Москве, я увидел бы метро, всех людей, находящихся там, и как они движутся.

Раньше в Тибете люди, развившие шаматху, сначала обретали нечто похожее на ясновидение. Но они никому об этом не говорили, а проводили своеобразную проверку. Например, спрашивали человека: «Два дня назад ты в таком-то месте сушил белую одежду на такой-то веревке?» Если тот отвечал утвердительно, тогда они понимали, что это действительно у них ясновидение. Поэтому всегда надо проверять. Например, можно написать что-либо на бумаге, положить в коробку, закрыть и попросить человека прочитать. Если он сможет это сделать, значит, у него есть ясновидение. Если он будет сидеть и, разводя руками, говорить, к примеру: «Я чувствую там тепло», – то это не ясновидение, а угадывание.

В развитии ума надо быть осторожными: вы можете решить, что достигли некоторого прогресса, а на самом деле его не будет. Кроме того, велика вероятность, что вы будете вскармливать свое эго, а это так же опасно, как вред, наносимый злыми духами. Когда в ретрите вы питаете ваше эго, то становитесь странными. Если вы начинаете считать, что вам не нужно слушать учение, потому что это для людей низшего уровня, а вы уже достигли высшего, и самое главное для вас теперь – медитация, значит, вы совершаете ошибку. Об этом знаке нужно знать всем – от подобных ошибок никто не застрахован. Если же, выполняя ретрит, вы начинаете осознавать, что до сих пор еще многого не понимаете, и у вас не все получается, и хотите еще раз послушать учение, чтобы правильно практиковать, – это означает, что вы сделали в определенной степени хороший ретрит.

Когда вы проявляете интерес не к укрощению ума, а к тому, чтобы испытать какое-то ощущение, – это опасно. Однажды во имя духовности вы бросите работу, вас перестанут интересоваться проблемы ваших детей, потому что вы будете поглощены поисками некоего особого чувства. От этого нет никакой пользы – лучше сидеть дома. Ваша работа – это кормить семью, а не искать какие-то интересные ощущения. Буддизм, а тем более тантра – не для этого. Тантра – это наитончайший механизм науки об уме. Укрощение ума – это самое главное, и если вы теряете с ним связь, а на первый план у вас выходят ощущения, то вы ошибаетесь. Указать вам на ошибки может только Духовный Наставник – никто другой этого не сделает. Поэтому вы должны благодарить его за это, ведь у вас тоже есть опасность совершить их.

Духовная практика аналогична подъему на гору. Когда вы оказываетесь наверху и смотрите вниз, то ясно видите долину и все, что там находится. Точно так же, достигнув прогресса в духовной практике, вы хорошо видите, где есть ошибки, и где их нет. Если вы смотрите в прошлое и не замечаете там ошибок, значит, вы не поднимаетесь в гору, а топчетесь на одном месте. Вспоминая, как слушали учение год или месяц назад, и сравнивая с настоящим, вы совершенно точно понемногу продвигаетесь вперед. Если вы смотрите на то время, когда еще не получали учение, например, лет десять назад, и видите там ошибки, – это знак того, что вы достигли определенного прогресса.

Если вы не видите своих ошибок, даже когда вам на них указывают, значит, вы слепы. Это происходит потому, что эго закрывает вам глаза и говорит: «Не смотри на свои ошибки. Ты все правильно делаешь, ты – молодец! Продолжай в том же духе, никого не слушай». Для вас это слишком опасно. Посмотрите, какой была ваша главная мотивация, когда вы делали ретрит. Если во время ретрита нет мотивации бодхичитты, то абсолютно точно это игра вашего эго. Оно говорит вам: «Если сделаешь ретрит, станешь особым, получишь особенные ощущения». Но как можно получить хороший результат, если после такого ретрита ваше эго станет еще больше?!

В будущем, если вы захотите сделать ретрит или заняться какой-либо другой практикой, сначала развеите правильную мотивацию – без эго, тогда у вас будет хороший результат. В противном случае вы ничего не делаете ни для этой жизни, ни для будущей, ни ради блага живых существ. Вы просто крутитесь как юла под воздействием вашего эго, и впоследствии вас ожидают пустые карманы, а также внутренняя опустошенность, в которой нет ничего хорошего. Это был мой вам совет перед учением, и, если вы слушаете меня как Духовного Наставника, он будет вам полезен.

В будущем эти ошибки могут случаться и с вами, если вы их еще не совершаете. Здесь постепенно мы выстраиваем медитационный центр, и ваше эго захочет делать ретриты, поэтому вам следует быть осторожными. Я прошу медитировать ваш ум, заботящийся о других, а не ваше эго. Вашему эго вход сюда запрещен, я не пущу его. Здесь будет только ум, заботящийся о других. В будущем я выберу для ретрита по шаматхе только тех, у кого ум, заботящийся о других, немного активнее ума эгоистичного. Остальных, даже обладающих необходимыми знаниями, я отправлю отдыхать, потому что не нужно, чтобы эго медитировало.

Ваша наилучшая подготовка к медитациям в будущем состоит в том, чтобы уменьшать ваше эго. Потому что, если эго начнет медитировать, это будет настоящий кошмар. Оно и так достаточно сильное, а, если станет йогиним и тем более божеством: «Я – Ямантака», – то это будет крайне опасно. Поэтому в прошлом посвящение в практику тантры передавали в большой тайне. Сейчас его дают более открыто – это и хорошо, и плохо. Если вы получаете посвящение от Его Святейшества Далай-ламы – прекрасно: в этом есть большие преимущества – вы обретае высокие отпечатки.

Первый шаг – получение посвящения от Далай-ламы – абсолютно правильный, несмотря на то, что вы делаете его с эгоистичным умом в качестве мотивации. То, что эгоистичный ум получит посвящение от Его Святейшества, не навредит вам, потому что вы получите хорошие отпечатки. Эго не знает, что в будущем для него это будет вредно. Пытаясь вас обмануть, в конечном итоге оно обманывает само себя. Поэтому посвящение обязательно надо получить, даже из-за эго, ничего страшного в этом нет. Я сейчас говорю с точки зрения долгосрочной перспективы: посвящение станет самым большим препятствием для эго.

Иногда, когда я говорю, что нужен хороший фундамент, вы можете подумать, что посвящения вообще не нужны. Это неверно. Также ошибочно полагать, что тантра опасна, поэтому не надо получать посвящение в нее. В тантре нет никакой опасности – просто она очень редка. Это большая редкость, чем Будда. Итак, посвящения обязательно надо

получать – в этом первом шаге опасности нет. Однако если затем вы начнете думать: «Сейчас я стану йогой», – то совершите ошибку. Такой второй шаг неверен, он слишком большой – как прыжок. Делать быстро третий и четвертый шаги – тем более опасно. Поэтому сделав первый шаг – получив отпечаток, не летайте – возвращайтесь обратно на землю.

В вашей жизни я вижу множество ошибок, но не грубых, о которых знает даже мирской человек, а тонких. Когда я говорю о них, ваши глаза должны больше открываться. Для вас мое учение должно быть, как зеркало – в нем вы должны видеть свои ошибки. Но не используйте это зеркало для наслаждения своими прелестями – я не ради этого его показываю. Я хочу, чтобы вы увидели, где у вас есть черные пятна. Вы же вместо этого твердите: «Смотрите, какие у меня красивые глаза и длинные волосы, я – такой красивый». Каждый раз во время передачи учения я рассказываю о ваших ошибках. Если вы видите их все больше, это означает, что у вас есть определенный прогресс. В любой области есть срединный путь, и необходимо знать, каков он. В противном случае вы, думая, что идете по срединному пути, на самом деле будете впадать то в одну, то в другую крайность.

С советами закончено, переходим к порождению бодхичитты. Преимущества ума, заботящегося о других, я уже объяснил и повторяться не буду. После анализа, который я вам передал, у вас должно появиться сильное чувство уверенности в том, что самое ценное в этом мире – это ум, заботящийся о других. Он – источник всего счастья. Отсюда возникают все позитивные состояния и благие качества ума. Когда ваш ум, заботящийся о других, становится чуть больше – это настоящие реализации. Вы не должны хвалиться перед людьми, рассказывая им, как делали ретрит, каких успехов добились, какие ощущения испытали. Если ваш ум, заботящийся о других, немного увеличится, а эго станет чуть меньше, люди сами заметят произошедшие с вами изменения и скажут: «У вас такой большой прогресс. Вы стали совсем другим. Раньше вы были высокомерным, думали только со своей позиции, говорили только о себе. Сейчас вы стали чувствительным ко всем живым существам».

Ваш ум должен быть мягким и добрым, но при этом – сильным. Если у вас нет этой силы, а есть только детская доброта, вы далеко не уйдете. Сначала вы станете говорить: «Я такой добрый и мягкий». Потом начнете разговаривать тихо, а, услышав громкие слова, будете бояться: «Здесь становится опасно – я должен бежать отсюда». Все это признаки слабого ума. Сильный ум, наоборот, должен желать всем живым существам счастья, и чтобы все их страдания перешли к вам. По-настоящему храбрый человек ничего не боится – ни громких разговоров, ни злого духа с рогами, ни дракона, потому что у него есть ум, заботящийся о других. Этот ум всегда остается спокойным, потому что он – сильный.

Мирская эмоциональная доброта схожа с поведением детей: сначала они – добрые, но, если кто-то закричит, они боятся, закрывают глаза или убегают. Вам нужна другая доброта – крепкая, как у бодхисаттв. Например, во время грозы, даже если вы сперва немного испугались, сразу же постарайтесь переключиться на размышление о живых существах: «Многим из них еще хуже, чем мне. Пусть все их страдания падут на меня, пусть никто из живых существ не страдает». Так вы сразу станете сильнее – перестанете бояться и плакать. Когда у вас есть по-настоящему сильный ум, заботящийся о других, вы никогда не будете огорчаться из-за себя. Бодхисаттвы – действительно добрые и сильные люди – из-за своих

причин никогда не расстраиваются, но постоянно плачут из-за других живых существ. Вы же пока ради себя сразу готовы расплакаться, а из-за других вам это сделать трудно. Это показатель вашей слабости.

Размышляйте над этой темой снова и снова, и у вас понемногу начнет увеличиваться ум, заботящийся о других, а эгоистичный ум будет уменьшаться. Если с таким чувством вы вернетесь домой, значит, вы обрели в своем уме высокую драгоценность. Это дает вам силу ума. Люди с эгоистичным умом всего боятся, и чем больше становится их эгоизм, тем трусливее – они сами. Когда эгоизм уменьшается, и появляется ум, заботящийся о других, люди становятся храбрее. По мере того как ум, заботящийся о других, увеличивается, люди становятся совсем неустрашимыми, героями. С сильным умом вы не будете ничего бояться. Если вы немного увеличили ум, заботящийся о других, это означает, что вы достигли реализаций. Это настоящая драгоценность, исполняющая желания, жизнь за жизнью она будет приносить вам счастье. Это настоящая доброта, никто не может ее украсть. Ум, заботящийся о других, намного полезнее, чем просто теоретические познания, например, о пустоте.

Далее, после обдумывания этих утверждений, вы переходите к четвертому пункту – непосредственно к замене себя на других. В тексте «Лама Чопа» говорится, что забота только о себе – это двери ко всем страданиям, а забота о других – врата ко всему счастью. С этим утверждением в качестве фундамента вы меняете себя на других. Чтобы это сделать, необходимо знать, во-первых, что такое замена себя на других, и, во-вторых, возможно ли это. В данном контексте речь идет не об обмене с другими живыми существами телами или умами, а об изменении отношений с ними.

Какие у вас были отношения с другими раньше? Когда речь шла о вашем «я», вы принимали это как нечто важное, а если дело касалось других – вам это было неинтересно. Поэтому в нашем мире капитализм является более удачной системой, чем демократия. Когда человек занимается государственными делами – дохода нет, но как только дело становится его личным – сразу появляется прибыль. Люди очень аккуратны, если дело затрагивает их собственное «я», и небрежны, когда оно касается большинства. Это узкое мышление. В действительности, один человек не может выжить без других, поэтому счастье большинства людей важно для стабильности вашего счастья. Если вы один богатеете, а вся страна беднеет, то происходит революция.

Мудрость – это забота о счастье всех. Когда все живые существа счастливы, тогда ваше счастье приходит к вам само. Многие еще не понимают этого. Сейчас у вас есть некоторый уровень знаний, и вы уже немного осознали, что у одного человека, отдельно от других людей, не могут хорошо идти дела. Это касается любой сферы. Постепенно вы начнете понимать, что эгоистичный ум глуп: думая только о себе и не интересуясь другими, в конце концов, он не получит ничего.

Посмотрите на мировой экономический кризис. Много лет система работала, экономисты день и ночь составляли планы, используя компьютеры и производя математические расчеты, все равномерно распределяли, но кризис все равно случился. По моему мнению, главная причина этого явления – эгоистичный ум. Если не смотреть дальше своего носа – все рухнет. Эгоистичный подход подобен перевернутой пирамиде: внизу, в основании, один

камень – ваше эго, на него сверху кладутся три камня, на них – еще пять и т.д. Такое сооружение в любое время может упасть.

Когда экономическая система, представляющая собой перевернутую пирамиду, начинает рушиться с одной стороны, государства ставят там поддерживающую колонну, потом случается очередное «землетрясение» – колонну ставят с другой стороны. Посмотрите на Европу – начала разваливаться экономика Греции, ей стали помогать, затем случился кризис в Португалии – помощь направили туда, и т.д. Но ошибка здесь заключается в том, что фундамент – неправильный, поэтому проблемам не будет конца.

Ваша сансарическая проблема – точно такая же. В вашем личном деле весь упор делается на «я». Ваш ум подобен государству с экономической системой в форме перевернутой пирамиды, поэтому он обваливается то с одной, то с другой стороны. Вы не в силах изменить мировую экономику, но можете исправить свою внутреннюю систему. Скажите себе: «С этого момента я поставлю пирамиду правильно». Это и есть замена себя на других: вы убираете пирамиду с эгоистичным фундаментом и строите настоящую, в основании которой – все живые существа. Такая пирамида будет самой крепкой. Один раз вы ее построите, и потом вам уже не придется много работать.

Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, распознавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, отбрасывать нечего». Что это означает? Если вы неправильно что-то делаете, то потом вам вновь приходится делать то же самое. Если же вы один раз сделаете все четко, без ошибок, как говорил Будда, то потом не надо будет еще раз это делать – можно будет спокойно отдыхать.

Если вы принимаете себя как нечто важное, устраните это, начните принимать других как самое важное. Раньше вы игнорировали других, вам было неинтересно, что с ними происходит – теперь вам нужно начать игнорировать себя. Вообще не заботиться об эго – нелегко, но очень полезно. Раньше вы вообще не заботились о других – только о себе. Сейчас наоборот – проявляйте заботу только в отношении других, а о своем эго не заботьтесь вовсе. Вас не должно интересовать, что думают о вас люди. Это их дело – пусть что хотят, то и думают. Так вы станете как йогин, например, Друкпа Кюнле. Одевайтесь, как вам удобно. Если ваше эго говорит, что вам надеть, то делайте все наоборот. Некоторые йогины странно одеваются именно для того чтобы их эго испытывало трудности. Это и есть буддийская практика.

Один мой друг – хороший, скромный геше – медитировал в горах Дхарамсалы. Он усердно там практиковал. Однажды мы вместе поехали на учение Далай-ламы. Я увидел, что он оделся слишком красиво, хотя обычно те, кто медитируют в горах, одеваются совсем скромно. Я ничего ему не сказал, решив, что, наверное, у него есть на то причины. Потом, когда мы вернулись, за чаем я спросил: «Почему ты сегодня так красиво оделся? Это не в твоём характере». Он ответил: «Я сделал это специально, потому что, когда я спускаюсь с гор в Дхарамсалу в скромной одежде, люди говорят: «Это йогин», – и моему эго становится приятно. Сегодня, когда я проснулся, мое эго сказала мне одеться еще хуже. Я подумал, зачем? Потом я понял: из-за того, что люди будут думать, что я – йогин, мое эго возрадуется. Поэтому я специально надел хорошую одежду, чтобы не доставлять удовольствие моему эго».

Иногда буддийские практики специально красиво одеваются, и когда все вокруг говорят: «Это плохие йогины, у них есть мирские дхармы», – эти практикующие думают: «Как хорошо, пусть так говорят». С вашей стороны трудно оценивать мотивацию людей исходя из их внешнего вида. Поэтому вам следует быть осторожными. Это не ваше дело, хороший тот или иной йогин или нет. То, что он спустился вниз в красивой одежде, еще не значит, что он себя чувствует важным. Наверняка, он специально это сделал – чтобы бороться с эго. Поэтому Будда говорил: «Судите только себя».

Вы должны понять, что судить других – неправильно, это не ваше дело. Я тоже сначала предположил, что, может быть, мой друг попал в игру эго, но тут же я остановил себя и мысленно извинился перед ним. Никто не вправе судить другого по его поведению. Я знал, что мой друг – мудрый человек, и понял, что у него были соответствующие причины. Тем не менее, несмотря на то, что я всего лишь на мгновение усомнился в нем, у меня возникло чувство глубокого сожаления о моем поступке.

Итак, когда вы заботитесь о других так же, как о себе, а себя игнорируете, как обычно это делали по отношению к другим, то это и есть замена себя на других. Теперь давайте посмотрим – возможно ли это. Сейчас вы даже пять минут не можете заботиться о других, а я вам говорю о том, чтобы полностью думать только о других, а о себе вообще забыть. Это совершенно выходит за рамки вашего мышления. Вы считаете это невозможным, но мастера Кадампы утверждали обратное. Шантидева говорил, что есть только такой путь, он труден, но и мирской путь не является легким – зарабатывать деньги также тяжело.

Без труда невозможно ничего получить. Везде есть свои проблемы – нет никакого легкого пути достижения результата. Люди, работающие в поле и пытающиеся вырастить урожай, постоянно и много трудятся: и в дождь, и тогда, когда ярко светит солнце, – от этого их спины становятся согнутыми и все время болят. А здесь такая высокая цель – счастье всех живых существ жизнь за жизнью! Когда вы об этом подумаете, тогда эти трудности для вас будут ничто. Итак, заменить себя на других сложно, но зато невероятно полезно. Поэтому скажите себе: «Я обязательно буду трудиться».

Породив сильные любовь и сострадание, вам будет легче заменить себя на других. Однако без надлежащей интенсивности этих чувств вы не сможете полностью посвятить себя заботе о других и перестать думать о себе. Поэтому замена себя на других должна быть основана на любви и сострадании, порождаемых в процессе тренировки в технике семи пунктов причины и следствия. Тогда это будут чувства большой интенсивности. Тем не менее, если у вас нет замены себя на других, тогда, даже порождаемые с помощью этой техники любовь и сострадание будут иметь границы. Ваше эго будет создавать определенные препятствия к тому, чтобы вы полностью развили эти чувства. Пока ваш ум, заботящийся о других, недостаточно силен, вы, конечно, будете заботиться о других благодаря тому, что развили в себе любовь и сострадание, но не сможете заботиться о них абсолютно так же, как о себе. Поэтому замена себя на других делает порожденные вами чувства любви и сострадания сильнее.

Нет ничего страшного в том, что пока у вас невысокий уровень понимания. Если вы станете слушать учение по тренировке ума снова и снова, ваши любовь и сострадание будут с

каждым разом становиться все больше. Сразу всего достичь невозможно. Есть множество тонких механизмов, которые я не могу вам пока продемонстрировать. Те из вас, у кого фундамент лучше, смогут их понять, а ученики со слабой основой будут думать: «Геше-ла говорит одни и те же вещи». С хорошим фундаментом, даже слушая все время одну и ту же тему, вы с каждым разом будете понимать ее все глубже.

Я много раз слушал учение Далай-ламы, и никогда не думал, что Его Святейшество повторяет одно и то же. Когда я еду в Индию и получаю учение о драгоценной человеческой жизни, то думаю, что вроде бы все это уже знаю. Но, слушая Далай-ламу, я обретаю совсем другое ощущение – осознание того, что начинаю глубже понимать учение. Потом это превращается в медитацию. Поэтому и вы никогда не думайте, что, давая учение, я постоянно повторяюсь.

Теперь давайте разберем, почему вы считаете, что заменить себя на других невозможно. Вы смотрите на себя и других живых существ как на разные цвета – желтый и синий, например. В действительности, вы и другие – это как «та» и «эта» гора. Нет самосущей «этой» или «той» горы. Если вы смотрите с этого места, то говорите: «Эта гора». Но, отправившись на другую гору, с нее вы назовете первую «та гора». Как вам нужно здесь тренироваться? Визуализируйте, что полностью игнорируете свое эго, оно – это не вы, а всех других живых существ воспринимайте как «я». Осознание того, что все живые существа – это «я», достигается посредством освоения и привыкания.

Шантидева говорил, что, когда вы рождаетесь, ваше тело возникает из клеток отца и матери. Но затем, в силу привыкания, когда тело что-либо делает, вы говорите: «Я иду, я сижу, я – красивый, меня нельзя толкать». То есть то, что вами не является, вы в силу привычки начинаете называть «я». Вы заботитесь о своем теле, хотя там нет ни одной частицы, которая являлась бы «я». Вы каждый день моетесь, наносите на лицо крем и косметику, укладываете волосы – по два часа занимаетесь такой практикой.

Вы заботитесь о своем теле так, как будто это самое драгоценное. Когда идет дождь, вы над собой сразу открываете зонтик: другие пусть моknут – это не страшно, а ваше тело намочить не должно, а то вдруг вы заболите. Но ваше тело – это не вы, а два семени ваших родителей – белое и красное. В нем нет ни одной частицы вашего «я», но из-за привычки вы все равно называете его «я». Если в силу привыкания вы говорите «я» о теле, которое вами не является, и заботитесь о нем как о «я», почему тогда вы не можете заботиться обо всех живых существах, думая, что они – это «я»? Ведь это одно и то же.

Таким образом, заменить себя на других возможно, потому что «я» и «другие» – это не как желтый и синий цвета, а как «та» и «эта» гора. Поразмышляйте над этими положениями – они очень глубокие. Когда вы думаете об этом с точки зрения теории пустоты, то говорите: ««я» и «другие» одинаково пусты от самобытия. На относительном уровне они существуют номинально». Номинально вы можете называть живых существ «я» – с вашей точки зрения это действительно так. Со стороны большинства здесь будут противоречия, но для вашей собственной цели их не будет.

Когда вы занимаетесь практикой Ямантаки, там нет никакой основы для того чтобы называть себя Ямантакой. Однако вы не думаете об этом, а представляете себя божеством,

потому что вашему эго это нравится. Сейчас я говорю, чтобы вы других называли «я», а вы отвечаете, что там нет основы. Это происходит потому, что так говорит ваше эго. Ради большой цели вы, даже не имея основы – не являясь Ямантакой, представляете себя им. Благодаря этому вы создаете причину в будущем получить тело Ямантаки. Это называется принесением результата на путь. Аналогично этому, с особой целью, вы можете других живых существ называть «я», смотреть куда-нибудь и говорить: «Вон там «я» иду, все это «я». Один «я» там сидит и мерзнет, другой «я» голоден – так быть не должно». Вы забываете о том, что «я» – это другие живые существа, и заботитесь о них, как о «я». Это очень полезно.

Если вы общаетесь с другими людьми, конечно, противоречие есть, но вы тренируетесь заботиться о них, как о «я». Я не говорю, что другие – это совсем «я», но вы о них заботитесь, как о «я», например: «Один «я» в голове все перепутал, как жалко. Надо, чтобы его голова поскорее стала нормальной». С таким видением вы будете постепенно прогрессировать – это лучше, чем думать о себе как о Ямантаке. Размышляйте обо всех других людях как о «я», тогда все их проблемы будут проблемами «я», то есть вашими, и вы станете думать о том, как их решить.

Если нейрологи посмотрят в ваш мозг, то откроют совсем новые нейроны, потому что теперь у вас абсолютно иные мысли. До этого вы никогда не думали: «Другие – это «я»». Раньше ваш мозг был как метрополитен, но не московский с его разветвленной системой, а новосибирский, где всего одна линия. Это выражалось в следующем: с утра вы вставали, ехали на работу, потом возвращались домой, ужинали и ложились спать, на следующий день все повторялось в том же порядке. Ваш мозг совершенно не развивался. Сейчас вы обдумываете разные темы, поэтому абсолютно точно ваш мозг меняется, разные эмоции активизируются.

Сегодня, когда вы слышите от меня: «Думайте о других как о «я», а о себе забывайте», – к вам даже во сне такие мысли не приходят. Тем не менее только с помощью этого пути вы сможете стать буддой. Без этих мыслей, сколько бы вы ни читали мантр, даже если ваши четки и пальцы сотрутся, пользы не будет – ваши омрачения меньше не станут. Но стоит вам лишь раз проигнорировать себя, а о других подумать и позаботиться как о «я», – и вы феноменально начнете меняться. Это будет настоящей революцией в системе вашего ума – такой образ мышления сотрясет корень сансары.

Ваше эго сильно боится того, что Геше Тинлей передает вам сейчас оружие для уничтожения эго. Раньше, когда вы говорили: «Я поеду на ретрит по Ямантаке», – ваше эго радостно отвечало: «Да, конечно, обязательно поезжай». Оно не боялось, потому что знало, что там сможет стать еще сильнее. Ваше эго говорило вам: «Правильно, молодец, ты такой хороший, тебе следует сделать ретрит по Ямантаке и заняться тантрой. Ламрим слушать не надо – для меня это опасно, а ретрит по тантре мне не навредит, поэтому давай, отправляйся в путь. Тебе подходит медитация на ясный свет».

Вашему эго Ламрим не нужен, потому что это сильнейшая стратегия, как у шахматистов высокого уровня. Если в шахматной игре вы сразу сделаете красивый ход ферзем, а потом будете без конца его перемещать с клетки на клетку, то легко потеряете его. Здесь нужна не спешка, а правильная стратегия, тогда у вашего противника не будет ни единого шанса.

Ламрим аналогичен профессиональному шахматисту – благодаря ему все ваши омрачения уйдут. Делайте шаг за шагом. Сначала пешки – реализации преданности Учителю и непостоянства и смерти. В этом нет ошибки – это хороший дебют. Потом идите дальше, и у ваших черных омрачений не останется выхода. Они не смогут убежать по своим хитрым ходам – для них все стороны будут закрыты. Потом они забьются в угол, и вы лучшими комбинациями очистите его. После этого вы будете по-настоящему свободны от омрачений. Поэтому, слушая учение по Ламриму, вы должны думать: «Да, лучше этого ничего нет».

Все великие мастера прошлого, мастера Кадампы, говорили: «Нет более высокой техники укрощения ума, чем Ламрим». Мой Учитель наставлял меня: «Укрощение ума по стратегии Ламрима – самое лучшее». В этом случае не только устраняются омрачения, но и закладывается хорошая стратегия для практики тантры. Человек, тренирующий ум с помощью Ламрима, впоследствии получает посвящение тантры. Потом я вам дам учение по тантре, кериму и дзогриму. С правильным фундаментом это будет невероятный путь. Даже керим будет настоящим, а не просто повторением фразы: «Я – божество». Йога божества – это наука об уме, которой нет в сутре. Но там надо знать тонкий механизм, тогда, когда вы будете думать: «Я – божество», – это станет противоядием от корня сансары – неведения. Потому что это не просто мудрость, побуждаемая методом, или метод, основанный на мудрости, это состояние ума, в котором одновременно присутствуют и метод, и мудрость.

Но не торопитесь практиковать тантру. Вы можете получить посвящение, читать мантры и садхану, чтобы выполнить свои обязательства. Я рекомендую краткую садхану – с длинной у вас не будет времени на медитацию по Ламриму. Там вам надо будет думать о девяти головах, о центре – я даже не знаю, где он; о синем, красном, желтом; потом о том, что находится в каждой руке – я этого тоже не понимаю; затем о мандале. Там много описаний – вам пока это рано. Когда у вас будет фундамент, ради развития тонкого керима, конечно, вам надо будет знать все детали. Пока вам тонкий керим ни к чему – достаточно знать, что мандала – это дом с четырьмя воротами. Произносите: «Я – божество», – и читайте мантры. Придет небольшое понимание пустоты – опять читайте мантры.

Делайте упор на аналитическую медитацию на Ламрим. После этого, медитируя на пустоту, представляйте, что вы – божество. Затем самое главное – посредством небольшой медитации на ясный путь получить три каи. После этого делайте ясный свет Самбхогакаей. Потом тонкое тело – Самбхогакая трансформируйте в Рупакаю (Нирманакаю) – чуть более грубое тело. Далее вы читаете мантры, из вас исходит свет и нектар и направляется ко всем живым существам. Во время чтения мантр у вас должны быть сильные чувства любви и сострадания: «Существа в аду так сильно страдают! Сейчас я стал божеством, моя главная цель – помогать им». Затем из вашего сердца исходят свет и нектар в ад, чтобы устранить все страдания, чтобы все существа ада были счастливы, чтобы они стали как божества. Потом то же самое вы делаете с голодными духами и животными – убираете все их страдания. Вот что вам действительно полезно. Обязательно делайте это после посвящения, а слишком длинная садхана вам пока не нужна.

В повседневной жизни важно развить такое чувство, при котором, какое бы существо вы ни увидели, вы думали бы о нем как о «я»: «Его тело – это мое тело, значит, его проблемы – это мои проблемы. Что мне нужно сделать, чтобы решить их? Пусть у него не будет проблем, и пусть исполнятся все его желания». Сейчас вы, видя статую Будды, молитесь только об

одном: «Гуру Ринпоче, пусть я не болею, пусть у меня будет удача». Постарайтесь заменить себя на других живых существ – молитесь только о них, об исполнении их желаний, о том, чтобы они не страдали. О себе вообще не думайте – это самое лучшее.

Эгоистичный ум – корень всех страданий. С безначальных времен вы только о нем и думали, а вам становилось все хуже. Ему вообще не надо уделять внимания. Вместо того чтобы думать о своем «я», вспоминайте о других живых существах. Сейчас вы, просыпаясь и открывая глаза, думаете: «Я встал. Что мне сегодня надо? Что есть в холодильнике? Наверное, другие все съели, мне ничего не оставили. Что теперь я буду есть на завтрак?» Замените эти мысли о себе на мысли о других: «Я приготовлю еду живым существам – пусть они вкусно поедят». Вот такую привычку надо вырабатывать, тогда ваша жизнь будет полезной. Постепенно вы сможете увидеть, что другие живые существа очень близки вам, вы начнете отождествлять их с вашим «я», и станете думать об их здоровье и чувствах.

После размышлений над недостатками себялюбия и преимуществами ума, заботящегося о других, вы обдумываете – возможно ли заменить себя на других. Далее вы приходите к выводу, что это возможно, и порождаете решимость: «Теперь я проведу замену себя на других. С сегодняшнего дня у меня будет другая привычка. Какое бы живое существо я ни встретил, я буду заботиться о нем так же, как о «я». Себя же я буду игнорировать, как раньше поступал с другими». Сделать это нелегко, но это единственный способ достичь состояния будды и обрести безупречное счастье. Не забывайте: чем больше вы будете увеличивать свои любовь и сострадание, тем легче вам будет выполнять эту практику. В настоящий момент вы полагаете, что это трудно, потому что не можете взглянуть с точки зрения сильнейших чувств любви и сострадания. Вы смотрите с позиций своего нынешнего состояния ума, в котором эти чувства пока слабы, поэтому вам кажется, что игнорировать свое «я» и заботиться о других, как о себе, невозможно.

Например, если мама сильно любит своих детей, она совсем забывает о себе. Когда дети болеют, она говорит: «Пусть лучше я заболею, а не они». Это по-настоящему возможно, это не фантастика – у большинства матерей есть такое чувство. Когда мама испытывает сильные чувства любви и сострадания, она может заботиться о детях больше, чем о себе. Если же у нее мало любви и сострадания, тогда она из-за одного разбитого стакана бьет детей. Гневаясь, она вообще не может заботиться о детях. Конечно, мать не может всегда иметь любовь и сострадание сильной интенсивности. Но когда эти чувства таковы, она думает только о детях и совсем забывает о себе.

Тем не менее материнская любовь не совсем чиста, потому что наполовину состоит из привязанности. Любовь выражается в том, что мать хочет, чтобы ее дети были счастливы. Но одновременно с сильнейшими чувствами любви и сострадания она испытывает страх потери и боль. Причина тому – привязанность: «Мои дети – моя драгоценность, они – часть меня, мой объект счастья. Если вдруг мои дети умрут – я этого не переживу, мое сердце разорвется от горя». Если вы будете держать в своей голове всех живых существ, то точно так же не сможете этого вынести. Одного живого существа достаточно, если их будет два – вам уже будет плохо: вы будете страдать, не сможете спать, ваш ум станет беспокойным. Все это результат действия привязанности.

Лишь развив чистую любовь и сострадание ко всем живым существам, то есть без какого-либо чувства привязанности, вы, как мама, сможете забыть о себе и станете думать только о других. У вас не будет беспокойства, потому что вы не думаете о себе. Вы будете желать всем живым существам счастья, но из-за того, что они страдают, у вас не будет сильного чувства боли, ваш ум останется спокоен. Такой механизм существует и называется великим состраданием. Это несколько отличается от материнской любви. Мать любит своих детей, но при этом испытывает боль. Когда же у вас присутствует великое сострадание, тогда боли места нет, наоборот, ваш ум находится в спокойном, счастливом состоянии. Причина тому – отсутствие эго, вы о нем забыли.

Иногда вы думаете, что забота о других подобна яду, а эго – это украшение, без которого вы не можете жить, или самое лучшее лекарство. Однако на самом деле все наоборот: ваше эго – это опасный яд. Вы уже знаете, что причина эгоистичного ума кроется в неведении, неправильном взгляде. Это тот яд, из-за которого вы сами несчастны и делаете несчастными других. Когда вы чувствуете запах яда в мирской жизни, вы не считаете, что он – хороший. Тогда зачем вы думаете: «Если я совсем забуду о «я», то не смогу жить дальше»? Избавляйтесь от таких мыслей – без них вы станете мудрее. Если вы будете все делать ради других, ваше благо придет к вам само. Все бодхисаттвы думают только о благе живых существ, а в конце становятся самыми счастливыми.

Но не следует думать, что, если вы забываете о своем «я», то вам нужно оставить все мирские дела. Вы должны продолжать заниматься вашими обычными делами. Ведь это касается не только вас, но и вашей семьи, а, если вы работаете, то и всей страны. У вас нет права причинять им вред. Поэтому вместо того чтобы говорить: «Я должен забыть про себя. Мне надо заботиться о других, поэтому я брошу работу», – сначала откажитесь, от того, что имеет отношение только к одному вашему «я». Например, перестаньте красиво одеваться ради себя. Ваша работа и семейные дела имеют отношение не только к вам, но и к другим. Если в вашей семье, скажем, четыре человека, то это четыре «я», они важнее, чем одно ваше «я», поэтому вам обязательно надо работать – ради них. Даже с точки зрения мирской логики в этом нет никаких противоречий – вы соблюдаете равновесие.

Мастера Кадампы говорили, что необходимо изменить свой образ мышления внутри, но снаружи никаких изменений происходить не должно. Внешне ваш характер должен оставаться таким же, как и раньше. Если вы возвращаетесь с ретрита этаким скромником и постоянно твердите: «О, я тебя так люблю», – вряд ли это понравится вашим близким. Поэтому после учения не ведите себя абсолютно по-другому. Например, не надо странно одеваться – станьте внутри другим человеком, а одевайтесь, как раньше. Будьте как птица Бодхисаттва: внутри – другой, но тело то же. Продолжайте так тренироваться, и, когда пройдете через длительную медитацию, тогда сможете по-настоящему заботиться о других больше, чем о себе.

Когда вы окончательно решили провести замену себя на других, для постоянного поддержания этой решимости вам необходим пятый пункт – практика тонглен. Она будет делать вас сильнее, и постепенно вы научитесь заботиться о других больше, чем о себе. Завтра я дам подробные объяснения, и вам нужно будет приступить к этой практике. Она связана с дыханием. В буддийской философии, особенно в тантре, говорится, что ум и

энергия ветра сильно взаимосвязаны. Тонглен, как дыхательная йога, связанная с порождением бодхичитты, поможет сделать ваши позитивные эмоции сильнее.

Эту практику необходимо совместить с философией – с правильным пониманием четырех благородных истин, тогда она станет мощной. Вы должны четко понимать, что такое любовь, сострадание, высшая любовь и высшее сострадание. Вам нужно осознавать недостатки эгоистичного ума и себялюбия, преимущества ума, заботящегося о других, а также иметь хорошую основу уравнивания себя с другими. Тогда, если вы решите заменить себя на других и заботиться о них, как о себе, а себя игнорировать, как раньше поступали с другими, то со всеми этими ингредиентами ваша практика тонглен станет очень эффективной.