

Как обычно, перед началом учения породите правильную мотивацию – укротить свой ум и развить бодхичитту. Что касается порождения бодхичитты, я объясняю вам семь смыслов тренировки ума. Первый – подготовительные практики и второй – непосредственное порождение бодхичитты – мы закончили. Напомню, что второй смысл объяснялся в пяти главах. Первая – уравнивание себя с другими. Вторая – недостатки себялюбия. Третья – преимущества ума, заботящегося о других. Четвертая – непосредственно замена себя на других. Пятая – увеличение интенсивности любви и сострадания с помощью практики тонглен.

Переходим к рассмотрению третьего смысла тренировки ума – преобразованию плохих условий в духовный путь. Он объясняется в двух главах: преобразование плохих условий в духовный путь с помощью образа мышления и преобразование плохих условий в духовный путь с помощью действий. Первая глава состоит из двух частей: трансформация плохих условий в духовный путь с помощью метода и трансформация плохих условий в духовный путь с помощью мудрости.

Плохие условия или хорошие – зависит от того, как вы на них смотрите. Не существует объективно плохих условий. Например, огонь объективно не является ни плохим, ни хорошим. Все зависит от того, как вы его используете. Если горит дом, то огонь – это плохо, а если трава – хорошо. Что касается условий, то для слабых людей почти все они – плохие. Например, когда много людей – плохо, когда их вообще нет – тоже плохо. Это признак слабого ума. Здесь, когда говорится о трансформации плохих условий в духовный путь, имеются в виду не объективно плохие условия, а те, которые мы считаем плохими. Например, болезнь, расставание с желанным объектом, старение или смерть. Таким образом, в нашем мире то, что нам не нравится, является плохим условием для нас. Враг – это тоже плохое условие. Но, если изменить свой образ мышления, то враг уже будет не плохим, а хорошим условием. Без врага невозможна тренировка ума.

Когда вы встречаете условия, которые обыватели считают плохими, как вы должны взаимодействовать с ними, как вам надо менять свой образ мышления с помощью метода? Например, у вас возникла большая проблема – в автомобильной аварии вы потеряли ногу. Большинство людей в таких условиях думает не о Дхарме, а о том, как решить эту проблему. Если вам в этот момент кто-то скажет: «Заботься о других больше, чем о себе», – а вы ответите: «Замолчи и уходи отсюда. У меня и так достаточно проблем. Ты не вовремя затеял разговор обо всех живых существах», – то это будет знаком того, что ваш ум – слабый.

Я знаю одного тибетского геше. Однажды он заболел, а в это время к нему пришла монахиня и сказала: «Теперь вам необходимо превращать плохие условия в духовный путь». Геше ответил: «Замолчите, я и так это знаю». Еще пример. Один монах увидел, как некий человек плачет и спросил его о причине. Тот ответил, что у него умерла мама. Монах сказал: «Ничего страшного, все непостоянно, однажды ты умрешь, я умру, – мы все умрем. Зачем же плакать?» Через неделю этот монах сам плакал и тот человек, у которого умерла мать, спросил его: «Почему ты плачешь?» Монах ответил: «Моя корова умерла». Человек сказал: «Когда моя мама умерла, ты красиво говорил о том, что все непостоянно, и мы все умрем». Тогда монах произнес: «Да, когда чужая мама умирает, легко говорить, а когда своя корова – очень тяжело».

Для того чтобы превращать плохие условия в духовный путь недостаточно просто слышать эти слова – в повседневной жизни важно тренировать свой ум. Только если в действительности вы встретите плохие условия, по-настоящему сможете изменить свой образ мышления. В некоторых ситуациях, например, если вы потеряли ногу и начинаете расстраиваться, кричать и обвинять других, постарайтесь понять, что ногу этим все равно не вернуть. Это бесполезно, и если вы обвиняете других, то из-за этого чувствуете еще большее несчастье и гнев. Плохие условия следует трансформировать в духовный путь тремя методами. Во-первых, размышляйте о непостоянстве. Во-вторых, используйте отречение. В-третьих, делайте это с помощью бодхичитты.

Первый метод – размышление о непостоянстве. Думайте так: «Все в этом мире непостоянно. Любое рождение заканчивается смертью. Однажды я умру. В этой ситуации я потерял ногу, но мог ведь и умереть. В сравнении с этим потеря ноги – это большая удача». Тогда вы сразу по-другому увидите ситуацию: «Как мне повезло, что я остался жив».

Второй метод. С точки зрения отречения вы должны сказать себе: «Поскольку я родился под контролем омрачений, следовательно, обладаю природой страдания». Это сильное положение. Из-за такого рождения у вас есть основа для всех страданий, нового ничего не произошло. Если есть рана, то, когда вы будете ее трогать, вам будет больно. В этом нет ничего неожиданного и шокирующего – происходит то, что должно произойти. Если вы не хотите испытывать боль – залечите рану. Аналогично этому, если вы не хотите страдать, уберите основу – всепроникающее страдание. Для этого вам необходимо породить сильное чувство: «Сколько я могу удерживаться от плохих условий? Надо залечить рану, тогда мне не будет больно. Так пусть же я избавлюсь от всепроникающего страдания».

Пока есть всепроникающее страдание, будут возникать и все остальные страдания. Поэтому мастера Кадампы говорили, что если вы заболеваете, не удивляйтесь – то, что подвержено болезни, будет болеть. Если вы стареете, это тоже не должно вас шокировать. То, что подлежит старению, стареет. Если желанные объекты расстанутся с вами, не расстраивайтесь, в этом нет ничего особенного, потому что в итоге все заканчивается расставанием. Когда у вас возникают проблемы, в этом также нет ничего неожиданного. Когда есть основа для появления чего-то нежеланного, оно проявляется.

Думайте таким образом – используя четыре благородные истины, тогда все ваши проблемы станут не такими уж и большими. Потом эти проблемы помогут вам породить отречение: «Хорошо, если бы у меня был ум, полностью свободный от омрачений. Все проблемы возникают из-за омрачений. Если я обрету здоровый ум, это будет настоящее счастье. В больном уме нет ничего надежного, ему нельзя доверять. Я буду полагаться только на ум, полностью свободный от омрачений». Настоящая Дхарма – это ум, полностью свободный от омрачений.

С точки зрения буддийской философии, Дхарма постоянна, потому что имеет одновременно и аспект постоянства, и аспект непостоянства. Точно так же постоянен и феномен, потому что у него есть постоянная и непостоянная части. Третья и четвертая благородные истины – это Дхарма. Третья благородная истина постоянна, а четвертая – непостоянна. Поэтому в философских диспутах надо говорить, что Дхарма постоянна. Таким образом, с помощью

отречения, вы меняете свой образ мышления – трансформируете плохие условия, и они вместо того чтобы вредить, начинают помогать вам в развитии еще большего отречения. Для слабых людей – это плохое условие, но для тех, у кого правильный образ мышления, наоборот, это становится хорошим условием.

Третий метод – с помощью бодхичитты вы трансформируете плохие условия в духовный путь. Пример с автомобильной аварией вы можете связать со всеми вашими проблемами. В этот момент, когда вы потеряли ногу, не думайте с позиции своего «я» и не обвиняйте никого: «Какой ужас! У меня нет ноги, как мне дальше жить? Как я буду куда-то ходить? На меня все будут смотреть. Это водитель виноват, потому что быстро ехал. Теперь я один лежу в больнице, мама не приходит ко мне, наверное, она меня не любит». Это мысли больного ума – вам от них будет только хуже.

Постарайтесь думать с точки зрения ума, заботящегося о других: «Я потерял ногу и испытываю невероятную боль. А многие живые существа, потерявшие ноги, страдают еще больше. У них нет собственности, у них болят дети, а они, без ног, не могут помочь своим детям. Как они могут выносить такие страдания?!» Таких ситуаций, когда у родителей нет для детей ни денег, ни еды, ни лекарств, – достаточно много в нашем мире. Это крайне тяжело. В аду еще ужаснее: там тело – одно целое с огнем, и это происходит не день или два, а много калып. Если вы об этом подумаете, вам станет очень жалко этих живых существ. Затем с сильным чувством думайте о том, что все они – ваши матери: «Как жалко, что они там так сильно страдают. Сегодня я тоже страдаю от потери ноги. Но пусть страдания всех моих матерей-живых существ проявятся во мне, а это мое страдание покроет все их страдания». Когда вы испытываете боль, лучше этих мыслей – нет. И здесь сделайте сильную практику тонглен.

Если вы в такой ситуации испытываете сострадание, то оно – очень сильное. Человек, у которого болит зуб, имеет опыт этой боли. Если у него небольшая зубная боль, то видя того, кто кричит от боли, он внутри сильно чувствует это и думает: «Как было бы хорошо, если бы тот человек освободился от этого страдания». Если у человека зуб не болит, он танцует, и когда слышит, что кто-то страдает от зубной боли, то у него не возникает никаких чувств. Здесь есть большая разница. Только когда сами испытываете боль, вы способны больше чувствовать боль других и можете пожелать им избавиться от страданий. Таким образом, выполняя практику тонглен, вы перестанете чувствовать свою боль. Тогда этот несчастный случай – авария, будет не плохим, а хорошим условием для развития вашего ума. Это поможет вам породить более сильные бодхичитту, любовь и сострадание. Эта маленькая боль за короткое время очистит вас от большого количества негативной кармы, накопленной в течение нескольких калып.

Итак, запомните три метода преобразования плохих условий в духовный путь: размышление о непостоянстве, отречении и бодхичитте. Выполняйте их шаг за шагом, тогда ваша практика будет эффективной. Не надо сразу же думать о бодхичитте – в самом начале ваш ум к этому не готов. Без бодхичитты вы не сможете делать тонглен, потому что будете говорить: «Какой тонглен? Мне так больно!» Сначала вам нужно понять, что боль – это нестрашно. Вы вообще могли умереть, но, слава Богу, не умерли. Потом боль постепенно начнет уменьшаться. В конце мы все умрем, поэтому, если вы сравните свое положение со смертью, то ваша проблема станет не такой уж большой. Потом, когда вы будете думать об

отречении, у вас не будет шока, потому что то, что должно заболеть – заболит. Если вы не хотите этих страданий, нужно убрать корень – всепроникающее страдание, возникающие из-за того, что вы рождаетесь под контролем омрачений. Пока есть всепроникающее страдание, есть рана, и страдания естественным образом будут возникать.

Итак, плохие условия способствуют возникновению у вас таких мыслей, как: «Пусть я смогу обрести ум, полностью свободный от омрачений». Ваш ум становится немного шире. Потом вы думаете: «Мои страдания – ничто по сравнению со страданиями других живых существ». Думайте не с эгоистичной точки зрения, а с позиции ума, заботящегося о других, тогда у вас сразу же появятся сильные любовь и сострадание. Когда нет эгоистичного ума, ум становится сильным. Из-за эгоистичного ума появляется множество ненормальных мыслей – и уже не только вашему телу больно, но и уму. Поэтому в это время надо знать, что эгоистичный ум – это яд. Вашему телу достаточно боли, зачем еще ум делать несчастным? «Он виноват, они виноваты, все виноваты. Зачем мне утром муж сказал уходить быстрее, если бы он так не сказал, аварии бы не было. Это мой муж виноват», – так думает ненормальный ум.

Когда с помощью ума, заботящегося о других, у вас порождаются сильные любовь и сострадание, вы выполняете практику тонглен, и плохие условия становятся для вас полезными. Вспомните историю про птицу Бодхисаттву – когда принц потерял свое человеческое тело, и у него осталось только хрупкое тело птицы. В это время он был в лесу, там шел дождь, гремел гром, вокруг было множество кричащих диких животных. Тогда он подумал: «Вчера у меня было человеческое тело, сегодня – нет, вчера у меня были все условия, сегодня – нет. Все непостоянно». Затем он поразмышлял о сансаре, о том, что в конце будет смерть. Это четыре заключения сансары. Далее он породил сильное сострадание к живым существам и, таким образом, с помощью метода трансформировал плохие условия в духовный путь. Вы видите, что здесь превращение плохих условий в духовное развитие осуществлялось шаг за шагом с помощью трех методов – размышлений о непостоянстве, об отречении и о бодхичитте.

Далее – как превратить плохие условия в духовный путь с помощью мудрости. Здесь, в первую очередь, вам нужно получить подробное учение по пустоте. Это не объяснить в двух словах. Если говорить в общем, то проблема, с которой вы встречаетесь, пуста от самобытия, те, кто сталкиваются с ней, вы, например, тоже пусты от самобытия. Здесь нет самобытия вообще – все существует просто номинально. Я не знаю, имеет ли это какой-либо смысл для вас. Но это все, что я могу сказать коротко.

Если вы понимаете воззрение Прасангики Мадхьямики – что такое относительная и абсолютная истины, относительный и абсолютный анализ, тогда у вас может появиться другое чувство, например, что все проблемы – это иллюзия. Если у вас нет правильного понимания двух истин, вам трудно утверждать это. Вы можете сказать, что проблема – это иллюзия, поэтому не надо расстраиваться. Но тогда Дхарма – тоже иллюзия, и не нужно принимать ее всерьез. Здесь та же логика. Поэтому важно четко понимать две истины, тогда вы сможете правильно ответить на этот вопрос.

С точки зрения абсолютной истины ни проблемы, ни Дхармы не существует. Но с относительной точки зрения Дхарма существует, это правда. Вы можете принимать ее

всерьез, она есть, она функционирует. Пустота от самобытия не означает, что нет взаимозависимой Дхармы. Когда вы сталкиваетесь с проблемой, у вас есть неведение: вы считаете, что есть самосущее «я» и самосущая проблема, и испытываете эту самосущую проблему. Вот это – иллюзия, этого совершенно точно нет. Вы и проблема существуете, но самосущее «я» и самосущая проблема не существуют. Сейчас нет времени, чтобы подробно объяснять, нужно закончить нашу тему. Те, у кого хорошая основа, немного поняли. Кто не смог понять, ничего страшного, просто у вас нет хорошей основы.

Итак, первую главу – преобразование плохих условий в духовное развитие с помощью образа мышления мы закончили. Далее – вторая глава – как трансформировать плохие условия в духовный путь с помощью действий. Когда вы встречаетесь с плохими условиями, когда возникает много всего нежеланного, вы сильно расстраиваетесь. В тот момент, когда дома много проблем: родители или дети болеют, вы потеряли работу и т.п., – вам нужно с помощью четырех действий преобразовать плохие условия в духовный путь.

Первое действие – накопление добродетелей. Если у вас в семье много проблем, скажите себе: «Это потому, что у меня мало заслуг», – и начинайте их копить. Наилучший способ накопить заслуги – это породить доброе состояние ума и желать всем счастья. Когда вы не получаете желаемого, когда у вас возникают проблемы, думайте: «Во многих прошлых жизнях мой глупый ум никому не желал счастья, думал только о себе, поэтому я получил такой результат. Больше я не буду вести себя так глупо – теперь я буду желать счастья всем живым существам. Пусть никто из них не страдает так, как я». С такими мыслями вы жизнь за жизнью будете счастливы.

Во времена Будды один монах пришел в некую деревню и объявил: «Завтра здесь будет Будда, поэтому у всех, кто хочет сделать ему подношение, есть большой шанс накопить заслуги». В этой деревне жила бедная супружеская пара – у них была всего одна одежда на двоих. Поэтому они не могли выходить на улицу одновременно: если выходил муж, то жена оставалась дома, и наоборот. Услышав слова монаха, муж сказал: «У нас большая беда – мы ничего не имеем. Это произошло из-за того, что в прошлой жизни мы не копили заслуги. Сегодня у нас появился невероятный шанс накопить заслуги – готова ли ты отдать нашу последнюю одежду в качестве подношения Будде?» Жена ответила: «Да, давай поднесем Будде нашу последнюю одежду. Самое главное, чтобы никто из живых существ не страдал так, как мы. Пусть все получают желанное».

Так они отдали свою одежду монаху, а затем – умерли. Монах принес эту одежду Будде, когда тот медитировал. Потом Будда открыл глаза и после всех подношений сделал одно большое посвящение заслуг. Все люди подумали: раз самое большое подношение было от царя, значит, Будда сделает посвящение царским заслугам. Но Будда попросил принести одежду тех бедных супругов, и, несмотря на то, что она была очень грязная, посвятил ей особые заслуги: «Эти муж и жена, отдав мне свою последнюю одежду, не просто ее поднесли, но посвятили заслуги от этого благу всех живых существ, чтобы никто из них не страдал от бедности».

По прошествии нескольких калп в одной семье появились на свет близнецы – сын и дочь, оба они родились в красивой одежде. На вопрос, почему это произошло, Будда ответил: «Много калп тому назад они накопили большие заслуги, поэтому всегда рождаются в

красивой одежде в богатой семье. Эти заслуги постоянно дают результат – благодаря этим заслугам теперь они встретят меня, а потом получают полную свободу от сансары». Когда эти заслуги проявятся с мотивацией бодхичитты, тогда это будет как дерево, исполняющее желания, только оно будет плодоносить постоянно, а не один раз – как банановое дерево. Запомните эту историю и накапливайте высокие заслуги. Тогда с помощью действий вы преобразуете плохие условия в духовный путь.

Второе действие – очищение от негативной кармы. Когда вы встречаетесь с какими-то проблемами, вам надо понимать, что винить в этом нужно не кого-нибудь, а только себя. Скажите себе: «Это результат моих собственных поступков, моей собственной негативной кармы. Теперь у меня есть только одно действие, с помощью которого я могу решить эту проблему, – я должен очиститься от этой негативной кармы». Сейчас, когда у вас возникают проблемы, вы бросаетесь в ту или иную крайность: либо берете самое ценное, деньги и документы, и бежите, либо просто сидите на месте – бездействуете. Так вы ничего не решите.

Здесь важна золотая середина. Самое главное – копите заслуги и очищайтесь от негативной кармы. С помощью изменения образа мыслей трансформируйте вашу проблему в духовное развитие, а затем с помощью действия накапливайте заслуги и очищайтесь от негативной кармы. Эти два момента очень важны. Итак, если вы встречаетесь с проблемой, это поможет вам очиститься от еще большего количества негативной кармы. Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, она должна помогать вам становиться более активными в очищении от негативной кармы.

Третье действие – подношение вредоносным духам. Многие проблемы связаны с вредоносными духами. Поэтому на начальном уровне вы просите их не вредить вам – и они перестают. На среднем уровне вы просите их вредить вам в тот момент, когда вас начинают захватывать мирские удовольствия. Этот вред будет для вас своего рода напоминанием. Вы делаете следующее подношение злым духам: «Пожалуйста, вредите мне, когда я неправильно поступаю, когда я делаю что-то не в соответствии с Дхармой. Это будет мне полезно. Карма медленно меня настигает, и я забываю. Если вы мне будете вредить, я сразу стану осторожней».

Приведу пример. Некий тибетский йогин обладал чудодейственной силой. Однажды, встретив человека с ужасным характером, он с помощью этой силы сделал ему зоб и сказал: «Если вы будете неправильно поступать, ваш зоб будет расти. Когда вы будете делать добрые дела, он станет уменьшаться». Для этого человека это было очень полезно. Поэтому говорите злым духам: «Когда я неправильно, эгоистично поступаю, вы, как тот йогин, пожалуйста, наказывайте меня. Сразу делайте так, чтобы у меня нога или рука заболела, или даже сломалась». Высший уровень – это когда вы говорите духам: «Сегодня я делаю вам такое подношение: если вы счастливы от того, что вредите другим, то вредите только мне, и никому больше из живых существ. Пожалуйста, обещайте мне это».

Четвертое действие – подношение защитникам Дхармы. Делайте его аналогично подношению злым духам. На первом уровне просите их, чтобы они защищали вас от плохих условий. Это низший уровень – преобразование плохих условий в духовный путь. На среднем уровне – чтобы они вас наказывали, когда вы начинаете вредить другим. На

высшем уровне – чтобы они наказывали вас тогда, когда у вас возникает эгоистичный ум. Это нужно для того чтобы у вас постоянно был только ум, заботящийся о других. Вы должны согласиться не только с красивыми мыслями, но и с такими, тогда у вас будет прогресс. Если вы будете делать такое подношение защитникам Дхармы и так просить их, то они в точности сделают это для вас. Только не надо говорить все это просто так – сначала надо подготовиться, а потом уже делать подношение.

Далее, четвертый смысл тренировки ума – как интегрировать практику Дхармы в рамках одной жизни. Это объясняется под двумя заголовками. Первый – как интегрировать практику Дхармы в жизни. Второй – как интегрировать практику Дхармы во время смерти. В тексте «Лама Чопа» ясно говорится, что в повседневную жизнь практика Дхармы интегрируется с помощью пяти сил. Первая – это сила белых семян. В повседневной жизни важно накапливать высокие заслуги. Основное, что вы делаете, – делайте ради своего счастья и счастья других. Чтобы стать буддой и приносить благо всем живым существам, необходимо накопить три бесчисленных зона заслуг. Невозможно стать буддой, просто взглядываясь в свой ум.

У вас слишком мало заслуг, поэтому, несмотря на мои четкие объяснения, ваши умы сильно не меняются. Будда в свое время много слов не произносил. Он говорил: «Вот благородная истина страдания. Вот благородная истина источника страдания. Вот благородная истина пресечения страдания. Вот благородная истина пути», – а ум учеников сразу же содрогался, и они испытывали отречение. Я вам и так объясняю, и этак, и изнутри показываю, а вы все равно не так понимаете. Все это происходит из-за недостатка заслуг. Поэтому скажите себе: «Ради собственного блага и ради блага других, первое, что мне надо сделать, – это накапливать высокие заслуги».

В духовной практике накопление заслуг – это самое главное. Буряты, калмыки и тувинцы, поэтому ваши предки, которые по-настоящему знали буддийскую философию, говорили, что надо копить «буян» – заслуги. Это одна из самых главных сущностей учения. Раньше все великие мастера говорили не о медитацию, а о необходимости накопления заслуг. Это одна из первых сущностных инструкций. Будда накапливал заслуги три бесчисленных зона и после этого достиг состояния будды. Поэтому делайте большой упор на накоплении заслуг.

Накопление заслуг возникает, благодаря порождению позитивного состояния ума. Когда у вас возникает такое состояние ума, то ртом вы произносите мантры, телом делаете простирания и подношения, которые ставите на алтарь. Не нужно игнорировать эти вещи в повседневной жизни. Пищу, которую вы едите, в первую очередь, подносите Трем Драгоценностям. Не забывайте об этом, не думайте, что это просто. Каждый день вы едите: три раза, как минимум, а иногда и сто. Перед каждым приемом пищи думайте: «Драгоценные Гуру, Будда, Дхарма и Сангха, я вам делаю подношение». Затем благодарите их. Они мудрые, ничего не забирают, все вам оставляют, почему же вы не можете делать это мысленное подношение?!

Вы об этом не думаете – о привычке делать такое подношение, и вместо этого считаете: «Мы – ученые двадцать первого века, а делать подношение – это для низшего уровня». Это совершенно неправильно. Бодхисаттвы, понимающие пустоту напрямую, делают

простирая и подношения ради развития высших реализаций. Копить заслуги – это очень важно. Итак, каждый раз, что бы вы ни ели, первую порцию своей еды подносите Трем Драгоценностям и в повседневной жизни делайте подношение на алтарь. Также, каждый раз, что бы вы ни увидели красивого, в первую очередь, подносите это Трем Драгоценностям. Думайте: «Благодаря их доброте я испытываю счастье». Это нужно делать постоянно. Это очень полезно. Это ваша первая, интегрированная в повседневную жизнь, практика – вы накапливаете заслуги.

Второе – это сила освоения. Вам важно своим умом освоить позитивный образ мышления. Пока ваш ум хорошо освоил только негативный образ мышления. Из-за этого у вас возникают плохие привычки, и все омрачения порождаются спонтанно, поэтому и вы несчастны, и другие тоже. Для того чтобы избавиться от этого вам следует, наряду с накоплением высоких заслуг, все время осваивать позитивный образ мышления.

Каждый день для вас – это новая жизнь. Когда вы ночью ложитесь спать – это как смерть. Сон – это бардо. Утром, когда вы открываете глаза, начинается новая жизнь. Поэтому вчера – это прошлая жизнь. Это правда. Это один цикл: смерть – бардо – перерождение. Однажды так для вас наступит будущая жизнь: вы уснете, и ваше дыхание прекратится. Вы не узнаете, сон это или бардо – они одинаковы. Потом, утром, вы откроете глаза, но не в человеческом теле, а в теле барана, например. Такое тоже возможно. Поэтому надо знать, что каждый день, когда вы просыпаетесь, – это новая жизнь.

Не думайте, что эти пять сил распространяются только на одну жизнь. Каждый день утром сначала копите заслуги. Это очень важно. Затем думайте о том, что сон – это смерть, один день – одна жизнь. Размышляйте о том, что ночью, когда спите, вы умираете. Думайте: «Днем я буду приучать свой ум только к позитивному образу мыслей, негативных привычек ума у меня не будет». Негативный образ мышления – это отравляющее. Причина – ложное воззрение, суть – яд, функция – только вредить, вам и другим. Он делает ваш ум больным. Скажите себе: «Я и так достаточно болен, зачем мне принимать этот яд? Позитивные, добрые мысли – это лекарство. Только они дают счастье. Поэтому я буду лечиться этим лекарством».

Если вы будете так делать каждый день, то через пятнадцать лет у вас будет совсем другой ум. Это должно стать вашим ежедневным ретритом, во время которого вам надо иметь все эти пять сил. Утром самое главное – это копить заслуги, затем – приучать ум к позитивному мышлению. Я раньше не давал такого учения – сегодня я подношу его вам как подарок. Вы должны искренне заниматься. Если вы не будете этого делать, то я буду жалеть, что дал это учение. Мой Учитель Пананг Ринпоче сразу не давал такое учение, только когда мы искренне стали заниматься, он начал потихоньку его давать.

Итак, скажите себе: «Я освою своим умом позитивный образ мышления». Для этого вам необходимо быть очень внимательными. Когда в силу привычки у вас будет возникать негативное мышление, останавливайте его, говорите себе, что это яд. С самого начала его легко не пускать, потом – тяжело. Это аналогично огню. Вначале его нетрудно потушить, а когда уже полдома сгорело, сколько бы вы ни лили воду, огонь будет становиться еще сильнее.

Омрачения – как огонь, с самого начала их легко остановить, но когда они доминируют над половиной ваших мыслей, тогда, даже если вы будете говорить «ХУМ, ПЭ», они не уйдут. И сколько бы вы ни читали мантр, омрачения будут становиться все сильнее. Поэтому надо использовать хорошую тактику – действовать умело. С самого начала не допускайте у себя мыслей о том, кто и что о вас неприятно говорит. Это неправильные мысли, они увеличивают омрачения. Вместо этого думайте, что это все в прошлом, что вчера была одна жизнь, а сегодня – другая, новая.

Имейте только позитивный, здоровый образ мышления. Для этого все положения Ламрима крайне важны, это океан мудрости. Вместо того чтобы помнить вред, который вам причинили другие, приучите себя помнить о том, как они вам помогали: «Они были так добры ко мне. Он был так добр ко мне. Пять лет назад он мне сделал великолепный подарок, это было так приятно. Я должен вернуть ему его доброту». Вот так думайте – это хорошая привычка. Тогда ваше лицо будет ярким, красивым. Это позитивный образ мыслей. А если думать: «Он мне такие неприятные слова наговорил, никто меня не любит», – ваше лицо покраснеет, косметика слезет, глаза станут больше, из головы вылезут рога. Так вы сделаете из себя злого духа.

Третья сила. Здесь вы осваиваете не только позитивное мышление, но и приучаете себя к главному положительному состоянию ума – к бодхичитте. Вы осваиваете непостоянство и смерть, отречение, бодхичитту. Когда ваш ум привыкнет к этим трем состояниям, тогда при вашей встрече с плохими условиями у вас уже эти инструменты будут наготове, и вы сможете их использовать. Так ваш ум станет совсем другим. Без этих инструментов вы не сможете получить выгоду. Если ваш ум не привык к непостоянству и смерти, отречению и бодхичитте, то даже знание этих слов и буддийской философии у вас будет, как у того геше. Тогда, если вы будете испытывать боль, а вам станут говорить эти слова, вы разозлитесь: «Я это и так знаю, замолчите!» Это будет позор – всю жизнь учить философию, и когда эта Дхарма понадобится, у вас внутри будет пусто, как у обычного человека.

Сейчас вы радуетесь, когда выигрываете в диспутах. Мудрый человек чувствует себя несчастным, когда другие не могут ему ответить. Он думает: «Что я могу сделать, чтобы они обрели знания?» Один раз Далай-лама был в монастыре Дрепунг. Там был диспут между Деченом Ринпоче, главным человеком в школе Гелуг, и еще одним геше, немного высокомерным, я не хочу называть его имя. Этот геше во время диспута всячески пытался показать, какой он умный. Из-за этого Дечену Ринпоче было неудобно. Геше Вангчену, моему Учителю, это не понравилось, также, как и Далай-ламе, потому что Дечен Ринпоче – лицо Гелугпа.

Обычно геше Вангчен не участвует в диспутах, но тут, как рассказал мне потом его помощник, мой друг, геше Вангчен резко встал и попросил разрешения на участие в дискуссии. Он повел диспут совершенно в ином ключе. Когда Дечен Ринпоче отвечал, геше Вангчен говорил: «Да, это правильно. Я это сразу не понял, а теперь осознал, большое спасибо». Далай-ламе это очень понравилось. Вам тоже надо так вести диспут. И вы должны понимать, что и среди геше бывают как хорошие, так и плохие.

Насколько вы освоите в своем уме непостоянство и смерть, отречение и бодхичитту, настолько это будет эффективным в вашей повседневной жизни. Здесь я бы хотел сказать об

аналитических медитациях на Ламрим. Все его темы важны и полезны – драгоценная человеческая жизнь, карма, непостоянство и смерть и т.д. Но для преобразования плохих условий в духовный путь эти три темы: непостоянство и смерть, отречение и бодхичитта, – самые важные. Поэтому, чтобы каждый день заниматься дома аналитической медитацией, читать молитвы и мантры, составьте расписание – определите темы для медитации на каждый день недели. Например, один день вы медитируете на непостоянство и смерть, на другой день у вас новая тема для медитации. Это удобно. Постепенно ваш ум привыкнет к этому семидневному кругу. Это и есть освоение – вы осваиваете своим умом образ мышления, соответствующий Ламриму. Это самый лучший способ. Молитву и мантры много читать необязательно – достаточно по чуть-чуть.

Теперь у вас есть все положения и сущностные наставления. Пообещайте мне, что в повседневной жизни будете выполнять аналитические медитации на все эти темы. Заимейте такую привычку. Если у вас мало времени, а на этот день вы запланировали, к примеру, тему непостоянства и смерти, то думайте о трех главных пунктах: «Однажды я совершенно точно умру. Когда это произойдет – неизвестно. Во время смерти мне поможет только Дхарма. Это правда». Кратко медитировать тоже можно, но необходимо иметь истинное чувство.

Необязательно выделять отдельное время для аналитических медитаций, вы можете делать их, пока едете в метро. Это очень полезно. Здесь вторая сила – сила освоения – крайне важна. Тогда ваша жизнь станет значимой. В тексте «Лама Чопа» о сущности всей Дхармы говорится, что это желание: «Пусть с помощью пяти сил я смогу развить бодхичитту». Порождать бодхичитту нелегко – для этого только аналитических медитаций недостаточно, нужны еще и пять сил.

Третья сила – это сила намерения. Ежедневно вам нужно порождать сильное намерение развить бодхичитту. Обычно у вас порождаются только мирские намерения. Раньше некоторые монахи, которые занимались практикой этих пяти сил, специально, чтобы запомнить о бодхичитте, завязывали узел на поясе. Каждое утро, когда они подпоясывались, их рука касалась узла, и так они напоминали себе: «Не забудь породить бодхичитту ради своего блага и блага всех других живых существ. Если хочешь исполнения временных и долговременных целей, породи бодхичитту. Нет более высокого метода обретения счастья и решения проблем, чем порождение бодхичитты. До сих пор у меня было много проблем и мало счастья из-за того, что у меня нет бодхичитты. Развив ее, я не только стану счастливым, но и буду источником счастья для всех живых существ. Как это было бы здорово, развить бодхичитту!»

Вот так надо думать. Это аналогично тому, как Жириновский каждое утро, открывая глаза, думает: «Как будет здорово, если я стану президентом!» И у него, и у Зюганова есть сильное намерение стать президентом, несмотря на то, что они знают, что у них мало шансов. У вас есть все шансы, ваше намерение должно быть сильнее, чем у них, почему же вы его не развиваете?! Для вас это очень важно – каждый день порождать намерение: «Как было бы хорошо развить бодхичитту в своем уме!» Благодаря такому намерению однажды вы породите бодхичитту. Это как план в вашем уме – когда он реализуется, вы станете бодхисаттвой.

Каждый день порождайте это намерение – оно самое лучшее. Все остальные ваши намерения – бесполезные, неверные, ведущие в неправильном направлении. Эгоистичное намерение ведет вас к страданию, несмотря на то, что вы хотите счастья. Поэтому Шантидева говорил: «Хотя живые существа хотят счастья, они отбрасывают причины счастья, как яд. Они отбрасывают ум, заботящийся о других, как яд. Хотя живые существа не хотят страдать, они гонятся за причинами страданий, как за лекарством. Они думают, что эгоистичный ум является источником счастья, но в итоге им становится еще хуже». Шантидева жалел, что люди страдают из-за этого неведения. Помните, что, если вы хотите счастья, то вам нужно создавать причины счастья – ум, заботящийся о других, и бодхичитту.

Четвертная сила – это сила устранения. Основная практика в вашей жизни – порождение намерения развить бодхичитту. Помимо этого, вам надо прикладывать все силы к тому, чтобы не позволить главному препятствию порождения бодхичитты – эгоистичному уму – возникнуть в вашем уме. Это одна из самых мощных духовных практик. Так поступал геше Бен. Он проверял свой ум и не давал развиваться эгоистичному уму, сразу же его пресекал. Иногда геше Бен использовал для этого белые и черные камни. Когда у него возникал эгоистичный ум, он клал черный камень, а когда появлялось позитивное состояние ума, – белый. Сначала у него было много черных камней – ум спонтанно так работал. Потом геше Бен применял противоядие от негативного образа мышления, и количество черных камней уменьшалось. В конце его медитативной сессии копились только белые камни.

Это очень важная медитация. Она гораздо эффективнее, чем, когда вы просто смотрите в свой ум, думая, что однажды увидите ясный свет. Выполнять ее полезнее, чем говорить: «Я божество», – читать особые мантры, думать про мандалу. Сейчас это для вас слишком рано. В начале делайте то, что принесет вам пользу. Если у вас нет мудрости, познающей пустоту, то йога божества для вас – это детская игра. Аспект видимости мудрости, познающей пустоту, должен превратиться в божество. Если у вас нет этой мудрости, как вы сможете отличить аспект видимости от аспекта убежденности мудрости, познающей пустоту?

В повседневной жизни размышляйте о недостатках себялюбивого ума. Вспоминайте учение по тренировке ума, думайте, что это ядовитое состояние и не позволяйте ему возникать. Шантидева говорил: «Когда человеку на колени падает ядовитая змея, он сразу же ее сбрасывает, потому что знает, что, если она останется там дольше, то может и укусить. Эгоистичный ум, негативное состояние ума – еще более опасная змея». Если негативное состояние пришло в ваш ум, вам надо бояться его, не пускать, сразу же сбрасывать, как змею, потому что, даже небольшое, оно слишком опасно.

Это важная практика. Сначала выполняйте ее во время ретрита, а когда получите определенный опыт, тогда для вас станет возможным заниматься ею в повседневной жизни. Если вы и во время ретрита ее не выполняете, то и в повседневной жизни это будет невозможно. Например, впервые сев на лошадь верхом, вы едете очень осторожно и крепко держите поводья, чтобы не упасть. После нескольких тренировок вы станете опытнее, и не упадете, даже если отпустите руки и будете смотреть по сторонам.

Во время ретрита вы тренируетесь «сидеть на лошади», осторожно двигаетесь, чтобы не упасть. Вернувшись домой после ретрита, вы будете уже опытными, поэтому не упадете «с лошади», даже если будете ходить в магазины, разговаривать с друзьями, смотреть по

разным сторонам. Сейчас у вас нет опыта, и вы не сможете выполнять эту практику каждый день. Поэтому ретрит так важен для вас. Итак, четвертая сила – это когда вы в течение всего дня не позволяете эгоистичному уму преобладать в вашем уме, и как только он появляется, тут же его устраняете.

Пятая сила. Перед сном, после выполнения своих ежедневных обязательств, посвящайте все накопленные вами за день заслуги счастью всех живых существ, а также порождению бодхичитты ради блага всех живых существ. Вы накапливаете заслуги, чтобы развить бодхичитту, и посвящаете их ее порождению. Таким образом, в течение дня у вас будут присутствовать все пять сил. В этом случае этот день вашей жизни станет значимым. Если вы делаете ретрит, а у вас отсутствуют пять сил, то это не настоящий ретрит, а лишь детская игра. Ваше эго думает: «Я – божество, я – особый. Наверное, у меня это будет, то будет», – и ваш ум становится еще более странным.

Далее, второй заголовок – как интегрировать практику Дхармы, пять сил, во время смерти. Однажды вы совершенно точно умрете. Во время смерти ваш ум продолжит свое существование. Если вы проверите с точки зрения теории вероятности, то обнаружите, что у вас есть большая вероятность родиться в низших мирах, может быть, восемьдесят, а скорее всего даже девяносто-девяносто пять процентов. Потому что в вашем уме слишком много отпечатков негативной кармы, и совсем мало – позитивной. Время смерти – это ключевой момент для духовной практики. Здесь важно выполнить практику пховы для перерождения в высших мирах.

В прошлом все великие мастера Кадампы и гелугпинские мастера говорили, что самая лучшая пхова – это пхова пяти сил. Есть практики пховы, которые объясняются в тантрах, например, пхова энергии ветра, но, если нет правильно подготовленного состояния ума, только эта пхова не будет иметь значения. Если вы выполняете эту практику – часто произносите «ХИК» и концентрируетесь на своей макушке, то естественным образом почувствуете там зуд, у вас даже может появиться на голове маленькая дырочка, но это не означает, что вы переродитесь в Чистой Земле. Кхедруб Ринпоче говорил, что не нужно все время проверять, появилась ли дырка на голове. Если у вас там большая дыра, то это, наоборот, может быть опасно.

Раньше в Тибете философию не учили, и люди, что-то где-то услышав, тут же это делали. Когда вы занимаетесь настоящей пховой, там иногда бывает нечто подобное – дырочка на макушке появляется. Те люди, которые не знают основы этой практики, считают, что это самое главное. Они начинают без конца произносить «ХИХ» и смотрят друг у друга, появилась ли дырка на голове: «О, у тебя больше дырка, тогда я еще больше буду так делать». Но это обманчивый знак. Если вы знаете полностью эту практику, то понимаете, что не это главное, а состояние ума.

Пхова означает перенос вашего сознания в Чистую Землю. Это достигается посредством порождения здорового образа мышления, позитивного состояния ума, благодаря правильной подготовке ума. Как вы можете правильно подготовить свой ум, чтобы перенести его в Чистую Землю? С помощью пяти сил. Они те же самые, но их порядок другой. Первая – это сила намерения. Здесь намерение – это рождение в Чистой Земле. Все зависит от него.

Обычно вы порождаете намерение развить бодхичитту. Во время смерти это ваше главное намерение не меняется, но возникает вспомогательное намерение: «Сейчас я умираю, и, если у меня будет тело животного, мне будет трудно развить бодхичитту, у меня не будут необходимых условий. Поэтому, чтобы породить бодхичитту, мне нужно переродиться в Чистой Земле или обрести драгоценную человеческую жизнь. Тогда я смогу продолжать реализовывать свою цель – развивать бодхичитту ради блага всех живых существ. Ради этой цели, пусть я рожусь в Чистой Земле, там я не буду отдыхать, я буду развивать все хорошие качества своего ума. Потом я буду приходить не в Чистые Земли, помогать живым существам жизнь за жизнью». Это самое первое намерение для перерождения в Чистой Земле, и чем оно будет сильнее, тем вам будет легче.

Вторая сила – сила белых семян: «Чтобы родиться в Чистой Земле, мне необходимо накопить заслуги». Обычно умирающий человек просит других людей: «Когда я умру, пожалуйста, помолитесь за меня, сходите к такому-то Учителю, пусть он за меня молитву прочтет». Это неправильно. Перед смертью необходимо сделать все подношения. Один монах спросил Панчен-ламу: «Когда человек умирает, и люди читают много молитв, это полезно для умерших людей?» Панчен-лама не ответил ни да, ни нет, а показал на примере: «Если вы с пятого этажа бросите вниз, где нарисован маленький круг, килограмм муки, сколько муки попадет в этот круг? Вот так и с заслугами. Если вы копите заслуги до смерти, то все их унесете с собой. У вас есть драгоценная человеческая жизнь, зачем просить других людей после смерти копить эти заслуги?»

Таким образом, бурятские, калмыцкие, тувинские бабушки и дедушки, копите заслуги до смерти. Приведу пример. Вы собираетесь ехать на поезде. Если вы взяли еду с собой, то сидите в поезде и спокойно, вкусно едите. Если вы сами еду не взяли, то, когда поезд поехал, уже бесполезно просить других людей принести вам ее. Поэтому накапливайте заслуги, чтобы родиться в Чистой Земле, – делайте подношение Трем Драгоценностям, практикуйте щедрость по отношению к бедным людям, спасайте жизни живых существ, читайте мантры, выполняйте ретриты.

Чтобы родиться в Чистой Земле, нужны высочайшие заслуги. Если вы хотите поехать в Европу, особенно в Швейцарию, вам нужно много денег, потому что там все недешево, в отличие от Индии, например. Чистая Земля в миллион раз дороже Швейцарии. Там вы рождаетесь как принц или принцесса из цветка. Те, кто знают философию, жалеют тех, кто хочет попасть туда только с помощью звуков «ХИК» и «ПХЭ». Это равносильно тому, как люди без денег идут в посольство Швейцарии и просят дать им визу. Даже чтобы получить визу, нужно иметь деньги на перелет. Одного желанья здесь недостаточно.

Итак, накапливайте высокие заслуги, чтобы родиться в Чистой Земле. Это будет невероятно, особенно, если вы родитесь в Чистой Земле Ваджрайогини. Там вы совершенно точно за одну жизнь достигнете состояния будды. В Чистой Земле есть все условия. Хотя вы еще не свободны от сансары, но находитесь вне ее. Например, человек сидит в тюрьме. Его срок еще не закончился, но он может с помощью особого трюка попасть домой, а потом через юриста решить все вопросы и не поехать обратно в тюрьму. Он не свободен от тюрьмы, но и не находится там. Попасть в Чистую Землю – это почти как оказаться в нирване. Это как чудо, что-то невероятное.

Поэтому родиться в Чистой Земле нелегко, для этого требуются такие высокие заслуги, которые за короткое время можно накопить только с мотивацией бодхичитты. Итак, развивайте сильную любовь и сострадание, и потом посвящайте их рождению в Чистой Земле, тогда у вас будет большая вероятность родиться там. Сейчас я показываю секретный путь, как попасть в Чистую Землю Ваджрайогини. Если вы там родитесь, то я, наверное, тоже приму там рождение. Я накапливаю много заслуг, давно работая над этим, наверное, у меня есть большая вероятность попасть туда. В Чистой Земле я вас познакомлю со всеми божествами. Только не позорьте меня – не проявляйте плохие привычки: там будет много драгоценных камней, больших бриллиантов – не запикивайте их в свои карманы.

Третья сила – сила устранения. Здесь это, в основном, касается устранения отпечатков негативной кармы и привязанности к вашей собственности в этой жизни и к вашему телу. Тяжелая негативная карма – это как тяжелая цепь на вашей ноге, имея ее, вы не сможете переродиться в Чистой Земле. Если у вас есть сильная привязанность к собственности, к своему телу, или к кому-то другому, это тоже как толстая железная цепь, которая удерживает вас от перерождения там. Вам очень важно получить все инструкции.

В Амдо был один монах, у него были все инструкции о пхове, но во время смерти он не мог ее сделать. Его Духовный Наставник, Джамьян Шепа, понял, что ученик не может сделать пхову, потому что привязан к чаю. В Амдо монахи любят чай, и этот монах был привязан к чаю с маслом. Тогда Джамьян Шепа попросил одного своего ученика сказать монаху, что в Чистой Земле чай вкуснее, чем в Амдо. Ученик спросил, зачем это говорить, и Джамьян Шепа ответил, что монах не может перенести сознание. Как только ученик сказал монаху, что в Чистой Земле чай вкуснее, монах тут же перенес свое сознание. Одна маленькая цепочка его не пускала, и когда Джамьян Шепа убрал ее, сознание сразу пошло в Чистую Землю.

Смотрите, в этих словах Учителя о том, что в Чистой Земле чай вкуснее, нет ничего особенного для обычного человека. Но Гуру знает, где у его ученика цепь, проблема. Без Духовного Наставника вы можете долго выискивать причину, прогресса не будет, если не станет еще хуже. Учитель, как профессиональный программист, в одном месте что-то подкорректировал, и у вас сразу все стало по-другому. Тот монах услышал одно слово своего Гуру и сразу попал в Чистую Землю. Все это доброта Духовного Наставника.

Далее, четвертая сила – сила освоения. Здесь имеется в виду освоение бодхичитты. Во время смерти умом привыкайте только к бодхичитте. Умирайте с умом, заботясь о других. Думайте только о том, как вы можете принести благо живым существам: «Где бы я ни родился, это не имеет значения, главное, чтобы моя жизнь стала источником счастья для других. Пусть я смогу породить бодхичитту, и мой ум никогда с ней не разлучается жизнь за жизнью». С сильными любовью и состраданием вы молитесь своему Духовному Наставнику, божествам: «Где бы я ни родился, пусть я никогда не забываю бодхичитту. Пусть у меня всегда будут условия для развития бодхичитты. Где бы я ни родился, пусть я всегда буду источником счастья для всех живых существ».

Пятая сила – сила мольбы. Вы посвящаете все свои заслуги рождению в Чистой Земле, чтобы вы могли развить бодхичитту, достичь состояния будды и приносить благо всем живым существам. Посвящение здесь то же самое, но вы посвящаете заслуги достижению

состояния будды: «Пусть для этого я смогу переродиться в Чистой Земле, там я разовью весь потенциал своего ума, устраню все ограничения. Тогда практически я смогу приносить благо всем живым существам из жизни в жизнь».

Не забывайте это мое золотое учение для вас. Используйте его и в жизни, и во время смерти. Для вас оно дороже, чем миллион долларов, драгоценнее огромных бриллиантов. Во время смерти эти камни вам ничем не помогут, наоборот, они могут вам навредить: вы привяжетесь к ним и переродитесь каким-нибудь животным, например, змеей. Один человек всю жизнь работал и копил деньги. А потом купил мешок золота и спрятал его в стене. После смерти он стал змеей и охранял свое золото. Он не давал людям трогать его. Это произошло из-за привязанности к мирским объектам. Поэтому любой мирской объект, с одной стороны, немного помогает вам, а с другой – приносит большой вред.