

Как обычно, перед началом учения породите правильную мотивацию – укротить свой ум и развить бодхичитту. Сейчас Андрей прочитает стихотворение, которое я написал специально для вас много лет назад для порождения определенного чувства бодхичитты. Почувствуйте, будто бы это я напрямую произношу вам его на русском языке. Постарайтесь выучить эти строки наизусть – это будет для вас полезно.

Драгоценность бодхичитты

Если другим помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если себе помочь желаешь, держись за бодхичитту.
 Если жаждешь вечного и временного счастья –
 Никогда не разлучайся с бодхичиттой.

Если нет в сердце бодхичитты,
 Что толку в хороших манерах?
 Если нет у тебя бодхичитты,
 Что толку, что ты большой ученый?

Что толку год за годом сеять зерна в поле,
 Если посевы не всходят?
 Что толку вновь и вновь брать обет бодхичитты,
 Если она не рождается в сердце?

Пусть красноречив ты в проповеди Дхармы –
 И в диспуте умело побеждаешь,
 И мастерски стихи ты сочиняешь –
 Кого ты вдохновишь без бодхичитты?

Когда от солнца жгучего томишься,
 На ум приходит образ тающего снега.
 Когда страдаешь ты от мук невыносимых –
 В уме должна возникнуть драгоценность бодхичитты.

Когда грозит опасность, люди первым делом
 Глаза свои руками защищают.
 Какая бы опасность ни возникла –
 Храни ум бодхи как зеницу ока!

Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой.
 О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой.
 Что б ни сказал – говори с бодхичиттой.
 На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой.

Эти стихи сложил я вдохновенно
 Из тайных слов своего сердца.
 Шлю их тебе, мой друг по Дхарме.
 Быть может, ты их смысл откроешь.

Итак, во время ретрита, после того как произнесете мантру Будды Шакьямуни «ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИЕ СОХА», читайте это стихотворение. Это слова вашего непосредственного Духовного Наставника, поэтому, в отличие от слов Учителей линии преемственности, они будут иметь сильное влияние на ваш ум.

Теперь, что касается порождения бодхичитты. Само по себе получение учения по технике семи пунктов причины и следствия и замене себя на других уже служит накоплением больших заслуг. Во время учения вы порождаете определенное чувство относительно каждого положения. Может быть, интенсивность этих чувств и не высока: у одних – сорок градусов, у других – пятьдесят, – но с мирской точки зрения это очень жарко. Вы должны понимать, что интенсивность чувств бодхисаттвы сравнима с жаром на Солнце, – вот такое у них великое сострадание. Они с радостью делают все, о чем бы люди их ни попросили, у них не возникает никакого тяжелого чувства – они отдают все.

Бодхисаттвы, как Солнце, куда бы ни отправились, везде сияют теплыми чувствами любви и сострадания. У них есть только одно желание – приносить благо живым существам: «Пока есть пространство, пока есть живые существа, пусть я остаюсь вместе с ними и освобождаю их от страданий». Для бодхисаттв другие живые существа драгоценнее, чем они сами. Для них «я» не является чем-то значимым, они понимают, что эгоистичный ум – источник всех страданий. Это настолько мощный яд, что даже от одного его запаха ваш ум загрязняется.

Эгоистичный ум также опасен как радиация. Когда вы узнаете, что снаружи немного повышенный уровень радиоактивности, то сразу закрываете все окна и двери, чтобы ни малейшая частица не попала внутрь, ведь вы понимаете, что это яд. Что касается эгоистичного ума, то одна мысль «я – главный» сразу сводит на нет все хорошие качества. Любовь и сострадание падают вниз, а негативные эмоции активизируются. Это аналогично приему неподходящей для вас пищи – все ее хорошие качества пропадают, а тело начинает плохо реагировать.

Когда вы понимаете, что все взаимосвязано, тогда для вас становится очевидным, что нужно всеми силами стараться не наслаждаться эгоистичным умом. Он, как наркотик, дает небольшое удовольствие, но при этом невероятно вредит. Если вы поступаете так, как говорит ваш эгоистичный ум, – это сравнимо с расчесыванием раны: сначала вам немного приятно, но потом рана увеличивается, и боль усиливается. Например, если ради себя вы красиво одеваетесь, то сначала вы радуетесь, думая, что люди на вас обращают внимание, потому что вы им нравитесь. Но, если вдруг вы слышите от них не те слова, которые ожидали, вам сразу становится больно. Итак, вы должны понять, что эгоистичный ум аналогичен сладкому яду. Поэтому скажите себе: «Я изо всех сил постараюсь не попасть под влияние эго».

Идти по пути ума, заботящегося о других, все равно что принимать горькое лекарство – это неприятно, но зато очень полезно. Попробуйте хоть раз это сделать – вам нужно знать силу вашего ума. Поймите, что ум, заботящийся о других, – источник всего счастья. Он делает счастливыми не только вас, но и других. С ним вы будете счастливы и сейчас, и в будущем. Ум, заботящийся о других, – это невероятное лекарство, действительно развивающее хорошие качества вашего ума. Только принимая его, вы становитесь практиком Махаяны.

Ум, заботящийся о других, – это корень Махаяны. Если его нет, то, сколько бы вы ни представляли себя божеством, сколько бы ни читали мантр, ни готовили красивые торма, ни стучали в даммару, ни звонили в колокольчик, ни сидели в позе лотоса, – это не будет практика Махаяны. Поэтому вы должны с радостью развивать ум, заботящийся о других.

Прежде чем заниматься какой-либо практикой, сначала проверьте свою мотивацию. Геше Бен задавал себе вопрос: «Ради чего ты сегодня рано встал?» Также и вы спрашивайте себя: «Ради чего ты хочешь заниматься практикой?» Если вместо вас будет отвечать ваше эго: «Я хочу сразу достичь реализации», – тогда вам лучше спать дальше. Если же вы встали рано ради блага других живых существ, ради развития бодхичитты, тогда вы – молодец! Всегда проверяйте вашу мотивацию – внимательно смотрите, в каком направлении идете. Сейчас вы вообще этого не делаете – сразу начинаете заниматься практикой, и, возможно, все дальше удаляетесь от верного пути.

Расскажу вам анекдот. Один человек увидел колесницу и сел в нее, не узнав, куда она едет. Через какое-то время он спросил, далеко ли до города, и ему ответили: «Нет, всего десять километров». Через два часа он задал тот же вопрос и услышал в ответ: «Сейчас уже очень далеко». Этот человек уехал в противоположном направлении, потому что в самом начале не уточнил – едет ли колесница в нужный ему город. Так же и вы иногда занимаетесь практикой, и поэтому уходите не в ту сторону. Направление вашей практики – это мотивация. Поэтому перед тем, как начать практиковать, всегда проверяйте, что у вас выступает в качестве мотивации – ум, заботящийся о других, или эгоистичный ум. Если направление вам задает эгоистичный ум, значит, вы уедете в другую сторону, поэтому скажите ему: «Спасибо, я достаточно долго сидел в твоей машине и слишком далеко ушел от своей цели. Эгоизм мне больше не нужен».

Получаемое вами сейчас учение по бодхичитте оставит невероятно высокие отпечатки в ваших умах. Это полное учение по технике семи пунктов причины и следствия и замене себя на других. В прошлые времена бодхисаттвы получали точно такое же учение. Сейчас я вам передаю даже более подробные комментарии. Поэтому скажите себе: «Это будет такой стыд, если я не смогу породить бодхичитту». У вас есть драгоценная человеческая жизнь и хороший мозг. Русский мозг считается одним из лучших в мире. В Бурятии и Калмыкии у людей также хороший мозг, и, если они приезжают в Тибет изучать философию, там говорят, что их способность понимания философии невероятна. Однако русская лень еще лучше мозга, поэтому скажите себе: «Если я сейчас не разовью бодхичитту, то когда мне еще представится такая возможность?! Я буду ее развивать, это будет моя главная практика». С такой решимостью однажды вы обязательно породите бодхичитту.

Это полное учение в виде отпечатка будет храниться в вашем уме как условие. Однажды этот отпечаток проявится, и вы сможете развить бодхичитту. Вы приехали сюда получать это учение, и это время – одно из самых значимых в вашей жизни. Если сравнить получение учения по бодхичитте с получением посвящения, то учение – в миллион раз мощнее. Благодаря этому однажды вы станете бодхисаттвой и будете источником счастья для всех живых существ. Вы можете получить миллионы посвящений, но само по себе это не сможет стать причиной достижения состояния будды. Поэтому вам сильно повезло, что у вас есть возможность получить такие целостные наставления.

Есть опасность того, что вы забудете полученное учение. Но мы с вами живем в двадцать первом веке и обладаем высокоразвитыми технологиями, поэтому пользуйтесь любыми устройствами, могущими помочь в развитии ума, например, диктофонами. В тибетском сообществе некоторые геше, мои друзья, категорически против материального развития – они считают его препятствием к развитию ума. Я же утверждаю другое: правильное использование материальных благ является полезным и говорит об искусности.

Приведу пример. Если материальное развитие является препятствием, тогда, когда Его Святейшество Далай-лама дает учение большому количеству людей, он не должен пользоваться микрофоном и колонками. В этом случае его услышат только первые ряды, следовательно, это будет препятствием к слушанию учения. Поэтому не стоит впадать в крайность – да, в мире есть много вредных материальных вещей, но только из-за этого не следует думать, что материальное развитие вообще не нужно. Вам тоже надо быть осторожными в своих суждениях – никогда не говорите, что материальное развитие – это плохо.

Когда я был в Туве или Калмыкии, один журналист спросил меня: «Деньги – это хорошо или плохо?» Я ответил, что, конечно же, хорошо. Он был сильно удивлен, потому что ожидал от меня, как от духовного человека, противоположного мнения. Я пояснил свой ответ: деньги нужны ради блага других людей и для того чтобы кормить себя, но они не являются источником счастья. Среди вас тоже встречается такое заблуждение – многие, обретя небольшой уровень духовности, начинают говорить: «Мы – духовные люди, деньги нам не нужны, поэтому работать не надо, мы ничего больше делать не будем». Это совершенно неверно. Так они вообще не развиваются.

Итак, не нужно отрицать все мирские ценности. Полное отрицание всего, что ценят обычные люди, – это ложный взгляд. Существует два вида ложного взгляда. Первый – это когда вы утверждаете несуществование того, что существует. В его основе лежит мысль: «Я этого не знаю, следовательно, этого нет». Например, вы говорите, что нет прошлой жизни, закона кармы, нирваны. Второй ложный взгляд – это утверждение существования несуществующего. Поэтому, считая, что в деньгах нет ничего полезного, вы придерживаетесь ложного взгляда.

То же самое касается и политики. Не следует говорить, что политика – это плохо. В ней есть как положительные, так и отрицательные стороны. Из-за хорошей ее стороны вы живете относительно спокойно. У вас есть одежда и пища, которые вы получаете в обмен на бумагу, чем, по сути своей, являются деньги. Все это благодаря политической системе. Если бы ее не было, вы не смогли бы проводить этот обмен. Вам приходилось бы самим производить продукты питания и изготавливать одежду, выращивать растения и животных, а для этого требуется слишком много времени. Также благодаря политической системе вы рожаете детей, женщина с маленьким ребенком может спокойно поехать в общество. Однако вы все это забываете и, как только что-то идет немного неправильно, говорите, что политика – это плохо. Если бы политической системы не было, то не существовало бы и законов, то есть, все было бы дикое, как в джунглях, где с наступлением ночи олени, например, испытывают жуткий страх, потому что их могут съесть в любой момент.

Поэтому важно придерживаться срединного пути. Быть слишком духовными – тоже ошибка. Я таких людей боюсь, потому что их головы в какой-то момент становятся ненормальными. Вы должны всегда соблюдать баланс – видеть все источники. Ваши любовь и сострадание должны исходить изнутри, тогда они будут крепкими и сильными, как храбрый человек. Если они будут слишком эмоциональными, то долго не продержатся. Старайтесь стать храбрыми, а не трусливыми. Если у вас внутри есть сильные любовь и сострадание, ваше лицо должно быть немного строгим. Если вы будете слишком добрыми и станете постоянно говорить: «Я забочусь о вас больше, чем о себе. Берите все, что хотите», – то завтра же попроситесь с бодхичиттой.

Будьте как умная мать, которая думает: «Все, что у меня есть, – это ради моих детей», – но внешне выражает строгость. Когда дети просят денег, она не говорит: «Я вас так люблю! Все, что у меня есть, – ваше. Забирайте все, что хотите». Умная мать сначала спрашивает, для чего это детям нужно. Аналогично этому, думая в отношении живых существ: «Мое тело и мои заслуги – это все ради живых существ», – давайте им только то, что согласуется с ситуацией. Когда дети болеют, мать не жалеет на них денег. Точно так же и вы, когда живые существа страдают, не жалейте для них ничего из того, что у вас есть, – сразу же предлагайте свою помощь. Выражайте свою любовь хорошими делами, а не пустыми словами: «Я вас люблю».

Это те небольшие советы, которые помогут вам сохранять любовь и сострадание в повседневной жизни. У меня есть некоторый уровень любви и сострадания, но я это не показываю. Вы тоже поступайте так. Я вижу, что после долгого слушания учения ваши лица становятся эмоциональными. У русских есть такая тенденция – слишком эмоциональная любовь. Вам это не нужно – так вы далеко не уйдете. К тому же есть опасность, что вы начнете питать свое эго, думая: «Я – добрый. Я – святой. Этими делами я заниматься не буду, потому что тот, кто это делает – плохой, а я – хороший человек».

Например, если вы не едите мясо – хорошо, но если вы считаете плохими тех, кто его ест, то это совершенно неправильно. У каждого человека есть свои причины. Поэтому на учении не думайте: «Моя группа – лучшая». И если после учения вы занимаетесь ретритом, то не говорите: «Те, кто не делают ретрит, – хуже меня. Они находятся на низшем уровне, а я – на высшем». Это эгоистичный подход. Смотреть на других свысока – слишком опасно. Если во время ретрита к вам приходят такие мысли, поступайте как Геше Бен – сразу же хватайте их так, как хватается за шею человека, который постоянно вам вредит, и спрашивайте: «Зачем вы пришли сюда?»

Будьте строги с эгоистичным умом и, как только он будет появляться, гоните его: «Зачем ты пришел? Ты – мой худший враг. От тебя нет никакой пользы – с безначальных времен ты приносишь мне только страдания. Я прогоняю тебя – больше не приходи. Теперь в царстве моего ума правит ум, заботящийся о других». Если вы станете так поступать, ситуация станет улучшаться с каждым днем – эгоистичный ум будет навещать вас все реже.

Теперь, что касается техники замены себя на других, мы подошли к пятому пункту – к практике тонглен. Она очень мощная – с ее помощью вы можете сделать чувства любви и сострадания более интенсивными. Выполняйте практику тонглен на основе аналитической медитации по семи пунктам причины и следствия и замене себя на других, которая, в свою

очередь, должна опираться на аналитическую медитацию на четыре благородные истины. Аналитическая медитация на четыре благородные истины в качестве основы должна использовать аналитическую медитацию на закон кармы, а та, в свою очередь, – практику прибежища.

Практика прибежища означает, что вы полагаетесь на что-то надежное. Если вы хотите построить дом бодхичитты и просветления, делайте это в безопасном месте. Если вы строите дом там, где происходит движение плит, где есть опасность землетрясения, или используете лед в качестве основы, то это ненадежно. Что вы делаете в сансаре? На фундаменте изо льда вы строите дом изо льда. Так как лед недолговечен и с повышением температуры тает, то ваш дом все время разрушается. В сансаре все, что бы вы ни делали, будет непрочным и сможет измениться в любой момент. Сегодня вы можете быть самым популярным человеком, а завтра, возможно, станете бедным. Какого бы высокого статуса вы ни достигли, в конце вы все равно упадете, потому что это все ненадежно. Что бы вы ни построили на фундаменте из сансарического объекта, оно не будет устойчивым.

Если вы проверите свой ум, то увидите, что принимаете прибежище в сансарических объектах. В повседневной жизни вы принимаете прибежище в своем доме, работе, жене или муже, а также в деньгах, потому что считаете их надежными. Утром, когда вы просыпаетесь, посмотрите, в чем или ком вы принимаете прибежище. Если сразу после пробуждения вы начинаете говорить о деньгах, значит, принимаете прибежище в них. Если, открыв глаза, вы думаете: «Сегодня мне надо найти мужа, тогда я буду счастлива», – то принимаете прибежище в муже. Проведите такой анализ и скажите себе, что все это – ненадежно.

Буддийская философия – здравомыслящая. Буддизм не говорит, что деньги – это плохо. Но они ненадежны, на них совершенно нельзя положиться, поэтому, принимая в них прибежище, вы совершаете ошибку. Буддизм всегда говорит о золотой середине. Самое надежное – это Слово Будды, его инструкции, показанный им путь. Если вы пойдете по этому пути, даже не зная его полностью, – ничего страшного. Если же вы направитесь по нему, зная его наполовину, – это будет полезно.

Когда врач назначает вам таблетки, вы совершенно уверены, что они для вас полезны, но если я спрошу, как именно они вам помогают, и попрошу это доказать, вы ответите: «Я не знаю, это врач прописал. Там есть хорошая система, поэтому многие люди принимали и излечивались от болезни. Зачем мне знать, как именно это действует? Я верю, что это надежно, что это помогает». Точно так же люди верили и Будде: многие пошли по пути, который он показал две с половиной тысячи лет назад, и никто не обманулся, все получили невероятный результат. Поэтому если вы поняли абсолютно все – хорошо, а если поняли лишь часть – ничего страшного. Главное верить в этот путь – это называется прибежище в Будде.

Прибежище в Дхарме – это прибежище в хороших качествах своего ума. Если вы принимаете прибежище в любви и сострадании – это самое надежное. Полностью положившись на хорошие качества своего ума, сначала вы еще будете испытывать небольшие затруднения, но постепенно будете становиться все счастливее. Это прибежище сделает ваш ум полностью здоровым, поэтому не бойтесь – без сомнения принимайте

лекарство любви и сострадания. В отличие от ненадежного человека, этим благим чувствам вы можете доверять.

Не думайте, что прибежище в Дхарме – это чтение молитв, после которого от святых книг исходит благословляющий вас свет, и вы становитесь буддой. Дхарма – это хорошие качества ума. Каждый раз, когда вы слушаете учение, благодаря вашему учителю в вашем уме развивается Дхарма. Постепенно она становится сильнее, и затем у вас внутри появляется объект прибежища. Чем сильнее у вас внутри Дхарма как объект прибежища, тем больше вы защищены. Поэтому, когда вы слушаете учение, особенно по бодхичитте, у вас внутри растет новый, святой, объект прибежища – это не бодхичитта, но нечто подобное ей, и вы становитесь другим. Десять дней назад Дхарма внутри вас как объект прибежища была слабой, а сейчас она стала немного сильнее.

Прибежище – это когда вы полностью на что-то полагаетесь. Практика прибежища должна быть основана на непостоянстве и смерти, тогда прибежище становится более сильным. Если вы видите, что любое рождение заканчивается смертью, любой взлет – падением, любое накопление – растратой, а любая встреча – расставанием, то это непостоянство показывает вам ненадежность сансарических объектов.

После медитации на непостоянство и смерть ваш ум начнет думать: «Какие есть более надежные объекты? Во время смерти то богатство и та собственность, которые я копил всю жизнь, не смогут мне помочь. Друзей и родственников, меня окружающих, я также не смогу забрать с собой. Даже это тело будет бесполезным». Смерть – это не конец, а начало новой жизни. Это аналогично большому взрыву, ставшему началом новой вселенной. Поэтому во время смерти надо основательно подготовиться – создать причины для будущей жизни, запастись положительной кармой, чтобы она встретила с условиями. Тогда у вас проявится хорошая ввергающая карма, и вы получите благое перерождение. Это закон природы.

Когда вы сажаете в землю семена, необходимо быть осторожными: если это семена чили, из них вырастут деревья чили, если это семена перца, то вырастет перец. Точно так же и человек в новой жизни не всегда рождается человеком. Некоторые христианские религии утверждают, что человек всегда будет человеком, а животное – животным, потому что так создал Бог. Но, если это так, то Бог несправедлив. Ведь некоторые люди ведут себя хуже собак, постоянно всем вредят, а с таким подходом получается, что, сколько бы они ни причиняли зла другим, все равно они снова рождаются людьми. Некоторые дельфины, наоборот, – очень добрые, всегда стараются спасать людей. Если они не могут родиться людьми, а всегда должны пребывать в низших мирах, то я в такого Бога, даже буддийского, не верю. Я думаю, что те, кто утверждают, что человек всегда будет человеком, делают это ради того, чтобы завлечь других людей в свою веру. Скорее всего, с настоящим учением Иисуса Христа это не имеет ничего общего.

Итак, вы должны знать, что человек не всегда рождается человеком, а животное – животным. Это зависит от того, какая ввергающая карма проявляется во время смерти и встречается с условиями. Поэтому правильная подготовка во время смерти крайне необходима для будущей жизни. Момент смерти – это самое важное время для практики Дхармы, поэтому вам нужно быть осторожными. Вся свою жизнь вы практикуете, и одна из

ваших целей – это правильно выполнить практику в момент смерти. Люди, тренирующиеся играть в футбол, ставят перед собой главную цель – стать чемпионами мира. Но сначала они должны достичь целей поменьше – выиграть первую игру, потом вторую. Ваша главная цель – стать буддой ради блага всех живых существ. Для этого нужно сделать первый шаг – правильно выполнить практику во время смерти.

Момент смерти – это самый важный «матч» в вашей жизни. Проиграв его, вы упадете в низшие миры и длительное время не сможете пройти «отборочный тур на соревнования». Это аналогично тому, как футбольные команды выпадают из премьер-лиги и вынуждены играть во втором дивизионе, потому что вернуться в высшую лигу очень тяжело. Поэтому во время смерти вам нужно быть осторожными и иметь хорошее сосредоточение. Вспомните слова Будды: любое рождение заканчивается смертью, любой взлет заканчивается падением, любое накопление заканчивается растратой и любая встреча заканчивается расставанием. Подумайте «Сегодня это происходит со мной, но это не конец, это начало новой жизни».

Визуализируйте перед собой Три Драгоценности, в особенности вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех будд. Породите в уме определенный уровень любви и сострадания, бодхичитты. Думайте: «Пусть я приму рождение там, где буду полезен живым существам. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Будды, бодхисаттвы, божества, пожалуйста, перенесите мое сознание туда, где я смог бы приносить благо живым существам. Если я могу родиться где-то, где буду значим для себя и других, пусть я смогу родиться там». Необязательно здесь произносить «ХИК» и «ПХЭ» – просто порождаете сильные прибежище, любовь и сострадание, бодхичитту, преданность вашему Учителю, которого вы считаете воплощением всех будд и божеств, и визуализируйте, как ваше сознание через макушку вашей головы поднимается и растворяется в сердце вашего Гуру. Это будет самая лучшая пхова.

Сейчас я даю объяснения в обратном порядке – как высшие практики связаны с низшими. В итоге они все коренятся в преданности Духовному Наставнику. Поэтому, в первую очередь, важно найти подлинного Учителя, который укажет вам правильный путь. Гуру должен обладать десятью качествами, в крайнем случае, пятью или тремя. Если его ум полностью укрощен – это хорошо, но, по меньшей мере, он должен быть укрощен в какой-то степени с помощью практики нравственности. Духовный Наставник, на которого вы полагаетесь, должен быть человеком принципа нравственности, в противном случае для вас он – плохой пример. Человек, который учит других, сам не должен плохо поступать, иначе его учение не будет эффективным.

Если в будущем кто-нибудь попросит вас дать учение, в первую очередь, подготовьте себя – породите благие качества в своем уме. Вам нужно сделать себя подходящим для такого звания, как Духовный Наставник, вы должны проверять, есть ли у вас эти десять качеств. Если вы видите, что ваша нравственность – слабая, скажите себе: «Не ради себя, а ради блага живых существ, которые на меня полагаются, моя нравственность должна быть лучше». Например, когда родители курят, я говорю им: «Не ради себя, а ради детей, пожалуйста, не курите. Дети смотрят на вас как на пример. Если вы курите и пьете, дети тоже будут так делать». Во-вторых, вы должны обладать определенным уровнем

концентрации. Если у вас не полностью развита шаматха, вам следует выполнить необходимую медитацию и породить некоторый уровень сосредоточения.

Расскажу вам историю о Махатме Ганди. Одна женщина попросила его уговорить ее сына не есть шоколад. Он сказал ей прийти через две недели, чтобы он смог подготовить речь. В назначенный срок мать привела своего ребенка, Махатма Ганди посмотрел на него и сказал: «Дитя, не ешь шоколад, он вреден для твоего здоровья». Мать была сильно удивлена: «Для чего Махатме Ганди понадобилось две недели, если он приготовил слова, которые я произношу ежедневно?» Однако после этого случая ребенок перестал есть шоколад, и это стало для нее еще большим сюрпризом.

Через месяц она пришла к Махатме Ганди и сказала: «У меня есть два вопроса. Во-первых, почему такому высокому мастеру, как вы, понадобилось две недели, чтобы подготовить слова, которые я каждый день говорила своему сыну? Во-вторых, с того момента, как вы попросили его не есть шоколад, он, действительно, перестал его есть, почему?» Махатма Ганди ответил: «В то время, когда вы меня попросили убедить вашего ребенка не есть шоколад, я сам его ел. Как я мог сказать вашему сыну, чтобы он не ел шоколад? В течение двух недель я готовил речь истины, потому что это намного сложнее, чем подготовить красивую речь. Именно благодаря силе истины ваш сын перестал есть шоколад».

Могу сказать, что куда бы я ни пошел, где бы ни давал учение, везде люди считают его полезным. Это происходит не потому, что я красноречив. Я вообще не умею говорить красиво, тем более на русском языке. Мое учение приносит пользу потому, что я живу в соответствии с тем учением, которое даю. Вот эта сила истины и помогает вам. В будущем, если вы станете Учителями, старайтесь также жить согласно тому, чему будете учить. Стать Духовным Наставником нелегко, но в этом есть большие преимущества. Поскольку я стал Учителем, мне необходимо развиваться. Таким образом, благодаря вам я имею возможность развиваться. Я не знаю, полезно ли вам мое учение, но так как вы меня просили дать вам его, для меня это очень полезно. Поэтому спасибо вам большое, что вы все приехали сюда слушать учение.

Один мой молодой друг, Ринпоче, ему семнадцать лет, рассказал мне интересную историю. Однажды к нему пришел монах и попросил дать комментарий на текст Нагарджуны. Ринпоче не мог отказать и ответил: «Я не слишком хорошо знаю этот текст, но буду стараться изо всех сил объяснить его вам». В ожидании следующего прихода монаха Ринпоче много готовился – постоянно читал этот текст. На другой день монах пришел, и Ринпоче дал ему комментарии. На третий день монах не явился, но у Ринпоче был большой прогресс, потому что весь этот день он читал. На четвертый день монаха опять не было, и Ринпоче особо не заглядывал в книгу. Но потом он подумал: «Когда монах обратился ко мне с просьбой, я стал читать и достиг большого прогресса. А теперь, когда он перестал приходить, у меня нет никакого развития». Спустя некоторое время он увидел монаха, подошел к нему, спросил, как у того идут дела, и сказал: «Когда вы меня просили дать комментарии, может быть, для вас это не было полезно, но мне принесло огромную пользу. Пожалуйста, приходите ко мне завтра».

Когда я услышал рассказ Ринпоче, для меня это стало удивительным открытием. Раньше я думал, что делаю благо для своих учеников, но, на самом деле, мои ученики приносят мне

большее благо. Вы просите меня дать учение, а для этого мне необходимо читать книги. В моем уме появилось новое чувство – я перестал думать, что делаю что-то хорошее для других. Наоборот, я понял, что вы мне приносите больше пользы, чем я вам. Об этом трудно говорить. Наверное, вы – бодхисаттвы, ради моего блага, чтобы я стал буддой, попросившие меня дать учение. Кто знает?!

Итак, в будущем, если вас будут просить дать учение, думайте, что это бодхисаттвы обращаются к вам ради вашего блага. С такими мыслями ваш ум всегда будет скромным. Не говорите: «Сейчас я – особый человек, поэтому люди меня просят дать учение. Я делаю благо для этих людей». Но не будьте и слишком скромными – передавая учение, вы должны сидеть выше других. Поэтому скажите себе: «Я не являюсь особым человеком, но учение, которое я буду передавать, – невероятно драгоценное. Поэтому, чтобы выразить уважение к нему, мне нужно сесть на трон – выше учеников».

В будущем, если вы будете сидеть на троне, всегда помните, что делаете это из уважения к учению, а не ради своего эго. Тем не менее, Учитель – как оракул, через его тело все божества благословляют вас. Это тело важно для вас и как представитель всех будд. Поэтому сидеть на троне необходимо, чтобы принести благо ученикам. Запомните это. В будущем многие из вас могут стать Духовными Наставниками. Но сначала не слишком этому радуйтесь. В первую очередь станьте сами себе Учителями – контролируйте и дисциплинируйте себя. Только достигнув определенного прогресса, становитесь Гуру для других. Здесь я в обратном порядке объясняю, каким образом бодхичитта коренится в преданности Духовному Наставнику.

Переходим к практике тонглен, что с тибетского языка переводится как практика даяния и принятия. Даяние, тонг, практикуется на выдохе. Выдыхая, отдавайте все свое счастье и причины счастья с большой любовью и пониманием того, как живым существам не хватает счастья. Это должно сильно опираться на замену себя на других. Заботьтесь о других живых существах так же, как о себе, и полностью игнорируйте себя, как раньше поступали с другими. Относитесь к живым существам не просто как к «я». Думайте, что они много раз проявляли невероятную доброту к вам, что были вашими матерями. Породите определенное желание отблагодарить их за это. Когда у вас есть эта основа, если вы раньше выполняли такие аналитические медитации, то просто вспоминайте эти положения, и у вас сразу появятся эти чувства.

Итак, основа практики даяния – это ваши размышления о том, как живым существам не хватает счастья. У вас должна быть высокая чувствительность к этому. На выдохе отдавайте все свое счастье и его причины всем живым существам. Далее – практика принятия. Делая вдох, с сильным состраданием принимайте страдания всех живых существ, а также причины этих страданий – омрачения. Думайте о том, как живые существа испытывают крайние страдания в мире ада, в мире голодных духов, в мире животных, в мире людей.

Когда даются общие объяснения, то говорится сначала о даянии, а потом о принятии. Но, в действительности, во время практики нужно делать наоборот – сначала принятие, потом даяние. Садитесь в медитативную позу и делайте аналитическую медитацию по семи пунктам причины и следствия, по замене себя на других. Визуализируйте всех живых существ: от ада до бодхисаттв десятого бхуми, архатов, арьев. Затем, на вдохе, с сильным

состраданием принимайте страдания тех существ, которые страдают. Также принимайте омрачения тех, у кого нет грубых страданий, ведь, несмотря на это, пока у них есть омрачения, они испытывают всепроникающее страдание.

У архатов Хинаяны и бодхисаттв с седьмого по десятый бхуми нет омрачений, но есть препятствия к всеведению, тоже принимайте их на себя, думая: «Пусть они как можно скорее достигнут состояния будды». Принимайте на себя в целом страдания живых существ и ограничения их ума с сильным состраданием. Сначала думайте в общем: «Пусть ко мне придут любые страдания всех живых существ, страдания ада и все другие страдания». Аналогично тому, как вы сбрасываете лезвием волосы, здесь на вдохе вы принимаете на себя все страдания и причины страданий всех живых существ от мира ада до бодхисаттв десятого бхуми, вдыхая их в виде черного облака.

Затем у себя в сердце визуализируйте в виде небольшого черного шарика свое эго – источник всех ваших страданий и страданий всех живых существ от мира ада до бодхисаттв десятого бхуми. Итак, вы вдыхаете в себя в виде черного облака страдания и причины страданий всех живых существ. Это черное облако соприкасается с черным шариком вашего эгоистичного ума в вашем сердце, в этот момент они становятся противоядием друг от друга и оба исчезают.

Вы должны понимать, что ваш эгоистичный ум не хочет ни малейших страданий других людей. Он стремится отдать свои страдания другим, поэтому принять их страдания на себя – это просто за рамками его мышления. Но когда вы так поступаете, то, действительно, принимаете самое эффективное лекарство от болезни эго, и ваше эго уменьшается. Когда вы устраните эту болезнь, все ваши проблемы решатся, а болезни тела уйдут сами по себе, потому что у них не будет корня. Выше этой практики ничего нет – не забывайте это.

Когда черное облако и черный шарик исчезают, думайте, что ваш ум, заботящийся о других, увеличивается и становится очень активным, потому что на его пути исчезает основное препятствие – эгоистичный ум. Представляйте, что с активизацией вашего ума, заботящегося о других, во всем вашем теле появляется настоящая огромная энергия, и ваше тело светится. И однажды это произойдет в действительности.

Когда вы делаете выдох, ум, заботящийся о других, все время желает другим счастья. Думайте обо всех живых существах от мира ада до бодхисаттв десятого бхуми, у которых есть определенные желания. Визуализируйте, что они обретают все, чего хотят, материальное и нет, – выдыхайте это все из себя. В этом состоит сущность практики чод. «Чод» означает отсечение, практика чод – это отсечение эгоистичного ума и даяние своего тела другим для того чтобы доставить им радость. Делая вдох, вы из сострадания отсекаете привязанность к сансаре и эгоистичный ум. Именно это и есть чод, а не пение и стучание в даммару. Когда вы делаете выдох, визуализируйте, что подносите им свое тело в виде всего того материального блага, которое им требуется.

Считается, что практиковать щедрость можно только настоящим и будущим телом, но не предыдущим. Сейчас я объясню, как практиковать щедрость будущим, еще не родившимся, телом. Например, у вас есть красивая собака, у которой пока нет щенков. Вашему другу нравится ваша собака, и вы говорите ему, что когда она ощенится, вы дадите ему одного

шенка. Ваш друг рад, и вы тоже можете радоваться. Аналогично этому примеру вы можете отдавать свое будущее тело: «То, что родится в будущем, я отдаю вам». Ваше будущее бесчисленное множество тел превращается в богатство и все то, что необходимо живым существам. С сильной любовью вы подносите это всем живым существам. Если же вы скажете: «Я дам вам свое прошлое тело», – никто не будет вас благодарить. Запомните это.

Однажды Будда родился принцем. Когда он медитировал в горах, в мире начала распространяться страшная болезнь. Принц был очень добрым и возжелал: «Пусть мое тело превратится в лекарство и остановит эту эпидемию». После такого посвящения он умер, и с того времени все, кто видел его тело и вдыхал его запах, получали противоядие от этой болезни. Тело принца распалось на мельчайшие частички плоти, которые люди забирали с собой. Куда бы они ни шли, везде это становилось противоядием от этой болезни. Точно так же и вы думайте: «Пусть и мое тело превратится в лекарство везде, где есть хронические болезни. Пусть только вдохнув запах моего тела, маленькой его частицы, живые существа излечиваются».

Вспомните другую историю о Будде – в бытность его бодхисаттвой. Зная, что в будущем наступит голод, он специально родился огромной рыбой, и, появившись в том месте, где многие люди умирали от недоедания, эта огромная рыба пожертвовала своим телом ради спасения людей. Бодхисаттва сделал такое посвящение: «Пусть те, кто ел мое тело, не просто спасутся от голода, но в будущем обретут кармическую связь со мной. Я жизнь за жизнью буду давать им нектар Дхармы и спасать от болезни омрачений».

Когда вы будете отдавать ваши тела, тоже так думайте. В настоящее время вы этого не можете сделать, поэтому пока постарайтесь развить в себе чувство: «Пусть в будущем все мои тела станут полезными для живых существ: для тех, кому нужна еда, пусть мое тело станет едой; для тех, кому нужно лекарство, пусть мое тело станет лекарством». Вы много раз ели живых существ. Когда вы едите мясо, у вас появляется долг, поэтому думайте: «Пусть в будущем в качестве возврата этого долга я смогу отдать свое тело. Пусть у этих живых существ появится особая кармическая связь со мной. Я буду кормить их жизнь за жизнью». Это должно быть сильнейшее желание того, чтобы одно из ваших тел стало огромной пищей, достаточной для утоления голода всех живых существ.

Шантидева приводил такие слова в тексте «Путь бодхисаттвы»: «Пусть во времена голода мое тело превращается в пищу и кормит всех живых существ. Пусть во времена эпидемий мое тело превращается в лекарство и избавляет людей от болезней. Пусть в темном месте я смогу превратиться в Солнце и подарить свет всем живым существам. Когда живым существам будет становиться жарко, пусть я превращусь в большое дерево, чтобы закрыть их своей тенью».

Таким образом, помните только о том, чтобы приносить благо живым существам, о том, что им требуется. Думайте: «Пусть мои тело, речь и ум становятся помощниками для всех живых существ». Это настоящий чод, так практиковать легче, потому что не надо ничего петь, не надо стучать в даммару. Мне не подходит стучание в даммару, потому что от этого я не могу сконцентрироваться. Тем более мне не подходит пение – у меня плохой голос, к тому же там надо петь одинаково. У вас, наверное, сильная бодхичитта – это вам подходит, а

моя бодхичитта – слабая. Поэтому я говорю, что чод – это хорошо, но у меня не получается. Мне не дается основа – отсечение эго.

Я другой человек – мне не нравится слишком много ритуалов. Я не могу испытать эмоции от песни, от музыки. Все люди разные: у некоторых от мелодии слезы текут, потом чувства приходят. Это хорошо. У меня так не получается – мне нужна основа. Я должен проанализировать, тогда у меня появятся искренние слезы, они будут идти из глубины сердца. Эти слезы возникнут не из-за поверхностных вещей, типа мелодии, а по настоящей, сильной причине.

Когда я думаю, как живые существа страдают по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то не могу не плакать. Это сильное положение. Здесь я говорю не об одном страдании, а о бесконечном круговороте страданий. Если жалеть только одно живое существо, у которого, например, нет ноги, то ваше сочувствие продлится не долго. Настоящее сострадание появляется через понимание двенадцатизвенной цепи взаимозависимого происхождения. Когда вы думаете о том, как живые существа в течение множества жизней, кальпу за кальпой, возвращаются в аду и низших мирах, и понимаете, какие у них там постоянные страдания, тогда вам становится их очень жалко. Сначала у вас возникает мысль: «Что я могу сделать, чтобы им помочь?», – а потом внутри появляется сильное сострадание.

Традиция Ламрим делает сильный упор на состояние ума. Мой Учитель Пананг Ринпоче тоже выполнял эту практику. Он говорил, что много методов не нужно. Видя меня с большим даммару, он ругал меня: «Зачем это надо? Тебе следует делать упор только на тренировку ума». Его Святейшество Далай-лама также сильно меня ориентировал на развитие ума и изменение образа мышления. Это мои главные Духовные Наставники, которые тренировали меня в Ламрими.

Если вы – мои ученики, то и вам нужно использовать этот подход. Однако не допускайте ошибки – не считайте все другое плохим. Вы должны идти путем тренировки ума, развивать чувства через глубинную причину, делать упор на аналитическую медитацию. Сначала акцентируйтесь на чем-то одном, тогда потом все остальное получится легче. Сейчас же вы с самого начала мечетесь – хватаетесь то за одно, то за другое, и в итоге у вас не получается ничего. Поэтому, пообещайте мне, что вашей главной практикой будет бодхичитта, и, что, чем бы вы ни занимались, вы будете уменьшать свой глупый эгоистичный ум – источник всех страданий и увеличивать ум, заботящийся о других.

Возвращаемся к визуализации. Представляйте, как ваше тело превращается во все то, что нужно живым существам. На выдохе думайте, что в горячем аду ваше тело, трансформируясь в душ, защищает живых существ от жара. В холодном аду оно превращается в жар и устраняет страдание от холода. На выдохе из вас исходят все счастье и его причины. В мир голодных духов это счастье приходит в виде еды, животным в их мире тоже дается то, что им нужно – пища, безопасная жизнь и т.д. Люди получают все желаемые ими объекты. Полубоги обретают то, что хотят, а если они получают то, что есть в мире богов, то у них исчезнет чувство зависти. Все боги также получают свои желанные объекты. В частности, когда они стоят на пороге смерти, то чувствуют себя незащищенными, поэтому здесь важно дать им защиту и более хорошее перерождение.

Когда вы выдыхаете причины счастья и думаете обо всех живых существах, от вас исходит свет и касается их. В этот момент все они обретают драгоценную человеческую жизнь – одну из важнейших причин счастья, «фабрику» по производству благих качеств ума. В настоящее время ваше тело – это «завод», производящий экскременты. Постарайтесь сделать так, чтобы это не было единственным его продуктом. Когда все восемнадцать характеристик соединяются вместе, ваша жизнь становится «заводом» по производству благих качеств ума, и ваше тело из просто человеческого превращается в драгоценное человеческое тело.

Сейчас ваш «завод» по производству благих качеств ума работает только во время ретрита. Русские заводы вообще могут долго не работать, потому что существует множество праздничных и выходных дней. Таким образом, получается, что вроде бы завод есть, но большую часть времени он простаивает. Вы действуете точно так же: большую часть времени ваш «завод» по производству благих качеств ума закрыт. Иногда вы задумываетесь о том, что следует его открыть, несмотря на то, что продукты будут не очень хорошими: «Если я не открою, Геше Тинлей будет меня ругать». Вы садитесь, тридцать минут твердите: «Пусть все живые существа будут счастливы», – и немного читаете молитвы. Ваш ум не думает о результате, ему не важно получится хороший продукт или нет. Вы просто открыли «завод», посидели и через полчаса с облегчением его закрыли. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, невероятный потенциальный «завод», но вы плохо работаете.

Итак, визуализируя на выдохе даяние причин счастья, думайте, что все живые существа обретают драгоценную человеческую жизнь, которая есть у вас сейчас. Затем, когда свет касается всех живых существ, представляйте, что они порождают бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, что они, в действительности, обретают все реализации – от преданности Учителю до союза ясного света и иллюзорного тела. Почувствуйте большую радость от того, что все живые существа обрели счастье и его причины. Это общая визуализация – так вы делаете принятие и затем даяние.

Итак, думайте обо всех живых существ и, с сильным состраданием делая вдох, принимайте на себя все их страдания. Затем с сильной любовью отдавайте им все счастье и его причины. Делая это, вспоминайте учение по четырем благородным истинам. Когда вы принимаете на себя страдания и их причины, то вспоминайте первую и вторую благородные истины – механизм страдания и причин страдания. Когда вы делаете выдох, отдавая живым существам все счастье и его причины, вы отдаете им как безупречное счастье – ум, полностью свободный от омрачений, так и временное счастье.

Отдавая все причины счастья, вы отдаете все реализации – от преданности Учителю до союза ясного света и иллюзорного тела. Думайте: «Благодаря этим реализациям пусть все живые существа достигнут состояния будды». Вы должны понимать, что, желая всем живым существам обрести все реализации, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, вы, наоборот, в числе первых обретете все эти реализации. То, что вы желаете другим, происходит с вами гораздо быстрее – это естественный закон кармы.