

Итак, для того чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, в особенности мотивацию уничтожить свое эго. Это по-настоящему самый худший внутренний враг, настоящий демон. Из-за этого с безначальных времен и по сей день, вы несчастливы, а также не даёте другим людям быть счастливыми. Поэтому с сильным чувством скажите себе: «Чтобы уничтожить моего внутреннего врага, сегодня я получаю учение».

Шантидева говорит, что настоящий герой – это тот, кто уничтожил настоящего врага, то есть внутреннего врага, а не внешнего. Что касается внешних врагов, то даже если вы их не убиваете, они все равно умирают, поэтому убивать внешних врагов, это все равно, что убивать трупы. Убьёте вы их или нет, они все равно умрут, поэтому убивать их – это все равно, что убивать трупы. Это не героизм. А что касается вашего внутреннего врага, то если вы его не уничтожите, то сам он не умрет. Он всегда будет находиться в вашем уме. С безначальных времен и по сей день он там находится, и в будущем, если вы не примените противоядие, он все время будет пребывать в вашем уме и преобладать. Поэтому скажите себе: «Сегодня я получаю учение «Колесо острых кинжалов» для того чтобы уничтожить своего внутреннего врага, свое эго». Когда речь идет об эгоизме, речь идет о привязанности к своему «я», когда мы думаем, что я самый важный. Это неправильно. Ради небольшого блага, преимущества для этого «я» мы готовы пойти на все, что угодно. И это неправильно, это очень опасное состояние ума.

Итак, я говорил вам, что нужно держаться на расстоянии от шести условий проявления омрачений. Это сделает внутреннего врага слабее, но чтобы полностью его уничтожить, здесь необходимо учение «Колесо острых кинжалов». «Колесо острых кинжалов» – это учение, которое специально существует для того, чтобы уничтожить ваше эго, вашего внутреннего врага – эгоистичный ум. Когда вы уничтожаете внутреннего врага – эгоистичный ум, это настоящее счастье. Тогда вы по-настоящему свободны, это настоящая свобода. Ваше эго сажает вас в тюрьму. Это как плохой муж, который не даёт вам свободы: туда нельзя, сюда нельзя, даже в туалет нельзя, – вот так же поступает ваше эго. Когда ваш муж уходит, вы свободны. Ваш эгоизм – это настоящий диктатор, самый худший диктатор. Он все время говорит вам: «Делай это, не делай то». Он никогда не даёт вам свободы, контролирует вас. Когда вы идёте, ваше эго даже не даёт вам нормально идти пешком. Вы думаете: «Вдруг на меня смотрят, нужно красиво идти». Вы даже не можете нормально идти, ваше эго мешает вам. Мы хотим быть естественными, расслабленными, но эго не позволяет нам быть такими, мы все время искусственные. Напряжение возникает из-за этого эго. Вы не замечаете, что все это с вами проделывает ваше эго. Когда эго нет, тогда вы свободны – как хочу, так и иду. Как Друкпа Кюнле, он был очень свободным. Один ботинок надевает, другой нет, сам счастлив: «Мне все равно, что люди думают». Когда Далай-лама выходит на большой стадион, я вижу, что у него нет эго, ему все равно, что о нем думают другие люди. Лицо у него счастливое, это сразу видно. Поэтому вам нужно уничтожить свое эго, и для этого с большой радостью получайте учение.

Как я уже говорил до этого, Дхармарактиша передал эти наставления Атише, Атиша искренне их практиковал и далее принес в Тибет. В Тибете Атиша передал эти наставления Дромпонпе. Атиша часто передавал большому количеству людей тантрические посвящения. А что касается Дромтонпы, то ему он все время передавал наставления по лоджонгу и по Ламриму. Однажды Дромтонпа спросил: «Почему вы мне передаете все время только учение по лоджонгу и по Ламриму?» Атиша ответил: «Я нахожу тебя подходящим для этого учения». «А другим, почему вы даёте посвящения?» Атиша ответил: «Для отпечатков. Ты –

это настоящее будущее, у меня есть надежда, поэтому я даю тебе это учение». Самое сущностное, сердечное учение буддизма – Махаяна, я самое сущностное учение Махаяны – это учение по тренировке ума и бодхичитте.

Как я вам говорил до этого, речь шла о Ямантаке. Ямантака – это мудрость, познающая пустоту, явленная в облике гневного божества. Мудрость, познающая пустоту, является противоядием от четырех мар. Почему? Потому что три мары, такие как мара неконтролируемой смерти, мара неконтролируемого рождения и мара загрязненных совокупностей, возникают из мары омрачений. Все омрачения возникают из эгоистичного ума, а эгоистичный ум возникает из цепляния за «я» как за самосущее. Противоядие от этого неведения, от цепляния за «я» как за самосущее, это мудрость, познающая пустоту. Неведение и мудрость, познающая пустоту, удерживают один и тот же объект, но противоположным образом. Как только вы очень точно поймете, что объект пуст от самобытия, неведение уже не сможет присутствовать в вашем уме, поскольку неведение и мудрость, познающая пустоту, являются несовместимыми противоречиями. Существует два вида противоречий, и второй вид противоречий называется несовместимыми противоречиями. Например, тьма и свет не могут пребывать вместе, поэтому они являются такими несовместимыми противоречиями. Жар и холод – это тоже несовместимые противоречия. Если холодно, то одновременно не может быть жарко, если жарко, то не может быть одновременно холодно. И точно также, если есть мудрость, познающая пустоту, то одновременно с этим не может пребывать неведение. А когда нет неведения, когда нет цепляния за «я» как за самосущее, в этом случае нет основы для эгоистичного ума. Этот эгоистичный ум просто исчезает. И все остальные омрачения тоже исчезают. Если рассматривать двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то первое звено исчезает, и вслед за ним исчезают все остальные звенья. Потому что они все зависят друг от друга.

Теперь следующее:

«Когда в лесу, где растут ядовитые растения, бродят павлины,
То цветущим рошам целебных кустов не радуются стаи павлинов.
Они питаются смертельно ядовитыми соками».

Здесь приводится аналогия. Поскольку павлины живут в лесу, они питаются ядовитыми растениями, и их не будут впечатлять красивые растения, красивые сады, целебные деревья. Вместо этого они будут радоваться ядовитым деревьям, питаться соками ядовитых деревьев. Из яда они извлекают сущность, и их тело становится более красивым.

И точно также:

«Подобным образом, когда храбрецы бодхисаттвы
Вступают в джунгли сансары,
То, хотя существуют прекрасные сады мирских радостей,
Эти существа, не привязываясь к иллюзии счастья,
Живут в гуще страданий и боли».

Точно также бодхисаттвы подобны павлинам, они способны существовать за счет страданий сансары. В сансаре очень мало садов счастья, и больше ядовитых садов. Но даже если есть сады счастья, то они не впечатляют бодхисаттв, они счастливы видеть сады страданий. Поэтому без привязанности к сансарическим садам временного счастья они извлекают сущность из страданий. Они получают удовольствие от страданий, и их ум также развивается. У вас может возникнуть вопрос: «Как такое возможно, что люди получают удовольствие от страданий?» Можно привести очень простой пример. Если я предложу какому-нибудь американцу попариться в русской бане, то он закричит, скажет,

что это самое худшее наказание. Если после парилки его окунуть в холодную воду, а после этого начать бить вениками, то он скажет, что это самая ужасная пытка, которую только могли придумать русские. Что касается русских людей, то они платят за это деньги, и после этого говорят: «Большое спасибо». Почему? В сауне может быть очень жарко, но они говорят: «Недостаточно жарко, плесни еще воды». Однажды я сидел в сауне. Там было очень жарко. Потом пришли четыре молодых парня и говорят: «Почему так холодно?» Я понял, что нужно бежать. Они испытывают боль, но все равно получают удовольствие. Потому что они знают, что это полезно для них. Сначала они слышали, что это полезно, а потом на собственном опыте убедились, что это действительно полезно, что это делает их тела сильными. Поэтому, чем жарче, тем больше удовольствия они получают, так они получают удовольствие от страданий. Это пример на низком уровне, как получать удовольствие от страданий. Точно также это относится ко всем страданиям, которые мы испытываем в сансаре. Если вы знаете, как испытывать их правильно, то все они могут быть полезными для развития ума. Все они – это сауна для ума. Они делают ум сильным. Когда вы принимаете страдание, то оно делает ум сильным, а если вы не принимаете страдание, бежите от него, то ум становится слабым. Поэтому встречаться со страданиями и принимать страдания, когда вы с ними встретились, это очень хорошо для силы ума.

Итак, бодхисаттвы используют сансарические страдания для развития ума и получают удовольствие от страданий сансары. Сансарические страдания никогда не беспокоят их ум, он становится настолько сильным. Для них объекты страданий становятся объектами терпения, их ум в результате становится все сильнее и сильнее. Благодаря этому они порождают еще большую любовь и сострадание к другим. Поэтому мастера Кадампы говорили, что у страданий есть пять достоинств. Когда вы узнаете, что представляют собой пять достоинств страданий и узнаете, как получать преимущества от страданий, то вы поймете, что нельзя сказать, что страдания – это обязательно что-то плохое, с одной стороны это боль, но с другой стороны у них есть достоинства. Итак, вам необходимо знать эти пять достоинств страданий, и тогда, если вы сможете использовать одно из этих достоинств, вы скажете: «О, для меня это очень полезно», а если сможете использовать второе достоинство, то скажете: «О, это еще полезнее». Потом вы вообще будете говорить: «Спасибо большое». Вам никто уже не мешает, наоборот, все вам помогают, и вы будете говорить: «Спасибо большое». Потому что это помогает вам.

В первую очередь вам необходимо знать, какими достоинствами обладают страдания. Это буддийская наука. Вас окружает большое количество страданий, и вам нужно использовать эти страдания, потому что они имеют пять достоинств. Когда ученые проанализировали мусор, то обнаружили, что там есть энергия, и из мусора они стали получать энергию. Мусор всегда есть, они его собирают и получают из него энергию. Это выгодно. Точно также в буддизме две с половиной тысячи лет назад говорили, что в сансаре очень много страданий, и если исследовать, то там есть пять достоинств. И если вы знаете, как их использовать, то вы обретаете очень большие преимущества. Везде есть страдания, но также везде есть и преимущества. Тогда вы становитесь все сильнее и сильнее, и понимаете, как это полезно.

Такое может случиться только в том случае, если вы станете павлином, а не вороной. Что касается вороны, то даже если она примет небольшое количество яда, то она умрет от этого, а когда сущность яда извлекает павлин, то это делает его сильнее. В первую очередь вам необходимо узнать о пяти достоинствах страданий и далее постарайтесь сделать себя павлином. Сначала попробуйте небольшое количество страданий. После этого вы будете становиться сильнее, поэтому вам нужно знать, как принимать страдания в правильной дозе. Слишком много сразу не нужно. Я знаю, что русские люди – экстрималы, вы захотите

испытать сразу много страданий, скажете, что Геше-ла так сказал. Потом вы окажетесь в больнице, а Геше-ла будет виноват. Поэтому здравомыслие очень важно.

Вначале я вам объясню, каковы достоинства страданий. А далее я расскажу, как превратить себя в павлина. Вы можете превратить себя в павлина, если измените свой образ мышления. Это стратегия, о которой говорил Атиша, и о которой мы говорили сегодня. Именно это поможет вам превратиться в павлина. Образ мышления нужно менять. Примитивный образ мышления: «Я, я, я», – нужно убрать, сделать его более широким. «Все должны быть счастливыми, я один, а других большинство. Большинство важнее, чем один. Я не так важен. Я важный, но самый последний. Другие в первую очередь важны. Другие VIP, а я не такой VIP», – это нормальные, здоровые мысли. Тогда вы станете павлином.

Итак, пять достоинств страданий: первое – страдание устранил ваше высокомерие. Ваше высокомерие – это главное препятствие к развитию ума, к вашему духовному развитию. И для того, чтобы уничтожить свое высокомерие, очень полезно страдать. Ананда был родственником Будды, он все время находился рядом с Буддой. Поскольку у него была такая гордость, что он родственник Будды, что он главный помощник Будды, все стали архатами, а он нет. Потом, когда Будда умер, только он один не стал архатом. Учение, которое все ученики слушали, Ананда не слушал. Тогда все архаты собрались и стали думать: «Что нам сделать, чтобы Ананда, родственник драгоценного Будды, который нам так сильно помог, стал архатом? Нужно убрать его высокомерие. Из-за того, что он думал: «Я родственник Будды, я такой особый человек», – из-за этих мыслей он не стал архатом. Сейчас мы должны ему помочь. Мы ему скажем, что он в том-то и том-то виноват и выгоним его. Тогда у него будут реализации». Все согласились с этим. Они все собрались и начали обвинять Ананду: «Ананда, однажды ты напоил Будду грязной водой. Если бы ты поднял чашу вверх, то ее наполнили бы божества нектаром из пространства. Ты этого не сделал, а зачерпнул грязной воды из пруда. Таким образом, ты совершил много ошибок». Они специально искали ошибки. Они сказали: «Из-за тебя Будда умер так рано. Ты виноват. Теперь уходи из нашего сообщества». Итак, они его прогнали. Ананда подумал: «Раньше, когда я был родственником Будды, все мне помогали, а сейчас Будда умер, и я никому не нужен. Я никто». Так его высокомерие стало меньше. «Я никто» – это очень хорошо. Потом он сел в медитацию и продумал все, что говорил Будда: «Да, это все правильно. Слава, репутация – все это временно, ненадежно. Однажды и я тоже умру». Потом он стал архатом.

Когда он стал архатом, все остальные архаты выстроились в очередь, и каждый по очереди просил его вернуться обратно в монастырь, они говорили: «Мы очень вас уважаем, мы специально так говорили, чтобы вы стали архатом, пожалуйста, возвращайтесь. Вы единственный родственник Будды, поэтому вы единственный представитель Будды». Это такой пример из буддизма прошлых времен. Итак, каким образом Ананда достиг таких реализаций? Благодаря страданиям. Поэтому временные страдания – это очень мощное благословение Будды. Временные страдания – это очень мощное благословение вашего Духовного Наставника. В тибетском обществе мы об этом знаем, и если Учитель ругает учеников, то ученики очень рады: «Как хорошо, что меня поругали, у меня убрали препятствия». Первое достоинство страданий в том, что оно устраняет ваше высокомерие, здесь оно является очень важным. Только страдание, какие-то проблемы могут устранить ваше высокомерие. Ничто другое, например, успех, никогда не устранил ваше высокомерие, а делает вас еще более высокомерным. Вы подумаете: «Я самый умный, поэтому удачливый». Вначале удача – это препятствие.

Второе – благодаря страданиям вы будете бояться негативной кармы. Когда вы страдаете, вы понимаете, что ваше страдание возникло из негативной кармы. Вы говорите: «Негативная карма очень опасна. Мое страдание возникло из негативной кармы, и

негативная карма может принести еще большие страдания, поэтому мне нужно быть очень осторожным с негативной кармой. Мне очень повезло, что я переживаю временные страдания, страдания в человеческом мире, а если бы я переживал адские страдания, то это был бы настоящий кошмар!» Здесь говорится о трансформации страданий в путь развития ума. И речь здесь идет о человеческих страданиях. А что касается страданий ада, то только высокоразвитые существа могут привнести их на путь. Если ваше тело воедино сливается с огнем, то в этот момент вы не можете думать о какой-то трансформации, о привнесении страданий на путь, вы думаете только о том, как бы избавиться от этих страданий. Поэтому второе достоинство страданий состоит в том, что страдания очень хорошо помогают вам породить страх по отношению к негативной карме, вы будете бояться создавать негативную карму.

Третье – временное страдание поможет вам развить отречение. Без временного страдания отречение породить очень трудно. В мире богов очень трудно породить отречение. У одного принца, когда он был человеком, была очень сильная преданность к своему Духовному Наставнику. Если он ехал верхом на слоне и видел впереди своего Духовного Наставника, он спрыгивал со слона и делал простирание. Он был настолько предан своему Духовному Наставнику. Однажды этот принц умер и после этого переродился в раю. В раю он переживал очень высокое временное счастье. Там вообще не было никаких временных страданий. Поэтому его Духовный Наставник специально отправился к нему, чтобы укротить его. И там, на небесах, в окружении богинь, когда он увидел своего Духовного Наставника, он просто помахал ему рукой: «До свидания».

Если люди не переживают временных страданий, то они не смогут породить отречение, им очень трудно развить отречение. Их достоинства также иссякнут из-за временного счастья. Поэтому говорится: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям». Мастера Кадампы говорили, что временное счастье увеличит все омрачения и уменьшит все благие качества ума. Вы станете ленивыми, ничего не захотите делать, даже кушать не захотите. У кого много денег, посмотрите, они кушать не хотят, ехать куда-то не хотят, дома сидеть тоже не хотят. Поэтому временное страдание по-настоящему очень полезно для развития отречения. Из-за временных страданий вы понимаете, что могут быть еще более худшие страдания и думаете: «Как же я смогу это вытерпеть?» Далее вы думаете, какова причина страданий, и как освободиться полностью от всех страданий. И поэтому из шести миров мир людей рассматривается как самый лучший мир. Он лучший не потому, что в нем высшее счастье, а потому что он самый лучший для развития ума. Здесь, в мире людей, нет таких крайних страданий, как в мире, например, ада, и также нет такого крайнего счастья, как в мире богов. Здесь есть немного счастья и немного страданий. Это среднее счастье и среднее страдание. Это очень полезно для развития ума. Поэтому человеческая жизнь известна как драгоценная человеческая жизнь. Это одна из причин. Далее, другая причина состоит в том, что у людей есть особый мозг, который может что-то продумать гораздо более глубоко, чем у других существ. Человеческий мозг уникален. Посмотрите на животных, у них мозг маленький, функции его тоже маленькие. Итак, третье достоинство страданий состоит в том, что благодаря страданиям вы можете развить отречение.

Четвертое – благодаря страданиям вы развиваете сострадание. Когда вы страдаете, вы становитесь чувствительнее к страданиям других людей. И свои собственные страдания вы принимаете в качестве примера, вы думаете о других, когда они испытывают такие же страдания: «Как они могут их терпеть?» Из-за таких временных страданий вы становитесь чувствительнее к другим людям, вам легче развить сострадание. Такое сострадание возникает благодаря страданиям. Это невероятное, великое сострадание, которое является одним из самых главных достоинств вашего ума, возникает благодаря страданиям.

Пятое – очищение негативной кармы. Здесь говорится и о порождении страха перед негативной кармой, и об очищении негативной кармы. То есть благодаря временным страданиям вы также очищаете негативную карму. С помощью страданий вы можете очистить очень сильную негативную карму, которая является очень большой причиной ваших будущих страданий.

И все эти пять достоинств относятся к страданиям. Нужно сказать о великом достоинстве, о великом сострадании, которое является жизненной силой буддийской практики. Это тоже возникает благодаря страданиям. Будда говорил: «Великое сострадание – это как жизненная сила. Там, где есть жизненная сила, есть жизнь, а там, где нет жизненной силы, там нет жизни. И точно также, везде, где есть великое сострадание, есть все реализации Махаяны, а где нет великого сострадания, там нет реализаций Махаяны». Поэтому практика жизненной силы Махаяны – это порождение великого сострадания. Что касается великого сострадания, то это желание: пусть все живые существа избавятся от страданий, и если у вас нет такого желания, то вы не можете называть себя практиком Махаяны. Другие слова, который Будда произносил в сутрах: «Когда вы делаете вдох, вы поддерживаете свою жизнь, и если вы перестаете дышать, то ваша жизнь прекращается. И точно также, если вы порождаете великое сострадание, то ваша жизнь в Махаяне начинается, а если вы перестаете испытывать великое сострадание, то и ваша жизнь в Махаяне тоже заканчивается». Поэтому великое сострадание является очень важным, и оно возникает из страдания. Поэтому используйте это страдание для очищения негативной кармы, также используйте страдание для порождения отречения. Это же страдание используйте для порождения великого сострадания. Используйте это страдание для устранения высокомерия. Используйте это страдание, чтобы породить страх перед негативной кармой. Используйте эти пять достоинств. Тогда ваш ум будет становиться более сильным.

Итак, следующее. Чтобы превратить себя в павлина, очень важно думать о недостатках эгоистичного ума, и думать о достоинствах ума, заботящегося о других. Пять пунктов замены себя на других очень важны для того чтобы превратить себя в павлина. Первое – это уравнивание себя с другими, второе – обдумывание недостатков эгоистичного ума, третье – обдумывание достоинств ума, заботящегося о других, четвертое – убежденность, что вы можете заменить себя на других, и пятое – непосредственная замена себя на других с помощью практики тонглен. Когда вы проводите медитацию на эти положения, на пять пунктов замены себя на других, ваш ум постепенно превращает вас в павлина. Итак, выполняйте такую формальную практику, и далее в повседневной жизни, с какими бы страданиями бы вы ни встретились, трансформируйте их, привносите их на духовный путь. Я сейчас не объясняю подробно эти пять пунктов, поскольку есть подробное учение по замене себя на других. «Колесо острых кинжалов» дается для тех людей, которые уже получали учение по пяти пунктам замены себя на других, по семи пунктам причины и следствия, и их ум уже немного превратился в павлина ума, заботящегося о других. Тогда, после этого передается это учение.

Здесь говорится о техниках, каким образом использовать все плохие условия, преобразовать их в развитие ума. Здесь объясняются все ситуации, говорится: «В такой-то ситуации поступайте так-то, в другой ситуации поступайте по-другому», чтобы в повседневной жизни вы были готовы выполнить эту практику. Тогда ничто для вас не будет кошмаром, все для вас будет хорошим. Даже если в результате аварии вы потеряли ногу, это для вас будет чем-то хорошим, если обе ноги потеряли – тоже хорошо. Руки нет – тоже хорошо. Если муж вас бросил – еще лучше. Жена бросила – тоже хорошо. Даже смерть – тоже хорошо. Здесь дается такая практика трансформации всех этих плохих ситуаций в развитие ума.

Теперь следующее:

«Из-за желания счастья и удовольствий,
 Которое лишает мужества и превращает нас в трусов,
 Мы живем все время в страданиях,
 А отважные бодхисаттвы, принимающие на себя страдания,
 Благодаря силе духа постоянно счастливы».

Здесь сравниваются обычные живые существа и бодхисаттвы, и как получается, что из-за разной стратегии они имеют совершенно разный результат. Обычные живые существа подобны воронам, они все время думают: «Я, я, я, мое счастье». Они никогда не думают о счастье всех живых существ, а все время думают о себе, о своем счастье: «В первую очередь я должен быть счастлив, мои друзья должны быть счастливы, а другие необязательно». Из-за такой стратегии они постоянно переживают больше страданий, чем счастья. Хотя они хотят счастья, но они не получают счастья. И хотя они не хотят страдать, но все время они переживают страдания из-за такой неверной стратегии. Из-за следования за своим эго, придерживаясь мысли: «Я, я, я», им все время не хватает счастья, и они все время страдают. Бодхисаттвы все время думают о принесении блага всем живым существам и принимают страдания. И поскольку они принимают страдания, то они все время переживают счастье. Куда бы они ни отправились, они все время счастливы, где бы ни находились, они все время счастливы, благодаря такой правильной стратегии в их уме. У обычных живых существ все время сохраняется эгоистичный ум: «Я должен быть счастлив», и они не принимают страдания, они все время стараются сбежать от страданий. Из-за этого они все время несчастливы, все время испытывают страдания. Если вы бежите от страданий, то страданий становится все больше и больше, поэтому никогда не бегите от страданий. Итак, примите страдания и трансформируйте их в свое развитие ума. Если вы примите страдание, то оно не будет таким уж ужасным.

Итак, следующее:

«Сейчас здесь чувственные желания и привязанности
 Подобны сильнодействующим ядам.
 Для храбрецов, которые подобны павлинам,
 Они безопасны, если принять их,
 А трусы, которые подобны птицам вроде вороны,
 Отравившись ядом страстей, погибают».

Здесь все очень ясно. В сансаре, где произрастает больше количество растений привязанности и страданий, только павлин может питаться этим ядом и поддерживать свою жизнь. Когда мысли только о себе, это трусость, а когда ум думает о других, это храбрость. Вам нужно понимать, что человек, который думает только о себе, это трус. Итак, трусливая ворона, когда находится в этом лесу и питается ядовитыми деревьями привязанности и страданий, умирает.

Далее следующее:

«Тот, кто занят больше собой, чем заботами других,
 Как может питаться ядом опасных страстей?
 Если к страсти прибавятся другие омрачения,
 То в точности как ворона
 Он потеряет жизнь, ведущую к освобождению!»

Только что я объяснил, что если ворона примет такой яд, то она умрет. Теперь, следующее:
 «Герои бодхисаттвы потому подобны павлинам,
 Что живут в ядовитом лесу омрачений,
 И яд принимая,

В эссенцию духовной практики его превращают.
 Вступают храбрые в джунгли сансары,
 И что бы то ни было принимают,
 Чтобы победить ядовитые клеши».

Здесь приводится аналогия, поэтому можно немного запутаться. Здесь речь идет об обычных живых существах, которые подобны воронам и все время говорят: «Я, я, я». Когда они живут в сансарических лесах, они не могут питаться этими ядовитыми растениями, эти растения убивают их. Страдания берут над ними верх, и из-за них они умирают. А бодхисаттвы, которые заботятся о других больше, чем о себе, подобны павлинам. В лесу сансары, в котором растет большое количество ядовитых растений страданий, какие бы омрачения и страдания они ни испытывали, они превращают их в развитие ума. Ядовитые растения страданий и омрачений помогают им и не вредят им. Они помогают им уничтожить внутренние омрачения.

Теперь, следующее:

«Именно теперь надо отбросить прочь
 Заставляющего нас несвободно кружиться в сансаре
 Демона цепляния за самосущее «я»
 Вместе с посланцами его – себялюбием
 И эгоистичным желанием счастья себе самому.
 Да сможем принять сию трудную практику,
 Которая нацелена на благо других!»

Здесь говорится, что мы теперь находимся в сансаре, подобной тюрьме, под контролем омрачений, обладая природой страданий. Откуда она возникает? Она возникает из-за цепляния за «я» как за самосущее. Все остальные страдания возникают из-за эгоистичного ума, из-за заботы только о собственном счастье. Поэтому я буду удерживать ум, заботящийся о других. Это уменьшит страдания сансары.

Далее:

«Страдания преследуемых дурной кармой
 И свыкшихся с омрачениями
 Родных мне существ девяти родов
 Пусть погребут под собою
 Мой эгоцентризм и желание стать счастливым!»

В силу привычки к омрачениям и созданию негативной кармы, девять видов живых существ страдают. Пусть все эти страдания проявятся во мне!

Далее:

«Как только теперь возникает порыв себялюбия
 И озабоченности собственным благополучием,
 Тотчас же отбросим все это прочь
 И подарим счастье свое другим!
 И даже тогда, когда люди вокруг поднимаются против нас,
 Следует понимать, что это
 Всего лишь дошедшее эхо бушующих волн
 Замутненного нашего разума,
 Так что следует принимать все как должное!»

Когда у вас в уме возникает мысль: «Я, я, я, я должен быть счастливым, у меня должно быть все», когда вы думаете, что мне нужно это, нужно то, я должен быть очень важным, должен быть очень уважаемым, что в этот момент вам нужно делать? В этот момент вам нужно понять, что этот эгоистичный ум приносит вам больше страдания. Это демон. С безначальных времен такие мысли: «Я хочу это, я хочу то», – это причина всех моих страданий. И сейчас пришло время пресечь этот эгоистичный ум, этого демона. Сколько бы вы ни кормили этого демона, он никогда не удовлетворяется. Ему все время мало. Хватит. Стоп. Вместо этого, что вы делаете? Вы думаете: «Как же много есть живых существ, у которых нет даже пищи». Сколько у вас пищи? В холодильнике чего у вас нет? Посмотрите, в Африке у людей нет питьевой воды, лекарств нет, хлеба нет. Сколько таких людей! Подумайте: «Ты стал слишком наглым». Нужно себя ругать. Думайте так: «Пусть все счастье уйдет к ним, пусть никто с голода не умрет». Животные как страдают! А в аду? Насколько наш ум эгоистичен! Только о себе думаем. Сколько есть, все мало. Это очень ненормальный ум. Думайте так: «Мне ничего не надо. Пусть все мое счастье, причины счастья уйдут всем живым существам. Пусть они будут счастливы». Тогда вы будете счастливы. Когда вы думаете, что вам все мало, вы никогда счастливыми не будете. Это ваша практика. Когда у вас нет удовлетворенности тем, что вы имеете, в этот момент поступайте так. Скажите себе: «Хватит. Я тебя, эгоистичный ум, больше кормить не буду». Сколько бы вы его ни кормили, он никогда не будет удовлетворен. Это должно быть вашей практикой. Думайте так.

Далее, следующее. Если окружающие люди, хотя вы делали что-то хорошее для них, в ответ вам вредят, в этот момент не думайте о том, что они неблагодарные. Так не думайте. «Я так делал, а они вот так мне ответили», – это эгоистичный ум. Что вам нужно делать в этот момент? Используйте это для уничтожения своего эго, скажите себе: «Ты в прошлом причинял другим вред, поэтому сейчас ты получаешь такой результат. Большое спасибо, теперь это хороший инструмент для уничтожения моего эго. О, спасибо большое! Они не мне плохо говорят, они моему эго плохо говорят. Правильно. Это эго нужно уничтожить». Думайте так, и ваш ум будет очень счастливым. «Я такой хороший, я им так помогал, а они неблагодарные, я два года назад такой-то подарок им сделал, три года назад такой-то подарок сделал», – так вообще не думайте. Необходимо уничтожить эго. Поэтому примите это страдание и используйте его для уничтожения эго.

Далее:

«Когда тело дрожит от нестерпимой боли,
 Корчась в тяжелых недугах, которые трудно перенести,
 Это колесо острых кинжалов возвращается к нам,
 Описав полный круг после наших злодейств.
 Телам других причиняли боль, мучили их.
 Теперь мы сполна на себя принимаем телесные муки!»

Когда в повседневной жизни у вас в теле возникает какая-то болезнь или острая боль, например, в аварии вы потеряли ногу или из-за какой-то болезни вы испытываете нестерпимую боль в своем теле, такое однажды у вас в жизни возникнет, и в этот момент не думайте: «Я в беде, я самый худший, никто меня не любит. Никто меня не любит, ни у кого даже времени нет позвонить, мама тоже не пришла, папа тоже не пришел». Вот так не думайте. Что вам нужно думать в этот момент? В этот момент подумайте: «В предыдущей жизни я причинял вред телам других, я причинял боль телам других, теперь это колесо острых кинжалов негативной кармы опять повернулось против меня. И это очень хорошо. И теперь, когда я испытываю эту боль, пусть она покроет страдания всех живых существ. Пусть боль всех живых существ проявится во мне, и пусть никто не будет испытывать такой боли». Тогда вы трансформируете страдания в путь и порождаете великое сострадание.

Подумайте, как страдают существа в аду не в течение одного-двух дней, а в течение кальп. И в первую очередь подумайте: «Пусть все их страдания проявятся во мне, пусть они никогда не страдают. Сколько они уже страдали! Для них достаточно». Когда вы думаете о страданиях ада, когда тело и огонь становятся едиными, когда раскаленным металлом режут тело, как это больно! Когда вы так думаете, свою боль вы не будете чувствовать. Это я вам точно могу сказать. Когда я болею, я так думаю, и тогда моя болезнь исчезает. До этого сильно болит, но когда начинаю думать о том, что существа в аду еще больше страдают, миллионы лет страдают, а у меня пять минут болит. Когда это уйдет, а придет великое сострадание, то боли не чувствуешь. Из-за этого временного страдания, из-за этой боли вы можете чувствовать очень сильное сострадание к существам ада, а без этих временных страданий вы бы не почувствовали такого сострадания. Поэтому мастера Кадампы правильно говорили, что из страдания возникает сострадание.

Благодаря страданиям вы можете породить невероятно сильное великое сострадание. Это огромная сила. Потом ум становится сильным, это такое счастье! Ум очень здоровый, очень сильный, и боли вы не чувствуете. Когда ум сильный, тогда тело сильное, тогда болезнь сама собой лечится. Самое лучшее лечение – это позитивное состояние ума. Из-за состояния ума меняется физиология. Сейчас наука тоже так говорит, что когда есть великое сострадание, иммунитет становится сильнее. Когда ум сильный, наше тело автоматически меняется, все болезни сразу уходят. Наука это знает, это чудеса! Попробуйте, это очень полезно. Тогда, когда вы заболите, это хорошие новости, очень хороший шанс для практики!

Когда я приехал первый раз в Москву, я очень сильно болел. Я был в больнице. Русский язык я плохо знал, рядом со мной лежал один азербайджанский мужчина. Он спросил: «Что хорошего здесь в больнице? Почему ты все время улыбаешься?» Я ему сказал, что когда ты болеешь, то больница – это самое лучшее место. Он спросил: «Почему?» Я ответил: «Посмотри, здесь они заботятся о нашем здоровье. Здесь ты как царь, если нажимаешь на кнопку, приходит медицинская сестра, пищу для тебя готовят, приносят. Ты, как царь, просто кушаешь, принимаешь свои лекарства и отдыхаешь. Если ты отправишься жить в пятизвездочную гостиницу, то они будут заботиться только о твоих деньгах, а не о твоём здоровье». Он сказал: «Правильно». Потом через день я смотрю, он сидит в коридоре и рассказывает другим: «Когда ты болеешь, то самое лучшее место – это больница». Как будто это он сам придумал: «Здесь мы, как цари».